

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Gizi Untuk Anak Usia Dini

1. Pengertian Gizi

Menurut Irianto, kata gizi berasal dari bahasa arab “*giza*” yang berarti zat makanan. Dalam bahasa inggris disebut “*nutrition*” yang artinya bahan makanan atau zat gizi atau biasa dipahami sebagai ilmu gizi.¹⁸ Gizi didefinisikan sebagai organisme yang menggunakan makanan yang biasanya dikonsumsi sebagai bagian dari proses pencernaan, peresapan, pemindahan, penyimpanan, metabolisme, dan pembuangan zat yang tidak diperlukan untuk mempertahankan kehidupan dan pertumbuhan, serta fungsi normal organ dan produksi energi.¹⁹

Gizi adalah proses yang berlangsung di dalam tubuh makhluk hidup dalam rangka memanfaatkan zat gizi yang terkandung dalam makanan yang bersumber dari lingkungan dan dikonsumsi untuk aktivitas fisik.²⁰ Gizi adalah asupan makanan yang berhubungan dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi juga merupakan cara agar masalah penyakit dapat dihindari atau dikurangi melalui pola makan yang sehat dan tepat.²¹

¹⁸ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan* (Yogyakarta: Andi Offset, 2006): 2.

¹⁹ Mutiara Dahlia and Yeni Yulianti, “*Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*” (2015): 1.

²⁰ Vilda Ana Veria Setyawati and Eko Hartini, *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat* (Deepublish, 2018), <https://shorturl.at/eikxH>.

²¹ Suryana et al., *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini* (Yayasan Kita Menulis, 2022).

Gizi adalah zat atau unsur yang langsung digunakan oleh tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air yang terdapat dalam makanan. Begitu juga dengan gizi yang seimbang sangat diperlukan bagi tubuh terutama pada anak-anak dan remaja yang sedang dalam fase tumbuh kembang. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada anak usia dini, perlu dilakukan pola makan yang seimbang dari segi kualitas dan kuantitas.²²

Gizi yang diperoleh dari makan makanan sehat meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat orang merasa lebih baik secara fisik maupun mental. Untuk melengkapi gizi sehari-hari diperlukan gizi yang seimbang untuk memenuhi nutrisi dalam tubuh manusia. Gizi seimbang adalah jumlah nutrisi dan zat gizi dalam jumlah yang cukup yaitu tidak terlalu sedikit dan tidak terlalu banyak. Aturan makan untuk memperoleh gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh harus mengandung jenis dan jumlah zat besi yang tepat untuk kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gizi yang cukup bagi tubuh diperlukan pola makan yang sehat.²³

Pengertian gizi bukan hanya tentang makanan yang diperlukan oleh tubuh dan kegunaannya, tetapi juga tentang bagaimana makanan itu diperoleh, apakah makanan tersebut baik dan dapat dimakan serta

²² Ades Vyanti et al., "Kesehatan Diri dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak," *Jurnal Multidisipliner Bharasumba* 1, no. 01 April (2022): 93–99, <https://shorturl.asia/Dxy2n>.

²³ Nurul Aziza and Silvie Mil, "Pengaruh Pendapatan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi COVID-19," *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 6, no. 3 (2021): 109–120, <https://doi.org/10.14421/goldenage.2019.51-01>.

memahami dan mempertimbangkan manfaat dari makanan yang dikonsumsi agar tidak membahayakan tubuh dan membuat tubuh menjadi sehat.²⁴

Gizi mencakup pengertian yang luas, tidak hanya tentang makanan dan pengaruhnya terhadap tubuh, tetapi juga tentang bagaimana makanan itu diperoleh dan diproses serta dipertimbangkan untuk menjaga kesehatan.²⁵ Saat ini istilah gizi tidak hanya dikaitkan dengan kesehatan tubuh manusia, yang memberikan energi, membentuk dan menjaga jaringan tubuh juga mengontrol reaksi penting yang terjadi di dalam tubuh. Namun mencakup lingkup yang lebih luas yaitu selain kesehatan, gizi juga berkaitan dengan perkembangan otak, keterampilan belajar, kapasitas produksi tenaga kerja dan potensi ekonomi seseorang.²⁶

Kata gizi memiliki berbagai macam pengertian atau istilah yang berbeda-beda dan sering ditemukan dan digunakan sehari-hari. Istilah-istilah tersebut yakni ilmu gizi, zat gizi, gizi, pangan, makanan, bahan makanan, dan status gizi. Berikut beberapa pengertian atau istilah dalam Gizi adalah sebagai berikut:

- a. Ilmu Gizi (*Nutritional Science*) adalah ilmu yang mengajarkan semua hal yang berhubungan dengan makanan untuk kesehatan jasmani yang optimal.

²⁴ Hilmainur Syampurma, "Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang," *Jurnal Menssana* 3, no. 1 (2018): 88–99, <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.69>.

