

---

## Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini di Lembaga PAUD oleh Pendidik Melalui Program “MUSIM SEMI”

### Supervision of Early Childhood Nutrition in Early Childhood Institutions by Educators Through The Program "SPRING"

Dian Herawaty<sup>1</sup>

PGPAUD, Universitas Pendidikan Indonesia, [dianherawaty98@gmail.com](mailto:dianherawaty98@gmail.com)

#### Abstrak

Asupan gizi pada anak usia dini tidak dapat dipisahkan dan erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Selain itu, melalui asupan gizi yang diterima anak akan menjadi faktor pendukung dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran pendidik di lembaga PAUD tentang pentingnya kecukupan asupan gizi untuk anak usia dini melalui program makanan untuk anak usia dini menu sehat, enak, murah, bergizi atau disingkat menjadi “MUSIM SEMI”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kajian pustaka hasil dan pembahasan penelitian yang searah dengan program yang akan diterapkan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pendidik yang ada di lembaga PAUD ataupun orang tua yang ada di rumah, sebagai bentuk kesadaran pengawasan akan asupan dan kecukupan gizi anak usia dini yang juga sebagai salah satu faktor penting pendukung dari pertumbuhan dan perkembangannya.

**Kata kunci :** *asupan gizi, anak usia dini, pengawasan gizi anak*

#### Abstract

*Nutrition intake in early childhood cannot be separated and is closely related to the health and intelligence of children. In addition, through the intake of nutrition received by children will be a supporting factor of the child's growth and development. The purpose of this research is to increase the awareness of educators in education of early childhood institutions about the importance of adequate nutrition intake for early childhood through a food for children a healthy, tasty, inexpensive, nutritious (Makanan untuk anak usia dini menu, enak, sehat, murah, bergizi) or abbreviated to "MUSIM SEMI". The method used in this study is an literature review of the results and discussion of research in the direction of the program to be applied. Through this research, it is expected to be able to provide an understanding to teacher in kindergarten institutions or parents at home, as a form of supervision awareness of the intake and nutritional adequacy of early childhood which is also one of the important factors supporting the growth and development.*

**Keywords:** *nutritional intake, early childhood, child nutrition monitoring*

---

Corresponding author: Dian Herawaty<sup>1</sup>

Email Address: [dianherawaty98@gmail.com](mailto:dianherawaty98@gmail.com)

Received: 14-01-2020, Accepted 25-12-2020, Published 31-12-2020

## Pendahuluan

Asupan gizi pada anak usia dini tidak dapat dipisahkan dan erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Selain itu, melalui asupan gizi yang diterima anak akan menjadi faktor pendukung dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola makan yang tidak seimbang dan asupan gizi yang kurang atau lebih, menjadi penyebab terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidak seimbangnya asupan gizi yang masuk ke tubuh anak dengan penggunaan zat gizi yang dibutuhkan kinerja tubuh dan otak akan mengakibatkan anak menjadi kekurangan gizi dan energi. Sama halnya dengan obesitas pada anak yang disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, asupan makanan yang kurang diawasi serta aktivitas fisik yang kurang dilakukan oleh anak (Kasenda, dkk, 2015; Dhyana Putri, dkk, 2011).

Disebutkan juga dalam Permendikbud nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD pada bab VII bahwa pendidik PAUD merupakan tenaga profesional yang salah satu tugasnya adalah melakukan pengasuhan dan perlindungan. Dijabarkan juga bahwa pertumbuhan anak meliputi kesehatan dan gizi haruslah diberikan pengawasan selama di lembaga PAUD baik oleh pendidik maupun tenaga kependidikan sebagai bentuk dari pengasuhan dan perlindungan yang tercantum dalam Permendikbud nomor 137 tahun 2014. Namun pengawasan asupan gizi di lembaga PAUD seringkali kurang mendapat perhatian lebih, khususnya dari pendidik di lembaga PAUD.

