



Pemahaman Orang Tua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini

Wilujeng Fitriani

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STIT Muhammadiyah Tempurejo Ngawi

Email : gemilangajeng@gmail.com

Abstract:

Early childhood is a child in the age of 0-6 years. At this age children experience a very rapid growth and development process. The purpose of this article is to determine the level understanding of parents regarding fulfilling children's nutrition, what is the role of parents providing balanced nutrition for children. This research is centered at the Posyandu Anggrek in Dusun Klingko, Desa Pocol, Kecamatan Sine, Kabupaten Ngawi. With research subject namely 15 mothers of toodler. Data collection in the field using observation, interviews and documentation. The method used is descriptive with a qualitative approach. The result of this research show that parents understanding of fulfilling childrens is good.

Keyword: Understanding; Fulfillment; Nutrition

Abstrak:

Anak usia dini adalah anak pada usia 0-6 tahun. Dalam usia ini tumbuh kembang anak sangat pesat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan orang tua terhadap pemenuhan gizi anak, serta tugas orang tua dalam memenuhi gizi yang cukup pada anak. Penelitian ini berpusat di posyandu Anggrek Dusun Klingko, Desa Pocol, Kecamatan Sine, Kabupaten Ngawi. Dengan subjek penelitian yaitu 15 balita di Dusun tersebut. Pengumpulan data di lapangan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi anak adalah baik.

Kata Kunci: Pemahaman; Pemenuhan; Gizi

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak pada umur 0 sampai dengan 6 tahun, sebagaimana dalam Undang – undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003. Menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young*), anak usia diini mengacu pada anak – anak berusia 0 hingga 8 tahun yang menerima layanan pendidikan di pusat penitipan anak, rumah keluarga, taman kanak – kanak negeri dan swasta, serta taman kanak – kanak (TK) dan Sekolah Dasar (SD). Banyak ahli yang menyebut usia dini sebagai masa emas anak, dan dianggap sebagai masa pendidikan yang paling baik karena berpengaruh terhadap kehidupan anak di kemudian hari. Pembentukan kecerdasan anak, serta karakter dan sikap, sangat ditentukan terutama pada usia dini. Ada beberapa faktor yang menunjang pembentukan kecerdasan anak, seperti pemenuhan kebutuhan gizi.



Anak yang terlihat aktif dan sehat akan mengalami tumbuh kembang yang sempurna dan sesuai dengan pertumbuhan jasmani anak secara keseluruhan serta mempunyai ketrampilan yang sepadan dengan kemampuan khas anak pada usia yang sama. Selain itu, anak yang sehat terlihat gembira dan ingin bermain, berlari, berteriak, melompat, dan memanjat dibandingkan hanya duduk saja. Anak yang sehat terlihat cerdas dan kreatif, serta selalu mencoba hal baru disekitarnya. Setiap ibu pasti menginginkan anak yang sehat, namun sebagian ibu belum menyadari nutrisi yang dibutuhkan anaknya untuk tumbuh kembang yang optimal. Ibu hanya menghadirkan makanan yang semestinya menjadi sumber gizi bagi tubuh, tanpa memperhatikan tindakan pencegahannya.

Ada beberapa faktor penyebab gizi buruk pada balita. Kebiasaan konsumsi makanan instan pada anak mempengaruhi keengganan mereka untuk makan sayur dan kecenderungan mereka untuk mengkonsumsi makanan tertentu. Ini bukan hanya satu – satunya alasan mengapa anak sulit makan sayur, orang tua juga mungkin memaksa anaknya untuk makan terlalu banyak sayur. Padahal sayur mayur sangat penting bagi tumbuh kembang anak untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Terlebih lagi kurangnya ketegasan pada orang tua yang selalu berusaha mengakomodasi keinginan anaknya karena kekhawatiran orang tua bilamana anaknya tidak mau makan. Orang tua seringkali menghadirkan makanan yang disukai anaknya, seperti nugget ayam.