²⁵ CT Pusphandani and C Tribowo, "Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat," *Yogyakarta: Nuha Medika* (2015): 70.

²⁶ Lilis Banowati, *Ilmu Gizi Dasar* (Deepublish, 2014): 1, <https://rb.gy/6kc8py>.

- b. Zat Gizi (*Nutrients*) merupakan ikatan kimia yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan kegunaannya, yaitu memberikan energi, membentuk dan menjaga jaringan serta mengendalikan reaksi-reaksi penting yang berlangsung di dalam tubuh.
- c. Gizi (*Nutrition*) adalah proses di mana organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi sebagai bagian dari proses pencernaan, peresapan, pemindahan, penyimpanan, metabolisme dan pembuangan zat yang tidak diperlukan untuk mempertahankan kehidupan dan pertumbuhan serta fungsi normal organ dan produksi energi.
- d. Pangan adalah istilah umum untuk semua bahan baku yang dapat digunakan sebagai makanan
- e. Makanan adalah zat yang bukan obat, mengandung zat gizi atau unsur-unsur kimia yang dapat diubah oleh tubuh menjadi zat gizi, yang bermanfaat ketika masuk ke dalam tubuh
- f. Bahan makanan adalah makanan dalam keadaan mentah
- g. Status gizi adalah keadaan tubuh yang didapatkan dari mengkonsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi²⁷

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian gizi adalah persediaan makanan atau zat gizi yang diperlukan oleh organisme atau sel untuk kelangsungan hidup. Gizi adalah sejumlah zat gizi yang umumnya diperoleh dari berbagai jenis pangan dan makanan yang berperan penting dalam menjaga, membentuk, dan

²⁷ Deasy Handayani Purba et al., *Ilmu Gizi* (Yayasan Kita Menulis, 2022): 2.

memelihara sel dan jaringan tubuh manusia. Gizi merupakan bagian yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, oleh karena itu gizi sangat diperlukan oleh anak untuk mengembangkan dan memberikan stimulasi bagi perkembangan otak.

2. Macam-Macam Gizi

Makanan yang kita makan setiap hari mengandung zat gizi. Zat gizi didefinisikan sebagai zat yang terkandung dalam makanan yang memproduksi energi, membentuk dan melindungi jaringan, dan mengatur proses kehidupan untuk pertumbuhan, perkembangan, dan melakukan kegiatan sehari-hari. Zat gizi berperan dalam mengatur proses transformasi makanan menjadi bagian terkecil dari sel tubuh yang berperan penting dalam kesehatan, jika tubuh kekurangan zat gizi atau memiliki terlalu banyak zat gizi maka akan menghambat atau mempengaruhi kesehatan.²⁸ Setiap orang membutuhkan zat gizi berbeda-beda berdasarkan pada usia, berat badan, jenis kelamin, dan kegiatan fisik.²⁹

Zat gizi dapat dibagi menjadi dua kelompok menurut jenisnya, yaitu Zat Gizi Makro dan Zat Gizi Mikro. Zat gizi makro adalah zat gizi yang menyediakan energi dan gizi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan sel, pemeliharaan jaringan dan fungsi tubuh. Zat gizi makro adalah komponen terbesar dari komposisi makanan dibandingkan dengan zat gizi

²⁸ Direktorat GTK PAUD, *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini* (Jakarta: Diknas, 2020): 39-41, http://simdiklat.gtkpaud.kemdikbud.go.id/portal/Beranda/modul_materi/15.

²⁹ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* (Yogyakarta: Andi Offset, 2006).

mikro.³⁰ Air juga merupakan zat gizi yang terdapat dalam sel-sel tubuh misalnya air mata, air ludah, ASI, keringat, urin, dan air ketuban. Pada tubuh bayi terdapat 70-80% air sehingga mereka sangat sensitif terhadap lingkungan yang panas dan aktivitas di luar rumah yang membuat tubuh dehidrasi.

a. Zat gizi makro

Dikatakan zat gizi makro karena dibutuhkan dalam jumlah besar oleh tubuh dan berfungsi untuk menghasilkan energi (kalori) bagi tubuh. Zat gizi makro dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

1) Karbohidrat

Karbohidrat menyediakan berbagai macam kebutuhan dasar manusia. Ada banyak makanan yang tinggi karbohidrat seperti jagung, kentang, nasi, dan lain sebagainya. Dari segi komposisi menu, orang Indonesia biasanya mengandung sekitar 70-80% karbohidrat.³¹

Karbohidrat adalah sumber energi utama dan terbagi dalam dua kategori yakni karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Perbedaan keduanya terletak pada kemampuan untuk meningkatkan kadar gula darah, dengan kata lain karbohidrat sederhana dapat meningkatkan kadar gula darah lebih cepat. Contoh sumber karbohidrat sederhana antara lain gula, sirup,

³⁰ Hesti Widuri and Dedi Mawardi, "Komponen Gizi dan Bahan Makanan Untuk Kesehatan," *Yogyakarta: Gosyen Publishing* (2013): 25-27.

