

**PROGRAM PARENTING DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN
ORANG TUA PADA GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI
DI KELURAHAN TAMANARUM
PONOROGO**

SKRIPSI



Oleh :

AVRITA YOLANDA CHORNIKASARI

NIM. 205200039

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2024



LEMBAR PERSETUJUAN

Proposan Skripsi atas nama saudara :

Nama : Avrita Yolanda Chornikasari
NIM : 205200039
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Penelitian : Program Parenting Dalam Meningkatkan Pemahaman
Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini di
Kelurahan Tamanarum Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

Pembimbing

Yuli Salis Hijriyani, M.Pd

NIP. 199307102018012003

Ponorogo, 15 Mei 2024

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Negeri Ponorogo



Dr. Umi Rohmah, M.Pd.I

NIP. 197608202005012002



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
PENGESAHAN

Skripsi atas nama:
Nama : Avrita Yolanda Chornikasari
NIM : 205200039
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul : Program Parenting Dalam Meningkatkan Pemahaman Orang
Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini Di Kelurahan
Tamanarum Ponorogo

telah dipertahankan pada sidang munaqasah di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 14 Juni 2024

dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan, pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 19 Juni 2024

Ponorogo, 19 Juni 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo



[Signature]
Dr. H. Moh. Munir, Lc., M.Ag.
NIP. 196807051999031001

Tim Penguji :

Ketua Sidang : Dr. Kharisul Wathoni, M.Pd.I.

Penguji I : Lia Amalia, M.Si.

Penguji II : Yuli Salis Hijiryani, M.Pd.

[Signatures of the examination committee members]

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Avrita Yolanda Chornikasari

NIM : 205200039

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul Skripsi : Program Parenting Dalam Meningkatkan Pemahaman Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Kelurahan Tamanarum Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya, saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, selanjutnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Ponorogo, 26 Juni 2024

Penulis



Avrita Yolanda Chornikasari

205200039

P O N O R O G O

SURAT KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Avrita Yolanda Chornikasari

NIM : 205200039

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul : Program Parenting Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Kelurahan Tamanarum Ponorogo.

Dengan ini, menyatakan yang sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 16 Mei 2024
Yang Membuat Pernyataan



Avrita Yolanda Chornikasari
NIM. 520520039

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan mempertimbangkan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal dikenal sebagai gizi seimbang. Untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, konsumsi gizi seimbang sangat penting. Ini terutama berlaku untuk anak balita, yang memerlukan perhatian khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Jika konsumsi gizi seorang balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuhnya, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi. Malnutrisi ini mencakup kelebihan gizi, juga dikenal sebagai gizi lebih, dan kekurangan gizi, juga dikenal sebagai gizi kurang. Kedua masalah ini masih belum teratasi di Indonesia. Faktor penyebab masalah gizi dapat berbeda-beda di setiap daerah.¹

Kemajuan zaman serta teknologi pada saat ini bisa mempengaruhi pola hidup seseorang untuk hal memenuhi setiap kebutuhannya, salah satunya kebutuhan pangan bagi keluarga. Dikenal sebagai faktor asih-asah-asuh yang memadai, lingkungan bio-fisiko-psiko-sosial yang memadai diperlukan untuk proses optimal Makanan berkualitas tinggi dan gizi yang seimbang membantu pertumbuhan otak dan fisik anak. Jika anak-anak kekurangan gizi, sistem

¹ Lailatul Mufidah, K.T. (2021) 'Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Untuk Anak 1-6 Tahun Melalui Penyuluhan Pada Orang Tua', 7(3), p. 6.

kekebalan mereka akan menjadi lebih lemah.² Anak-anak tidak hanya harus mengonsumsi makanan bergizi saat di rumah, mereka juga harus mengawasi saat membeli barang di luar rumah. Para orangtua mencegah anak mereka membeli makanan di luar dengan memberi mereka bekal akanan sehat untuk menjaga keseimbangan nutrisi. Gizi yang tepat harus diberikan kepada anak-anak usia sekolah dasar karena fungsi organ otak mereka mulai berkembang dan berkembang dengan cepat. Untuk mencegah perkembangan yang tidak normal, anak-anak, terutama anak-anak usia sekolah dasar, membutuhkan gizi yang cukup.³

Makanan siap saji sekarang menjadi alternatif untuk masyarakat karena dianggap mudah sekali untuk didapatkan memiliki rasa yang cukup enak dan menarik. Padahal makanan tersebut mempunyai komposisi gizi yang sangatlah sedikit justru malah mengandung kalori serta natrium tinggi. Terdapat juga dampaknya diantaranya obesitas serta tekanan darah tinggi. Kemaksimalan tumbuh kembang pada anak untuk menjadi manusia sehat serta produktivitas yang optimal sangat harus ditunjang dengan asupan gizi seimbang. Pemenuhan gizi seimbang sangatlah dipengaruhi dengan pola makan sehat yang bisa dilakukan dengan pengarahan gizi.⁴

² Fajriani, F., Aritonang, E.Y. and Nasution, Z. (2020) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>.

³ Nadialista Kurniawan, R. A. (2021) 'Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Untuk Anak 1-6 Tahun Melalui Penyuluhan Pada Orang Tua', *Industry and Higher Education*, 3(1), pp. 1689–1699. Available at: <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.

⁴ Maulani, S. *et al.* (2021) 'Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun', 2, pp. 154–168. doi: 10.19105/kiddo.v2i2.4186.

Gizi sangatlah penting pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi pada anak sejak awal akan mempengaruhi kecerdasan serta mental anak. Belajar adalah proses memperoleh pengetahuan. Ada berbagai cara untuk belajar, seperti membaca, mendengar, melihat, dan merasa, dan semua ini dilakukan oleh manusia dalam proses belajar baik secara formal, informal, maupun non-formal. Namun, tujuan utama dari pendidikan formal, yaitu pendidikan yang diberikan di lembaga sekolah, adalah untuk mencapai prestasi kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Prestasi belajar adalah bagaimana anak-anak mempelajari pelajaran di sekolah. Prestasi belajar dapat diukur dengan nilai ujian anak-anak, baik ujian formatif maupun sumatif.⁵

Anak yang sudah mendapatkan gizi seimbang akan pasti menjadi generasi yang berkualitas dan begitu sebaliknya. Asupan gizi yang baik bisa didapatkan dari makanan yang telah dikonsumsi sehari-hari yang mana harus ditentukan dengan teliti yang tidak terdapat komposisi pengawet serta bahan yang membahayakan bagi kesehatan.⁶

Memenuhi kebutuhan nutrisi anak dengan makanan sehari-hari adalah tugas orang tua dan pendidik. Konsumsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang membantu perkembangan adalah bagian dari sarapan gizi seimbang. Penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik motorik, sosial, dan emosional adalah beberapa tanda perkembangan

⁵ Fajriani, F., Aritonang, E.Y. and Nasution, Z. (2020) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>.

⁶ H. Ahmad, A. Antoni, and Z. Muhamad, "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidempuan," *J. Ilm. Pengabd. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2023, doi: 10.58723/abdigermas.v1i1.2.

fisik anak-anak yang tumbuh kembang dengan baik. Sebaliknya, pengukuran antropometri menunjukkan bahwa anak-anak yang sehat akan bertambah umur, berat, dan tinggi, yang terkait dengan ketersediaan makronutrien seperti kalsium, magnesium, fosfor, yodium, dan seng. Maka apa yang dikonsumsi anak itulah yang akan berdampak bagi pertumbuhan serta perkembangannya dikarenakan tidak terdapat kandungan gizinya.⁷

Beberapa anak usia dini mengalami masalah kesehatan yang umum. Jika anak mengalami masalah kesehatan, hal itu dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka, seperti malnutrisi cacingan, dan lainnya. Tidak diragukan lagi, masalah ini harus segera diatasi dengan melindungi dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Selain memengaruhi pertumbuhan anak, juga memengaruhi perkembangan fisikmotorik mereka. Peran orang tua dan pendidik sangat penting karena anak-anak usia dini belum mampu membedakan makanan yang sehat dan tidak bergizi. Anak-anak yang sehat akan dapat memaksimalkan potensinya, sementara anak-anak yang kurang sehat atau tidak sehat akan menghadapi kesulitan dalam mengembangkan dan mengotimalkan potensi. Asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak sehingga mereka sehat dan produktif di masa depan. Sebaliknya, pemenuhan gizi yang tidak seimbang akan menyebabkan malnutrisi, yang berarti kurang gizi atau lebih gizi.⁸

⁷ Fitrianti, H. *et al.* (2022) 'Analisis Pemahaman Orang Tua Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Analysis of Parents ' Understanding in Understanding Balanced Nutrition in Children', 4(2), pp. 222–234.

⁸ Maulani, S. *et al.* (2021) 'Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun', 2, pp. 154–168. doi: 10.19105/kiddo.v2i2.4186.

Pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku, dan kenyamanan orang tua dalam membangun dan menyediakan pola makan sehat untuk anak dapat diukur dari pemahaman menu gizi seimbang. Gizi seimbang yaitu pengonsumsi makanan setiap individu setiap harinya yang macam-macam serta harus memenuhi 5 bagian gizi yang harus terpenuhi namun tidak berlebihan maupun tidak kurang. Menu tergolong seimbang jika sudah terdapat komponen seperti karbohidrat, vitamin, protein, lemak serta mineral yang pas, sehingga dengan begitu semua kebutuhan gizi seseorang dapat terpenuhi secara optimal yang berguna untuk pemeliharaan serta perbaikan sel-sel didalam tubuh manusia.⁹

Pendekatan regulasi diri dapat digunakan untuk memberikan gizi seimbang pada anak-anak usia sekolah. Pendekatan ini dapat meningkatkan regulasi diri anak dalam memilih makanan dan meningkatkan kemampuan ibu untuk menyediakan makanan sendiri di rumah. Pengalaman pertama anak dengan makan dan makanan bergizi adalah di lingkungan keluarga mereka.¹⁰

Pengalaman ini dapat memengaruhi perkembangan preferensi (kesukaan), yang mendorong pemilihan makanan dan regulasi diri anak, yang pada gilirannya mengarah pada pengembangan pola makan sehat. Kedua hal inilah yang membantu menjaga anak makan sehat. Kualitas pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini ditentukan oleh lingkungan keluarga

⁹ Fitriana, A. A. (2020) 'Fitriana, Sumiatun: Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak', 5(3), pp. 96–98.

¹⁰ H. Ahmad, A. Antoni, and Z. Muhamad, "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan," *J. Ilm. Pengabd. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2023, doi: 10.58723/abdigermas.v1i1.2.

terutama orang tua.¹¹ Orang tua mempunyai peranan sangat penting guna memenuhi asupan gizi pada anak, serta dengan begitu otomatis orang tua harus sangat paham akan kebutuhan yang benar. Maka sebagai seorang tua harus bisa mengetahui mana makanan yang berdampak baik dan buruk jika anak terus mengonsumsi makanan sembarangan.¹²

Jadi dimaksudkan dari pernyataan diatas yaitu gizi seimbang bagi anak usia dini sangatlah penting guna meningkatkan daya tahan tubuhnya agar terhindar penyakit infeksi maupun menular yang lain, tak hanya itu juga tumbuh kembang serta kualitas hidupnya kelak. Konsep nutrisi seimbang berarti nutrisi harus diberikan dalam jumlah yang tepat, tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit sehingga menyebabkan penurunan berat badan dan stunting dan obesitas karena tidak proporsional. Makanan seimbang adalah makanan yang bervariasi dan memenuhi lima kelompok zat gizi. Menu seimbang terdiri dari berbagai macam makanan dalam proporsi dan jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel dalam tubuh, proses kehidupan, dan pertumbuhan. Namun anak tidak dapat melakukannya sendiri melainkan melalui orang tua, orang tua harus memiliki pemahaman yang tepat guna memenuhi gizi untuk anak.¹³

Dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), yang menetapkan rencana makanan sehari-hari untuk mengandung nutrisi dalam jumlah dan jenis yang dibutuhkan. PGS menyarankan untuk menerapkan empat pilar perilaku gizi

¹¹ Pendidikan, D. P. (2022) 'Program Edu Parenting Dalam Mewujudkan Keterlibatan Keluarga Dalam Penyelenggaraan Pendidikan', 2(3), pp. 4475–4484.

¹² D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, and Y. Afriani, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," vol. 2, no. 2, pp. 34–38, 2018.

¹³ Maulani, S. *et al.* (2021) 'Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun', 2, pp. 154–168. doi: 10.19105/kiddo.v2i2.4186.

seimbang setiap hari: mengonsumsi berbagai jenis makanan, berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), berolahraga, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Pengetahuan dan praktik gizi yang buruk dapat menyebabkan masalah konsumsi pangan yang tidak sesuai dengan PGS. Untuk mengatasi masalah ini, sosialisasi PGS di sekolah diperlukan. Anak-anak sekolah adalah anggota kelompok masyarakat yang mudah menerima dan menerapkan informasi baru. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi PGS yang dimulai sejak dini akan memiliki efek yang signifikan.¹⁴

Hasil penelitian pendahuluan dengan observasi mendapatkan hasil pada sekitaran kelurahan Tamanarum masih sangatlah berbanding terbalik dengan harapan pencapaian gizi seimbang. Anak-anak sekitaran wilayah tersebut masih lebih banyak mengonsumsi jajanan yang jauh dengan gizi seimbang bahkan cenderung makanan yang memiliki kandungan bahan-bahan berbahaya untuk dalam tubuh anak nantinya. Makanan yang dikonsumsi anak cenderung dengan makanan cepat atau siap hidang serta makanan yang tidak sehat yang biasanya dijual bebas dijalanan atau lewat wilayah tersebut tanpa tau terjaga atau tidaknya kebersihan serta kehygienisnnya. Anak-anak tersebut juga justru sering mengonsumsi *snack* atau makanan ringan yang justru mempunyai komposisi bahan pengawet serta MSG tinggi yang itu sangat pasti buruk bagi anak.¹⁵

¹⁴ Fajriani, F., Arintonang, E.Y. and Nasution, Z. (2020) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>.

¹⁵ D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, "Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua," *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.

Sebagian besar masih terdapat anak yang kurang menyukai atau kurang tertarik dengan makanan yang sehat diantaranya untuk mengkonsumsi buah-buahan serta sayuran. Padahal orang tua sudah pasti berupaya dengan berbagai cara guna anak mau mengkonsumsi buah dan sayur. Namun dikarenakan penyajian yang dianggap kurang menarik anak tak punya selera sama sekali pada makanan yang sudah disediakan orang tuanya tersebut.¹⁶

Dengan adanya permasalahan tersebut maka penting dalam meningkatkan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang pada anak. Maka pihak kelurahan Tamanarum mengadakan kegiatan sejenis seminar orang tua yang bertema tentang pemahaman gizi seimbang untuk yang dilakukan di posyandu.

Berangkat dari latar belakang pada kegiatan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Program Parenting Dalam Meningkatkan Pemahaman Orang Tua Pada Gizi Seimbang Anak Usia Dini Di Kelurahan Tamanarum Ponorogo”. Sehingga diharapkan setelah adanya kegiatan edu parenting ini pemahaman orang terhadap gizi seimbang pada anak usia dini dapat meningkat lagi serta tidak terdapat banyak anak yang mengalami kekurangan gizi di wilayah Kelurahan Tamanarum Ponorogo ini.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang ada diatas, dengan begitu penelitian ini difokuskan kepada meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini di Kelurahan Tamanarum, Ponorogo.

¹⁶ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, and Y. Afriani, “Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan,” vol. 2, no. 2, pp. 34–38, 2018.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti akan menjawab :

1. Bagaimana pelaksanaan program parenting di kelurahan Tamanarum Ponorogo?
2. Bagaimana tentang pemahaman orang tua terkait gizi seimbang di kelurahan Tamanarum Ponorogo?
3. Bagaimana keberhasilan program parenting dalam meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini di kelurahan Tamanarum Ponorogo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada diatas, maka tujuan dari penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan program parenting di kelurahan Tamanarum Ponorogo
2. Untuk mengetahui tentang pemahaman orang tua terkait gizi seimbang di kelurahan Tamanarum Ponorogo
3. Untuk mengetahui keberhasilan program parenting pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini di kelurahan Tamanarum Ponorogo

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dipakai sebagai referensi serta bahan rujukan pada penelitian yang sejenis dengan penelitian ini

dengan meneliti hal yang lebih dalam. Bahwa pemahan tentang gizi seimbang pada anak usia dini sangatlah penting.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Pembaca

Manfaat bagi pembaca, supaya bisa mendapat wawasan serta pengetahuan tentang meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dinidan juga supaya orang tua tau tentang gizi seimbang yang diperlukan pada anak usia dini.

b. Peneliti Berikut

Diharapkan bisa dijadikan untuk bahan referensi bagi peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian serupa diwaktu yang akan datang.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai urutan pada proposal ini maka penulis akan menerapkan mengenai sistematika pembahasan sebagai berikut

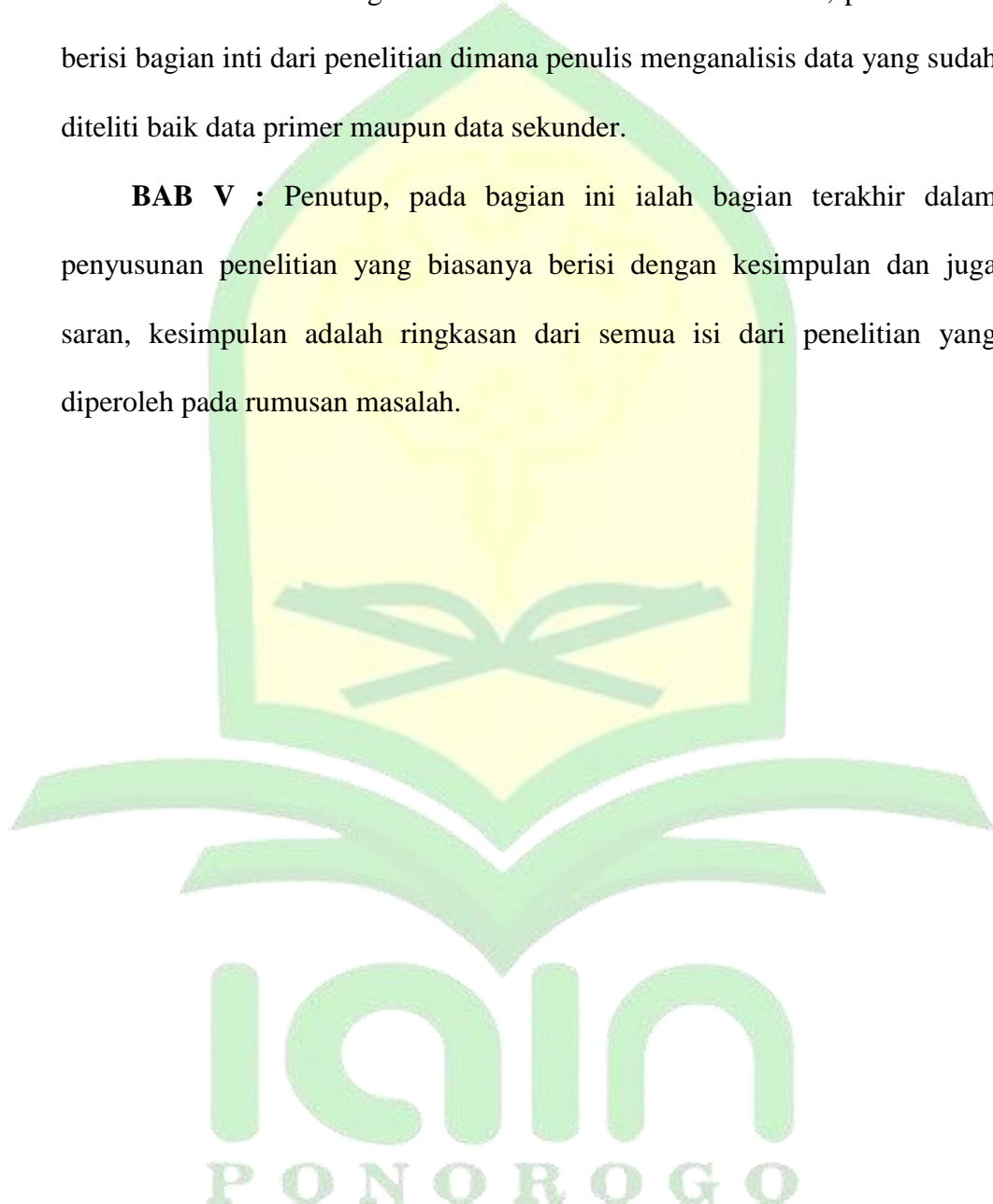
BAB I : Pendahuluan adalah langkah awal dari keseluruhan isi proposal yang dimana membahas tentang latar belakang, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat masalah, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

BAB II : Berisi Kajian Teori serta Telaah hasil dari penelitian terdahulu dimana peneliti mengacu pada dua hal tersebut supaya apa yang akan dibahas tidak keluar dari apa yang telah disebutkan.