Permasalahan kurang maksimalnya pengawasan pendidik dalam asupan gizi anak saat berada di lembaga PAUD cukup menjadi masalah yang serius dalam lingkup PAUD. Gizi yang merupakan peran besar dalam pertumbuhan dan perkembangan anak haruslah menjadi bagian yang terawasi dan terprogram. Menurut Dyanaputri, dkk (2011) seperlima anak sudah mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) yang terjadi pada rata-rata anak usia 5 tahun. Dalam hal mencegah *overweight* pada anak dilakukan program *family based* dan *pre-school setting*. Namun selain program tersebut pendidik juga dapat mengawasi asupan gizi anak di lembaga PAUD melalui program “MUSIM SEMI”

---

“MUSIM SEMI” merupakan singkatan dari kata makanan untuk anak usia dini menu sehat, enak, murah dan bergizi. Program “MUSIM SEMI” merupakan salah satu langkah yang dapat diambil pendidik dalam mengawasi gizi anak secara langsung karena program ini merupakan penyediaan makanan oleh lembaga PAUD untuk anak yang telah ditakar kalori dan gizi serta porsi yang dibutuhkan oleh anak. “MUSIM SEMI” merupakan program yang dapat dilaksanakan setiap hari, tiga kali seminggu, atau sekali dalam seminggu. Nurhidayati, F, A, dkk (2017) meneliti tentang perbandingan gizi anak dengan pemberian makanan tambahan dan anak yang tidak diberikan makanan tambahan di lembaga PAUD. Hasil dari penelitian tersebut dikatakan bahwa anak dengan penyelenggaraan PMT memiliki tingkat kecukupan gizi yang lebih baik dibanding dengan anak yang tidak mendapat PMT di lembaga PAUD.

“MUSIM SEMI” sendiri diprogram langsung oleh pendidik dengan menyiapkan makan bersama di lembaga PAUD. Makanan yang disiapkan haruslah sesuai dengan gizi yang dibutuhkan anak. Perhitungan jumlah kalori dan porsi dari nutrisi menjadi tolak ukur dari pengadaan program “MUSIM SEMI” ini. Melalui program “MUSIM SEMI” kreatifitas pendidik juga terasah karena menentukan jenis makanan yang kaya akan gizi dan akan disukai anak. Pendidik mengolah jenis makanan tersebut dengan teknik yang tepat dan tampilan yang menarik agar anak bersemangat dalam menyantap makanan yang telah disediakan. Selain itu, melalui program “MUSIM SEMI” yang merupakan upaya pendidik dalam mengawasi asupan gizi anak usia dini sesingkatnya satu hari dalam seminggu. Melalui program “MUSIM SEMI” ini juga dapat sebagai ajang kerja sama antar lembaga dengan pendidik, lembaga dengan orang tua, serta pendidik dengan orang tua sebagai bentuk kepercayaan orang tua mengenai kesehatan anak di lembaga PAUD.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan kajian pustaka. Kajian pustaka dalam suatu penelitian ilmiah adalah salah satu bagian yang pertama serta merupakan langkah yang penting dari keseluruhan langkah-langkah metode penelitian. Marzali, (2016) menjelaskan

---

bahwa kajian pustaka atau kajian literatur adalah satu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan satu tulisan berkenaan dengan satu topik atau isu tertentu. Tujuan metodologi kajian literatur ini digunakan adalah sebagai kepentingan dari penelitian. Dengan mempelajari, menganalisis, dan membandingkan kajian peneliti lain guna menciptakan sesuatu yang baru Metode kajian pustaka atau kajian literatur pengambilan data dan hasil pembahasan didapat dari kajian pustaka yang masuk ke dalam jenis data sekunder, yaitu pengumpulan data atau pengumpulan hasil dari pembahasan penelitian lain yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan serta membuat analisis dan kesimpulan.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Peran Gizi untuk Anak Usia Dini**

Gizi merupakan faktor penting terkait kesehatan dan kecerdasan anak. Gizi juga sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pada beberapa tahun pertama anak merupakan waktu yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangannya, mempengaruhi kognitif, sosial, dan emosionalnya. Namun kesehatan yang buruk dan kurangnya stimulasi serta pengawasan gizi menjadi faktor penyebab perkembangan dan pertumbuhan anak terhambat. Hal tersebut juga dikuatkan bahwa anak-anak yang kekurangan gizi tidak belajar dengan baik dan memiliki lebih banyak masalah sosial dan emosional daripada mereka yang sehat dan cukup gizi (Engle, P, Huffman, S, L, 2010).

Perkembangan dan kinerja otak anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal yang berupa stimulus namun juga dari faktor internal seperti makanan dengan zat gizi tinggi dalam membantu kinerja otak anak. Pengawasan makanan yang anak konsumsi tentunya menjadi peran besar orangtua dalam lingkup keluarga. Bagaimana orangtua mencukupi setiap nutrisi yang anak butuhkan dalam perkembangan dan pertumbuhan anak. Jika orangtua lalai dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak akan berdampak pada komponen perkembangan anak seperti kerusakan syaraf otak yang berpengaruh pada kognitif dan emosi anak.