Pemberian makan seimbang sangat penting bagi anak agar dapat tumbuh sehat, aktif dan kreatif. Untuk memperoleh hal itu, orang tua lah yang mempunyai tanggung jawab penuh dalam keluarga. Salah satu bentuk tanggung jawab orang tua yang menunjang tumbuh kembang anak adalah dengan selalu menyediakan dan mencukupi kebutuhan gizi, tergantung pada kelompok umur anak. Keluarga adalah unsur utama dalam menciptakan perilaku anak, termasuk perilaku makan. Keluarga mempunyai tugas dalam promosi kesehatan terkait pengenalan dan pemberian makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, serta menjadi teladan bagi seluruh anggota keluarga (Saifah, 2019).

Peran utama seorang ibu adalah menyediakan gizi cukup pada anak. Ibu wajib mempunyai beragam wawasan dan keterampilan yang mumpuni dalam mengelola asupan gizi untuk anaknya. Orang tua harus mampu mensugesti kebiasaan makan anak, menciptakan situasi yang seru dan menyenangkan, serta memberikan makanan menarik yang dapat mencukupi kebutuhan gizi anak. Selain itu, ibu harus siap siaga dalam masalah gizi, mulai dari menyiapkan menu, berbelanja, mendistribusikan makanan kepada anak, hingga membentuk kebiasaan makan dan frekuensi makan anak. Banyak dari orang tua hanya menghadirkan dua jenis makanan setiap kali makan, seperti nasi dengan sayur atau nasi dengan lauk. Kurang kreativitasnya orang tua dalam menghadirkan jenis dan variasi makanan dapat memicu anak cepat bosan dengan makanan yang diberikan dan menyebabkan anak malas makan.

Di Desa Klingko, banyak ibu-ibu yang memiliki anak kecil yang sehari-harinya bekerja, sehingga terkadang kesulitan dalam menyiapkan menu makanan yang beragam untuk anak kecil. Ada beberapa anak yang sengaja dititipkan pada neneknya karena kedua orang tuanya



bekerja. Oleh karena itu, menu makanan yang disajikan nenek tidak akan terlalu menarik dan akan menyulitkan anak untuk memakannya. Beberapa nenek membiarkan mereka bermain sepanjang waktu, asal tidak membuat keributan. Berdasarkan uraian di atas, artikel ini bertujuan untuk mengkaji tingkat pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak dan peran orang tua dalam mengupayakan gizi seimbang pada anaknya.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum melakukan penelitian di Posyandu Anggrek Dusun Klingko, kami meminta izin kepada ibu ketua dan kader Posyandu yang bersangkutan. Dengan sambutan yang ramah, kami diijinkan hadir di taman Posyandu pada tanggal 5 Mei 2024 pukul 09.00. Sebelum acara di Posyandu Anggrek kami telah melakukan wawancara dengan beberapa ibu balita dengan cara bekunjung langsung ke rumah beliau. Penelitian ini dengan pendekatan deskriptif kualitatif, ternyata berhasil memperoleh data yang akurat, dan hasil penelitian disajikan dalam bentuk teks, bukan nilai numerik. Menurut Denzin dan Lincoln (Setiawan dan Anggito, 2018: 7), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan lingkungan alam untuk tujuan menafsirkan fenomena yang terjadi, dan menggunakan berbagai metodologi yang akan dilakukan. Metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan peristiwa yang terjadi di lapangan sebagaimana adanya, tanpa mengada-ada. Sehingga wawancara dapat berjalan dengan lancar sebagai mana mestinya. Penelitian kualitatif bersifat umum dan berubah atau berkembang sesuai situasi di lapangan. Oleh karena itu, desainnya harus fleksibel dan terbuka. Sedangkan data dapat bersifat deskriptif, yaitu berupa gambaran fenomena yang dikelompokkan atau bentuk data lain seperti foto, dokumen, catatan lapangan, dan lain-lain pada saat penelitian berjalan (Rukin, 2019: 7). Subjek penelitian adalah 15 orang ibu dan anak yang tinggal di Dusun Klinko Desa Pocol Kecamatan Sine Kabupaten Ngawi. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 Mei hingga 4 Mei 2024 di rumah masing-masing ibu dengan cara mewawancarai beberapa ibu yang mempunyai anak kecil. Peneliti juga melakukan penelitian secara langsung ke Posyandu Anggrek pada tanggal 5 Mei 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman orang tua