BAB III : Penulis memaparkan tentang metode penelitian yang akan dipakai peneliti yaitu berupa data-data yang sudah didapatkan lewat instrumen yang telah ditetapkan.

BAB IV : Pada bagian ini berisi Hasil dan Pembahasan, pada bab ini berisi bagian inti dari penelitian dimana penulis menganalisis data yang sudah diteliti baik data primer maupun data sekunder.

BAB V : Penutup, pada bagian ini ialah bagian terakhir dalam penyusunan penelitian yang biasanya berisi dengan kesimpulan dan juga saran, kesimpulan adalah ringkasan dari semua isi dari penelitian yang diperoleh pada rumusan masalah.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Program Parenting

a. Pengertian Program

Dalam sekolah formal, istilah "program" sering disamakan dengan "kurikulum". Namun, dalam pendidikan nonformal, program didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh individu, kelompok, atau organisasi (lembaga) dan terdiri dari komponen tertentu. Program juga dapat didefinisikan sebagai rangkaian kegiatan yang saling berhubungan untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan tertentu. Program adalah kumpulan beberapa kegiatan. Program dapat berfungsi sebagai bagian atau komponen. Ini dilakukan karena adanya berbagai masalah, yang tujuan akhirnya adalah memecahkan atau mengatasi masalah tersebut.¹

Evaluasi program umumnya adalah proses pencarian, penemuan, dan penetapan informasi yang didokumentasikan tentang perencanaan, nilai, tujuan, manfaat, efektifitas, dan kesesuaian dengan tujuan dan kriteria yang telah ditetapkan. Menurut Widoyoko, proses penilaian, evaluasi, dan pengukuran dilakukan secara hirarki. Pengukuran didahului oleh penilaian, sedangkan penilaian didahului oleh penilaian. Pengukuran adalah perbandingan hasil pengamatan

¹ Peningkatan, T., Belajar, M. and Usia, A. (no date) 'Pengaruh Hasil Program Parenting Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Usia Dini', (2), pp. 1–15.

dengan kriteria, sedangkan penilaian adalah menafsirkan dan memberikan penjelasan tentang hasil pengukuran. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran, penilaian, dan tes tidak sama. Mereka tidak termasuk dalam evaluasi itu sendiri karena mereka merupakan bagian yang berbeda darinya.²

b. Pengertian Parenting

Menurut seorang psikolog perkembangan dan pengasuhan, pengasuhan adalah serangkaian keputusan tentang sosialisasi anak yang mencakup apa yang harus dilakukan orang tua atau pengasuh agar anak mampu bertanggung jawab dan berkontribusi sebagai anggota masyarakat. Pengasuhan juga mencakup apa yang harus dilakukan orang tua atau pengasuh ketika anak menangis, marah, berbohong, dan tidak melakukan kewajibannya dengan baik. Menurut pendapat lain, pengasuhan adalah sebuah proses interaksi terus-menerus yang mempengaruhi.³

c. Pengertian Program Parenting

Program parenting membantu orang tua atau anggota keluarga yang lain menjadi lebih baik dalam melaksanakan fungsi sosial dan pendidikan dengan mengasuh, merawat, melindungi, dan mendidik anaknya di rumah sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan usia dan tahap perkembangan mereka. Gizi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan,

² Munthe, A. P. (2015) 'PENTINGYA EVALUASI PROGRAM DI INSTITUSI PENDIDIKAN: Sebuah Pengantar, Pengertian, Tujuan dan Manfaat', *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(2), p. 1. doi: 10.24246/j.scholaria.2015.v5.i2.p1-14.

³ Peningkatan, T., Belajar, M. and Usia, A. (no date) 'Pengaruh Hasil Program Parenting Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Usia Dini', (2), pp. 1–15.

kecerdasan, sensitivitas terhadap infeksi, produktifitas kinerja, dan pencegahan penyakit jangka panjang.⁴

Anak yang kekurangan nutrisi mungkin berpengaruh besar pada pertumbuhannya. Seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, dan penurunan konsentrasi belajar pada anak-anak yang mulai memasuki usia sekolah. Oleh karena itu, setiap orang tua harus memahami dan menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka agar mereka dapat mengurangi risiko dampak ketidakcukupan gizi pada anak mereka. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegemukan, penyakit jantung, dan kerusakan gigi terkait dengan pola makan yang tidak sehat. Tubuh akan mengalami ketidakseimbangan metabolisme jika mengonsumsi makanan yang kurang.⁵

Menu seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam proporsi dan jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi dan memastikan bahwa sel-sel tubuh tetap sehat dan berkembang. Umbi dan padi memberikan energi. Buah-buahan dan sayuran berfungsi sebagai sumber zat pengatur, dan kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahan berfungsi sebagai sumber zat pembangun. Untuk memenuhi kebutuhan badan, orang dapat menghasilkan karbohidrat dari tumbuh-tumbuhan yang mengandung karbohidrat, seperti padi,

⁴ Y. Dianti, “ Pengaruh Hasil Program Parenting Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Usia Dini. *Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., no. 2, pp. 5–24, 2017, [Online]. Available: [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)

⁵ D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, “Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua,” *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.

kentang, singkong, ubi, jagung, talas, dan gandum. Sumber protein lainnya termasuk daging, telur, ikan, susu, polong-polongan, dan kentang. Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber vitamin. Program parenting membantu orang tua berbagi kesulitan keluarga.⁶

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa program pada dasarnya adalah kumpulan kegiatan. Program dilaksanakan karena adanya berbagai masalah, yang pada akhirnya dimaksudkan untuk diselesaikan atau diatasi. Juknis Orientasi Teknis Peningkatan Program Parenting 2011 menyatakan bahwa program parenting adalah program yang menawarkan dukungan kepada orang tua atau anggota keluarga yang lain untuk membantu anak-anak mereka tumbuh. memiliki kemampuan untuk melaksanakan fungsi sosial dan pendidikan dalam mengasuh, merawat, melindungi, dan mendidik anaknya di rumah sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan usia dan tahap perkembangan mereka.⁷

Tujuan dari program parenting adalah untuk memastikan bahwa anggota keluarga, khususnya orang tua, pengasuh, dan orang dewasa yang berada di sekitar anak, memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengasuh dan mendidik anak mereka sehingga mereka dapat menghasilkan generasi penerus yang kuat untuk bangsa ini. berkualitas tinggi dan memiliki kepribadian.

⁶ Peningkatan, T., Belajar, M. and Usia, A. (no date) 'Pengaruh Hasil Program Parenting Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Usia Dini', (2), pp. 1–15.

⁷ Peningkatan, T., Belajar, M. and Usia, A. (no date) 'Pengaruh Hasil Program Parenting Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Usia Dini', (2), pp. 1–15.

Dengan menggunakan program parenting, orang tua dapat berbagi kesulitan yang mereka hadapi saat mengasuh anak. Selain itu, program 5 parenting membantu orang tua menjadi orang tua yang baik karena mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang pengasuhan tetapi juga dibekali keterampilan khusus yang akan membantu orang tua menyesuaikan diri dengan pertumbuhan anak mereka.⁸

d. Manfaat Parenting

Pada dasarnya program parenting ini bermanfaat untuk semua, baik itu guru, orangtua, bahkan anak, karena program ini dampaknya saling berkaitan satu sama lain. Parenting dalam keluarga didefinisikan sebagai keputusan tentang sosialisasi anak dan apa yang harus dilakukan orang tua atau pengasuh agar anak mampu bertanggung jawab dan bertindak sebagai anggota masyarakat, termasuk apa yang harus dilakukan orang tua atau pengasuh ketika anak menangis, marah, berbohong, atau tidak melakukan apa yang harus dilakukannya. Pengembangan potensi ini tidak terbatas pada sekolah. Dengan pengasuhan yang baik, keluarga juga harus ikut membantu anak mengembangkan potensinya. Orang tua harus memberikan pendidikan dan pengasuhan kepada anak mereka sesuai dengan perkembangan mereka, bukan mengekang

⁸ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

mereka. Adapun manfaat yang dapat diambil dari program parenting adalah sebagai berikut:⁹

- 1) Memberikan pendidikan tentang pemahaman cara mendidik anak yang baik, benar, dan manusiawi.
- 2) Memberikan pendidikan sebagai pedoman acuan dalam mendidik anak di rumah.
- 3) Sebagai jalan kerjasama dalam membangun pribadi anak antara guru dan orang tua.
- 4) Memberikan batasan perlakuan orangtua yang dianggap berlebihan.
- 5) Orang tua lebih mengenal anak dan sebaliknya anak lebih mengenal orangtua.
- 6) Perhatian terhadap pengembangan bakat dan minat anak lebih terarah.
- 7) Orang tua menjadi teladan yang baik bagi anak di rumah.
- 8) Menjalin keakraban antara guru, orangtua, dan anak.
- 9) Memberikan pandangan yang luas terhadap orangtua mengenai mimpi dan cita-cita.
- 10) Munculnya kasih sayang dan saling percaya dalam kehidupan berkeluarga.

Manfaat dari program parenting yaitu guna menciptakan suasana belajar bagi orangtua yang harapannya nanti mampu berdampak pada pola pikirnya dalam mendidik serta memberikan

⁹ Huda, M. N. (2021) 'Pentingnya Program Parenting Tentang Pendidikan Anak Kepada Para OrangTua Siswa Sebagai Wujud Pendidikan', 1(1), pp. 23–29.

pengasuhan kepada anak secara baik. Sehingga menghasilkan anak-anak yang baik dilingkungan sekitarnya. Keberhasilan pembangunan sumber daya manusia di Indonesia sangat bergantung pada masalah gizi. Memberikan gizi yang seimbang, terutama untuk anak usia dini, menjadi sangat penting.¹⁰

Dikarenakan sebagian besar pertumbuhan dan perkembangan seluruh dimensi manusia sedang berlangsung secara cepat pada tahap usia dini. Konsumsi makanan yang seimbang dapat mengurangi prevalensi gizi buruk, yang saat ini meningkat di Indonesia. Tujuan pemberian gizi seimbang pada anak usia dini adalah untuk membangun dan memperbaiki tubuh (zat pembangun, seperti protein, mineral, dan air), memberikan tenaga (zat tenaga, seperti lemak, karbohidrat, dan protein), dan mengatur fungsi tubuh (zat pengatur, seperti vitamin, air, dan mineral). Kegiatan parenting membantu lembaga berkomunikasi dengan orang tua dengan baik, sehingga pola pengasuh yang diberikan oleh lembaga dan diterapkan oleh orang tua di rumah yang selaras.¹¹

Kegiatan parenting juga memungkinkan orangtua untuk mengetahui perkembangan anak mereka, hak dasar apa yang harus dipenuhi orangtua untuk kelangsungan hidup anak, dan memberikan pengetahuan kepada orangtua. Dibutuhkan lebih banyak upaya untuk meningkatkan kesadaran orangtua tentang pentingnya gizi seimbang

¹⁰ Huda, M. N. (2021) 'Pentingnya Program Parenting Tentang Pendidikan Anak Kepada Para OrangTua Siswa Sebagai Wujud Pendidikan', 1(1), pp. 23–29.

¹¹ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

untuk anak usia dini terkait dengan orang tua, yang salah satunya dilakukan secara tidak adil, yaitu melalui pendidikan anak. Edu parenting merupakan rangkaian interaksi terus menerus antara orang tua dan anak. yaitu proses yang membuat kedua belah pihak berubah. Menurut definisi, proses ini mencakup melahirkan, melindungi, mengasuh, dan membimbing anak-anak. Parenting juga dapat diartikan sebagai instruksi orang tua tentang cara mengasuh anak mereka setiap hari. Dengan begitu kedepannya hasil pemebrian orang tuanya kelak dapat menjadi benteng untuk sesuatu yang kurang baik dan menjadi katalisator apabila ada kegiatan-kegiatan yang positif.¹²

e. Teori Parenting

Pemenuhan kebutuhan psikologis, menurut teori John Bowlby, adalah salah satu komponen yang memengaruhi prestasi belajar anak. Secara umum diketahui bahwa selama perkembangan anak diperlukan pemenuhan berbagai kebutuhan, seperti kasih sayang, perhatian, penghargaan terhadap dirinya, pangan, sandang, dan perumahan, serta peluang untuk mengaktualisasikan diri. Interaksi lingkungan anak dengan dirinya sangat berpengaruh. Edu parenting sangat penting bagi orang tua untuk menjadi contoh yang baik bagi

¹² Huda, M. N. (2021) 'Pentingnya Program Parenting Tentang Pendidikan Anak Kepada Para OrangTua Siswa Sebagai Wujud Pendidikan', 1(1), pp. 23–29.

anak-anaknya dan membuat mereka lebih memahami segala sesuatu yang berhubungan dengan anak, sehingga orang tua.¹³

Orang tua tidak salah dalam merawat dan mengasuh anak mereka. Selain itu, anak-anak usia dini adalah peniru yang hebat. Ia akan meniru semua yang ia lihat dan alami. Orang tua adalah guru pertama anak, dan mendapatkan perawatan yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan mereka. Edu parenting pasti akan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang cara mengasuh anak yang baik, pola makan, dan mengontrol emosi mereka. Salah satu bentuk pendidikan yang ramah anak adalah kegiatan pendidik anak. Kegiatan ini dapat menghasilkan keberuntungan. Perkembangan organism juga ditentukan secara alami oleh cara lingkungan berinteraksi dengan individu, yaitu bagaimana sifatnya memberikan perhatian, kasih sayang, dan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri. Dengan cara yang sama, orgenisme ditentukan secara alami oleh sifat-sifat keturunan dan karakteristik yang unik yang dibawa sejak lahir.¹⁴

f. Teori Pemahaman

Menurut teori yang dikembangkan oleh John L. Holland, pemilihan pekerjaan atau jabatan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor hereditas (keturunan) dengan semua pengaruh budaya, teman bergaul, orang tua, dan orang dewasa yang dianggap memiliki peran

¹³ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

¹⁴ 'Kemerosotan Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab Diah Ningrum Sekolah Menengah Islam Terpadu (SMIT) Al Marjan' 2019.

penting. Selain itu, John L. Holland menciptakan golongan kepribadian, atau jenis kepribadian, untuk pemilihan pekerjaan berdasarkan daftar kepribadian yang disusun berdasarkan minat. Dan setiap jenis kepribadian itu dimasukkan ke dalam suatu model teori yang disebut model orientasi. Model orientasi ini merupakan kumpulan perilaku-perilaku penyesuaian yang unik. Setiap orang memiliki urutan orientasi yang berbeda-beda, yang menghasilkan corak hidup yang berbeda-beda.

2. Orang Tua

a. Pengertian Orang Tua

Seperti yang tertera pada Kamus Besar Bahasa Indonesia orang tua ialah terdiri dari seorang ayah serta ibu kandung. Orang tua merupakan gabungan antara dua orang yang terikat dalam sebuah janji suci pernikahan yang sah dimata agama serta negara. Orang tua adalah orang yang dituakan atau lebih tua. Dalam bukunya Ilmu Pendidikan Islam, Zakiah Daradjat menyatakan bahwa orang tua adalah pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena merekalah yang pertama kali mendapatkan pendidikan.¹⁵

Keluarga adalah tempat pertama dan utama di mana anak dilahirkan dan tumbuh. Dalam keluarganya, anak berinteraksi dengan ayah dan ibunya, kakak dan adiknya, dan mungkin juga dengan kakek dan neneknya, paman dan bibinya. Perilaku orang-orang di dalam keluarganya mudah mempengaruhi perilakunya,

¹⁵ Kemosrotan Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab Diah Ningrum Sekolah Menengah Islam Terpadu (SMIT) Al Marjan' 2019.

terutama jika mereka adalah anggota keluarga yang paling dekat. Orang tua bertanggung jawab terutama untuk mendidik anak mereka.¹⁶

Orang tua memiliki peran penting dalam menjaga asupan gizi anak, jadi mereka harus tahu apa yang perlu dimakan anak. Mereka juga harus tahu apa yang harus dihindari anak dari gaya hidup yang cepat dan iklan produk makanan anak yang menjanjikan banyak hal baik. Pada umumnya, orang tua di Indonesia mengajar anak mereka secara autodidak, yang berarti mereka mengajar anak mereka berdasarkan pengalaman mereka sendiri. Tidak didasarkan pada ilmu pendidikan. Hal ini pasti akan mempengaruhi keberhasilan anak dalam menyelesaikan tugas perkembangan. Jika metode pendidikan anak usia dini didasarkan pada pengalaman autodidak, itu tidak akan memungkinkan anak untuk mencapai potensi terbaiknya dalam tumbuh kembangnya.¹⁷

Anak mendapat pendidikan pertama dari orang tuanya. Namun, orang tua tidak dapat memberikan pendidikan yang tepat kepada anaknya tanpa pengetahuan dan pendidikan yang cukup, akibatnya, orang tua juga harus dididik. Dalam hal ini, pendidikan orang tua yang dimaksud adalah pendidikan yang diberikan kepada orang tua untuk mengetahui dan menerapkan cara terbaik untuk mendidik anak mereka, terutama saat Dengan berkembangnya zaman,

¹⁶ H. Ahmad, A. Antoni, and Z. Muhamad, "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan," *J. Ilm. Pengabd. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2023, doi: 10.58723/abdigermas.v1i1.2.