³¹ DPAU Dini, "Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini," *Jakarta: Diknas* (2017): 38.

permen, sedangkan karbohidrat kompleks diantaranya nasi, roti, mie, bihun, pasta, umbi-umbian (singkong, ubi, kentang), jagung, susu, sayuran dan buah-buahan. Sumber karbohidrat penting lainnya adalah serat makanan yang berasal dari sumber sayur dan buah.

2) Protein

Tubuh membutuhkan protein sebagai zat pembangun, menjaga kekebalan tubuh yang sangat penting untuk tumbuh kembang anak usia dini terutama anak yang berusia 0-2 tahun. Protein terdiri dari berbagai asam amino seperti asam amino valin, histidin, triptofan, isoleusin, lisin, leusin, metionin, treonin, dan fenilalanin. Untuk mengoptimalkan tinggi badan anak, konsumsi protein harus diperhatikan. Protein meliputi protein hewani (misalnya: semua jenis ikan, ayam, bebek, daging sapi, dll) dan protein nabati (misalnya: tempe, tahu, dan berbagai jenis kacang-kacangan).

Kebutuhan protein setiap orang berbeda-beda. Orang dewasa membutuhkan setidaknya kurang lebih 1 gram protein per hari untuk setiap kilogram berat badan yang mereka miliki. Remaja membutuhkan sekitar 1 gram protein per kilogram berat badan, anak usia 6-12 tahun membutuhkan sekitar 2 gram protein

per kilogram berat badan, dan bayi membutuhkan sekitar 3 gram protein per kilogram berat badan.³²

3) Lemak

Selain memberikan energi, mengatur suhu tubuh, melindungi organ vital, dan melarutkan vitamin dalam tubuh, lemak merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh. Berdasarkan sifatnya, ada dua jenis lemak yakni lemak tak jenuh dan lemak jenuh. Lemak tak jenuh berfungsi baik bagi tubuh, sedangkan lemak jenuh jika terlalu banyak dikonsumsi maka akan berdampak buruk bagi tubuh. Contoh lemak tak jenuh adalah kacang-kacangan, alpukat, salmon, dan ikan laut lainnya, minyak zaitun, minyak kacang, dan minyak jagung. Contoh lemak jenuh antara lain daging merah, daging olahan (sisis, burger, dll), mentega (termasuk kue, donat, dan kue yang diolah menggunakan mentega), keju, minyak yang telah lama dipanaskan (makanan yang digoreng).

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan dalam angka mutlak. Disarankan 15-20% energi ideal berasal dari lemak. Selain itu, dianjurkan untuk bayi dan anak-anak bahwa 1-2 % dari total energi mereka berasal dari lemak esensial (asam linoleat). Asam lemak esensial sangat penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan kulit yang sehat. Banyak produk susu formula saat

³² *Ibid*: 39.

ini yang mengandung asam linoleat berguna untuk mendorong pertumbuhan otak.³³

b. Zat gizi mikro

Zat gizi mikro diperlukan dalam jumlah kecil, tetapi harus dipenuhi karena fungsinya sangat penting untuk tubuh yaitu untuk menjalankan reaksi kimia yang terjadi di dalam tubuh. Zat gizi mikro juga tidak mempunyai pengaruh untuk menghasilkan energi bagi tubuh. Ada dua jenis zat gizi mikro, yaitu:

1) Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang penting untuk metabolisme dan optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Kekurangan vitamin dapat membuat tubuh lemah dan rentan terhadap penyakit, dan itu adalah faktor aktif enzim yang merupakan antioksidan yang mencegah radikal bebas dari kerusakan dan mencegah penyakit defisiensi. Kebutuhan vitamin dan mineral cukup tinggi tergantung dari tumbuh kembang anak.³⁴ Ada dua jenis vitamin yaitu vitamin larut lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K dan vitamin larut air yaitu vitamin B dan C. Vitamin B merupakan vitamin yang paling banyak tersedia, oleh karena itu dikenal juga dengan nama vitamin B kompleks,

³³ Dewi Laelatul, "Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi," *Bandung: PT Refika Aditama* (2014): 65.

³⁴ Mastna Nezamul Khusaiyah, "Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo" (2021): 29-30, <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/15544>.

yang terdiri dari delapan jenis yaitu vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B5 (asam pantotenat), B6 (piridoksin), B9 (asam folat), B12 (sianokobalamin), dan biotin.