Pemahaman berasal dari kata paham. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia paham berarti mengerti. Sudaryono (2009 : 50) mengatakan: “pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain”. Bloom (Dedy Hamdani, Eva Kurniati dan Hendra Sakti. 2012 : 82) juga mengatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan menangkap makna, termasuk kemampuan menjelaskan apa yang disajikan dalam bentuk yang lebih mudah dipahami dan kemampuan memberikan interpretasi ucapan.

Sedangkan oraang tua berasal dari kata “orang” dan “tua”. Orang berarti manusia, dan tua berarti yang tertua. Dengan kata lain, orang tua saya sudah lanjut usia. Kamus Besar



Bahasa Indonesia menyatakan, “orang tua adalah ayah kandung dan ibu kandung”. Selanjutnya A.H. Hasanudin menjelaskan, “orang tua pertama yang mengetahui putra putrinya”. Pendapat Thamrin Nasution adalah semua yang bertanggung jawab terhadap urusan keluarga dan rumah tangga disebut ayah dan ibu dalam kehidupan sehari - hari.” (Nasution:1986:1).

Makna dari orang tua adalah orang yang merawat, membesarkan dan menyayangi kita sejak kecil hingga dewasa. Dalam islam orang tua mempunyai kedudukan istimewa yang harus dihormati dan dipatuhi oleh semua anak. Ayah berperan sebagai kepala keluarga yang berkewajiban mencari nafkah untuk menafkahi istri dan anak – anak nya. Sebaliknya para ibu telah mengorbankan jiwa raganya mulai dari kehamilan, persalinan, menyusui hingga merawat kita hingga kita tumbuh dengan kasih sayang. Segala pengorbanan yang dilakukan orang tua hanyalah demi kebahagiaan anak – anak nya. Orang tua tidak pernah mengharap imbalan atau kompensasi atas sesuatu yang dilakukan untuk anak – anaknya. Orang tua merupakan pendidik terpenting seorang anak, karena dari merekalah orang pertama yang memberi pendidikan bagi seorang anak. Oleh karena itu, pendidikan yang utama dan pertama terjadi di dalam keluarga, pendidikan dalam keluarga umumnya tidak bergantung pada pengertian dan persepsi yang timbul dari pengetahuan pedagogi, karena suasana dan struktur secara alami dalam keluarga dapat menumbuhkan potensi pendidikan secara natural.

Pemenuhan Gizi Pada Anak Usia Dini

Pengertian Gizi. Dalam bahasa arab, gizi disebut dengan ghidza yang berarti makanan. Secara istilah gizi adalah nutrisi dasar yang sangat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan. Nutrisi dalam tubuh dapat tercukupi apabila kita mampu menguasai pola makan yang seimbang. Pola makan yang seimbang adalah komposisi makanan sehari - hari yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh berdasarkan jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Menurut Titi Sunardi, status gizi merupakan kondisi yang mempengaruhi proses perubahan jenis makanan yang kita konsumsi untuk menunjang kehidupan. Nutrisi mencakup 6 jenis zat yaitu air, karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.