¹⁷ T. Y. Fatmawati and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," vol. 5, no. 1, pp. 12–17, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

makanan serba instan menjadi lebih disukai oleh anak-anak saat ini.¹⁸

Meskipun anak-anak menyukai makanan tertentu hingga membuat mereka malas dan tidak mau makan makanan yang sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, orang tua dapat mencegah dan memberi tahu anak-anak agar kebiasaan buruk itu tidak menjadi kebiasaan yang berkelanjutan. Jadi, sebagai orang tua, orang tua harus tahu efek buruk atau negatif dari memberi anak makanan instan. Tidak peduli di lembaga formal, informal, atau non-formal, orang tua tetap memiliki kendali atas pendidikan anak-anaknya. Pendidikan tanpa keluarga tidak berarti melepaskan tanggung jawab untuk mendidik anak; sebaliknya, orang tua hanya melakukannya karena keterbatasan pengetahuan mereka, sementara keterbatasan orang tua adalah fakta bahwa pengetahuan terus berkembang dengan waktu. Selain itu, lebih mungkin bagi orang tua untuk meminta bantuan orang lain untuk mendidik anak-anaknya karena mereka terlalu sibuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Keluarga adalah tempat pertama orang dididik.¹⁹

Orang tua adalah orang dewasa yang bertanggung jawab atas pendidikan anak-anak, karena anak-anak secara alami berada di tengah-tengah ibu dan ayahnya selama masa kanak-kanak mereka. Anak mulai mengenal pendidikannya dari mereka. Kata orang tua

¹⁸ 'Kemosrotan Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab Diah Ningrum Sekolah Menengah Islam Terpadu (SMIT) Al Marjan' 2019.

¹⁹ D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, "Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua," *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.

adalah kalimat majemuk yang memiliki arti “Bapak ibu kandung : orang dianggap lebih tua (pintar, cerdas, ahli dan lainnya), orang yang dihormati atau disegani.”²⁰

Orang tua merupakan seseorang yang bertanggung jawab pada suatu keluarga ataupun tugas yang ada di sebuah rumah tangga pada kehidupan sehari-hari yang yaitu bapak dan ibu. agar orang tua dapat memperoleh pengetahuan dan pengetahuan yang memadai tentang cara merawat. Orang tua yang ingin menjaga, mengasuh, dan mendidik anak usia dini mereka dapat mengikuti program parenting.²¹

Melalui program ini, orang tua akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan bagaimana memberikan stimulasi yang tepat kepada anak usia dini mereka untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensinya. Selain itu, program parenting dapat meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya keterlibatan mereka dalam program PAUD. Orang tua tidak dapat hanya menyerahkan pendidikan anak mereka kepada lembaga pendidikan. Kesuksesan anak-anak akan ditingkatkan dengan kesadaran dan keterlibatan aktif orang tua dalam program PAUD. Sedangkan menurut ahli psikologi yaitu Singgih D orang tua merupakan dua belah pihak atau de belah individu yang tidak sama dan memasuki

²⁰ Wahidin (2019) ‘Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar’, *Pancar*, 3(1), pp. 232–245.

²¹ A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, “PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim,” *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

kehidupan bersama yang sudah membawa bekal atau pandangan, pendapat serta kebiasaan sehari-hari.²²

Secara umum dapat dinyatakan bahwa pengertian dari orang tua atau keluarga diantaranya: 1) Sekelompok kecil yang umumnya beranggotakan bapak, ibu dan juga anak; 2) Hubungan sesama anggota keluarga dijiwai dengan suasana afeksi serta rasa tanggung jawab; 2) Hubungan sosial juga sesama anggota keluarga relatif tetap serta didasarkan dengan ikatan darah baik hasil dari perkawinan maupun dari adopsi; 4) Orang tua berkewajiban mengasuh, merawat, serta menjaga anak pada sosialnya yang diharapkan anak dapat mengendalikan diri serta berjiwa sosial kelak dikehidupan kedepannya. Meskipun orang tua biasanya berarti orang tua atau orang yang lebih tua.²³

Orang-orang yang telah melahirkan kita, yaitu ibu dan bapak, tidak hanya telah melahirkan kita, tetapi juga telah mengasuh serta membimbing anaknya dengan memberikan contoh yang baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Orang tua mendorong anak untuk belajar agar mereka lebih baik, sehingga mereka benar-benar merasa penting dan membutuhkan apa yang dianjurkan oleh orang tua. Orang tua harus mampu mendorong anak mereka untuk belajar.²⁴

²² Astrida, S. P. . (2015) 'Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak', *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, 5, pp. 1–9. Available at: <https://sumsel.kemenag.go.id/files/sumsel/file/file/BANYUASIN/pfy11341188835.pdf>.

²³ Roesli, M., Syafi, A. and Amalia, A. (2018) 'Kajian Islam Tentang Partisipasi Orang Tua Dalam Pendidikan Anak', *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, IX(2), pp. 2549–4171.

²⁴ Astrida, S. P. . (2015) 'Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak', *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan*

Hal ini dilakukan antara lain dengan membimbing anak secara konsisten untuk belajar dengan kasih sayang dan menciptakan lingkungan belajar di rumah. Dengan mengurangi kebiasaan yang tidak bermanfaat, seperti menonton TV secara terus menerus, suasana belajar dapat diciptakan. Sejauh mana orang tua dapat mengondisikan suasana belajar, sejauh itu pula anak termotivasi untuk belajar. Semakin banyak keinginan anak untuk belajar, semakin besar kemungkinan mereka akan mencapai hasil terbaik. Sebagai individu yang merawat, melindungi, dan membimbing anak mereka sejak bayi hingga dewasa, orang tua menanamkan komitmen yang berkelanjutan untuk memberikan tanggung jawab yang harus dipenuhi anak mereka.²⁵

Kebutuhan material seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal mengawasi orang yang bertanggung jawab, menghindari kecelakaan, mengkritik, dan menghukum fisik Pendidikan yang bersifat intelektual dan moral. Hasil penelitian yang sudah pernah ada menunjukkan bahwa ketika orang tua terlibat dalam membantu anak mereka belajar di rumah, orang tua memiliki dua peran: sebagai orang tua dan guru. Meskipun demikian, orang tua mampu mengatasi kesulitan ini dengan membagi pekerjaan rumah dan pekerjaan kantor mereka, serta membantu anak mereka belajar. Sebagai individu yang merawat, melindungi, dan membimbing anak

Emosional Anak, 5, pp. 1–9. Available at: <https://sumsel.kemenag.go.id/files/sumsel/file/file/BANYUASIN/pfy11341188835.pdf>.

²⁵ A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

mereka sejak bayi hingga dewasa, orang tua menanamkan komitmen yang berkelanjutan untuk memberikan tanggung jawab yang harus dipenuhi anak mereka meliputi; ikatan keluarga dan kasih sayang yang berkelanjutan.²⁶

Kebutuhan material seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal mengawasi orang yang bertanggung jawab, menghindari kecelakaan, mengkritik, dan menghukum fisik Pendidikan yang bersifat intelektual dan moral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika orang tua terlibat dalam membantu anak mereka belajar di rumah, orang tua memiliki dua peran: sebagai orang tua dan guru. Meskipun demikian, orang tua mampu mengatasi kesulitan ini dengan membagi pekerjaan rumah dan pekerjaan kantor mereka, serta membantu anak mereka belajar. Orang tua juga memperkenalkan anaknya ke dunia nyata dan menjawab pertanyaan yang tidak dimengerti anak, sehingga anak-anak memperoleh pengetahuan pertama mereka.²⁷

Orang tua berperan sebagai pendidik karena mereka tidak hanya mengajar tetapi juga mengajarkan kemampuan anak, terutama membangun sikap mental mereka. Karena itu, orang tua harus dan bertanggung jawab untuk mengidentifikasi bakat dan minat anak sehingga anak diasuh dan dididik sesuai dengan bakat dan minat

²⁶ D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, "Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua," *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.

²⁷ A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

anak, baik secara langsung oleh orangtua atau dengan bantuan orang lain, seperti guru, sehingga anak dapat mencapai hasil belajar yang optimal. bukan karena keegoisan orang tua, yang justru "memenjarakan" anak dalam keadaan yang mereka inginkan. Dalam sebuah kehidupan berkeluarga sudah pasti akan terdapat perbedaan antara suami dengan istri, baik pada perbedaan dari pola pikir gaya hidup serta kebiasaan, ekonomi, pendidikan serta lain sebagainya. Makna perbedaan tersebutlah yang mempengaruhi gaya hidup pada anak mereka.²⁸

b. Kewajiban Orang Tua

Umumnya di masyarakat orang tua dikenal dengan orang yang sudah melahirkan kita tak hanya itu ayah dan ibu atau orang tua jugalah yang sudah merawat, mengasuh, membesarkan, serta membimbing kita. Kepedulian orang tua terhadap pendidikan anak sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar anak, khususnya berkaitan dengan pendidikan formal, yaitu pendidikan yang diberikan di lembaga sekolah. Namun, anak meskipun dia telah masuk sekolah, dia masih membutuhkan bantuan orangtuanya untuk belajar. Namun, pendidikan di sekolah hanya berlangsung 6 jam setiap hari, dengan berbagai materi pelajaran. Gizi seimbang adalah makanan yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh untuk mencukupi

²⁸ Astrida, S. P. . (2015) 'Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak', *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, 5, pp. 1-9. Available at: <https://sumsel.kemenag.go.id/files/sumsel/file/file/BANYUASIN/pfy11341188835.pdf>.

kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan dengan aturan yang sesuai dengan prinsip-prinsip keanekaragaman pangan.²⁹

Apabila seseorang pria dan wanita sudah bersatu dengan ikatan pernikahan yang sah, dengan begitu mereka harus sudah siap untuk menjalani kehidupan berumah tangga diantaranya dituntut supaya bisa berfikir dan juga bergerak lebih maju, dikarenakan orang yang sudah berkeluarga pasti diberikan amanah yang sudah pasti harus dilakukan secara baik dan benar. Kegiatan yang tepat harus digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang tentang AUD, dan kegiatan parenting adalah salah satunya.³⁰

Parenting adalah pekerjaan dan keterampilan orang tua dalam mengasuh anak atau melakukan upaya pendidikan dengan memanfaatkan sumber daya yang ada dalam keluarga dan lingkungan dalam bentuk kegiatan belajar secara mandiri. Orang tua harus mengajarkan anak-anak tentang pentingnya makanan seimbang. Oleh karena itu, keberhasilan belajar anak dipengaruhi oleh upaya orang tua untuk mendapatkan bimbingan di luar sekolah. Tak hanya itu orang tua jugalah yang memberikan cinta contoh yang baik kepada anaknya.³¹

²⁹ Roesli, M., Syafi, A. and Amalia, A. (2018) 'Kajian Islam Tentang Partisipasi Orang Tua Dalam Pendidikan Anak', *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, IX(2), pp. 2549–4171.

³⁰ Astrida, S. P. . (2015) 'Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak', *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, 5, pp. 1–9. Available at: <https://sumsel.kemenag.go.id/files/sumsel/file/file/BANYUASIN/pfy11341188835.pdf>.

³¹ Wahidin (2019) 'Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar', *Pancar*, 3(1), pp. 232–245.

Amanah itu yaitu mengurus dan juga membina anak-anaknya. Anak-anak mendapat pendidikan pertama dan terpenting dari orang tua atau keluarga mereka. Menekankan pada aspek moral atau pembentukan kepribadian dari pendidikan untuk menguasai ilmu pengetahuan. Dasar dan tujuan pendidikan keluarga bervariasi menurut pandangan hidup orang tua, meskipun dasar pendidikan keluarga di Indonesia adalah Pancasila. Tak hanya soal kebutuhan pendidikan saja namun soal kesehatan anak baik secara jasmani maupun rohaninya juga harus dicukupi secara seimbang. Orang tua senantiasa harus berusaha memaksimalkan dengan penuh guna memberikan yang paling terbaik baik anak-anaknya mencakup semua hal, baik nutrisi, perhatian, serta pendidikan anak-anaknya. Karena pastinya setiap orang tua tidak mau anak-anaknya gagal dikehidupannya.³²

Pada ajaran Islam seorang anak berhak mendapatkan nafkah, yaitu pemenuhan kebutuhan pokoknya. Nafkah yang diberikan memiliki tujuan untuk kelangsungan serta kesejahteraan hidupnya. Disamping hak mendapatkan nafkah mereka juga berhak mendapatkan gizi yang baik dari orang tua mereka.³³ Gizi memiliki peran yang cukup penting untuk membina serta mempertahankan kesehatan manusia. Pada ilmu kesehatan yang ada, seorang anak

³² Astrida, S. P. . (2015) 'Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak', *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, 5, pp. 1–9. Available at: <https://sumsel.kemendiknas.go.id/files/sumsel/file/file/BANYUASIN/pfy11341188835.pdf>.

³³ Fahimah, I. (2019) 'Kewajiban Orang Tua terhadap Anak dalam Perspektif Islam', *Hawa*, 1(1). doi: 10.29300/hawapsa.v1i1.2228.

pasti membutuhkan sumber makanan yang bergizi bagi pertumbuhan serta perkembangannya.³⁴

Anak sejak dari dalam kandungan juga sudah sangat memerlukan gizi yang baik supaya dapat memberikan kesehatan bagi calon bayi. Jika ibu mengkonsumsi makanan bergizi baik maka kemungkinan bayi yang dikandungnya juga akan sehat dan pandai. Tak hanya ketika dalam kandungan saja tetapi ketika anak sudah lahirpun mereka juga harus mengkonsumsi makanan yang bernutrisi gizi seimbang karena itu dapat membuat fisik serta akan mempengaruhi kehidupan anak kelak.³⁵

3. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi merupakan sebuah proses organismen memakai makanan yang dimakan dengan cara normal melewati berbagai proses diantaranya penyimpanan, metabolisme, pengeluaran zat-zat berbahaya pada tubuh dan lain sebagainya³⁶. Gizi yang berlebihan pada jangka waktu yang cukup lama mengakibatkan tertajdi beberapa penyakit diantaranya diabet miletus, kanker, jantung koroner dan lain sebagainya. Pendidikan, pengetahuan, dan praktik gizi berkorelasi satu sama lain. Untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang

³⁴ Wahidin (2019) 'Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar', *Pancar*, 3(1), pp. 232–245.

³⁵ Astrida, S. P. . (2015) 'Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak', *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, 5, pp. 1–9. Available at: <https://sumsel.kemenag.go.id/files/sumsel/file/file/BANYUASIN/pfy11341188835.pdf>.

³⁶ Eve, M. H. *et al.* (2022) 'Penyuluhan Gizi pada Anak di Yayasan Sahabat Yatim RMJ Tahun 2022', *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), pp. 1–6. Available at: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.

nutrisi, pendidikan gizi penting diberikan kepada anak usia sekolah. Pendidikan gizi dasar diperlukan sebelum pendidikan gizi lanjutan dimulai, dan setelah dua bulan, pengetahuan gizi anak usia sekolah meningkat menjadi kategori baik.³⁷

Seseorang yang kekurangan asupan zat gizi akan kekurangan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya, dan sebagai akibatnya, lebih rentan terhadap serangan penyakit infeksi, yang dapat memperburuk status gizinya. Seseorang yang menderita penyakit infeksi, di sisi lain, akan mengalami metabolisme dan suhu tubuh yang lebih tinggi, yang meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. Selain itu, seseorang yang menderita penyakit infeksi biasanya mengalami penurunan nafsu makan.³⁸

Pengaruh gangguan gizi saat ini sangat luar biasa karena berdampak pada perkembangan fisik dan yang lebih penting untuk perkembangan kognitif, yang berdampak pada kecerdasan, ketangkasan berpikir, dan produktivitas kerja. Pada saat ini, kekurangan gizi juga dikaitkan dengan risiko terkena obesitas, hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan penyakit tidak menular (PTM) lainnya pada usia dewasa.³⁹

Gizi seimbang adalah sebuah susunan makanan setiap harinya yang berisi kandungan dari zat gizi dengan jenis serta jumlah yang

³⁷ Wahidin (2019) 'Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar', *Pancar*, 3(1), pp. 232–245.

³⁸ Wahidin (2019) 'Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar', *Pancar*, 3(1), pp. 232–245.

³⁹ D. T. Laswati, "Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang," *Agrotech J. Ilm. Teknol. Pertan.*, vol. 2, no. 1, pp. 69–73, 2019, doi: 10.37631/agrotech.v2i1.12.

telah disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi dalam tubuh. Individu yang sudah dikatakan mempunyai gizi seimbang jika asupan makanan yang dikonsumsi cukup baik secara kuantitas maupun kualitasnya dimana sudah mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan juga mineral dengan komposisi tidak kekurangan maupun berlebihan.⁴⁰

Dapat dinyatakan bahwasannya gizi seimbang harus mengandung beberapa komponen yang dimaksudkan seperti: cukup secara kualitas serta kuantitas, mengandung berbagai zat seperti di atas yang dibutuhkan bagi tubuh (pada anak-anak), guna menjaga kesehatan serta dapat melakukan aktivitas serta fungsi hidup kesehariannya dengan baik, dan juga menyimpan zat gizi guna mencukupi kebutuhan tubuh ketika mengkonsumsi makanan yang dimana tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Untuk anak balita, asupan nutrisi atau gizi juga penting karena berpengaruh terhadap pertumbuhan mereka; kekurangan nutrisi akan sangat mempengaruhi pertumbuhannya, dan jika pertumbuhan terganggu, pertumbuhan juga akan terganggu.⁴¹

Asupan nutrisi yang tepat memengaruhi pertumbuhan fisik, peningkatan berat badan, dan tinggi badan. Selain itu, itu akan berdampak pada perkembangan psikologis, khususnya maturasi organik. Anak yang menerima nutrisi yang tepat dapat meningkatkan

⁴⁰ Fauziah, D. (2023) 'Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan di RA Tunas Harapan Ranca Emas', (2), pp. 67–74.

⁴¹ A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

kemampuan mereka sesuai dengan usia pertumbuhannya. Namun, jika nutrisi tidak diberikan dengan cukup, pertumbuhan dan perkembangan anak akan melambat. Makanan yang dikonsumsi seseorang menunjukkan tingkat gizi mereka. Asupan makanan yang kurang, terutama zat besi, dapat mempengaruhi status gizi anak balita dan kemungkinan kekurangan zat besi, yang menyebabkan kadar hemoglobin (Hb).⁴²

Erikson menekankan bahwa anak dapat menerima kemelekatan jika mereka merasakan kenyamanan fisik, psikis, dan perawatan yang responsif. Ini akan membangun kepercayaan dasar pada anak dan membuatnya merasa lekat dan aman dalam pengasuhan. Jadi, menyusui yang benar adalah memberikan ASI langsung kepada bayi. Bayi baru lahir membutuhkan pemahaman, selain memenuhi kebutuhan fisik mereka dengan ASI.⁴³

b. Macam-Macam Penilaian Gizi Seimbang

Balita dapat mengalami gizi kurang secara langsung atau tidak langsung. Penyebab langsungnya adalah pola makan yang tidak sesuai dengan aturan, yang dapat mengakibatkan asupan energi dan protein yang rendah dalam makanan sehari-hari. Hal ini secara otomatis terlihat dari kecukupan gizinya yang tidak cukup dan karena balitanya juga mengalami penyakit infeksi, sehingga balitanya tidak memiliki nafsu makan. Pada akhirnya, hal ini menyebabkan balitanya kurang makan dan minum. Status gizi pada

⁴² Fauziah, D. (2023) 'Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan di RA Tunas Harapan Ranca Emas', (2), pp. 67–74.