2) Mineral

Mineral adalah zat gizi mikro yang mempunyai fungsi penting untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh, membangun jaringan tulang, membantu sistem saraf dan kontraksi otot, serta melindungi tubuh dari radikal bebas yang berbahaya untuk kesehatan. Mineral diklasifikasikan menjadi dua jenis berdasarkan jenisnya yakni makromineral dan mikromineral, keduanya memiliki persyaratan yang berbeda. Makromineral dibutuhkan lebih banyak >100 mg/hari daripada mikromineral <100 mg/hari. Mineral yang terdiri dari makromineral adalah kalsium, fosfor, magnesium, natrium/sodium, klorida, kalium, sulfur, sedangkan yang termasuk mikromineral adalah zat besi, asam folat, yodium, selenium, copper, mangan, flouride, kromium, dan molybdenum. Sumber mineral terdapat pada jagung, bayam, kentang, daun singkong, kacang-kacangan, katuk, garam dapur, padi-padian, hati, keju, otak, susu, ikan, telur.³⁵

³⁵ Hartini, "Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna.": 34, <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/4381>.

3. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah jumlah dan proporsi yang tepat dari berbagai bahan makanan yang bermutu tinggi untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang dalam rangka pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh serta proses kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Gizi seimbang adalah sumber kesehatan manusia, kekurangan gizi mengakibatkan masalah kesehatan dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan atau juga dikenal sebagai gizi buruk. Gizi buruk juga akan mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan mengurangi stamina tubuh. Gizi yang cukup sangat diharapkan bagi semua orang, mulai dari janin, dalam kandungan, bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia.³⁶

Gizi seimbang pada awalnya dikembangkan di Amerika Serikat seiring dengan perkembangan ilmu gizi. Pada tahun 1930, Departemen Pertanian Amerika Serikat atau USDA membuat *food guide* yang berisi 12 kelompok makanan, lalu dikurangi menjadi 7 kelompok makanan pada tahun 1940, kemudian diperkecil kembali menjadi 4 kelompok makanan pada tahun 1956 yang disebut *Basic Four Food Guide*.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang dikemukakan pada tahun 1995 oleh Direktorat Gizi Departemen Kesehatan, merupakan sarana untuk memberikan pengarahan pangan dan gizi untuk mensosialisasikan gizi seimbang bagi masyarakat umum. PUGS

³⁶ Fida Fitria Ahadiyani, "Pengaruh Gizi Seimbang Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun," 2019: 147–160, <https://rb.gy/6lbxxq>.

merupakan pengembangan lebih lanjut berdasarkan panduan 4 sehat 5 sempurna yang berisi pesan-pesan terkait pencegahan kasus gizi kurang dan gizi lebih yang telah dimulai di Indonesia selama 20 tahun terakhir.

Pada PUGS merekomendasikan bahan makanan yang memberikan keseimbangan zat gizi. Ini dapat dicapai dengan makan makanan yang bervariasi setiap hari. Setiap makanan dapat saling melengkapi pada hal zat-zat gizi yang dimilikinya. Kategori bahan makanan dapat diklasifikasikan berdasarkan tiga fungsi utama zat-zat gizi, yakni sebagai energi/tenaga, sebagai zat pembangun, yang terakhir sebagai zat pengatur. Untuk mencapai gizi seimbang harus memasukkan kombinasi ketiga kelompok bahan makanan ini dalam pola makan sehari-hari.³⁷

Gizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang meliputi porsi dan jenis zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, dengan memahami prinsip keanekaragaman makanan, kebersihan, berat badan yang ideal, dan kegiatan fisik. Gizi seimbang di Indonesia digambarkan sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang selaras terhadap budaya Indonesia. TGS dibuat dengan tujuan untuk membantu masyarakat memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan usia dan kondisi kesehatan.³⁸

Pedoman Gizi Seimbang (PSG) yang dikemukakan oleh kementerian-kementerian kesehatan dengan nomor 41 tahun 2014. PGS dapat dijadikan

³⁷ Drs Sunarno Basuki, "Ilmu Gizi (Untuk Atlit, Pelatih, dan Praktisi Olahraga)," *Banjarmasin: JPOK-FKIP Universitas Lambung Mangkurat* (2014): 40-41.

³⁸ Rizqie Auliana, "Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini," *Journal of Nutrition and Food Research* 2, no. 1 (2011): 3, <https://shorturl.asia/Y16h3>.

pedoman perilaku untuk membantu anak menjalani hidup yang sehat dan bergizi, yakni antara lain:

- a. Biasakan anak untuk makan tiga kali sehari dengan keluarga
- b. Biasakan anak untuk memakan ikan dan sumber protein lainnya
- c. Perbanyak makan sayuran dan buah-buahan
- d. Biasakan anak untuk membawa bekal dari rumah
- e. Batasi anak makan makanan *junk food*, makanan ringan, makanan manis, asin dan berminyak
- f. Biasakan anak untuk menyikat gigi paling tidak dua kali sehari³⁹