Gizi yang sehat pada anak usia dini begitu penting, karena mendukung optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi, maka tumbuh kembang anak akan terhambat. Anak usia dini merupakan masa dimana anak mudah terserang berbagai penyakit, termasuk penyakit virus dan bakteri. Sebab itu, anak memerlukan pola makan yang seimbang agar tetap sehat dan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Makanan yang mengandung zat gizi merupakan sumber utama pertumbuhan dan perkembangan anak untuk dapat mencapai kesehatan yang optimal, meliputi kesehatan jasmani, rohani dan sosial.

Gizi seimbang terkandung dalam komposisi makanan empat sehat lima sempurna yang harus dikonsumsi setiap harinya agar memenuhi asupan gizi bagi tubuh. Pada usia 2 – 5



tahun anak mengalami peningkatan kebutuhan gizi karena masih dalam masa pertumbuhan dan aktivitas yang pesat. Begitu juga dengan kebanyakan anak yang sudah mengenal makanan ringan seperti jajan yang beraneka rupa, sehingga seringkali menarik minat anak untuk mengkonsumsinya. Oleh sebab itu, untuk “memenangkan” keputusan anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, ibu harus memberikan perhatian khusus terhadap jumlah dan jenis makanannya.

Pemenuhan Gizi Pada Anak Usia Dini. Anak prasekolah belum mampu secara mandiri memenuhi kebutuhannya, dan masih membutuhkan bantuan dari lingkungan terdekatnya, yaitu keluarga. Ibu selalu memiliki peranan penting dalam setiap aktivitasnya memenuhi gizi yang baik untuk anak, diantaranya yaitu memilih bahan – bahan yang berkualitas dan bergizi, dan menciptakan menu empat sehat lima sempurna yang memenuhi kebutuhan dan favorit keluarga. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini bergantung pada perilaku ibu. Kami menawarkan inisiatif yang dapat dilakukan seorang ibu untuk menyesuaikan kebiasaan pola makan anak seperti : menyiapkan menu bergizi tinggi yang cepat saji, mengolah bahan – bahan dengan tetap mempertahankan nilai gizinya, pelatihan memilih bahan – bahan yang sehat, dan menyediakan menu makan yang dapat menumbuhkan minat makan anak.

Menu makanan sehat. Makanan sehat mempunyai beberapa kriteria diantaranya adalah : cukup kuantitas, mutu, seimbang, sehat dan higienis, pola makan sehat dan alami, pangan nabati lebih sehat dibanding pangan hewani, konsumsi rutin, dan minum air putih 6 gelas dalam sehari. Untuk mencukupi standar makan sehat, orang tua harus mengetahui beberapa hal yang perlu diperhatikan agar anak memiliki pola makan sehat diantaranya yaitu : karakteristik usia anak prasekolah dan pengetahuan gizi seimbang.

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat memungkinkan mereka mencapai potensi maksimalnya. Di sisi lain, anak yang kurang sehat atau tidak sehat menghadapi hambatan dalam berkembang dan mencapai potensi maksimalnya. Tumbuh kembang yang optimal pada anak didukung dengan asupan gizi yang seimbang. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang dapat memicu berbagai penyakit gizi yang disebut malnutrisi, seperti gizi buruk atau gizi lebih. Pemahaman terhadap rencana gizi seimbang dapat diukur dari pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku, dan keyakinan orang tua dalam membentuk dan memberikan kebiasaan makan sehat pada anaknya.

Peran Orang Tua Dalam Memenuhi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini

Orang Tua berperan sebagai Pendidik. Tanggung jawab orang tua sebagai pendidik dalam pengenalan gizi kepada anak, dapat terlihat dari keterlibatan anak secara langsung dalam proses pemilihan makanan, seperti membawa anak pergi berbelanja di pasar, mengenalkan sumber bahan dan sumber gizi setiap makanan. Libatkan anak dalam proses pengolahan bahan – bahan pilihan. Ini adalah hasil wawancara dengan ibu Sri Rahayu, berikut kutipannya, “untuk mengenalkan makanan ke dalam keluarga, setiap pagi saya pergi ke tukang sayur keliling bersama anak – anak, untuk membeli bahan – bahan masakan. Saya



lebih sering memilih bahan – bahan yang dibutuhkan anak – anak saya. Saat saya memasak seringkali saya mengajak anak – anak, walaupun hanya sekedar mengambil bahan atau memotong makanan yang teksturnya empuk”. (Rahayu, 2024)

