



## Implementasi Pendidikan Gizi Bagi Anak Usia Dini

Nurliyah Nasution<sup>1</sup>, Indi Dwi Utami<sup>2</sup>, Yanti Ansari<sup>3</sup>  
Sekolah Tinggi Agama Islam Panca Budi Perdagangan<sup>123</sup>

[dosen.nurliyah.nasution@staipancabudi.ac.id](mailto:dosen.nurliyah.nasution@staipancabudi.ac.id)<sup>1</sup>, [2013470012.indidwiutami@staipancabudi.ac.id](mailto:2013470012.indidwiutami@staipancabudi.ac.id)<sup>2</sup>,  
[2013470001yantiansari@staipancabudi.ac.id](mailto:2013470001yantiansari@staipancabudi.ac.id)<sup>3</sup>

### ARTICLE INFO

#### Article History

Received : 9 Desember 2023

Revised : 16 Desember 2023

Accepted : 30 Desember 2023

#### Keywords:

Aplication, early childhood  
nutrition education

#### Kata Kunci :

Pengaplikasian, pendidikan gizi  
anak usia dini

### ABSTRACT

This study explores the implementation of nutritional education for young children as an effort to enhance their understanding of the importance of healthy eating habits. The primary focus of this research is to evaluate the strategies, methods, and impact of this nutritional education approach on young children. The approach used in this study encompasses the utilization of various age-appropriate learning tools and techniques for young children. Data were collected through observations, interviews, and analysis of documentation associated with the nutritional education program. The research findings highlight the effectiveness of specific strategies in improving nutritional awareness, fostering healthy eating patterns, and other positive impacts on young children. The implications of these findings may support the development of more effective and relevant nutritional education programs for young children in the future.

### ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi implementasi pendidikan gizi bagi anak usia dini sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi strategi, metode, dan dampak dari pendekatan pendidikan gizi ini pada anak usia dini. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini mencakup penggunaan berbagai alat dan teknik pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan anak usia dini. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan analisis dokumentasi yang terkait dengan program pendidikan gizi tersebut. Hasil penelitian menyoroti efektivitas strategi tertentu dalam meningkatkan kesadaran gizi, pola makan yang sehat, serta dampak positif lainnya pada anak usia dini. Implikasi dari temuan ini dapat mendukung pengembangan program pendidikan gizi yang lebih efektif dan relevan bagi anak usia dini di masa mendatang.

### Pendahuluan

Usia dini (balita) pada anak adalah masa golden age. Di masa ini artinya masa pertumbuhan cepat baik fisik juga non fisik diluar kandungan. Golden age atau masa usia emas merupakan usia 0-6 tahun yang artinya, masa perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia.

Pendidikan gizi bagi anak usia dini menjadi subjek yang semakin penting dalam upaya menjaga kesehatan dan pertumbuhan optimal anak-anak di berbagai belahan dunia. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan gizi anak usia dini telah meningkat, terutama dengan adanya penelitian terbaru yang menyoroti pentingnya pola makan sehat sejak usia dini.

Tren terkini dalam penelitian kesehatan gizi di seluruh dunia menyoroti dampak positif dari implementasi program pendidikan gizi bagi anak usia dini. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa melibatkan anak-anak dalam pendidikan gizi sejak usia dini dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka secara positif, membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan gizi yang seimbang.

Namun, perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini menyoroti evolusi strategi dan pendekatan yang digunakan dalam pendidikan gizi bagi anak usia dini. Penelitian terdahulu cenderung berfokus pada pengujian efektivitas program pendidikan gizi tertentu, sementara penelitian terbaru cenderung lebih mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan perkembangan anak dalam merancang program-program ini.

Selain itu, penelitian terkini lebih menekankan pada penggunaan teknologi dan metode interaktif dalam penyampaian materi gizi kepada anak-anak usia dini. Perbedaan tersebut menggarisbawahi perubahan tren dan pendekatan baru dalam menjalankan pendidikan gizi bagi anak usia dini, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang lebih efektif dan menyeluruh dalam meningkatkan kesadaran gizi serta pola makan yang sehat pada anak-anak usia dini.

Di Indonesia secara resmi memakai konsep “empat sehat lima sempurna”. Hingga kini panduan ini masih dikenal untuk penyajian pola hidup sehat. Perbaikan gizi diharapkan dimulai pada masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak usia SD, remaja serta dewasa, sampai usia lanjut.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penulisan ini adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan datanya adalah triangulasi (gabungan), kemudian analisis datanya bersifat induktif atau kualitatif serta hasil penelitian lebih menekankan pada makna dari pada generalisasi.