4. Empat Pilar Gizi Seimbang

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus terdapat jenis dan jumlah zat gizi yang diperlukan setiap orang sesuai dengan usianya. Saat mengonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang empat pilar gizi seimbang harus diperhatikan, yaitu:

- a. Makan makanan yang bervariasi

Mengonsumsi makanan yang bervariasi itu penting karena tidak ada satu makanan pun selain Air Susu Ibu (ASI) yang mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh agar tetap sehat. ASI mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh, tetapi hanya

³⁹ Hardinsyah MS and I Dewa Nyoman Supariasa, "Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi," Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017, 198–99, <https://shorturl.asia/YJyUA>.

untuk bayi sampai usia 6 bulan.⁴⁰ Pentingnya variasi dalam prinsip ini tidak hanya mencakup keanekaragaman pangan tetapi juga proporsi yang seimbang, jumlah yang cukup dan teratur tetapi tidak berlebihan. Rekomendasi pola makan beberapa dekade terakhir telah mempertimbangkan hubungan antara setiap kelompok makanan dan kebutuhannya.⁴¹ Pada dasarnya, semua makanan yang disajikan saat makan dan juga makanan ringan harus mencakup hidangan utama, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan. Jumlah makanan yang dibutuhkan tubuh bervariasi sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan jumlah aktivitas fisik yang telah dilakukan. Dalam sehari setidaknya harus makan makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun dan pengatur.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Menerapkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk menghasilkan gizi seimbang. Kebiasaan hidup yang tidak bersih dapat meningkatkan resiko penyakit menular yang merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi status gizi. Pola makan gizi seimbang tidak ada gunanya jika tidak mengikuti kebiasaan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan dengan sabun, menutup makanan dan minuman, mandi minimal dua kali, menyikat gigi minimal dua kali, rutin memotong dan membersihkan kuku, cuci

⁴⁰ Cut Novianti Rachmi et al., *Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian* (Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019): 23, <https://shorturl.asia/LmKaT>.

⁴¹ Kemenkes RI, "Pedoman Gizi Seimbang," (2014): 6, <https://shorturl.asia/uUI5Q>.

sayur dan buah-buahan yang ingin dimakan, minum air matang, dan membuang sampah di tempat tertutup.

Dengan menerapkan PHBS akan memberikan mereka kemampuan dan kemandirian untuk meningkatkan kesehatan, berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat, dan mencegah penyakit.⁴²

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang mencakup semua jenis aktivitas tubuh termasuk olahraga yang merupakan upaya untuk menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran zat gizi sebagai sumber energi utama tubuh.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Aktivitas fisik dapat merangsang perkembangan otot sehingga mempengaruhi pertumbuhan yang optimal. Gerakan motorik kasar pada usia pertumbuhan memiliki banyak manfaat, antara lain meningkatkan kelenturan tubuh, memperkuat otot dan tulang serta pemeliharaan kebugaran.⁴³

d. Memantau berat badan secara teratur

⁴² R BPOM, "Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang: Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin," *Jakarta: Direktorat SPP Badan POM RI* (2013): 12–13, <https://shorturl.asia/fhAen>.

⁴³ Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan, dan Bahan Berbahaya, and Badan Pengawas Obat dan Makanan, "Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Pengawas dan/Atau Penyuluh," *Jakarta: Direktorat SPP Badan POM RI* (2013): 11, <https://shorturl.asia/C7p0Y>.

Salah satu tanda keseimbangan zat gizi pada tubuh adalah terwujudnya berat badan yang ideal sesuai dengan tinggi badan, ini umumnya dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada anak usia dini, penilaian status gizi menggunakan IMT harus dilakukan sesuai dengan usia anak. Dengan teratur mengontrol berat dan tinggi badan, kita dapat memahami status gizi anak, dan mencegah atau mengambil tindakan ketika berat badan anak menyimpang dari kisaran normal.⁴⁴ Untuk bayi dan balita indeks yang dipakai merupakan perkembangan berat badan sesuai dengan bertambahnya usia. Pemantauan dilakukan menggunakan KMS.

Dapat disimpulkan bahwa empat pilar gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan yang bervariasi yang meliputi hidangan utama, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan; membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat; melakukan aktivitas fisik seperti olahraga; dan memantau berat badan.

B. Hakikat Kesehatan Untuk Anak Usia Dini

1. Pengertian Kesehatan

Sehat berarti bebas dari segala penyakit. Istilah sehat didefinisikan secara luas oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai keadaan kesehatan dari segi fisik, mental, dan sosial, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kelemahan/kecacatan. Dari definisi ini, sehat yang baik lebih

⁴⁴ Rachmi et al., *Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*: 23.

dari tidak adanya penyakit atau kecacatan. Kesehatan mental atau emosional adalah keadaan yang memungkinkan seseorang berkembang secara optimal baik dari perkembangan fisik, intelektual, maupun emosional. Sedangkan kesehatan fisik adalah suatu keadaan yang membantu tubuh tumbuh dan berkembang. Sehat dapat didefinisikan sebagai sehat fisik dan mental.