Orang tua balita di dusun Klingko, juga bertanggung jawab dengan kebersihan dan kenyamanan lingkungan dirumah. Dengan cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat di rumah mereka. Ibu Ernawati mengatakan, ada beberapa kebiasaan hidup bersih dan sehat yang bisa dilakukan selama berada dirumah, berikut kutipannya : “kebiasaan hidup bersih dan sehat yang sudah bisa saya terapkan dirumah antara lain selalu mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan, setelah kontak langsung dengan binatang dan setelah menggunakan toilet, membuang sampah pada tempat sampah, menyimpan makanan dalam wadah tertutup, menutup hidung ketika bersin, sikat gigi dua kali sehari, memotong kuku serta menjaga kebersihan”. (Ernawati, 2024)

Orang Tua berperan sebagai Penyelenggara. Artinya orang tua memiliki tanggung jawab dalam merencanakan pola makan anaknya, mulai dari menjadwalkan menu, menentukan bahan yang bermutu, dan mengolah bahan makanan dengan benar. Ibu balita di Dusun Klingko, dalam membuat menu gizi seimbang selalu menawarkan makanan empat sehat liam sempurna yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sekaligus. Selain itu, menawarkan menu yang beragam dan istimewa akan membuat anak lebih berselera makan, sehingga akan membuat kebutuhan gizinya tercukupi. Menu dihidangkan dalam porsi kecil namun beragam untuk memastikan anak anda dapat menyelesaikan makanannya. Orang tua juga memberikan makanan ringan di sela – sela waktu makan utama. Ibu Siti Suwarni, mengatakan : “pastikan menu makanan anak anda meliputi protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral setiap kali makan. Menyunya harus beragam agar anak tidak cepat bosan. Kami juga menyediakan snack di sela – sela waktu makan utama. Misalnya untuk sarapan pagi yang dicampur sayur dan telur, pisang, dan susu, juga bisa memberikan cookies sebagai camilan. Menu makan siangnya terdiri dari nasi putih dan kuah bakso, serta tempe dan tahu goreng. Siangnya bisa puding atau jelly. Untuk menu di malam hari bisa juga kentang goreng, tahu renyah, pepaya, air mineral dan susu”. (Ernawati, 2024)

Di bawah ini adalah penuturan Ibu Shri Suwarni tentang makanan sumber karbohidrat. “Sebagian besar dari kita adalah petani, jadi tidak perlu membeli beras, tapi yang perlu diperhatikan adalah proses penggilingan padi. Seleksi benih padi yang baik juga menentukan kualitas beras”. (Suwarni, S : 2024). Orang tua juga berperan dalam pemilihan sumber protein, di bawah ini adalah perkataan Ibu Sri Rahayu, “Pilih sumber protein seperti ikan yang segar, pilih telur segar, cuci kulitnya dan masukkan ke dalam air, dan pilih yang cekung, tahu, tempe, yang tidak diwarnai. Kalau iya, pilihlah susu yang kemasan masih utuh, belum terjamah, dan warnanya agak putih pucat”. (Rahayu : 2024). Selain pemilihan sumber karbohidrat dan protein, orang tua balita di Dusun Klingko juga berperan dalam pemilihan sumber vitamin dan mineral. Dalam hal ini peneliti mewawancarai ibu Puji Lestari. Inilah kata-katanya, “Saat membeli sayuran, usahakan membeli yang masih muda dan tampak segar,



tidak layu, warnanya sama. Sedangkan buahnya tidak terlalu matang, segar, tidak bercacat, tidak busuk dan tidak dimakan ulat”. (Lestari,; 2024)