⁴³ Kemenkes, R. (2014) 'Pedoman PGS Kesehatan', *Pedoman Gizi Seimbang*, pp. 1–99

seseorang dapat dinilai secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor risiko yang mempengaruhi status gizi seseorang, terutama keadaan gizi rendah adalah kemiskinan. Namun, data skining gizi dari beberapa sekolah dasar menunjukkan bahwa anak sekolah dasar tidak hanya kurang gizi tetapi juga lebih gizi. Berikut penjabarannya :⁴⁴

1) Secara Langsung

Penilaian secara langsung bisa dilakukan dengan cara biofisik, antropometri, klinis, serta biokimia. Cara langsung ini biasa dilakukan dengan pengukuran antropometri utama pada tubuh seperti mengukur tinggi badan serta berat badan, lingkaran lengan dan juga lipatan lemak bagian bawah kulit.⁴⁵

2) Secara Tidak Langsung

Sedangkan untuk penilaian secara tidak langsung dapat dilakukan dengan melakukan survei konsumsi makanan, faktor etilogi, serta statistik vital.⁴⁶

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Seimbang

Anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan intelektual yang cepat. Rasa penasaran sifat khas remaja adalah besar, suka petualangan dan tantangan, dan cenderung berani

⁴⁴ Makasihi (2020) 'Status Gizi Pada Balita', *Carbohydrate Polymers*, 6(1), pp. 5–10. Available at: https://repo.unikadelasalle.ac.id/1541/2/BAB_ISI-LAMPIRAN_AlfionitaMakasihi.pdf

⁴⁵ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

⁴⁶ A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

mengambil risiko atas tindakannya tanpa mempertimbangkan dengan matang. Menurut buku *The Art Conscious Parenting*, setiap anak membutuhkan kasih sayang dan kemelekatan dari orang tuanya. Upaya orang tua untuk mendidik dan membesarkan anak-anak mereka tidak terbatas pada materi. Selain itu, hasil pola asuh terhadap anak dapat dipengaruhi oleh perhatian, kasih sayang, dan pengertian orang tua. Tingkat kesadaran orang tua dalam mendidik anak juga memengaruhi tumbuh kembang anak.⁴⁷

Orang tua harus berusaha untuk memberikan hak anak mereka dalam bentuk pengasuhan fisik, emosi, dan sosial. Pengasuhan fisik mencakup semua aktifitas anak yang berkaitan dengan kebutuhan hidup dasar seperti pakaian, makanan, papan, hangat, dan kasih sayang. Pengasuhan emosi mencakup memastikan anak merasa dihargai, dicintai, dan memiliki kesempatan untuk tumbuh. Pengasuh sosial membantu anak-anak belajar membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungan mereka dan bertanggung jawab atas lingkungan mereka.⁴⁸

Jika setiap orang tua mengikuti pendidikan pengasuhan, kesadaran pengasuhan dapat diukur. Jika Anda menghadapi konflik atau masalah kesehatan fisik dan psikososial, Anda akan membuat keputusan yang salah dan menerima akibatnya, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Pemberian gizi seimbang yang telah

⁴⁷ Kemenkes, R. (2014) 'Pedoman PGS Kesehatan', *Pedoman Gizi Seimbang*, pp. 1–99

⁴⁸ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

diberikan kepada anak terdapat beberapa faktor baik interal maupun eksternal yang berhubungan dengan gizi seimbang, jadi orang tua menerapkan gizi seimbang kepada anaknya juga dipengaruhi dengan beberapa faktor diantaranya:⁴⁹

1) Pendidikan Orang Tua

Latar belakang pendidikan pada seseorang menjadi salah satu unsur penting yang bisa mempengaruhi kondisi gizi. adanya hubungan antara kemampuan seseorang menerima serta memahami akan sesuatu. Pendidikan orang tua terutama ayah memilih hubungan timbal balik dalam hal pekerjaan, sedangkan pada ibu dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Pembinaan dan pendidikan orang tua, masyarakat, dan lembaga pendidikan sangat memengaruhi perkembangan potensi anak.⁵⁰

Anak-anak adalah harapan orang tua untuk masa depan. Jika lingkungan anak tidak memberikan stimulus, potensinya dapat dibiarkan berkembang secara alamiah. Namun, perkembangan potensi anak tidak akan terjadi secara optimal, sebaliknya, jika lingkungannya memberikan stimulus, potensi anak akan berkembang dengan baik. Oleh karena itu, anak-anak harus mendapatkan bimbingan dan pendidikan yang disesuaikan dengan potensi mereka untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Pengasuhan yang baik menjadi

⁴⁹ Makasihi (2020) 'Status Gizi Pada Balita', *Carbohydrate Polymers*, 6(1), pp. 5–10. Available at: https://repo.unikadelasalle.ac.id/1541/2/BAB_ISI-LAMPIRAN_AlfionitaMakasihi.pdf.

⁵⁰ Kemenkes, R. (2014) 'Pedoman PGS Kesehatan', *Pedoman Gizi Seimbang*, pp. 1–99

indikator keberhasilan dalam pengembangan sisi emosi dan intelektual anak.⁵¹

Orang tua biasanya menjadi orang pertama yang dekat dengan anak dan mengurusnya, orang tua berperan penting dalam proses pengasuhan. Orang tua menjadi media transformasi informal bagi anak-anak. Hal ini dengan cara orang tua bertindak di lingkungan pendidikan dan sosial. Orang tua harus berpartisipasi secara aktif dalam mengembangkan potensi anak mereka.⁵²

Orangtua meimahami perkembangan anak dan memberikan pengasuhan dan pendidikan. Pendidikan harus menjadi cara terpenting dan utama bagi anak-anak untuk mencapai potensi mereka. Untuk membantu anak mereka menjadi mandiri secara finansial di masa depan, orang tua harus berusaha agar mereka dapat menyekolahkan mereka sampai ke jenjang pendidikan yang paling tinggi.⁵³

Dalam kehidupan yang nyata, lingkungan sosial pertama yang Anda temui adalah rumah orang tua Anda (alam syahadah). Kreativitas orang tua mencakup orang tua menggunakan media di dalam rumah, membuat sendiri alat

⁵¹A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

⁵² Kemenkes, R. (2014) 'Pedoman PGS Kesehatan', *Pedoman Gizi Seimbang*, pp. 1–99

⁵³ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

permainan edukatif, dan memberikan contoh yang baik dalam menerapkan pola asuh yang baik bagi semakin tinggi tingkatan pendidikan ibu maka semakin baik pula tingkat status gizi anak-anaknya. Tingkat pendidikan ini juga berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan yang akan dimiliki, dengan begitu semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin tepat juga pemahamannya dalam hal pemilihan bahan makanan yang akan diberikan kepada anak.⁵⁴

2) Pekerjaan Orang Tua

Status pada pekerjaan orang tua memiliki andil yang besar pada masalah gizi. Pekerjaan orang tua berkaitan erat dengan penghasilan keluarga yang dapat mempengaruhi dalam hal daya beli pada keluarga. Parenting berasal dari kata "parent", yang artinya ibu, ayah atau seseorang yang akan membimbing anak dalam kehidupan barunya. Orang tua juga dapat diartikan sebagai seseorang yang mendampingi dan membimbing anak dalam setiap tahapan pertumbuhannya, merawat, melindungi, dan mengarahkan kehidupan baru anak. Orang tua memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi anak mereka. Menumbuhkan anak sesuai dengan kemampuan, bakat, dan minatnya, dan mencegah perkawinan pada usia muda. Anak menyerahkan seluruh

⁵⁴ A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

harapan hidupnya kepada orangtuanya. Dalam situasi sulit, ia selalu meminta bantuan orangtuanya.⁵⁵

Anak-anak membanggakan orangtuanya masing-masing saat berbicara dengan teman sebayanya. Itu adalah orang tua seorang anak. Perkembangan kepribadian anak sangat dipengaruhi oleh model pola asuh orang tua. Orang tua yang menerapkan model pola asuh otoriter cenderung menghasilkan anak yang tidak matang, kurang kreatif dan inisiatif, suka menyendiri, kurang supel dalam pergaulan, ragu-ragu dalam bertindak, atau mengambil keputusan karena takut dimarahi. Anak-anak yang diasuh dengan pola asuh demokrasi akan menjadi orang yang percaya diri, dapat bekerja sama, bersosialisasi, empati, terbuka, dan bertanggung jawab. Memahami dunia anak, yang mirip dengan dunia bermain atau permainan, adalah salah satu cara untuk menjadi orangtua yang baik. Memasuki dunia anak tidak selalu mudah.⁵⁶

Kita perlu belajar untuk memahami keinginan dan kebiasaan anak. Selain itu, kita harus dapat menyeimbangkan apa yang baik dan buruk bagi anak-anak karena jika kebebasan mereka untuk bermain tidak dibatasi sama sekali, itu akan menyebabkan mereka menjadi manja. Sebaliknya, anak-anak

⁵⁵ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

⁵⁶ Makasihi (2020) 'Status Gizi Pada Balita', *Carbohydrate Polymers*, 6(1), pp. 5–10. Available at: https://repo.unikadelasalle.ac.id/1541/2/BAB_ISI-LAMPIRAN_AlfionitaMakasihi.pdf.a

yangOrang tua dengan pendapatan yang terbatas berkemungkinan besar kurang bisa memenuhi kebutuhan dalam hal makanan secara baik begitu secara kualitas maupun kuantitas. Meningkatnya pendapatan orang tua mempengaruhi dalam susunan makanan. Pendapatan yang cukup atau memadai dapat menunjang tumbuh kembang pada anak dikarenakan orang tua bisa menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder.⁵⁷

3) Umur

Umur merupakan salah satu juga sebagai faktor yang ada dalam menentukan kebutuhan gizi pada setiap individu. orang yang berumur 15 tahun, termasuk anak yang belum lahir, adalah karunia dan amanah dari Tuhan yang Maha Esa, yang harus kita jaga setiap saat karena dalam dirinya ada martabat, harkat, dan hak-hak manusia yang harus dijunjung tinggi. Sebaliknya, dalam Konvensi Hak Anak yang diratifikasi oleh pemerintah Indonesia melalui Keppres nomor 39 tahun 1990, anak didefinisikan sebagai orang yang berusia 18 tahun ke bawah.⁵⁸

Di sisi lain, UNICEF mendefinisikan anak sebagai orang yang berusia antara 0 dan 18 tahun. Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 4 tahun 1979 tentang Kesejahteraan

⁵⁷ Syahroni, M. H. A. *et al.* (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan', *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 12–22.

⁵⁸ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

Anak, anak harus belum berusia 21 tahun dan belum menikah, sementara Undang-undang Perkawinan menetapkan usia minimum 16 tahun. Semakin tinggi umur seseorang maka kemampuan mereka dalam beraktivitas juga akan membutuhkan energi yang lebih banyak pula. Peningkatan kebutuhan nutrisi serta energi sampai usia 2-10 tahun, namun seseorang dari kelompok umur berapapun biasanya memiliki kebutuhan yang berbeda-beda sesuai dengan pola pertumbuhannya sendiri.⁵⁹

4) Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor juga yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada individu. Biasanya perempuan lebih banyak mengandung lemak pada tubuhnya dibandingkan pada laki-laki dimana dimaksudkan berarti banyak tersapat jaringan tidak aktif pada tubuhnya meskipun hal tersebut terlihat antara pria dan wanita memiliki berat badan yang sama. Energi yang dibutuhkan oleh perempuan hanya terdapat sepuluh persen lebih rendah daripada yang dibutuhkan oleh laki-laki.⁶⁰

5) Penyakit Infeksi

Munculnya penyakit infeksi pada tubuh anak dapat membawa pengaruh pada keadaan gizi pada anak. Sebagai reaksi awal adanya infeksi yaitu menurunnya nafsu makan pada

⁵⁹ Syahroni, M. H. A. *et al.* (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan', *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 12–22.

⁶⁰ A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

anak dengan begitu akan mengurangnya pemasukan zat gizi kedalam tubuh anak. Penyakit yang semakin parah dan berulang dapat menyebabkan anak menederi KEP atau menyebabkan tingginya hambatan pada pertumbuhannya.⁶¹

6) Kebiasaan Makan Pagi

Sarapan mempunyai cukup peranan sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada anak dikarenakan pada anak usia sekolah apalagi anak usia dini masih dalam pertumbuhan yang perlu diperhatikan. Kita semua tahu bahwa kita harus makan makanan yang sehat, seperti makanan yang mengandung protein, karbohidrat, vitamin, lemak, dan mineral. Selain itu, gizi berkontribusi pada proses kehidupan dan pertumbuhan anak, sehingga pemenuhan gizi yang tepat untuk anak akan menentukan kualitas pertumbuhannya dan sebagai sumber daya manusia yang dapat dipertahankan di masa depan. Karena kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh asupan gizi mereka, penting untuk memberikan perhatian lebih besar pada pemenuhan gizi anak.⁶²

Agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, asupan gizi mereka sangat penting. Kecerdasan otak anak dipengaruhi oleh gizi yang seimbang, yang dapat digunakan sebagai pelajaran awal untuk masa depan. Perilaku paling

⁶¹ Syahroni, M. H. A. *et al.* (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan', *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 12–22.

⁶² A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang adalah pola makan, sehingga diharapkan melalui edukasi gizi. Siswa sekolah dasar belum dididik tentang gizi seimbang, sehingga mereka tidak tahu tentang pola makan yang sehat dan bagaimana mengatur pola makan yang seimbang untuk tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM). Oleh karena itu, diharapkan pendidikan gizi seimbang akan membantu mengatasi masalah gizi di sekolah. Mengubah kebiasaan yang tidak sehat menjadi kebiasaan yang sehat secara jasmani dan rohani serta menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih adalah dua cara anak dapat menjadi sehat secara jasmani dan rohani, dapat dicapai melalui kolaborasi antara orang tua dan guru.⁶³

Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Arifiyanti, yang mengatakan bahwa kerja sama sekolah, keluarga, dan masyarakat adalah konsep yang memiliki banyak aspek karena guru, keluarga, pengelola, dan anggota masyarakat berkolaborasi untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas sekolah serta menumbuhkan nilai akademik anak, yang pada gilirannya berdampak pada pendidikan anak. Jika mempunyai kebiasaan buruk mengenai sarapan pagi maka bisa mempengaruhi pertumbuhan akan dapat terhambat nantinya, anak akan dapat menderita kekurangan gizi, anemia gizi serta

⁶³ Syahroni, M. H. A. *et al.* (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan', *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 12–22.

kesehatannya akan terganggu.⁶⁴ Sarapan pagi disini dimaksudkan bukan berarti harus terdiri makan lengkap namun cukup beberapa jenis saja makanan yang penting sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang (susu, sereal, atau roti).⁶⁵

7) Kebiasaan Jajan

Anak usia dini belum dapat memilih jajanan yang baik atau tidaknya bagi tubuh mereka. Pengawasan oleh orang tua perlu dilakukan supaya anak tidak salah dalam membeli atau memilih makanan jajanan agar pemenuhan kebutuhan gizinya seimbang. Banyaknya jajanan yang dijual pedagang ditempat umum hanya mengandung garam serta karbohidrat saja dimana dengan begitu membikin anak cepat kenyang. Tujuan lain dari pemberian makanan tambahan adalah untuk mencegah anak terkena gizi buruk atau stunting dan menanamkan kesadaran akan kesehatan, seperti selalu mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir.⁶⁶

Anak-anak ingin makan buah dan sayuran sebelum makan. Mereka juga ingin menerapkan gaya hidup bersih dan sehat di sekolah dan di rumah. Ini sejalan dengan pendapat Baker et al., yang menyatakan bahwa gizi adalah bagian dari makanan yang

⁶⁴ Syahroni, M. H. A. *et al.* (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan', *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 12–22.

⁶⁵ Anggraeni, S. and Smanaob, S. F. (2022) 'Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah', *Journal Of Health Science Community*, 3(2), pp. 91–96.

⁶⁶ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabdian. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

tubuh gunakan sebagai sumber energi dan dapat membantu pertumbuhan, perbaikan, dan perawatan sel-sel tubuh. Penggunaan makanan sangat memengaruhi status gizi seseorang, terutama anak-anak. Status gizi yang baik dan ideal terjadi ketika tubuh menerima suplemen yang diperlukan secara produktif untuk memungkinkan perkembangan fisik, kesehatan mental, kemampuan kerja, dan kesehatan umum pada tingkat terbaik yang mungkin.⁶⁷

Perkembangan otak anak secara signifikan mempengaruhi dan menentukan berbagai perspektif baru. Ketika tubuh tidak memiliki salah satu dari suplemen dasar ini, mereka berada dalam kondisi gizi yang buruk. Makanan yang dianggap baik harus mengandung zat gizi yang penting untuk tubuh, terutama makanan yang dimakan oleh anak-anak. Makanan ini harus memberikan manfaat gizi untuk kesehatan, wawasan, dan mendorong perkembangan dan pertumbuhan anak. Oleh karena itu, penting untuk memahami pentingnya makanan yang sehat. Tubuh membutuhkan keanekaragaman jenis makanan dan keseimbangan gizi dalam desain pemanfaatan makanan untuk menjalani kehidupan yang sehat, dinamis, dan bermanfaat. Dengan mengingat lokasi anak yang sekolah masih terlihat

⁶⁷ Anggraeni, S. and Smanaob, S. F. (2022) 'Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah', *Journal Of Health Science Community*, 3(2), pp. 91-96.

kurang gizi dan pendek, dan yang mengejutkan, lebih banyak anak sekolah yang memiliki status gizi buruk.⁶⁸

Kecukupan gizi yang setara berarti cukup banyak untuk membuat generasi SDM yang lebih baik, bermutu, dan berdaya saing. Semua sumber gizi memiliki peran dan komponen yang berbeda dalam mencapai kecukupan gizi yang setara. Sebelum memberikan makanan tambahan kepada anak, perhatikan kandungan zat gizi makro, atau makronutrien, yang dibutuhkan.⁶⁹

Asupan gizi yang seimbang membantu anak tumbuh menjadi orang yang sehat dan produktif. Pemenuhan gizi seimbang ini sangat ditentukan oleh pola makan sehat anak, yang dapat dicapai melalui pendidikan gizi. Sekolah dapat membangun pendidikan gizi dengan menyediakan lingkungan di mana orang tua dapat menyiapkan dan mendorong anak untuk makan makanan sehat. Selain itu, guru dapat mendorong anak untuk memilih makanan yang sehat sebagai dasar untuk membangun pola makan sehat mereka sendiri. Pendidikan gizi adalah pengajaran tentang cara makan yang sehat, bergizi, dan sopan. Karbohidrat, lemak, dan protein adalah sumber energi utama tubuh. Ini membuat anak sehat secara fisik dan rohani,

⁶⁸ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

⁶⁹ Anggraeni, S. and Smanaob, S. F. (2022) 'Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah', *Journal Of Health Science Community*, 3(2), pp. 91–96.

senang, aktif, dan dapat menerima bimbingan guru. Ini juga dapat membantu melanjutkan pendidikan anak usia dini dan jenjang berikutnya. Dengan begitu akan mengganggu nafsu makan pada anak jika dibiarkan terus menerus akan menghambat pertumbuhan juga pada anak.⁷⁰

d. Manfaat Gizi Seimbang

Gizi seimbang sudah harus dilakukan sedini mungkin dalam sebuah keluarga. Dikarenakan gizi yang tepat sangatlah memiliki manfaat bagi anak mendapatkan stimulasi dalam perkembangan serta pertumbuhan yang akan maksimal. Pendidikan gizi ini sangat penting untuk mengajarkan anak usia dini tentang nutrisi yang baik untuk tubuh dan pola makan yang sehat. Namun, tidak cukup kesadaran orang dewasa, terutama orang tua, tentang pentingnya makanan sehat. Tahun 2018, 3,9 persen anak Indonesia pada usia balita 0-59 bulan mengalami gizi buruk dan 13,8 persen mengalami gizi kurang. Hasil ini jauh berbeda dengan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Kementerian Kesehatan tahun 2017, yang menunjukkan bahwa 3,8 persen anak mengalami gizi buruk dan 14,0 persen anak mengalami gizi kurang, makanan yang disajikan setiap harinya untuk anak harus memiliki zat-zat yang bermanfaat dan tidak membahayakan.⁷¹ Hal ini disebabkan oleh kualitas dan kuantitas

⁷⁰ D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, "Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua," *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.