Sehat mencakup seluruh kehidupan manusia, tidak hanya bebas dari penyakit tetapi juga faktor sosial, psikologis, spiritual, lingkungan, ekonomi, pendidikan dan rekreasi. Jika salah satu dari faktor-faktor di atas tidak diperhatikan atau diabaikan, hal itu dapat menimbulkan perasaan tidak teratur yang mengarah pada kondisi yang tidak sehat. Sehat adalah suatu keadaan yang ada sepanjang masa pertumbuhan dan perkembangan manusia sejak usia dini.⁴⁵

Sehat adalah keadaan keseluruhan yang dinamis dari siklus hidup yang memungkinkan orang untuk terus berfungsi dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi untuk memenuhi kebutuhan dasar kehidupan sehari-hari.⁴⁶

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Kesehatan pribadi atau personal dapat dicapai oleh orang-orang yang menjaga kesehatan tubuh mereka. Hidup sehat dan segar itu tidak datang dengan sendirinya. Menjadi sehat harus dipupuk dan dibiasakan sejak dini.

⁴⁵ Luluk Khotimah, "Kesehatan Anak Usia Dini" (2014): 2.

⁴⁶ Erida, "Pengasuhan dan Pengembangan Kesehatan Anak Usia Dini," *TATHWIR: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* 1 (2018): 80, <https://doi.org/10.15548/jt.v0i0.50>.

Setiap anak berhak memperoleh kesehatan untuk tumbuh kembangnya. Kesehatan yang baik memungkinkan anak-anak untuk melakukan apa yang mereka inginkan, melakukan kegiatan dengan baik, berfikir rasional, dan dapat fokus dalam belajarnya. Untuk itu, kesehatan sangat penting untuk anak usia dini dan dapat mempengaruhi kecerdasan otak anak. Namun tidak hanya anak-anak, orang dewasa pula perlu mempunyai kesehatan yang baik untuk dapat mendidik mereka dan memberi contoh yang baik kepada anak-anak tentang pentingnya kesehatan dan kebersihan.

2. Ciri-Ciri Anak Sehat

Menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2014, ciri-ciri yang anak sehat adalah:

- a. Rambut bersih tidak berminyak, tidak kusam, tidak ada ketombe, tidak ada kutu
- b. Mata bersih dan bercahaya, tidak gatal, bengkak, merah, dan tidak sakit
- c. Telinga bersih dan sehat, tidak ada kotoran, tidak bau, dan tidak sakit telinga
- d. Hidung bersih, tidak keluar lendir, tidak gampang mimisan
- e. Mulut terlihat bersih, tidak bau mulut, tidak ada sariawan, gusi tidak mudah berdarah
- f. Gigi bersih, tidak berlubang, tidak sakit gigi

- g. Bibir dan lidah terlihat segar, sehat, dan bersih, tidak kering, pecah-pecah, pucat
- h. Kulit leher bersih, tidak ada panu atau kurap, tidak gatal, tidak ada sisik, tidak ada benjolan
- i. Tangan bersih, kuku pendek, tidak terdapat luka, kulit bersih tidak terdapat koreng, tidak terdapat bisul
- j. Seluruh badan bersih, kulit terlihat sehat, tidak ada luka atau bisul, tidak ada koreng, tidak ada benjolan
- k. Kaki bersih, kuku pendek, tidak terdapat luka, kulit bersih tidak terdapat koreng⁴⁷

Berdasarkan penjelasan diatas, ciri-ciri anak sehat dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu sebagai berikut:

- 1) Sehat secara fisik:
 - a) Berat dan tinggi badan ideal setara dengan standar pertumbuhan
 - b) Kemampuan meningkat seiring bertambahnya usia
 - c) Jarang sakit
 - d) Aktif, cekatan dan ceria
 - e) Mata bersih dan bercahaya
 - f) Pola makan yang baik
 - g) Lidah dan juga bibir terlihat sehat
 - h) Tidak bau nafas
 - i) Kulit dan juga rambut terlihat sehat dan bersih

⁴⁷ PAUD, *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*: 15.