Hasil wawancara dengan beberapa ibu balita Dusun Klingko, mereka mengungkapkan mempunyai kebiasaan yang baik dalam memasak makanan. Mereka memasak bahan makanan dengan menjaga kebersihan peralatan yang ada di dapur yang biasa digunakan untuk memasak, memastikan kotoran dan bakteri tidak ada dalam peralatan memasak serta mencuci bahan makanan menggunakan air bersih yang mengalir untuk menghilangkan kuman dan bakteri sebelum dimasak. Orang tua juga menggunakan teknik memasak yang benar untuk memastikan nutrisi dalam makanan tidak hilang. Berdasarkan wawancara dengan ibu balita, terlihat bahwa cara mengolah sayuran yang baik yaitu jangan memotong sayuran sebelum dicuci, usahakan dicuci terlebih dahulu baru kemudian dipotong dengan ukuran yang sama agar dapat matang secara sempurna.

Orang Tua berperan sebagai Perantara. Orang tua juga berperan sebagai perantara dalam membagikan makanan kepada anak - anaknya. Berdasarkan hasil survei orang tua menyajikan makanan dengan porsi yang berbeda – beda, namun tidak berlebihan agar anak dapat menghabiskan seluruh makanannya. Penting bagi anak untuk menerima sumber karbohidrat di setiap bagian makanannya, protein, vitamin dan mineral. Kami bertujuan untuk memiliki jadwal makan yang teratur tiga kali dalam sehari (sarapan, makan siang, dan makan malam) dan mengatur makanan dengan cara yang menarik sehingga anak-anak akan senang memakannya. Dalam penuturan ibu Ernawati, “saya selalu memberinya makan tiga kali sehari, makan pagi, makan siang, dan makan malam. Saya tidak terlalu memperhatikan perbandingan nasi, lauk pauk, dan buah dalam makanannya. Hal yang penting adalah jangan makan terlalu banyak agar anak bisa makan satu demi satu, namun meskipun begitu suasana hatinya bisa saja berubah dan dia mungkin tidak bisa memakan semua makanan tersebut. Untuk menarik perhatian anak – anak, saya menggoreng telur dan membubuhkan kecap asin, membuat sup tahu dengan wortel dan seledri, serta menambahkan sosis atau bakso saat membuat sup. Kadang – kadang buahnya saya potong kecil – kecil lalu dibuat jus atau dicampur dengan puding. Kalau ada waktu saya jadikan sebagai camilan daripada beli es krim”. (Ernawati, 2024)

Setelah mendengar beberapa cerita dari ibu balita, ternyata banyak sekali dampak positif apabila balita dapat terpenuhi gizinya secara maksimal, beberapa diantaranya yaitu : sistem kekebalan tubuh yang kuat, perkembangan otak yang optimal dan kesehatan tulang yang baik. Namun, dari hasil wawancara ternyata ada beberapa kendala yang dirasakan oleh ibu dalam proses pemenuhan gizi seimbang balita setiap harinya, diantaranya yaitu :

Kesibukan orang tua dengan pekerjaannya. Kurangnya kemampuan orang tua dalam memasak. Faktor ekonomi juga berpengaruh pada pemenuhan gizi balita. Pola asuh nenek yang kadang berbeda dengan ibu. Mood anak yang berubah – ubah juga menjadi tantangan tersendiri bagi ibu untuk memenuhi gizi balitanya