---

Emosi anak yang kekurangan nutrisi dan gizi ditunjukkan melalui perilaku yang mudah marah, apatis, tidak senang bermain dengan teman sebayanya. Anak dengan kekurangan gizi dan nutrisi dapat berdampak pada perkembangan sosial anak seperti anak yang miskin sosial, menderita kecemasan dan depresi pada masa remajanya kelak. Selain itu anak dengan masalah nutrisi yang kurang dan gizi buruk ini bila tidak ditangani secara serius akan mengakibatkan bangsa Indonesia akan mengalami “Los Generation” maksud dari los generation adalah kemunduran anak bangsa dalam potensi diri dan keterampilan jika dibandingkan dengan negara lainnya. (Engle, P, Huffman, S, L, 2010; Ariestiningsih, E, S, 2016)

### **Pengawasan Gizi Anak**

Pengawasan asupan gizi anak bukan hanya diupayakan oleh orangtua namun juga oleh pendidik guna memastikan anak terawasi dan tercukupi gizinya dalam lembaga PAUD. Selain sebagai pengawasan, pendidik juga dapat memanfaatkan program gizi dalam pengajaran dan pembelajaran sebagai pedoman pendidik di lembaga PAUD. Pendidik PAUD haruslah memiliki pedoman serta ilmu terkait gizi dan kesehatan anak. Selain tercantum dalam Permendikbud No 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, diatur pula dalam Permendikbud No 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum PAUD. Dalam pengadaan atau perumusan kurikulum PAUD harus mendukung terlaksananya layanan holistik-integratif dengan memadukan layanan pendidikan, gizi, kesehatan, pengasuhan, perlindungan dan kesejahteraan anak.

Kurnia, R (2015) menyebutkan beberapa manajemen gizi untuk anak usia dini yang harus diketahui dan dijadikan pedoman oleh pendidik di lembaga PAUD. Manajemen gizi untuk anak usia dini yang dimaksud adalah sebagai berikut: 1). Menyiapkan asupan makanan dengan gizi dan nutrisi yang seimbang untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang nantinya akan diperlukan untuk pemenuhan fisik, mental, dan sosial anak usia dini; 2). Menjalin kerja sama dan satu pemahaman dengan guru, orang tua, dan pihak yang berkontribusi dalam proses kegiatan pengawasan gizi seperti, seperti menyusun

---

menu, membuat anggaran keuangan dan pembelanjaan serta memantau proses penyiapan dan kualitas makanan; 3). Memiliki catatan gizi anak yang nantinya akan menjadi panduan dalam tindakan selanjutnya; 4). Membuat catatan berupa dokumen atau mading seputar menu yang bergizi sebagai pedoman; 5). Adanya pelatihan dengan pakar profesional perihal gizi anak usia dini guna meningkatkan keterampilan dan pengetahuan; 6). Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan bertahap mengenai pengelolaan makanan agar perkembangan anak terawasi secara maksimal; 7). Menyediakan tempat dan suasana makan yang relevan dan nyaman untuk anak usia dini di lembaga PAUD; 8). Menerapkan budaya yang sehat dan teratur dengan suasana yang menyenangkan dalam menikmati makanan yang disediakan; 9). Membuat beberapa resep baru yang nantinya akan dikomentari langsung oleh anak, dapat juga berupa pembelajaran tentang membandingkan makanan berkualitas dengan yang sebaliknya; 10). Membuat keseimbangan atau relevansi antara budaya tau kebiasaan makan anak di rumah dengan program yang dijalankan oleh lembaga PAUD.

Manajemen gizi yang disebutkan memang tidak diterapkan oleh semua lembaga PAUD. Beberapa lembaga PAUD lebih memilih untuk memberikan kewenangan penuh dari orangtua terhadap asupan gizi yang anak dapatkan. Maka dari itu tidak sedikit beberapa lembaga PAUD yang kurang awas dalam memperhatikan isi bekal makanan dari anak karena dirasa orangtua sudah mengatur semua gizi anak. Indriani R, Mesiono, Sapri (2019) dalam penelitiannya menemukan beberapa temuan khusus terkait menu bekal anak di lembaga PAUD TK Ummi Erni, Johar.