- 2) Sehat secara mental atau psikologis:
 - a) Perkembangan mental setara dengan tahapan perkembangannya
 - b) Jiwa tumbuh dengan alami
 - c) Pikiran bertambah genius
 - d) Merasa lebih sensitif
- 3) Sehat secara sosial:
 - a) Terlihat ceria
 - b) Mudah beradaptasi dengan lingkungan baru⁴⁸

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri anak sehat dapat dibedakan menjadi tiga kategori yaitu sehat secara fisik yang bercirikan badan sehat dan pertumbuhan yang normal; sehat secara mental atau psikologis yang bercirikan berkembangnya jiwa secara alami, pikiran menjadi lebih cerdas, dan perasaan menjadi lebih peka; dan sehat secara sosial, di mana anak-anak terlihat aktif, lincah, riang, dan mudah beradaptasi dengan lingkungan. Apabila seorang anak menunjukkan ciri-ciri tersebut, maka dapat dikatakan anak tersebut tumbuh dan berkembang dengan baik atau normal

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Anak

Ada empat faktor yang mempengaruhi kesehatan yang telah diurutkan dari pengaruh terbesar hingga terkecil yaitu sebagai berikut:

⁴⁸ Rachma Hasibuan, "Pendidikan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini" (n.d.): 1.4 <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/CAUD010502-M1.pdf>.

a. Lingkungan

Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap status kesehatan anak. Interaksi antara anak dengan lingkungan dimulai sejak anak berada dalam kandungan.⁴⁹ Lingkungan yang bersifat fisik meliputi cahaya, suhu, aliran udara, air bersih, suara, warna, kondisi sarana dan prasarana, dimensi ruangan, hewan, tumbuhan, aroma/bau dan sebagainya. Untuk melindungi kesehatan anak maka perlu untuk menjaga lingkungan fisik tetap bersih dan aman. Lingkungan yang bersifat non fisik meliputi perilaku orang-orang di sekitar anak, proses pendidikan, budaya, dan ekonomi. Anak-anak harus memiliki kesempatan sebanyak mungkin untuk berinteraksi dengan orang-orang yang menciptakan suasana nyaman, bebas dari tekanan.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada sikap, pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan kesehatan. Termasuk di dalamnya adalah perilaku orang tua yang mencakup bagaimana orang tua mengasuh dan mendidik anak dan termasuk juga bagaimana keluarga dan masyarakat berperilaku berdasarkan sosial budayanya yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Perilaku dapat terlihat dalam aktivitas sehari-hari seperti kebiasaan makan, minum, istirahat, berolahraga dan sebagainya. Perilaku yang sehat mendukung

⁴⁹ Hadi Siswanto, "Pendidikan Kesehatan Unsur Utama Dalam Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 5, no. 2 (2012): 310, <https://doi.org/10.21831/cp.v5i2.1565>.

kesehatan yang lebih baik. Bentuk dari perilaku adalah gaya hidup (*life style*). Anak usia dini yang terbiasa dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan makan *junk food*, makanan yang terlalu banyak mengandung bahan tambahan makanan (*food additive*), dan lain-lain dapat menimbulkan masalah kesehatan di masa mendatang. Sebaliknya anak usia dini yang terbiasa dengan gaya hidup sehat seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, makan dan minum yang sehat dan seimbang, cenderung terhindar dari berbagai masalah kesehatan.⁵⁰

c. Pelayanan kesehatan

Pelayanan kesehatan adalah segala upaya dalam suatu organisasi, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama untuk mengobati dan mencegah penyakit, merawat dan meningkatkan kesehatan, dan juga memulihkan kesehatan baik secara individu, kelompok, keluarga, atau masyarakat.⁵¹

Ketersediaan pelayanan kesehatan yang berkualitas akan mempengaruhi status kesehatan anak. Ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap serta tenaga media dan pembiayaan yang kompeten akan menjamin pelayanan kesehatan yang berkualitas. Pelayanan tersebut dapat mempengaruhi atau memperbaiki masalah kesehatan anak yang terjadi di suatu daerah atau kelompok

⁵⁰ PAUD, *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*: 15.

⁵¹ Nurul Afrah Syahrir, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan Masyarakat Menurut Hendrik I. Blum" (2021): 3-4, <https://doi.org/10.31219/osf.io/a5jqf>.

masyarakat. Contohnya, jadwal imunisasi yang rutin dan ketersediaan vaksin yang dibutuhkan, serta pemberian informasi tentang layanan imunisasi yang tepat bagi masyarakat akan meningkatkan cakupan imunisasi. Tingkat imunisasi yang tinggi akan mengurangi kejadian penyakit yang dapat dicegah menggunakan imunisasi. Saat ini pemerintah telah berupaya memastikan ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan melalui pembangunan puskesmas, posyandu, bidan desa, pos obat desa, dan lainnya. Pelayanan rujukan juga meningkat dengan munculnya rumah sakit baru di setiap kabupaten dan kota.

d. Keturunan

Faktor genetik adalah faktor yang pengaruhnya paling sedikit dalam kesehatan anak, dengan pengaruh individu yang sulit dilihat dan bersifat evolusioner.⁵² Hal yang perlu diperhatikan tentang faktor genetik ini adalah potensinya untuk mempengaruhi status kesehatan anak jika anak tersebut lahir dari orang tua yang beresiko terhadap penyakit atau kondisi kesehatan tertentu seperti alergi. Kebiasaan untuk menjaga kesehatan, pola makan, dan olahraga membantu mengendalikan faktor gangguan kesehatan.