⁷¹ D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, "Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua," *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.

nutrisi yang buruk, masalah gizi seperti gizi kurus, gizi sangat kurus, gizi gemuk, dan obesitas dapat berdampak pada struktur dan fungsi otak, menyebabkan penurunan sel otak, yang menyebabkan masalah perkembangan, terutama pada balita yang menjadi masalah perkembangan balita termasuk bahasa, motorik halus, motorik kasar, kongnitif, sensorik, dan sosial. Namun, masalah keterlambatan yang paling umum adalah masalah bahasa dan keterlambatan motorik.⁷²

Gizi adalah seluruh rangkaian makanan yang diproses secara alami oleh tubuh untuk mengatasi masalah perkembangan atau kapasitas normal organ, yang membantu menjaga kehidupan seseorang. Konsumsi gizi di Indonesia ketat berkaitan dengan makanan, terutama materi yang dapat digunakan sebagai makanan. Namun, gizi tidak hanya berbicara tentang jenis makanan apa yang baik untuk tubuh atau apa yang baik untuknya. Gizi juga mencakup berbagai cara untuk mendapatkan dan mengolah zat gizi supaya tubuh tetap sehat.⁷³

Konsumsi jenis makanan memengaruhi status gizi seseorang. Konsumsi jenis makanan memengaruhi status gizi seseorang, yang dapat dikategorikan menjadi kurang, baik, atau lebih. Untuk mempertahankan kondisi gizi yang baik. Makanan yang dihidangkan atau disajikan akan menjadi sumber energi utama bagi tubuh. Tak

⁷² Anggraeni, S. and Smanaob, S. F. (2022) 'Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah', *Journal Of Health Science Community*, 3(2), pp. 91–96.

⁷³ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

hanya itu juga dapat membuat jaringan pada tubuh akan berfungsi bagaimana mestinya serta juga bisa memperbaiki kerusakan pada jaringan tubuh yang kurang baik. Manfaat dalam penyesuaian gizi seimbang bagi anak ialah dapat menentukan perkembangan mental serta kecerdasan wawasan pada anak. Makanan bergizi sama dengan makanan; makanan harian yang sangat dipilih dapat memberikan seluruh nutrisi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, jika makanan tersebut tidak dipilih dengan baik, tubuh akan kehilangan semua nutrisi yang diperlukan.⁷⁴

Ada kemungkinan bahwa ada peningkatan kecil yang signifikan. Suplemen yang harus diperoleh dari makanan disebut sebagai zat gizi atau suplemen dasar. Makanan yang dimakan anak setiap hari dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan mereka selama masa kehidupan mereka berikutnya, serta gizi mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberi anak usia dini makanan yang bergizi sehingga mereka tahu sumber makanan bergizi dan mengetahui upaya untuk mendapatkan makanan bergizi ini.⁷⁵

Sangat penting bahwa badan sehat; jika badan sakit, segala kegiatan akan terganggu, sebaliknya, jika badan sehat, segala kegiatan dapat dilakukan dengan mudah. Data menunjukkan bahwa

⁷⁴ D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, "Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua," *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.

⁷⁵ Anggraeni, S. and Smanaob, S. F. (2022) 'Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah', *Journal Of Health Science Community*, 3(2), pp. 91–96.

selain pemerintah yang terus berupaya meningkatkan kesehatan masyarakat melalui gerakan nasional percepatan perbaikan gizi, juga setiap keluarga, termasuk orang tua, dapat mencegah dan mengatasi masalah gizi. Keterlibatan orang tua dalam pendidikan bukan hanya menyekolahkan anak-anak saja; orang tua juga harus memastikan anak-anak mereka mengonsumsi makanan yang sehat.⁷⁶

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari orang, pola makan yang sehat berarti mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Pengetahuan anak tentang makanan dan gizi serta kebiasaan makan yang sehat adalah dasar untuk membangun pola makan sehat bagi anak. Pengalaman pertama anak dengan makanan menentukan kebiasaan makan mereka. Dapat juga memberikan kekebalan pada anak agar anak tidak mudah terserang penyakit menular ataupun terkena cacangan.⁷⁷

4. Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan seorang individu yang berusia kurang dari 6 tahun. Menurut ahli anak usia dini adalah anak yang masih berada pada fase pertumbuhan dan juga perkembangan. Pendidikan anak usia dini dilakukan secara sadar oleh orang dewasa, baik di institusi pendidikan formal maupun tidak formal. Formal dalam mengembangkan setiap aspek pertumbuhan anak. Tidak diragukan lagi, pendidikan yang

⁷⁶ Anggraeni, S. and Smanaob, S. F. (2022) 'Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah', *Journal Of Health Science Community*, 3(2), pp. 91–96.

⁷⁷A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.

baik akan berdampak positif pada kelangsungan hidup anak di masa depan. Dalam bukunya, Kostelnik menyatakan bahwa anak-anak yang mengalami pengalaman yang positif memiliki dasar yang kuat untuk kesuksesan di masa depan. Sebaliknya, anak-anak yang mengalami pengalaman yang buruk cenderung mendapatkan bantuan remedial, mengalami masalah kesehatan mental, mengalami kegagalan akademis, atau meninggalkan sekolah.⁷⁸

Berbagai kegiatan dapat membantu anak usia dini mengembangkan semua aspek mereka secara optimal selama masa pertumbuhan. Kelompok orang yang termasuk dalam usia prasekolah dikenal sebagai AUD. Pada usia ini, terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan proses kematangan dan penyempurnaan, serta perkembangan fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Selama masa emas AUD, Anda membutuhkan makanan yang sehat untuk pertumbuhan. Susun makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memastikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan dikenal sebagai gizi seimbang. Sangat penting untuk usia dini untuk memberikan pengalaman yang positif kepada anak melalui penerapan nilai moral.⁷⁹

Orang-orang umumnya percaya bahwa keluarga adalah guru utama dan sumber utama pendidikan karakter bagi anak. Sebelum memulai pendidikan di PAUD, mereka lebih dulu mendapatkan pendidikan dari

⁷⁸ M. Amini, "Hakikat Anak Usia Dini," *Perkemb. dan Konsep Dasar Pengemb. Anak Usia Dini*, p. 65, 2014, [Online]. Available: repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf

⁷⁹ D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

orang tua mereka dan akan melanjutkannya selama bertahun-tahun. Jika guru dapat berubah karena berbagai alasan di sekolah, mereka akan selalu bersama orang tua yang sama di rumah. Orang tua yang menunjukkan contoh yang baik kepada anaknya tidak boleh berpikir mereka telah memenuhi seluruh tanggung jawab pendidikan anaknya. Artinya, contoh harus diberikan secara terus-menerus sehingga dapat membentuk karakter anak.⁸⁰

Dalam mengajar anak usia dini, seorang pendidik, baik orang tua maupun guru, dapat meminta anak kecil (anak usia dini) untuk mengulang tindakan yang telah mereka pelajari dari pendidik. Kegiatan bercerita dapat memberikan pengetahuan dan bimbingan. Karena anak-anak usia dini sangat penasaran, metode cerita, atau kisah, ini sangat efektif dalam mengajar mereka. Ketika anak-anak mendengar sesuatu yang baru, mereka sangat memperhatikan apa yang diceritakan oleh orang tua atau guru mereka. Anak-anak usia dini memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang unik dalam hal fisik, kognitif, kreativitas, sosial-emosional, bahasa, dan cara berkomunikasi sesuai dengan tahap perkembangan yang sedang mereka alami. Ini membuat mereka unik sebagai kelompok.⁸¹

Anak-anak usia dini belum mampu berpikir seperti orang dewasa, tetapi mereka kadang-kadang dapat memahami dan mengikuti perintah orang dewasa. Kemampuan anak untuk memahami kata-kata

⁸⁰ M. Amini, "Hakikat Anak Usia Dini," *Perkemb. dan Konsep Dasar Pengemb. Anak Usia Dini*, p. 65, 2014, [Online]. Available: repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf

⁸¹ Amini, M. (2014) 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, p. 65. Available at: repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf.

berkembang lebih lambat daripada kemampuan mereka untuk berpikir rasional. Pembicaraan anak-anak kadang-kadang luar biasa; namun, ide-ide yang mendasari pembicaraan mereka masih bodoh dan tidak logis.⁸²

Pemikiran anak-anak lebih banyak didasarkan pada apa yang mereka lihat secara dangkal, dan mereka sering kali membuat kesimpulan yang salah tentang apa yang mereka lihat. Oleh karena itu, sangat penting untuk sabar dan memahami dalam mendidik anak usia dini. Anak-anak dari usia 0 hingga 6 tahun dianggap sebagai anak usia dini di Indonesia. Anak-anak usia dini lahir dengan semua potensi (kecerdasan) yang diberikan Tuhan. Potensi ini tidak akan berkembang atau muncul paling efektif pada anak jika tidak distimulasi sejak usia dini.⁸³

Anak usia dini atau masa keemasan adalah periode penting dalam perkembangan seseorang. Studi menunjukkan bahwa anak-anak memiliki 1000 milyar sel otak yang harus dirangsang dan didayagunakan agar terus hidup dan berkembang. Jika sel-sel ini tidak dirangsang, mereka akan menyusut dan dapat mengikis setiap potensi anak. Usia dini merupakan masa paling pas bagi anak dalam menstimulasi perkembangannya. Anak usia dini biasanya memasuki pendidikan seperti PAUD ataupun TK.⁸⁴

⁸² D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabd. Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.

⁸³ H. Ahmad, A. Antoni, and Z. Muhamad, "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan," *J. Ilm. Pengabd. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2023, doi: 10.58723/abdigermas.v1i1.2.

⁸⁴ 'Pengertian Anak Usia Dini' 2020, (23022189), pp. 8–11.

Anak-anak usia dini juga sedang melalui proses perkembangan yang sangat pesat dan penting untuk kehidupan berikutnya, dan mereka memiliki batasan usia dan karakteristik khusus. Orang dewasa semakin memahami bahwa anak usia dini berbeda dengan orang dewasa ini berkat kemajuan ilmu pengetahuan dan banyaknya studi tentang anak usia dini. Anak usia dini didefinisikan oleh NAEYC menjadi 0-3 tahun, 3-5 tahun, dan 6-8 tahun. Pada usia ini, mereka adalah kelompok orang yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan.⁸⁵

Anak-anak usia dini melakukan aktivitas dan berinteraksi dengan orang lain secara spontan. Jika orang dewasa seperti orang tua atau guru tidak memberikan atau memberi tahu anak secara langsung tentang perilaku yang diharapkan dari masyarakat, memberikan contoh perilaku yang baik kepada anak, dan membiasakan anak untuk berperilaku baik di mana pun mereka berada, anak-anak tidak dapat membedakan apakah perilaku yang mereka tunjukkan dapat diterima atau tidak diterima oleh orang lain. Namun, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat membangun sikap anak agar menjunjung tinggi standar masyarakat. Oleh karena itu, pendidikan memainkan peran penting dalam menanamkan karakter pada anak-anak sejak usia dini dengan memberikan.⁸⁶

Anak-anak usia dini perlu diperiksa secara rutin untuk memastikan kesehatan mereka untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan

⁸⁵ F. Fajriani, E. Y. Aritonang, and Z. Nasution, "Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun," *J. Ilmu Kesehatan Masy.*, vol. 9, no. 01, pp. 1–11, 2020, doi: 10.33221/jikm.v9i01.470.

⁸⁶ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

mereka. Mereka juga membutuhkan keseimbangan berbagai zat makanan, latihan, dan tidur yang cukup. Berjalan lancar. Selain itu, orang tua harus selalu mengawasi anak untuk memastikan dia aman dan memiliki perasaan keberadaan. Anak usia dini juga memiliki karakteristik yang unik karena mereka berada pada proses tumbuh kembang yang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan berikutnya. Secara psikologis anak usia dini memiliki karakteristik yang khas dan berbeda dengan anak yang usianya di atas delapan tahun.⁸⁷

B. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

Hasil dari penelitian terdahulu akan dijadikan sebagai acuan guna melakukan penelitian, dengan begitu peneliti dapat menemukan teori yang berbarukan, dan juga literature guna menemukan gagasan pada sebuah penelitian yang akan dilakukan. Dengan ini penulis dapat mengambil beberapa penelitian terdahulu guna dijadikan sebagai referensi diantaranya sebagai berikut :

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dita Anisa Wardani dengan judul “Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini DI TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas”. Hasil dari penelitian tersebut ialah pelaksanaan program gizi seimbang berjalan dengan cukup baik. Pelaksanaan program gizi seimbang ini juga ikut serta melibatkan orang tua pada perencanaannya dimaksudkan supaya anak dan orang tua dapat

⁸⁷ Amini, M. (2014) ‘Hakikat Anak Usia Dini’, *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, p. 65. Available at: repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf.

mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk untuk dikonsumsi oleh anak-anak.⁸⁸

Perbedaan dari penelitian diatas ialah bahwasannya Dita Anisa Wardani variabel Y dilakukan oleh anak sedangkan pada variabel Y yang diteliti penulis yang diteliti dari pihak orang tua, persamaanya pada penelitian ini ialah sama-sama membahas tentang gizi seimbang.

2. Penelitian lainnya dilakukan oleh Fadilla Maisyurayang berjudul “Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Di TK Anugerah Aceh Selatan” pada penelitian tersebut mendapatkan hasil memberikan kegiatan pemahaman orang tua tidak luput dari peran sekolah, masyarakat serta orang sekitar dalam membuat program parenting dengan orang tua anak dengan begitu akan tercipta pemahaman serta terbukanya wawasan pada orang tua tentang cara pemenuhan gizi seimbang pada anak-anaknya baik dengan makanan sehat, bersih maupun sehat.⁸⁹

Persamaan pada penelitian yaitu sama-sama membahas tentang pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang pada anak usia dini namun penelitian ini mengenai perbedaan pemahaman gizi seimbang di TK sedangkan pada penulis mengenai pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang di Kelurahan Tamanarum Ponorogo.

3. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nila Fitria dan Amalina Ratih Puspa yang memiliki judul “Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua

⁸⁸ Wardani, D. (2022) *Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas*.

⁸⁹ Maisyura, F. (2022) ‘Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Di TK Anugerah Aceh Selatan’.

Anak Usia Dini”. Hasil dari kesimpulan penelitian yaitu edukasi tentang gizi seimbang bagi orang tua yang mempunyai anak usia dini menjadi perhatian penting terkait pertumbuhan serta perkembangan anak juga kesehatan pada anak. Meningkatnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang dapat dilihat dari gizi seimbang perilaku orang tua dalam menyajikan makanan yang bergizi atau serta juga mengawasi durasi kegiatan membeli jajan pada anak usia dini.⁹⁰

Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai edukasi gizi seimbang untuk orang tua yang memiliki anak usia dini, tetapi pada penelitian sekarang penulis fokus pada pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang di sekitaran lingkungan, sedangkan pada penelitian terdahulu peneliti fokus pada lingkungan sekolah.

4. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hidayatu Munawaroh dkk dengan judul “Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun”. Didapat kesimpulan Pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran Kepala sekolah berperan sebagai motivator, educator,fasilitator serta evaluator untuk anak serta orang tua guna pemenuhan gizi seimbang, dengan selalu memberikan motivasi untuk anak serta orang tua mereka supaya mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat lemak protein, vitamin dan mineral setiap hari serta menumbuhkan pengetahuan anak juga orang tua mengenai segala sesuatu tentang pemenuhan gizi

⁹⁰ Fitria, N. *et al.* (2021) ‘Edukas Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini’, 3, pp. 271–278.

seimbang serta upaya-upaya yang dijalankan guna mencegah terjadinya kasus stunting pada anak serta harus juga memberikan fasilitas memadai seperti program pemberian makanan tambahan, menyediakan sarana dan prasarana dalam pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat selama disekolah serta mengevaluasi tumbuh kembang anak. Sedangkan Orang tua berperan sebagai educator pengetahuan mengenai zat-zat gizi dan juga perilaku hidup bersih juga sehat bagi anak selama dilingkungan rumah, orang tua juga melakukan perencanaan penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan bahan makanan yang berkualitas baik guna menghasilkan makanan yang bergizi dengan pengolahan bahan makanan yang sesuai dimaksudkan agar kandungan zat gizinya tidak hilang, serta penyajian makanan yang menarik bagi anak, orang tua juga harus rutin melakukan pemantauan tumbuh kembang anak dengan selalu rutin datang ke posyandu.⁹¹

Pada penelitian sebelumnya membahas tentang peran orang tua maka pada penelitian ini penulis meneliti pemahaman yang ada pada orang tua. Pada penelitian sebelumnya mengajak kepala sekolah dan juga orang tua sedangkan pada penelitian ini hanya pada orang tua saja. Untuk persamaan pada penelitian ini yaitu penulis sama-sama meneliti tentang gizi seimbang anak usia dini.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir pada penelitian ini ditinjau dari fokus penelitian yaitu pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini di

⁹¹ Munawaroh, H. *et al.* (2022) 'Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun', *Sentra Cendekia*, 3(2), p. 47. doi: 10.31331/sencenivet.v3i2.2149.

kelurahan Tamanarum Ponorogo. Adapun sumber sekunder yaitu berupa jurnal serta buku tentang gizi seimbang. Pengumpulan data awal ialah masih banyak terlihat anak kekurangan gizi di kelurahan Tamanarum Ponorogo, sedangkan data yang kedua ini didapatkan dari data awal dihubungkan dengan keadaan orang tua saat ini kurang paham mengenai gizi seimbang anak usia dini.



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti mengambil jenis penelitian kualitatif dengan memakai jenis studi kasus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang berarti mendeskripsikan keadaan sebenarnya atau fakta. Proses penelitian ini berfokus pada hubungan atau interaksi antara elemen manusia, objek, dan institusi dengan antara komponen-komponen tersebut, dalam upaya untuk memahami peristiwa, perilaku, dan fenomena tertentu. Menurut para ahli penelitian kualitatif peneliti bisa mengenali subjek juga merasakan yang sedang dialami sebuah subjek pada kehidupan sehari-hari. Pada penelitian kualitatif peneliti terlibat langsung pada konteks penelitian dengan fenomena alami sesuai dengan apa yang sedang diteliti. Tujuan dari penelitian kualitatif biasanya ialah untuk memahami sebuah kondisi sebuah konteks yang mengarahkan pada pendiskripsian dengan rinci serta mendalam.¹

Dalam bahasa Inggris, "penelitian" berarti "penemuan kembali" atau "penyelidikan kembali" untuk menjawab berbagai fenomena saat ini dengan mencari, menggali, dan pemeriksaan data dan kebenaran. Dengan kata lain, penelitian adalah metode ilmiah untuk mengumpulkan data untuk tujuan dan tujuan tertentu. Penelitian ilmiah didasarkan pada ciri-ciri keilmuan seperti rasionalitas, empirisme, dan sistematisitas. Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal sehingga terjangkau oleh

¹ Firmansyah, M. and Artikel, I. (2021) 'Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif', 3(2).

penalaran manusia, dan bahwa metode yang digunakan dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui metode yang digunakan. Sistematis berarti bahwa penelitian dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah tertentu yang logis. tindakan tertentu yang masuk akal. Penelitian pada dasarnya adalah metode ilmiah untuk pengumpulan data dengan tujuan dan manfaat. terbatas. Penelitian ilmiah didasarkan pada tiga karakteristik keilmuan: rasional, empiris, dan sistematis. Karakteristik rasional menunjukkan bahwa penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal sehingga penalaran manusia dapat memahaminya. Karakteristik empiris menunjukkan bahwa metode yang digunakan dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan memahami metode yang digunakan.²

Menurut Corbin dan Strauss penelitian kualitatif ialah penelitian yang biasanya digunakan untuk meneliti kehidupan di masyarakat, sejarah, tingkah laku, gerakan sosial serta fungsionalisasi sebuah organisasi. Sementara itu menurut menurut Taylor dan Bogdan penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang dapat menghasilkan data deskriptif pada tulisannya yang berupa tulisan, ucapan, serta perilaku orang-orang yang sedang diamati.³

Dari penjabaran diatas dinyatakan bahwa studi kasus merupakan salah satu bagian pada penelitian kualitatif dimana berfokus pada fenomena/peristiwa yang terjadi dan dapat diteliti sebagaimana peristiwa itu bisa terjadi. Penulis memilih pendekatan ini karena penelitian dilakukan

² Nugrahani, F. (2014) *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Bahasa*. Surakarta. Available at: file:///C:/Users/USER/Downloads/Buku.pdf.