Gambar .1. Kegiatan wawancara dengan ibu Ernawati dirumah Beliau



Gambar .2. Kegiatan wawancara dengan ibu Puji Lestari dirumah beliau



Gambar .3. Kegiatan di Posyandu Angrek Dusun Klingko



PENUTUP

Dalam penelitian yang telah kami lakukan ternyata ada beberapa kendala yang ditemukan dalam masyarakat Dusun Klingko dalam upaya mencukupi gizi anak – anak mereka. Beberapa ibu balita yang bekerja kesulitan membagi waktu nya untuk memberikan asupan nutrisi yang seimbang untuk balitanya, hal tersebut karena waktu yang begitu singkat di rumah sehingga dalam proses pengolahan bahan masakan tak sedikit dari mereka menyajikan masakan yg cepat saji tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Disisi lain beberapa dari ibu balita paham betul dengan konsep pemberian gizi seimbang untuk anak – anaknya. Mulai dari pemilihan bahan makanan, proses pengolahan serta penyajian yang inovatif sehingga nafsu makan anak dapat terdongkrak maksimal. Tidak hanya itu orang tua di Dusun Klingko bertanggung jawab dalam pemberian gizi seimbang untuk anak – anaknya. Dalam kasus ini, orang tua turut serta menjadi pendidik, penyelenggara sekaligus perantara untuk mewujudkan terpenuhinya gizi yang cukup baik untuk anak – anaknya. Dampak positif tercukupi nya gizi bagi anak diantaranya yaitu, sistem kekebalan tubuh yang kuat, perkembangan otak yang optimal serta kesehatan tulang yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gizi sangatlah berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga pemikiran yang terbuka akan inovasi – inovasi baru yang menunjang terpenuhinya gizi anak sangatlah diutamakan bagi seorang ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Maisyura, F. 2022. Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Di Tk
- Anugerah Aceh Selatan. Banda Aceh : Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam.
- Eka Oktaviani Melianti, Yuliana,, Asmar Yulastri. 2023. Pengaruh Gizi Dan Kesehatan Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Anak. Jurnal Gizi dan Kesehatan. Volume : 3
- Hidayatu Munawaroh, Nafis Khoirun Nada, Akaat Hasjiandito, Vava Imam Agus Faisal, Heldanita, Irna Anjarsari,
- Muhammad Fauziddin. 2022. Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun.
- Sentra Cendekia. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/sc>
- Saifah, A. 2019. Peran Keluarga terhadap Perilaku Gizi Anak Sekolah. JKEP, 2.
- Permadi Kumala Ardianti.2020. Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box) di RA AL QODIR WAGE sidoarjo. Surabaya : universitas negeri sunan ampel Surabaya. (<http://digilib.uinsby.ac.id>)



- Ernawati. 2024. Orang tua Qaila Az Zahra balita usia 4 tahun. Wawancara oleh peneliti di rumah Ibu Ernawati.
- Rahayu, S. 2024. Orang tua balita di Posyandu Anggrek, Dusun Klingko. Wawancara oleh peneliti di Posyandu tersebut.
- Lestari, Puji. 2024. Orang tua Muhammad Haidar balita usia 3 tahun. Wawancara oleh peneliti di rumah ibu Puji.
- Suwarni, Sri. 2024. Istri Bapak Kasun Klingko. Wawancara oleh peneliti di rumah Bapak Kasun.
- Farida Mayar, Yeni Astuti. 2021. Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini
Padang :Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Setiawati, dkk. 2020. Hubungan Status Gizi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita 1 – 3 tahun. (holistic
jurnal kesehatan, vol 14, No 1).
- Eka Oktavia, dkk. 2022. Pengaruh Gizi Dan Kesehatan Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Anak.
Padang : Universitas Negeri Padang.
- Rahmi Fuji Hidayah, dkk. 2023. Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. Palembang :
Universitas Negeri Raden
Fatah Palembang.
- Hozania, dkk. 2023. Peran Orang Tua Dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini. JPPK
Khatulistiwa. FKIP UNTAN.
- Wulandari, Y. 2022. Parenting Kesehatan Diri dan Lingkungan. Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. Jurnal
Multidisipliner Bharasuba, 747-758.
- Pakpahan, I.E. 2020. Hubungan Keluarga Tentang Pola Makan dan Peningkatan Status Gizi Balita.