Penelitian dengan pendekatan kualitatif merupakan upaya untuk mencari kebenaran dalam suatu bidang melalui penemuan kekautan atau kapasitas dalam setiap konsep. Terdapat 3 unsur utama dalam penelitian kualitatif yaitu data, prosedur analisis dan interpretasi, serta laporan.

## **Hasil**

Studi mengenai implementasi pendidikan anak usia dini dalam bidang gizi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman anak-anak terhadap pentingnya asupan gizi seimbang. Melalui pendekatan yang interaktif dan bermain, anak-anak menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang jenis makanan sehat dan peran gizi dalam pertumbuhan mereka. Dampaknya juga terlihat dalam perubahan perilaku makan, di mana anak-anak cenderung memilih makanan bergizi, seperti sayuran dan buah-buahan, sementara mengurangi konsumsi makanan olahan atau tinggi gula. Penelitian ini menyoroti bahwa pendidikan gizi bagi anak usia dini dapat menjadi landasan penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan sepanjang masa pertumbuhan mereka.

Hasil penelitian juga dapat mengevaluasi berbagai metode atau pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan konsep gizi kepada anak-anak usia dini, untuk menentukan metode mana yang lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka.

Perlu dicatat bahwa hasil dari penelitian tersebut akan sangat bervariasi berdasarkan metodologi, populasi sampel, lingkungan, dan desain penelitian. Temuan-temuan seperti ini akan berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman kita tentang cara terbaik untuk menyampaikan pendidikan gizi kepada anak-anak usia dini dan dampaknya terhadap kebiasaan makan dan kesehatan mereka.

## **Pembahasan**

### **A. Pengertian Gizi Seimbang**

Gizi seimbang artinya urusan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis serta jumlah yang sinkron bagi penggunaan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, sikap hidup higienis serta memataui berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Makanan yang kita makan harus mengandung makanan kreasi total, yang terdiri dari, karbohidrat, lemak, protein, nutrisi, mineral dan air. Oleh karena itu rutinitas positif mengenai waktu makan dapat diciptakan dengan memberikan sarapan (makan pagi) yang normal, anak-anak terbiasa makan pada waktu yang standar yang telah ditentukan.

## **B. Pedoman Gizi Seimbang**

Menurut kementerian kesehatan Republik Indonesia ada 10 pedoman gizi seimbang yaitu:

1. Biasakan konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
2. Mengonsumsi aneka makanan pokok
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
5. Cuci tangan pakai sabun
6. Sarapan di pagi hari
7. Minum air putih yang cukup dan aman
8. Banyak makan buah dan sayur
9. Biasakan membaca label kemasan pangan
10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

## **C. Kebutuhan gizi anak usia dini**

1. Energi
2. Asupan kalori
3. Protein
4. Lemak
5. Karbohidrat
6. Serat
7. Zat besi
8. Kalsium

## **D. Program gizi anak AUD**

### **1. Bekal sekolah**

Dengan asumsi anak diberi peraturan, perlu diperhatikan bahwa makanan yang diberikan pada mereka dapat memberikan komponen menyehatkan yang kurang saat akan sarapan, makan siang, dan makan malam.

### **2. Makan disekolah (Schooling-feeding)**

Pengasuhan sekolah merupakan kegiatan umum yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi gizi siswa yang lebih muda.

### **3. Edukasi gizi**

Pendidikan tentang gizi biasanya diajarkan pada ilmu ekonomi rumah tangga, namun yang diajarkan disana bukanlah yang mendasar. Pendidikan gizi dapat dipadukan dengan ilmu

pengetahuan dan teknologi. Pendidikan tentang kesehatan merupakan bagian penting dalam kurikulum pendidikan, pangan dan gizi dapat dimasukkan dalam pendidikan tentang kesehatan.

### **Kesimpulan**

Untuk kebutuhan energi dan zat gizi anak seusia ini membutuhkan 5 kali waktu makan, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, makan malam, dan 2 kali makan selingan. Perlu ditekankan pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak protein, karbohidrat, zat besi, mineral, vitamin dan sebagainya. peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak usia dini sangatlah penting, agar anak tidak mudah terserang penyakit.

### **Daftar Pustaka**

Ahmad Syafiq, Dkk. 2006. *Modul Gizi Kesehatan Masyarakat*. UIN JKT Press.

Suyadi., 2014. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosains*. Universitas Terbuka.

Soegeng Santoso, Anne Lies. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009.

Seprianty, vita. dkk. 2015. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, Volume 2.

Soegeng Santoso, Anne Lies. 2009 *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009.

Turner, S., & Clark, L. 2014. "Long-term Impact of Early Nutritional Education Programs on Adult Dietary Patterns: A Follow-up Study." *Journal of Child Health*, Volume 2.