Dalam temuan khususnya menu bekal makanan anak dominan oleh jajanan yang dibeli di warung misalnya permen atau gorengan dan tak jarang ada yang membawa makanan siap saji misalnya mie instan tanpa tambahan apapun, nasi dengan sosis atau nungget goreng, nasi dengan telur goreng, nasi dengan ayam goreng, dan ikan goreng tanpa sayur. Namun ada juga anak yang membawa nasi, sayur dan ikan, membawa susu tanpa nasi dan sayur, membawa buah-buahan tanpa makanan tambahan lain. Namun penelitian tersebut mengatakan bahwa ketidaktersediaan waktu menjadi faktor penting yang menghambat orangtua membuat bekal yang lebih

---

sehat. Orangtua anak di TK Ummi Erni, Johar, juga mengatakan untuk memenuhi gizi anak lebih ditekankan pada makan siang dan malam anak yang lebih lengkap menu 4 sehat 5 sempurna.

Melalui penelitian tersebut teridentifikasi bahwa tidak sedikit lembaga PAUD yang kurang mengawasi makanan atau asupan gizi anak saat berada di lembaga PAUD. Tidak sedikit juga lembaga PAUD yang sudah berupaya dalam menjaga kesehatan dan mengawasi gizi anak melalui program-program yang ada seperti pemberian makanan tambahan (PMT) yang dilakukan minimal sebulan sekali. Nurhidayati, F, A, dkk (2017) membuktikan dalam penelitiannya bahwa anak dengan pelayanan PMT memiliki kecenderungan kecukupan dalam energi dan zat gizi yang lebih baik daripada anak yang tidak mendapatkan layanan PMT di lembaga PAUD. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa makan siang atau makanan yang disediakan oleh lembaga PAUD membantu dalam meningkatkan konsumsi energi dan gizi dari anak usia dini.

### **“Musim Semi”**

Dilansir dari artikel U.S. Department of Agriculture:Food and Nutrition sudah mengembangkan dan menerapkan program nutrisi anak yang dikelola oleh FNS (Food and Nutrition Service). FNS menyediakan makanan sehat melalui program makan siang sekolah nasional, program sarapan sekolah, program makanan anak dan dewasa, program layanan makanan musim panas dan program makanan buah dan sayur segar. Dari beberapa program yang dapat diadaptasi oleh pendidik, salah satu program PMT yang juga dapat diterapkan dalam lembaga PAUD adalah program “MUSIM SEMI”. “MUSIM SEMI” merupakan singkatan dari Menu untuk Anak Usia Dini Menu Sehat, Enak, Murah, dan Bergizi. Maraknya makanan ringan yang tidak terjamin kebersihan serta kandungan gizi yang terdapat dalam makanan ringan yang dijual disekitar lembaga PAUD menjadi hal yang patut dikhawatirkan oleh orangtua dan warga lembaga PAUD.

Pengawasan terhadap makanan ringan yang dijual di daerah lembaga PAUD umumnya rendah. Maka dari itu perlu adanya peningkatan pengetahuan sehingga

---

pengawasan akan makanan ringan yang kurang terjamin kandungan gizi dan kebersihannya menjadi lebih terawasi (Santi, A, U, P, Bahij, A, A, 2018). Melalui program “MUSIM SEMI” pendidik diarahkan untuk membuat atau menyediakan makanan yang telah ditakar dan diukur sesuai gizi dan kalori yang dibutuhkan anak usia dini. Pendidik haruslah memiliki catatan dari menu yang telah dihitung segala aspeknya seperti kandungan gizi, porsi dan juga kesesuaian dengan keuangan lembaga PAUD. Marotz, L, R (2012) merumuskan hal-hal yang harus dilakukan oleh pendidik ataupun orangtua disaat memberikan makanan kepada anak usia dini seperti membuat rencana menu makanan per-minggu atau sesuai dengan jadwal program, makanan yang disajikan harus kaya akan nutrisi untuk anak usai dini, suasana saat makan haruslah membuat anak nyaman, sajikan makanan dengan tampilan yang menarik untuk meningkatkan daya tarik anak terhadap makanan.

Selain hal-hal tersebut Marotz juga menjelaskan bahwa rencana atau daftar bahan makanan harus sesuai dengan anggaran serta kualitas dari bahan makanan itu sendiri seperti membeli makanan yang sedang musim (harganya akan lebih murah), menyimpan makanan dengan suhu yang tepat, memasak pada suhu yang dianjurkan, menggunakan resep atau ukuran porsi yang wajar dan selalu melakukan pencatatan mendetail. Beberapa hal tersebut dapat menjadi pedoman untuk pendidik dalam penyelenggaraan program “Musim SEMI” di lembaga PAUD. Melalui program ini pendidik dapat mengawasi secara langsung asupan gizi yang diterima anak serta sebagai pemenuh kebutuhan anak kurang lebih 1/3 dari yang anak butuhkan.