³ Nugrahani, F. (2014) *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Bahasa*. Surakarta. Available at: file:///C:/Users/USER/Downloads/Buku.pdf.

secara langsung terjun kelapangan yang berada pada Kelurahan Tamanarum Ponorogo, penelitian dengan metode ini dipakai guna menyelesaikan suatu permasalahan yang sudah ada sebelumnya bukan untuk menambah sebuah permasalahan yang baru.⁴

Penelitian dilakukan dengan terjun secara langsung ke lapangan digunakan untuk memperoleh data secara langsung dari orang tua dan masyarakat sekitar yang tinggal dilingkungan kelurahan Tamanarum. Dikarenakan peneliti ingin bisa mengetahui bagaimana pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini di Kelurahan Tmanarum Ponorogo.

B. Kehadiran Penelitian

Kehadiran penulis pada penelitian kualitatif ini dianggap penting karena penulis sebagai instrument penelitian untuk mengumpulkan data zsehingga penulis datang langsung ke tempat melakukan penelitian. Penulis hadir langsung di Kelurahan Tmanarum Ponorogo, guna menjalankan penelitian tentang pemahaman orang tua terhadap anak usia dini.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ialah tempat akan terjadinya penelitian. Penentuan lokasi penelitian sangatlah penting pada sebuah proses penelitian, karena jika lokasi sudah sesuai maka memudahkan peneliti untuk dijadikan tempat penelitian berlangsung. Peneliti mengambil lokasi untuk dipakai tempat observasi yaitu di Kelurahan Tamanarum Ponorogo, pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini di daerah tersebut masih minim.

⁴ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

D. Sumber Data

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini ialada dilihat pada metode yang telah dipakai yaitu menggunakan metode kualitatif segingga data yang dipakai pada penelitian ini yaitu data primer dan sukunder. Data primer biasanya dapat diamati secara langsung ketika sedang melakukan observasi. Data primer terdiri dari wawancara serta observasi secara langsung. Pada proses ini cukup memudahkan penulis dalam melakukan penelitian yang dimaksudkan penulis bisa mengetahui lewat informan yang memberikan jawaban dari pertanyaan yang telah diberikan oleh penulis. Data primer dalam sebuah penelitian didapatkan hasil wawancara terhadap orang tua yang ada di Kelurahan Tamarum Ponorogo.⁵ Sedangkan data sekunder merupakan data yang biasanya didapatkan dari sumber kedua, data yang diperoleh dari sumber-sumber seperti majalah, buku, artikel dan sumber lainnya yang sudah memiliki referensi penelitian yang releven sebelumnya.⁶ Dalam penelitian ini data sekunder yang dipakai ialah berupa artikel, jurnal, buku serta pengamatan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian kualitatif kali ini pengambilan data dilakukan secara alamiah dengan menggunakan sumber data primer dan data sekunder dan juga menggunakan teknik pengumpulan data dipakai lebih banyak observasi dengan berperan juga dalam kegiatan wawancara. Teknik pengumpulan data kualitatif sebagai berikut:

⁵ Library, P. D. (2020) 'Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020', pp. 1–6.

⁶ Jrpp, J., Nomor, V. and Rofiki, M. (2020) 'Jurnal Review Pendidikandan Pengajaran (JRPP) Jurnal Review PendidikandanPengajaran (JRPP)', 3, pp. 336–342.

1. Observasi

Observasi atau mengamati sesuatu kondisi suatu objek yang dipakai untuk proses penelitian. lebih rinci lagi observasi ialah peneliti dengan cara langsung harus terjun ke lapangan karena dengan hal tersebut peneliti harus mengamati permasalahan yang akan mereka teliti tanpa perantara. Pada observasi ini peneliti menjalankan observasi tentang pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini dengan mewawancarai orang tua yang ada lingkungan Kelurahan Tamanarum Ponorogo.

Di Kelurahan Tamanarum, kegiatan untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia dini telah diatur dengan serangkaian inisiatif yang berarti. Salah satu kegiatan utama adalah penyelenggaraan seminar yang bertujuan untuk mengedukasi orang tua akan pentingnya gizi seimbang dalam pertumbuhan anak.

Melalui seminar ini, para orang tua diberikan pengetahuan mendalam tentang komponen nutrisi yang diperlukan untuk mendukung perkembangan optimal anak, mulai dari protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin dan mineral esensial.

Selain pendidikan melalui seminar, upaya konkrit lainnya dilakukan untuk meningkatkan asupan gizi anak, seperti pemberian makanan bergizi seperti kacang hijau, telur rebus, dan variasi makanan sehat lainnya. Makanan-makanan ini dipilih karena kandungan nutrisinya yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk

pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan memberikan makanan seimbang dan bergizi ini, diharapkan akan terbentuk pola makan sehat pada anak-anak usia dini, yang berpengaruh positif pada kesehatan jangka panjang mereka.

Selain itu, pemberian suplemen vitamin juga menjadi bagian penting dalam strategi ini. Vitamin tambahan diberikan sebagai pelengkap untuk memastikan anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, terutama jika ada kekurangan dalam pola makan sehari-hari mereka.⁷ Dengan pendekatan ini, Kelurahan Tamanarum berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang optimal anak-anak, dengan memperkuat peran orang tua dalam memahami dan mengimplementasikan pola makan yang sehat dan seimbang untuk keluarga mereka.

2. Teknik Wawancara

Wawancara ialah pertemuan antar dua orang atau lebih yang terdiri antara penanya dan narasumber. Wawancara dengan mengobrol jelas berbeda, pada wawancara lebih difokuskan kepada menemukan sebuah informasi penting, keterangan dan sebuah pendapat baik secara lisan maupun tulisan.

Teknik wawancara yang digunakan yaitu teknik wawancara yang dilakukan secara bebas, dimaksudkan disini ialah peneliti tidak memakai arahan pada saat kegiatan wawancara, namun hanya menanyakan

⁷ F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.

pertanyaan secara garis besar yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti. Kemudian wawancara yang dijalankan yaitu pada orang tua di Kelurahan Tamanarum Ponorogo.⁸

Dalam penelitian yang saya lakukan, saya mewawancarai sebanyak enam responden sebagai informan. Satu dari keenam informan tersebut merupakan seorang ahli dalam bidang desa, sementara lima informan lainnya adalah orang tua. Proses pemilihan informan dilakukan berdasarkan pertimbangan untuk mendapatkan sudut pandang yang beragam terkait dengan isu penelitian yang saya angkat. Namun, dalam proses wawancara, terdapat satu informan yang tidak dapat dijadikan informan utama.

Alasan utama adalah karena informan tersebut belum sepenuhnya memahami isu penelitian yang saya teliti. Keterbatasan pemahaman ini dapat mempengaruhi kualitas informasi yang diperoleh dari wawancara, mengingat pentingnya kejelasan dan kedalaman pemahaman terhadap isu penelitian. Oleh karena itu, dalam analisis dan interpretasi hasil wawancara, perlu dilakukan evaluasi terhadap kontribusi masing-masing informan untuk memastikan keakuratan dan keberagaman data yang dihasilkan dalam penelitian ini.

3. Dokumentasi

Dokumentasi ini biasanya terdiri dari foto dan juga video pada saat proses pencarian data oleh peneliti. Foto dapat dipakai untuk mengetahui

⁸ Rijali, A. (2019) 'Analisis Data Kualitatif', *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), p. 81. doi: 10.18592/alhadharah.v17i33.2374.

bahwa pada proses pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang itu tidak sama antara satu orang tua dengan yang lainnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisi data pada penelitian kualitatif kali ini banyak memakai model analisis dari Miles dan Huberman yang dikatakan pada metode analisis data interaktif. Aktivitas pada analisis data kali ini terdapat tiga macam diantaranya:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan sebuah proses seseorang guna berfikir lebih banyak lagi dan menggunakan kecerdasan serta wawasan yang cukup tinggi dalam melakukan penelitian. reduksi data pada penelitian kali ini didapatkan jumlah banyak. Peneliti juga melakukan penelitian yang cukup lama dengan begitu pasti bertambah banyak, dengan begitu fungsi reduksi data ini guna merangkum serta memilah hal apa saja yang tepat dengan hal yang sedang dibahas serta pada bagian ini fokus dengan yang sedang diamati. Dengan hal ini memudahkan peneliti melakukan pengumpulan data selanjutnya dengan cukup gampang.

2. Display Data (Penyajian Data)

Sesudah melaksanakan reduksi data maka selanjutnya ialah melakukan penyajian data dengan cara menyusun data yang sudah didapatkan. Kemudian diringkas dalam model uraian yang singkat serta mudah untuk dipahami. Penyajian data pada bagian ini memudahkan peneliti untuk menyusun rencananya akan dibawa kemana kelak.

3. Penarikan Kesimpulan

Pada langkah terakhir ini sesudah menjalankan seluruh rangkaian diatas seperti reduksi data serta penyajian data yaitu menarik simpulan pada penelitian yang memiliki tujuan guna menjawab semua penjabaran pada penelitian yang akan dibahas dengan rinci dan ringkas.

G. Pengecekan Keabsahan Data

Data yang sudah terkumpul selanjtnya dilakukan analisis guna mengetahui adakah data tersebut benar atau salah, jika data tersebut salah maka akan menampilkan kesimpulan yang salah begitu juga sebaliknya. Keabsahan pada data dapat dikatakan sebagai validasi data penelitian.

Triangulasi ialah sebuah cara yang dipakai guna mendapatkan data yang telah diuji keabsahannya dengan memakai metode ganda. Triangulasi tersebut mencakup data dan cara memanfaatkan sesuatu guna keperluan pengecekan dengan triangulasi dapat menjawab pertanyaan pada data yang sudah didapatkan⁹. Triangulasi terdiri dalam beberapa mcacan diantaranya :

1. Triangulasi Sumber

Pada bagian ini membandingkan hasil dari pengamatan langsung dengan hasil dari wawancara, membandingkan hasil dari wawancara dengan dokumen yang sudah ada dan juga membandingkan dengan yang dikatan umum maupun pribadi.

2. Triangulasi Waktu

Pada triangulasi ini dipakai guna validasi pada data yang berhubungan dengan perubahan sebuah proses serta sikap manusia,

⁹ Alfansyur, A. and Mariyani (2020) 'Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial', *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), pp. 146–150.

dikarenakan manusia setiap waktunya bisa berubah yang sehingga perlu untuk melakukan penelitian tidak hanya satu kali saja.

3. Triangulasi Teori

Triangulasi bagian ini memanfaatkan antar dua buah teori guna dipadukan atau di bandingkan, guna perlu dilakukannya rancangan penelitian pengumpulan data serta analisi data yang lebih rinci.

4. Triangulasi Metode

Pada bagian triangulasi ini pengecekan keabsahan data atau bisa disebut mengecek keabsahan data temuan oleh penelitian. Pada bagian triangulasi ini bisa memakai lebih dari satu teknik pengumpulan data.

H. Tahap-Tahap

Pada proses penelitian kali ini terdapa beberapa tahapan yang akan dilakukan saat proses penelitian berlangsung diantaranya :¹⁰

1. Tahap pra lapangan yang dilakukan peneliti ialah menyusun rancang penelitian yang akan dijalankan melewati permasalahan yang telah ditemui peneliti, memilih lokasi lapangan peneliti yang sesuai dengan apa yang akan dibahas peneliti, mengurus surat perizinan serta memilih dan juga memanfaatkan lingkungan yang tersedia.
2. Tahap pekerjaan lapangan dimaksudkan peneliti dapat memahami antara latar penelitian dengan persiapan diri.
3. Tahap Analisi Data meliputi analisis taksonomi, domei, dan analisis komponen

¹⁰ Kualitatif, A. D. P. (2013) 'Penelitian Kualitatif', pp. 157–165.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Latar Penelitian

1. Struktur Organisasi Kelurahan Tamanarum

Struktur organisasi di Kelurahan Tamanarum Kabupaten Ponorogo terdiri dari :



Gambar 4. 1 Berdasarkan Dokumentasi Nomor 03/D/03-4-2024
Skema Struktur Organisasi Kelurahan Tamanarum

2. Letak Geografis

Lokasi penelitian yang akan digunakan oleh peneliti dilakukan di Kelurahan Tamanarum, yang bertepatan dilingkungan sekitar Kelurahan Tamanarum Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo Jawa Timur. Alamat lengkap kantor Kelurahan Tamanarum ialah Jl. Jaksa Agung Suprpto No. 27 A, Taman Arum, Tamanarum, Kec. Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63416, Indonesia.



**Gambar 4. 2 Berdasarkan Dokumentasi Nomor 06/D/03-4-2024
Lokasi Kantor Kelurahan Tamanarum**

Kelurahan Tamanarum merupakan salah satu kelurahan yang berada ditengah kota Ponorogo yang cukup dengan pusat kota juga perkantoran salah satunya kantor Pekab Ponorogo. Adapun luas wilayah kelurahan sekitar 9.609 ha, juga penduduk berjumlah laki-laki 568 jiwa, Perempuan 612 jiwa dengan kepadatan penduduk 1.180 jiwa. Jarak kantor kelurahan dengan lingkungan yang terjauh sekitar 5 menit dan dengan kantor kecamatan sejauh 3 Km, Bentuk wilayah 100% datar dengan curah hujan sedang. Kelurahan ini berbatasan langsung dengan kelurahan Mangkujayan, Borotonegaran, dan juga Nologaten.

P O N O R O G O

3. Moto Kelurahan Tamanarum Ponorogo



Gambar 4. 3 Berdasarkan Dokumentasi Nomor 04/D/03-4-2024 Motto Kelurahan Tamanarum

B. Paparan Data

Paparan data berisi informasi yang ditemui dalam proses penelitian, hasil yang dipaparkan merupakan kutipan wawancara, hasil observasi serta dokumentasi yang peneliti lakukan di Kelurahan Tamanarum, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo. Dalam hal ini peneliti memfokuskan penelitian dengan merujuk pada peningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini.

1. Pelaksanaan Program Parenting di Kelurahan Tamanarum Ponorogo

Program parenting merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan perorangan ataupun kelompok sebuah organisasi tertentu pada penelitian ini yaitu orang tua yang sedang atau memiliki anak usia dini. Kegiatan

yang dilakukan harus dapat memberikan sebuah manfaat yaitu untuk orang tua bagi anaknya. Maka dari itu Kelurahan Tamarum mengadakan kegiatan seminar di posyandu yang bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang pada anak usia dini. Menurut ibu Anik, selaku bidan *polides* Kelurahan Tamarum mengenai pentingnya pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini sebagai berikut :

“Program parenting ini sangatlah penting bagi orang tua, mengingat masih terdapat orang tua yang awam atau kurang paham mengenai pentingnya gizi seimbang anak usia dini, program yang diberikan harus dapat meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang diantaranya mengetahui makanan ataupun tindakan yang akan dilakukan jika mengetahui anak mengalami kekurangan gizi”¹

Beliau juga menambahkan selaku bidan desa beberapa kegiatan program parenting dalam meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usai dini yaitu sebagai berikut :

“Bukan di posyandu saja beliau memberikan pemahaman terhadap orang tua melainkan beliau juga biasanya keliling dari rumah kerumah warga yang mempunyai anak kecil, juga membuka layanan dikelurahan dan juga melayani pertanyaan orang tua melalui pesan online atau Whatsapp.”²

Beliau juga merasa bahwasannya program parenting ini cukup berdampak baik Bagi anak usia dini disekitaran Kleurahan Tamarum.

Ibu Deffin selaku orang tua dari anak Bernama Kevin juga menuturkan tentang pentingnya pelaksanaan program parenting mengenai pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini sebagai berikut :

¹ Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

² Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

“Orang tua pastinya sangat harus memperhatikan program parenting yang diberikan kepada anak-anaknya guna dapat memantau tumbuh serta perkembangannya. Beliau merasa sangat diuntungkan dengan adanya kegiatan ini baik bagi ibu muda hingga ibu yang masih menerapkan program kuno.”³

Kegiatan yang dilakukan untuk memberikan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia dini ini dapat dibuktikan dari observasi yang peneliti lakukan pada hari Kamis pukul 09.30 WIB. Peneliti sedang melakukan observasi di tempat posyandu yang diadakan di Kelurahan Tamanarum, kegiatan pada hari itu ialah bidan desa sebagai ahli gizi menyampaikan materi mengenai gizi seimbang diantaranya Adapun ciri-ciri gizi seimbang hingga gizi buruk, makanan yang tepat dan sebagainya. Anak yang hadir juga diberikan makanan sehat seperti ada buah ataupun telur rebus berganti setiap bulannya. Dengan adanya acara ini bidan serta pengurus posyandu berharap perkembangan serta pertumbuhan anak usia dini di Kelurahan Tamanarum dapat sesuai dengan harapan tanpa mengalami gizi buruk.

Ibu Anik selaku bidan desa di Kelurahan Tamanarum juga menabahkan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan-kegiatan program parenting seperti ini di Kelurahan Tamaanarum Ponorogo sebagai berikut:

“Anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan harapan orang tua, orang tua menjadi pandai, mewujudkan generasi bangsa yang berkualitas, dengan begitu tidak hanya orang tua saja yang bangga tetapi pemerintah nya juga.”⁴

Kegiatan seminar ini dirasa cukup efektif untuk meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini. Karena

³ Transkrip Wawancara Nomor : 03/W/11-1/2024

⁴ Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

dengan begitu memunculkan rasa sadar diri serta tanggung jawab orang tua. Seperti halnya Ketika anak terlihat mengalami gejala awal anak kekurangan gizi, orang tua yang tinggal di Kelurahan Tamanarum Ponorogo dengan sigap segera melakukan pengobatan awal sesuai dengan panduan yang telah diberikan. Hal tersebut membuktikan bahwasannya dengan seminar program parenting ini dapat membuat orang tua paham atas tanggung jawab serta anak juga merasa sangat diperhatikan. Untuk itu, kegiatan ini rutin dilakukan untuk mengenalkan orang tua pada pentingnya gizi seimbang pada anak usia dini.