Dengan demikian, sebagai salah satu upaya dalam pengawasan asupan gizi anak di lembaga PAUD, pendidik atau tenaga kependidikan dapat merealisasikan program “MUSIM SEMI” atau program lain yang serupa agar terciptanya lingkungan belajar yang ramah akan makanan sehat. Melalui program “MUSIM SEMI” di lembaga PAUD dapat juga sebagai ajang kerja sama antara guru dengan orang tua dalam mengelola asupan gizi yang diterima anak. Mengingat bahwa gizi memiliki peran penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, maka dirasa perlu dalam penerapan kegiatan yang berunsur makanan sehat bergizi.

---



**Simpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa asupan gizi pada anak usia dini tidak dapat dipisahkan dan erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Selain itu, melalui asupan gizi yang diterima anak akan menjadi faktor pendukung dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola makan yang tidak seimbang dan asupan gizi yang kurang atau lebih, menjadi penyebab terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Permasalahan kurang maksimalnya pengawasan pendidik dalam asupan gizi anak saat berada di lembaga PAUD cukup menjadi masalah yang serius dalam lingkup PAUD. “MUSIM SEMI” merupakan singkatan dari kata makanan untuk anak usia dini menu sehat, enak, murah dan bergizi. Program “MUSIM SEMI” merupakan salah satu langkah yang dapat diambil pendidik dalam mengawasi gizi anak secara langsung karena program ini merupakan penyediaan makanan oleh lembaga PAUD untuk anak yang telah ditakar kalori dan gizi serta porsi yang dibutuhkan oleh anak. “MUSIM SEMI” merupakan program yang dapat dilaksanakan setiap hari, tiga kali seminggu, atau sekali dalam seminggu. Melalui program “MUSIM SEMI” ini juga dapat sebagai ajang kerja sama antar lembaga dengan pendidik, lembaga dengan orang tua, serta pendidik dengan orang tua sebagai bentuk kepercayaan orang tua mengenai kesehatan anak di lembaga PAUD.

**Daftar Rujukan**

- Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini.
- Kasenda, M, G, Sarimin, S, Obnibala, F. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Motorik Halus pada Anak Usia Prasekolah di Tk Gmim Solafide Kelurahan Uner Kecamatan Kawangkoan Induk Kabupaten Minahasa. *Ejournal Keperawatan*. Vol 3 (1), 1 - 8.
- Dhyanaputri, S, dkk. (2011). Persepsi Ibu, Guru dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Taman Kanak Kanak. *Berita Kedoktean Masyarakat*. Vol 27 (1), 32 - 40. <https://doi.org/10.22146/bkm.3416>.
-

- 
- Engle, P, Huffman, S, L. (2010). *Growing Children's Bodies and Minds: Maximizing Child Nutrition and Development. Food and Nutrition Bulletin*. Vol 31 (2), 186 - 197. <https://doi.org/10.1177/1564826510312S2111>.
- Ariestiningsing E, S. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak di TK Mahkota Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. Vol 1 (1), 11 - 26.
- Kurnia, R. (2015). Pendidikan Gizi untuk Anak Usia Dini. *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya*. Vol 4 (2), 109 – 114.
- Indriani, R, Mesiono, Sapri. (2019). Intensitas Asupan Gizi dalam Mengembangkan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni Desa Pematang Johar. *Jurnal Raudhah*. Vol 7 (2). 35 – 48.
- Nurhidayati, V, A, Martianto, D, Siana, T. (2017). Energi dan Zat Gizi dalam Penyelenggaraan Makanan di Taman Kanak-Kanak dan Perbandingannya Terhadap Subjek Tanpa Penyelenggaraan Makanan. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol 12 (1), 69 –78. <http://dx.doi.org/10.25182/jgp.201712.1.6978>.
- Santi, A, U, P, Bahij, A, A. (2018). Analize of Additional Food in Children Snacks of Elementary School in Tangerang Selatan. *Journal Proceedings of The International Conference on Social Sciences (ICSS)*. Vol 1 (1), 633-637.
- U.S. Department of Agriculture. (t.t.). *Food and Nutrition*. Diakses dari <https://www.usda.gov/topics/food-and-nutrition>.
- Marotz, L, R. (2012). *Health, Safety, and Nutrition for the Young Child, Eighth Edition*. Wadsworth, Cengage Learning : University of Kansas
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. *Jurnal Etnosia*. Vol 1 (2), 27 – 36. 10.31947/etnosia.v1i2.1613
-