Ibu Wenny Febrina selaku orang tua kandung dari anak Ghanim menuturkan sebagai berikut :

“Tak hanya seminar mengenai penanganannya saja tetapi padan bulan lalu juga pernah diadakan seminar pembuatan makanan-makanan menarik guna anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan sehat yang tidak begitu-begitu saja”⁵

Memberikan anak makanan yang sehat serta menarik pastinya memberikan kesan menyenangkan dan tidak membosankan kepada anak karena makanan yang beragam. Ibu Bidan desa di Kelurahan Tamanarum

Anik juga menuturkan sebagai berikut :

“Selain dalam hal penanganan Ketika anak mengalami gejala gizi buruk, orang tua juga diajarkan akan pengolahan makanan beragam yang baik dikonsumsi oleh anak usia dini”⁶

Pemaparan tersebut diperkuat dengan kegiatan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan berikutnya, kegiatan yang dilakukan diantaranya pemberian vitamin pemberian makanan bergizi seperti salad

⁵ Transkrip Wawancara Nomor : 02/W/13-1/2024

⁶ Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

buah dan juga telur puyuh rebus. Terdapat anak yang suka makan salad ataupun telur dan juga ada yang suka keduanya. Hal ini dapat dilihat dari gambar gizi seimbang sebagai berikut.



Gambar 4. 4 Piramida Gizi Seimbang pada Anak

Dari gambar 4.4 di atas pada piramida gizi seimbang pada anak dapat disimpulkan bahwasanya Piramida gizi seimbang pada anak adalah panduan yang penting dalam memastikan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Piramida ini menggambarkan proporsi berbagai kelompok makanan yang perlu dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Pada dasar piramida terdapat kelompok makanan yang harus menjadi bagian terbesar dari diet anak, yaitu makanan pokok seperti nasi, roti, pasta, dan sereal. Makanan ini kaya akan karbohidrat kompleks yang memberikan energi untuk aktivitas fisik dan mental.

Di atas lapisan dasar terdapat kelompok sayuran dan buah-buahan yang harus dikonsumsi dalam jumlah yang cukup banyak. Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk

menjaga kesehatan sistem pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit. Konsumsi beragam jenis sayuran dan buah-buahan juga membantu anak mendapatkan berbagai nutrisi yang berbeda.

Lapisan berikutnya adalah kelompok protein yang terdiri dari daging, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk susu. Protein sangat penting untuk pertumbuhan otot dan jaringan tubuh serta berperan dalam fungsi enzim dan hormon. Produk susu juga menyediakan kalsium yang esensial untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat. Penting bagi anak untuk mengonsumsi berbagai sumber protein agar kebutuhan nutrisi yang lengkap dapat terpenuhi.

Di puncak piramida, terdapat kelompok makanan yang harus dikonsumsi dalam jumlah kecil dan terbatas, yaitu makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Meskipun lemak diperlukan sebagai sumber energi dan untuk menyerap vitamin yang larut dalam lemak, konsumsinya harus dibatasi agar tidak menyebabkan obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Demikian pula dengan gula dan garam, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko diabetes dan hipertensi sejak dini.

Secara keseluruhan, piramida gizi seimbang menekankan pentingnya variasi dan keseimbangan dalam diet anak. Anak-anak dianjurkan untuk makan dengan porsi yang sesuai dengan usianya, serta mengutamakan makanan alami dan segar daripada makanan olahan. Kombinasi makanan yang seimbang tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik yang optimal tetapi juga perkembangan kognitif dan

emosional anak. Dengan menerapkan prinsip-prinsip piramida gizi seimbang, orang tua dapat membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan makan sehat yang akan bermanfaat sepanjang hidup mereka.

Berdasarkan wawancara dan observasi tersebut bentuk kegiatan program parenting yang dilaksanakan di Kelurahan Tamarum diantaranya seminar tentang anak usia dini, pelatihan, konsultasi atau bimbingan orang tua serta kunjungan rumah. Kegiatan penting untuk diterapkan atau dilakukan secara terinci dan bertahap, agar orang tua mampu memahami dengan baik mengenai gizi seimbang anak dengan baik dan tepat dengan capaian perkembang serta pertumbuhan yang diharapkan. Karena bimbingan program ini tak hanya baik untuk orang tua saja tetapi akan berdampak pada jenjang atau pertumbuhan anak selanjutnya.

2. Pemahaman Orang Tua terkait gizi seimbang di Kelurahan Tamarum Ponorogo

Pemahaman orang tua terkait gizi merupakan hal yang sangat penting diasah guna memberikan yang terbaik bagi anaknya kelak. Terlebih untuk memberikan konsumsi yang tepat guna tumbuh kembang pada anaknya kelak. Pemahaman orang tua di kelurahan Tamarum Ponorogo, mereka memiliki pemahaman mengenai gizi seimbang yang berbeda-beda. Hal ini disampaikan oleh bidan desa Kelurahan Tamarum, yaitu ibu Anik, sebagai berikut :

“Pemahaman orang tua terkait gizi seimbang cukup beragam ada yang paham dan mudah memahami ada juga yang kesulitan. Ada banyak faktor mengenai pemahaman orang tua ini yaitu salat

satunya Sumber Daya Manusianya, ekonomi, Pendidikan juga umur.”⁷

Pemahaman orang tua dalam memahami gizi seimbang di Kelurahan Tamanarum semakin baik, namun juga masih ada sedikit orang tua yang kurang memahami, seperti masih memberikan anak sembarangan makanan karena faktor ekonomi. Namun juga sudah banyak orang tua yang sangat paham mengenai gizi seimbang. Ketika peneliti memberikan beberapa pertanyaan orang tua menjawab dengan baik. Orang tua salah satu anak bernama Ghanim Kusuma yaitu Ibu Wennydan juga ibu dari Geraldo yaitu Yuli Laili mengatakan :

“Anak yang memiliki gizi seimbang ialah anak yang sehat juga tidak gampang terkena penyakit, berkembang serta tumbuh sesuai dengan harapan orang tua, orang tua juga harus memantau serta mempertahankan berat badan serta tinggi badan agar ideal.”⁸

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat dikatakan bahwa pemahaman orang tua terkait gizi seimbang anak usia dini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ekonomi, Pendidikan, usia, juga sumber daya manusianya. Karena jika ekonomi rendah maka kekuatan untuk membeli makanan layak juga rendah. Pendidikan yang rendah juga SDM akan mempengaruhi pola pikir seseorang. Dalam hal mengatasi kejadian tersebut maka pihak posyandu sebisa mungkin memberikan makanan layak yang bergizi untuk anak. Ketika kegiatan program parenting ini berlangsung.

Orang tua lah yang bertanggung jawab penuh dalam memberikan makanan pada anak, peran orang tua dan pengaruhnya pastinya akan

⁷ Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

⁸ Transkrip Wawancara Nomor : 01/W/11-1/2024

sangat berdampak pada kualitas hidup anak. Meskipun masih dianggap makanan tidak terlalu penting atau ada istilah yang penting anak makan tanpa melihat gizi yang dikonsumsi. Bidan desa Kelurahan Tamanarum Ponorogo mengungkapkan sebagai berikut :

“Alhamdulillah sudah banyak ibu atau orang tua yang paham terkait gizi seimbang meski ada masi satu dua orang yang susah untuk memahami namun saya serta pihak yang berkaitan lainnya akan terus berusaha meningkatkan program ini”⁹

Berdasarkan hasil wawancara serta observasi, dapat dikatakan bahwa pemahaman orang tua terkait gizi seimbang sangatlah berbeda-beda. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi cepat atau lambat pemahaman orang tua terkait gizi seimbang anak usia dini. Faktor tersebut diantaranya ekonomi, pendidikan, usia, serta sumber daya manusia.¹⁰

3. Keberhasilan Program Parenting dalam Meningkatkan Pemahaman Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Kelurahan Tamanarum Ponorogo

Program parenting meningkatkan pemahaman orang tua terkait gizi seimbang anak usia dini dapat berkembang atau berjalan optimal apabila tersusun secara rapi serta pemberian pemahaman stimulus yang tepat, diantaranya dengan seminar gizi seimbang anak, kunjungan rumah, serta layanan konsultasi. Program parenting memberikan dampak yang positif bagi pemahaman orang tua dalam mewujudkan pertumbuhan serta perkembangan anaknya kelak, dimana orang tua yang sebelumnya tidak

⁹ Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

¹⁰ Transkrip Dokumentasi Nomor : 01/D/21-2-2024

paham apaun mengenai gizi seimbang yang diberikan kepada anak usia dini, sekarang lebih paham atau baik lagi dengan adanya program parenting ini, juga sekarang lebih beragam lagi makanan sehat serta enak tanpa merasakan bosan berlebih, orang tua juga sudah mudah mengenali gejala awal anak terkena gizi buruk, orang tua juga sudah bisa menangani Langkah pertama jika anak mengalami gizi buruk. Bidan desa Ibu Anik mengatakan pendapat :

“Sekarang jika akan melakukan konsultasi sudah bisa dilakukan secara online kepada saya, saya juga sering berkunjung dari rumah ke rumah, tak hanya itu saya juga membuka konsultasi di Kantor Kelurahan Tamanarum setiap pagi jam kerja. Kami berusaha menggunakan cara yang mudah dilakukan tanpa orang tua harus beresalan kerja ataupun lainnya.”¹¹

Program parenting yang dilaksanakan dalam kegiatan ini merupakan faktor yang penting dalam memenuhi pemahaman terkait gizi seimbang. Peran orang tua dalam memberikan variasi makanan kepada anak juga memengaruhi masalah gizi anak. Sebagian besar orang tua hanya memberi makan dua jenis makanan sekaligus, seperti nasi dengan sayur atau nasi dengan satu lauk. Jika orang tua tidak kreatif dalam memberikan variasi atau keanekaragaman pada makanan mereka, anak-anak cenderung menjadi bosan dengan makanan mereka dan sulit untuk makan.

Beberapa masalah akan muncul bagi anak usia pra sekolah yang kekurangan nutrisi. Dalam kelompok usia prasekolah, ada masalah gizi seperti penolakan terhadap makanan, kesulitan makan, makan hanya sedikit makanan, dan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan di antara

¹¹ Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

makan utama, yang mengurangi nafsu makan saat makan utama. sering makan makanan ringan seperti kue dan biscuit. Seperti yang diungkapkan salah satu orang tua di Kelurahan Tamanarum Ponorogo sebagai berikut :

“Penerapan program parenting di Kelurahan Tamanarum ini cukup sangat berdampak baik bagi pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini, sebelumnya masi banyak terdapat anak yang mengalami gizi buruk di Kelurahan Tamanarum Ponorogo”¹²

Adapun menurut orang tua lainnya mengatakan sebagai berikut :

“Program parenting ini menurut saya merupakan program yang sangatlah tepat apalagi Ketika setiap dating ke posyandu bisa mendapatkan makanan bergizi seperti ini, dengan begitu orang tua yang mempunyai ekonomi rendah bisa terbantu.”¹³

Wawancara tersebut diperkuat dengan observasi yang dilakukan di posyandu dimana setiap ketika masuk kedalam ruangan anak diberikan makanan-makanan bergizi oleh penyelenggara. Tak hanya itu anak disekitaran Kelurahan Tamanarum tidak terdapat anak dengan berat badan dibawah ideal, anak juga terlihat sehat dan ceria.¹⁴

Berdasarkan observasi diatas pada aspek pemahaman orang tua terkait gizi seimbang, orang tua memahami sesuai pada pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang, memahami penanganan pertama saat anak mengalami gizi buruk, memahami ciri-ciri serta macam-macam gizi seimbang, memantau perkembangan serta pertumbuhan anak, memahami pengelolaan makanan yang tepat serta beragam dan lain sebagainya. Agar anak usia dini tumbuh sehat, cerdas, dan aktif, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Sangat penting untuk menjadi orang tua yang aktif dalam keluarga. Menyediakan dan

¹² Transkrip Wawancara Nomor : 04/W/11-1/2024

¹³ Transkrip Wawancara Nomor : 03/W/11-1/2024

¹⁴ Transkrip Dokumentasi Nomor : 01/D/21-2-2024

memenuhi kebutuhan nutrisi anak setiap saat adalah tugas orang tua untuk membantu pertumbuhannya.

Keluarga memengaruhi perilaku anak, termasuk perilaku gizi. Keluarga berkontribusi pada promosi kesehatan melalui pengenalan dan penyediaan makanan sehat, praktik kesehatan, dan menjadi contoh bagi semua anggota keluarga. Peran orang tua sangat penting dalam menjaga gizi anak, terutama ibu. Seorang ibu seharusnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk membantu mereka menjaga gizi anak mereka. Orang tua harus memiliki kemampuan untuk memengaruhi pola makan anak mereka dengan menyediakan makanan yang menarik dan menciptakan lingkungan yang menyenangkan. Meski masih terdapat sedikit atau satu atau dua orang yang kurang dapat memahami dengan baik disebabkan oleh beberapa faktor namun anak usia dini tersebut masih dapat diselamatkan.

C. Pembahasan

Sesuai paparan data yang sudah dijelaskan bahwasanya penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keberhasilan program parenting dalam meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini. Dalam penelitian ini peneliti akan membahas mengenai tiga pokok pembahasan yaitu Pelaksanaan Program Parenting di Kelurahan Tamanarum Ponorogo, Pemahaman Orang Tua terkait gizi seimbang di Kelurahan Tamanarum Ponorogo, dan Keberhasilan Program Parenting Dalam Meningkatkan Pemahaman Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Kelurahan Tamanarum Ponorogo. Pengetahuan dapat diperoleh

dengan berbagai cara, seperti membaca, mengikuti kelas, atau menghadiri seminar.

Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan, dan pendidikan tidak terlepas dari proses pembelajaran. Dengan menggunakan media, pendidikan gizi diberikan kepada anak usia sekolah dasar. yang menarik karena penyampaian materi menjadi lebih mudah diterima. Salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi adalah pengetahuan gizi. Peningkatan pengetahuan gizi melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu komponen yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Kekurangan pengetahuan gizi di masyarakat akan menimbulkan masalah yang serius dan berdampak.

1. Pelaksanaan Program Parenting di Kelurahan Tamanarum Ponorogo

Orang tua dan pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari, yang seimbang secara gizi. Terdiri dari konsumsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang membantu perkembangan anak. Program pendidikan keorangtuan atau program parenting termasuk kedalam pendidikan untuk orang tua dilingkungan masyarakatnya, supaya mereka bisa mengembangkan kemampuan, memperkaya pengetahuan, meningkatkan keterampilan yang telah

dimiliki, memperoleh cara-cara baru, dan juga mengubah sikap serta perilaku pada orang dewasa.

Program parenting merupakan program Pendidikan yang diberikan kepada orang tua agar pengetahuan yang dimiliki orang tua menjadi bertambah tentang tumbuh kembang pada anak serta agar pendidikan yang diperoleh anak selaras antara dirumah dan disekolah. Pada orang tua anak mempengaruhi pola asuh orang tua terhadap anak. Program dukungan yang ditunjukkan kepada para orang tua atau anggota keluarga yang lain agar semakin memiliki kemampuan dalam melaksanakan fungsi sosial dan pendidikan dalam hal mengasuh, merawat, melindungi, dan mendidik anaknya dirumah sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya.

Pelaksanaan program parenting ini dilaksanakan setiap bulannya selama periode bulan November 2023 hingga April 2024 setiap minggunya dihari setiap hari kamis minggu kedua atau ketiga yang dilakukan di kantor Kelurahan yang ditangani langsung oleh bidan desa beserta kader posyandu. Pelaksanaan ini diadakan langsung oleh pemerintahan setempat yang bekerja sama dengan posyandu. Dengan tujuan mengurangi angka gizi buruk anak sekitaran wilayah tersebut. Adapun dengan cara program parenting yang dilakukan antara lain :

a. Seminar Gizi Seimbang

Pada kegiatan seminar ini dilakukan setiap hari kamis dalam 1 bulan sekali. Kegiatan ini di ikuti oleh masyarakat Kelurahan

Tamanarum. Tempat seminar ini dilaksanakan di Kelurahan Tamanarum. Program ini diusung oleh pihak polindes kelurahan Tamanarum. Seminar yang dilaksanakan ini tentu memberikan banyak pengetahuan bagi masyarakat, seperti halnya informasi mengenai gizi seimbang pada anak usia dini.

b. Konsultasi Gizi Seimbang

Salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas orang tua dalam keluarga. Salah satunya dengan penanaman sikap atau perilaku orang tua ramah anak seperti paham pada pendidikan, paham pada gizi, paham pada pengasuhan serta paham perlindungan supaya kebutuhan anak-anaknya dengan tepat pastinya akan mempengaruhi fase-fase pada perkembangan anak yang secara terstruktur dan teratur. Tentu ini sesuai dengan program yang dikembangkan oleh pihak Kelurahan Tamanarum yaitu memberikan fasilitas untuk memberikan informasi kepada orang tua tentang gizi seimbang. Selain seminar, program konsultasi yang dilakukan polindes Kelurahan Tamanarum sangat bermanfaat bagi orang tua dan masyarakat sekitar. Konsultasi ini dilakukan antar orang tua dengan pihak polindes. Orang tua atau masyarakat, selain konsultasi secara langsung, dapat melakukan konsultasi melalui via whatsapp dan pihak polindes Kelurahan Tamanarum mendatangi rumah masyarakat guna memberikan arahan secara rinci.

Pelaksanaan program parenting dalam meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini diKelurahan Tamanarum

Ponorogo menggunakan cara antara lain seminar tentang gizi seimbang yang dilakukan di posyandu, kunjungan rumah, serta konsultasi atau bimbingan orang tua. Pelaksanaan yang dilakukan tersebut dianggap cara-cara yang tepat dilakukan. Melalui cara-cara tersebut orang tua akan merasa dirinya mudah untuk menjangkau atau mencari informasi mengenai gizi seimbang anak.

2. Pemahaman Orang Tua terkait gizi seimbang di Kelurahan Tamanarum Ponorogo

Orangtua mempunyai peranan penting pada pemenuhan asupan gizi bagi anak, dengan begitu harus paham kebutuhan nutrisi pada anak dengan makanan yang tepat dan makanan yang tidak tepat dengan tidak terpengaruh dengan gaya hidup yang sudah serba instan seperti iklan-iklan produk makanan anak yang menjanjikan hal yang berlebihan. Walaupun anak-anak suka makanan yang sedemikian hingga membuat anak menjadi semakin malas serta tidak mau memakan makanan yang sehat sepertimakan sayur dan buah, tapi sebagai orang tua dapat mencegah dan memberi penjelasan agar kebiasaan buruk itu tidak menjadi kebiasaan yang berkelanjutan dalam jangka waktu yang berkelanjutan untuk selanjutnya.

Memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang kepada orang tua pada anak usia 1-6 tahun diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dan kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak-anak mereka. Pengetahuan orang tua sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang anak-anak. Untuk

menjaga gizi seimbang, kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari harus mengandung zat tenaga, pembangun, dan pengatur. Penyediaan, pengolahan, konsumsi, penyerapan, dan penggunaan nutrisi dari makanan adalah faktor penting dalam mencapai status gizi seimbang. Status gizi yang baik akan meningkatkan kualitas hidup dan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang kuat akan melindungi tubuh dari infeksi dan penyakit menular lainnya. Dalam hal ini orang tua atau masyarakat berbeda-beda dalam menanggapi permasalahan ini.

a. Orang Tua Paham tentang Gizi Seimbang

Pemahaman bagi orang tua yang sudah paham sangat mudah untuk diberikan informasi oleh pihak polindes Kelurahan Tamanarum mengenai gizi seimbang. Ketika orang tua paham mengenai gizi seimbang secara langsung diterapkan pada keluarga masing-masing untuk mencegah anak-anak mengalami kekurangan gizi.

b. Orang Tua Kurang Paham Gizi Seimbang

Sebagian orang tua kurang paham mengenai gizi seimbang karena dilingkungan Kelurahan Tamanarum masih ada orang tua atau masyarakat yang awam tentang gizi seimbang, selain itu dilingkungan Tamanarum terdapat ibu muda yang pola asuh anak yang kurang tepat, seperti orang tua yang belum siap secara finansial dan mental. Selain itu, terdapat orang tua yang menerapkan parenting zaman dahulu.

Maka sebagai orang tua harus mengetahui dampak buruk atau negative jika anak terus mengkonsumsi makanan yang serba instan bagi perkembangan atau kesehatan anak usia dini. Pemahaman gizi dapat dipelajari orang tua melalui media internet, namun pemahaman orang tua mengenai literasi digital juga harus sesuai karena mempengaruhi ketahanan keluarga. Dengan adanya pemahaman orang tua akan kebutuhan gizi anak yang benar maka pola asupan gizi yang akan diberikan oleh orang tua akan sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.¹⁵ Pentingnya program parenting bagi orang tua juga disadari oleh para tenaga Kesehatan di Kelurahan Tamarum. Kemampuan orang tua memahami gizi seimbang anak usia dini yang tepat menjadikan berkembang serta pertyumbuhan anak yang optimal yang dimaksudkan anak tidak mengalami gizi buruk atau gampang terkena penyakit berbahaya.

Pemerintah gencar melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang terlebih pada masa anak usia dini karena dinilai dapat membentuk generasi bangsa yang berkualitas. Melalui orang tua inilah dianggap sasaran tepat karena orang tua adalah sumber ilmu pertama atau pendidik utama bagi anak. Pentingnya wawasan pengetahuan orang tua akan kebutuhan gizi anak sangat diperlukan, misalnya pengetahuan akan manfaat buah dan sayur, gizi yang dibutuhkan oleh anak dalam per

¹⁵ Fitriana, A.A. (2020) 'Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak', *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), pp. 96–101. Available at: <https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>.

harinya, pengetahuan gizi seimbang, dampak bagi anak yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur serta solusi agar anak suka makan sayur dan buah.

Dengan adanya program ini maka yang awalnya orang tua sekitaran Kelurahan Tamanarum Ponorogo yang sama sekali tidak memahami mengenai gizi seimbang anak usia dini kini lebih memahami pentingnya gizi anak bahkan mengetahui makanan yang baik dikonsumsi oleh anak usia dini guna membentuk pertumbuhan serta perkembangan anak yang optimal.

3. Keberhasilan Program Parenting dalam Meningkatkan Pemahaman Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Kelurahan Tamanarum Ponorogo

Program parenting memberikan pengaruh yang cukup besar dalam kemampuan orang tua terhadap gizi seimbang pada anak. Pemenuhan gizi seimbang sangat penting untuk perkembangan anak, dan ada faktor lain yang mempengaruhi perkembangan anak antara lain kelompok teman sebaya, keturunan, budaya, dan budaya. Untuk memastikan bahwa anak-anak tumbuh dengan baik, orang tua harus mampu memberikan stimulasi kepada mereka. Ini terutama berlaku untuk orang tua yang mengurus gizi anak. mengandung makanan yang dapat dikonsumsi oleh tubuh. Namun, zat gizi adalah bahan kimia yang termasuk makanan yang diperlukan tubuh untuk metabolisme normal. Gizi seimbang dapat dinyatakan sebagai kombinasi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan

memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (BB).

Stimulasi perkembangan ini akan membantu anak menjadi lebih terbiasa dengan belajar mandiri, seperti mengambil makanan sendiri, cuci tangan sendiri, menggosok gigi sendiri, berpakaian sendiri, mengerti keadaan, mematuhi aturan, dan berkomunikasi untuk mengungkapkan pendapat mereka kepada orang lain. Perkembangan ini sangat penting untuk anak-anak usia prasekolah karena jika perkembangan mereka buruk, anak-anak akan mengalami ketergantungan kepada orang lain, terutama orang tua, dan tidak akan dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Keberhasilan pemahaman orang tua memerlukan dukungan penuh dari pemerintah hingga masyarakat yang menjalankan.

a. Keberhasilan Seminar Gizi Seimbang

Seminar dinyatakan berhasil oleh polindes Kelurahan Tamanarum karena orang tua atau masyarakat mampu menerapkan informasi yang diperoleh dari seminar gizi seimbang yang di ikuti. Hal ini diketahui bahwa anak-anak di lingkungan Kelurahan Tamanarum banyak yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan parenting gizi seimbang.

Ketika orang tua atau masyarakat menerapkan, orang tua memiliki kewajiban penuh mengenai pemenuhan gizi anak. Dengan adanya program parenting ini akan membuat orang tua lebih mudah memhamai mengenai gizi seimbang anak, sehingga berdampak pada pencapaian gizi atau pertumbuhan serta perkembangan yang tepat.

Anak mengalami perkembangan, yang merupakan kumpulan perubahan yang konsisten selama satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya dalam perkembangan, seperti duduk, berdiri, berjalan, dan kemudian berlari.¹⁶

Selama lima tahun pertama, dasar-dasar kepribadian manusia dibentuk, seperti penginderaan, berpikir, berbahasa dan berbicara, keterampilan bersosialisasi, dan keterampilan indera. Praktik program parenting pada pemahaman orang tua akan berpengaruh pada anak kedepannya. Praktik program parenting ini memberikan efek jangka Panjang yang dapat mempengaruhi pertumbuhan anak dengan gizi seimbang ini maka sangatlah diperlukan oleh anak usia dini untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga anak terhindar dari penyakit infeksi atau penyakit menular lainnya, tumbuh kembang anak, dan dalam jangka waktu yang panjang akan meningkatkan kualitas hidupnya. Oleh karena itu sebagai orang tua harus mempunyai cara lebih banyak untuk menyiasat bagaimana cara memenuhi gizi terhadap anak, pengetahuan orang tua sangat diperlukan dalam hal ini. Kegiatan penyuluhan dan pendampingan tampaknya dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra.

b. Keberhasilan Konsultasi Gizi Seimbang

Kegiatan konsultasi dinyatakan berhasil oleh polindes dan juga kader hal tersebut dilihat dari banyak orang tua yang antusias

¹⁶ A. Usia, D. Tahun, U. Meningkatkan, P. Hidup, S. Pada, and A. U. Dini, "Ananda Aulia Rifqi Nursanty beraktivitas . Masyarakat yang sehat adalah titik kritis menuju pengurangan".

melakukan konsultasi setiap harinya baik yang datang ke kelurahan maupun melalui via online.

Dengan dilihat dari hal tersebut data setiap bulannya yang menunjukkan peningkatan anak sehat tau tidak mengalami gizi buruk lagi. Capaian pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang anak usia dini yang tepat tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya diantaranya ekonomi, pendidikan, dan lain sebagainya. Serta dapat dilihat dari data-data yang ada dan sudah terkumpul maka dengan begitu program parenting ini dinyatakan berhasil.

Program parenting sebagai cara dan kegiatan untuk mengembangkan potensi dengan dibantu oleh keadaan lingkungan sekitarnya terlebih oleh pemerintah. Orang tua merupakan teladan utama yang akan menjadi acuan setiap langkah anak dalam kehidupannya. Orang tualah juga yang bertanggung jawab terhadap kelayakan kehidupan anak-anaknya. Untuk mendapatkan hasil maksimal dari penerapan program parenting gizi seimbang tenaga kesehatan desa serta orang tua berperan penting juga dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat agar anak terhindar dari penyakit infeksi juga melakukan pemantauan tumbuh kembang secara rutin sehingga dapat segera terdeteksi apabila terjadi

penyimpangan pada tumbuh kembang anak sehingga anak dapat terhindar dari penyakit berbahaya serta penyakit menular lainnya.¹⁷

Sangat penting bagi orang tua untuk memahami bahwa asupan gizi yang seimbang karena usia anak balita adalah masa emas yang akan menentukan semua proses pertumbuhan dan perkembangan yang akan datang. KIE tentang pedoman gizi seimbang dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk yang klasik seperti penyuluhan, ceramah, kegiatan membaca, partisipasi aktif dalam kegiatan, melihat video, permainan tebak-tebakan atau tanya jawab, cerita, simulasi, demonstrasi, dan praktik. Gizi seimbang dapat dilakukan pada semua kelompok usia, termasuk anak-anak di bawah usia sekolah (6–12 tahun).¹⁸

Keuntungannya adalah pada usia ini mereka memiliki kemampuan untuk menerima rangsangan kognitif yang baik dan memiliki minat yang tinggi terhadap hal-hal baru. Berdasarkan hal tersebut orang tua haruslah paham mengenai gizi seimbang supaya keberhasilan tumbuh kembang anak maksimal.¹⁹

¹⁷ A. Usia, D. Tahun, U. Meningkatkan, P. Hidup, S. Pada, and A. U. Dini, “Ananda Aulia Rifqi Nursanty beraktivitas . Masyarakat yang sehat adalah titik kritis menuju pengurangan”.

¹⁸ A. Usia, D. Tahun, U. Meningkatkan, P. Hidup, S. Pada, and A. U. Dini, “Ananda Aulia Rifqi Nursanty beraktivitas . Masyarakat yang sehat adalah titik kritis menuju pengurangan”.

¹⁹ N. P. Wijayana and Y. S. Hijriyani, “Upaya Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Program Makan Siang Di Kb/Ra Pas Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo,” *Pros. Lokakarya Pendidik. Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, vol. 3, pp. 39–46, 2023, [Online]. Available: <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/piaud/article/view/1159>

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan penelitian di atas, peneliti dapat menyimpulkan tiga hal yang berkaitan dengan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Program parenting di kelurahan Tamanarum dilakukan dengan berbagai cara untuk memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya gizi seimbang terhadap anak usia dini. Program yang dijalankan di kelurahan tamanarum yaitu seminar mengenai gizi seimbang dimana hal ini pihak kelurahan tamanarum berkolaborasi dengan posyandu untuk memandu terlaksananya program ini. Selain itu, program kunjungan rumah ke rumah dilakukan oleh pihak kelurahan Tamanarum untuk memberikan kepedulian kepada orang tua mengenai parenting yang baik dan benar terhadap anak serta memberikan konsultasi dan bimbingan khusus kepada orang tua tentang mengasuh anak. Kegiatan ini dilakukan oleh pihak kelurahan Tamanarum untuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai anak dan dirasa kegiatan ini efektif untuk dilakukan dan dijalankan.
2. Pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang dalam penelitian di kelurahan Tamanarum setelah dilakukannya program parenting tersebut, para orang tua saat ini paham serta lebihmengetahui kebutuhan gizi yang tepat dan tentunya sesuai dengan kebutuhan tubuh anak. Dengan program

pemahaman bagi orang tua tentang gizi seimbang mereka lebih mengetahui makanan yang baik di konsumsi oleh anak dan tentu memberikan dampak bagi perkembangan serta pertumbuhan anak. Cara pengukuran pada program parenting untuk anak dilihat dengan cara pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar kepala dan lain sebagainya.

3. Tingkat keberhasilan program parenting dalam meningkatkan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang di lingkungan kelurahan Tamarum dapat dinyatakan memiliki pengaruh yang cukup besar. Hal ini terjadi karena seluruh elemen yang berpengaruh dalam kegiatan ini saling mendukung untuk memberikan pola asuh yang terbaik bagi anak-anak, sehingga memberikan hasil yang signifikan. Seperti halnya orang tua di lingkungan Tamarum saat ini sudah memahami gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Edukasi gizi untuk anak tentang nutrisi seimbang dapat dipengaruhi oleh media bergambar seminar. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa media bergambar adalah sesuatu yang anak-anak sukai dan lakukan setiap hari. Namun, pendekatan komunikasi searah dalam ceramah membuat anak bosan dan tidak fokus, sehingga pelajaran yang diberikan tidak terserap dengan baik oleh anak. Kegiatan ini menggunakan wawancara yang dilakukan dengan 6 narasumber yaitu 5 orang tua dan 1 bidan desa. Dengan hasil 4 orang tua paham dan 1 orang tua tidak paham.

B. Saran

Pada akhir skripsi ini penulis memberikan saran kepada pihak-pihak sebagai berikut.

1. Kepada pihak lingkungan kelurahan Tamanarum untuk lebih memberikan terobosan baru seperti mengadakan rutinan sekolah orang tua yang dilaksanakan secara berkala. Kegiatan ini dilakukan kepada orang tua supaya program yang dijalankan membuat orang tua dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang parenting.
2. Kepada seluruh pihak pemerintah yang berpengaruh seperti posyandu, dan pelayanan terhadap anak untuk lebih memberikan dukungan baik secara materi maupun emosional, dengan adanya program yang telah dilakukan di lingkungan kelurahan Tamanarum
3. Kepada pihak keluarga, dimana keluarga merupakan pendidikan pertama yang dilalui seorang anak perlu ditingkatkan kembali mulai dari pengawasan dan pemahaman terhadap anak untuk memberikan perkembangan dan pertumbuhan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Ariyanto, T. Y. Fatmawati, and N. Efni, "PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim," *J. Abdimas Kesehatan*, vol. 5, no. 1, p. 12, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.369.
- A. Usia, D. Tahun, U. Meningkatkan, P. Hidup, S. Pada, and A. U. Dini, "Ananda Aulia Rifqi Nursanty beraktivitas . Masyarakat yang sehat adalah titik kritis menuju pengurangan".
- Alfansyur, A. and Mariyani (2020) 'Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial', *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), pp.
- Amini, M. (2014) 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, p. 65. Available at: repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf.
- Anggraeni, S. and Smanaob, S. F. (2022) 'Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah', *Journal Of Health Science Community*, 3(2), pp.
- Astrida, S. P. . (2015) 'Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak', *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, 5, pp. 1–9. Available at: <https://sumsel.kemenag.go.id/files/sumsel/file/file/BANYUASIN/pfy11341188835.pdf>.
- D. E. Puspaningtyas, S. P. Sari, Y. Afriani, and N. Mukarromah, "Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan," *J. Pengabdian Dharma Bakti*, vol. 2, no. 2, p. 34, 2019, doi: 10.35842/jpdb.v2i2.87.
- D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, "Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua," *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.
- Di, S. *et al.* (no date) 'Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo " Gizi untuk Anak Usia Dini " Tahun 202 3'.
- Eve, M. H. *et al.* (2022) 'Penyuluhan Gizi pada Anak di Yayasan Sahabat Yatim RMJ Tahun 2022', *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), Available at: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.

- F. Fajriani, E. Y. Arintonang, and Z. Nasution, "Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 01, pp. 1–11, 2020, doi: 10.33221/jikm.v9i01.470.
- F. Perdana, S. Madanijah, and I. Ekayanti, "Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 12, no. 3, pp. 169–178, 2017, doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178.
- Fahimah, I. (2019) 'Kewajiban Orang Tua terhadap Anak dalam Perspektif Islam', *Hawa*, 1(1). doi: 10.29300/hawapgsa.v1i1.2228.
- Fauziah, D. (2023) 'Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan di RA Tunas Harapan Ranca Emas', (2).
- Firmansyah, M. and Artikel, I. (2021) 'Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif', 3(2).
- Fitria, N. *et al.* (2021) 'Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini', 3.
- Fitriana, A. A. (2020) 'Fitriana, Sumiatun: Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak', 5(3).
- Fitriana, A.A. (2020) 'Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak', *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3). Available at: <https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>.
- Fitrianti, H. *et al.* (2022) 'Analisis Pemahaman Orang Tua Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Analysis of Parents ' Understanding in Understanding Balanced Nutrition in Children', 4(2).
- H. Ahmad, A. Antoni, and Z. Muhamad, "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan," *J. Ilm. Pengabd. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2023, doi: 10.58723/abdigermas.v1i1.2.
- Huda, M. N. (2021) 'Pentingnya Program Parenting Tentang Pendidikan Anak Kepada Para OrangTua Siswa Sebagai Wujud Pendidikan', 1(1).
- Jrpp, J., Nomor, V. and Rofiki, M. (2020) 'Jurnal Review PendidikandanPengajaran (JRPP) Jurnal Review PendidikandanPengajaran (JRPP)'. P O N O R O G O
- Kemenkes, R. (2014) 'Pedoman PGS Kesehatan', *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementrian Agama Republik Indonesia "Al Qur'an Dan terjemahannya (Edisi penyempurnaan 2019)" Jakarta : Lajnah Pentasihan Mushaf Al Quran, 2019

Kemerosotan Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab Diah Ningrum Sekolah Menengah Islam Terpadu (SMIT) Al Marjan.

Kualitatif, A. D. P. (2016) 'Penelitian Kualitatif'.

Lailatul Mufidah, K.T. (2021) 'Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Untuk Anak 1-6 Tahun Melalui Penyuluhan Pada Orang Tua', 7(3).

Lasmini *et al.* (2022) 'Konsep Dan Tahapan Pembentukan Program Parenting: Konsep Dan Tahapan Pembentukan Program Parenting', *Jurnal ...*, 4194, Available at: <http://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/Kapalamada/article/view/184%0Ahttp://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/Kapalamada/article/download/184/162>.

Library, P. D. (2020) 'Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020'.

Maisyura, F. (2022) 'Pemahaman Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Di TK Anugerah Aceh Selatan.

Makasihi (2020) 'Status Gizi Pada Balita', *Carbohydrate Polymers*, 6(1), pp. 5–10. Available at: https://repo.unikadelasalle.ac.id/1541/2/BAB_ISI-LAMPIRAN_AlfionitaMakasihi.pdf.

Maulani, S. *et al.* (2021) 'Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun', 2, doi: 10.19105/kiddo.v2i2.4186.

N. P. Wijayana and Y. S. Hijriyani, "Upaya Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Program Makan Siang Di Kb/Ra Pas Bina Tazkia Simo Slahung Ponorogo," *Pros. Lokakarya Pendidik. Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, vol. 3, 2023, [Online]. Available: <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/piaud/article/view/1159>

Nadialista Kurniawan, R. A. (2021) 'Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Untuk Anak 1-6 Tahun Melalui Penyuluhan Pada Orang Tua', *Industry and Higher Education*, 3. Available at: <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspac.e.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.

Nugrahani, F. (2014) *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Bahasa*. Surakarta. Available at: <file:///C:/Users/USER/Downloads/Buku.pdf>.

Pendidikan, D. P. (2022) 'Program Edu Parenting Dalam Mewujudkan Keterlibatan Keluarga Dalam Penyelenggaraan Pendidikan', 2(3).

Pengertian Anak Usia Dini' (2020), (23022189).

- Peningkatan, T., Belajar, M. and Usia, A. (no date) 'Pengaruh Hasil Program Parenting Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Usia Dini', (2).
- Rahayu, T. B. (2020) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), doi: 10.30602/jvk.v6i1.158.
- Rijali, A. (2019) 'Analisis Data Kualitatif', *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), p. 81. doi: 10.18592/alhadharah.v17i33.2374.
- Roesli, M., Syafi, A. and Amalia, A. (2018) 'Kajian Islam Tentang Partisipasi Orang Tua Dalam Pendidikan Anak', *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, IX(2).
- Syahroni, M. H. A. *et al.* (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan', *Jurnal Tata Boga*, 10(1).
- T.Laswati, "Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang," *Agrotech J. Ilm. Teknol. Pertan.*, vol. 2, no. 1, pp. 69–73, 2019, doi: 10.37631/agrotech.v2i1.12.
- Wahidin (2019) 'Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar', *Pancar*, 3(1).
- Wardani, D. (2022) *Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini D TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyum*