Penyakit yang diikuti melalui faktor genetik sudah ada pada seorang individu sejak lahir contohnya berdasarkan sekelompok

⁵²Eliana and Sri Sumiati, "Kesehatan Masyarakat," 2016: 23, <https://shorturl.asia/ZIY9E>.

penyakit keturunan termasuk diabetes, asma, epilepsi, keterbelakangan mental, tekanan darah tinggi, dan buta warna.

C. Pentingnya Gizi dan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini

Gizi dan kesehatan anak sangat penting dan harus diperhatikan sejak dalam kandungan hingga lahir. Sebab, gizi dan kesehatan memiliki pengaruh yang besar terhadap tumbuh kembang anak maka dari itu apabila anak memperoleh gizi seimbang dan makanan sehat, maka akan tumbuh sebagai manusia yang berkualitas.

Gizi juga mempunyai manfaat yang besar dalam mendukung proses tumbuh kembang yang baik, khususnya dalam mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak usia dini. Ada banyak kandungan yang terdapat di dalam gizi yang memiliki dampak penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental anak. Memberikan asupan gizi yang tepat sangat berpengaruh dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan.⁵³

Memperkenalkan gizi dan kesehatan sejak dini sangatlah penting, terutama bagi anak, guru dan orang tua. Pengenalan kesehatan mencakup pemahaman mengenai kesehatan, penyakit, pencegahan dan pengobatan berbagai macam penyakit atau gangguan kesehatan pada anak usia dini. Pengenalan gizi mencakup pengetahuan mengenai manfaat gizi baik, dampak

⁵³ Theresia Alviani Sum, "Pentingnya Pendidikan Kesehatan Dan Gizi Bagi Anak Usia Dini," *Jurnal Smart PAUD* 2, no. 1 (2019): 43–46, <http://ojs.uho.ac.id/index.php/smartpaud/article/view/5919>.

kurang gizi dan cara menyiapkan makanan dan minuman bergizi untuk anak usia dini.⁵⁴

Pelayanan gizi dan kesehatan yang diberikan sejak dini untuk mengenalkan anak pola hidup sehat sejak dini agar tumbuh sehat, cerdas, dan bahagia. Layanan gizi dan kesehatan diberikan pada anak dimulai dari lingkungan terdekat yaitu keluarga karena keluarga merupakan tempat pertama anak belajar dan memperoleh ilmu. Dikatakan bahwa keluarga merupakan tempat pertama anak belajar karena lingkungan keluarga yang pertama kali dikenal oleh anak. Di lingkungan keluarga, anak-anak mungkin bisa belajar dengan mencontoh segala aktivitas kegiatan yang dilakukan orang dewasa yang ada di rumah. Sementara itu, sekolah adalah tempat di mana anak-anak dapat belajar dan menuntut ilmu dari yang paling sederhana hingga segalanya mulai dari bagaimana cara pola hidup sehat dan melindungi diri dari berbagai macam penyakit.⁵⁵

Peran pendidik sangat diperlukan dalam memberikan pelayanan gizi dan kesehatan kepada anak di lingkungan sekolah yaitu berupa menyediakan sarana untuk pemeriksaan gizi dan kesehatan anak, dan memberikan stimulasi untuk menjaga gizi dan kesehatan pada anak. Selain dapat memberikan contoh yang baik, menjaga kebersihan diri merupakan sebagian dari iman. Lingkungan sekolah harus diperhatikan kebersihannya agar tidak membahayakan kesehatan

⁵⁴ Dita Primashanti Koesmadi et al., "Pentingnya Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini Bagi Guru dan Orangtua Siswa PAUD," *IJCE (Indonesian Journal of Community Engagement)* 3, no. 2 (2022): 11–15, <https://scholar.archive.org/work/vzfbdihnlggtlrtspqipenm7e/access/wayback/http://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/ijce/article/download/479/244>.

⁵⁵ Hasibuan, "Pendidikan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini.": 1.1.

anak, karena lingkungan yang kotor akan berdampak buruk bagi kesehatan anak.⁵⁶

D. Layanan Gizi dan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini

Layanan gizi dan kesehatan merupakan upaya untuk membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua ataupun guru perlu memahami layanan gizi dan kesehatan untuk anak usia dini, yang disesuaikan dengan kebutuhan anak disemua tahap perkembangannya. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang adalah anak yang sehat.⁵⁷ Pelayanan gizi dan kesehatan seperti promosi kesehatan, pemeriksaan kesehatan, pengobatan, konsultasi kesehatan, pemeliharaan kesehatan, perbaikan gizi, imunisasi, pemeriksaan gigi dan pemeriksaan kesehatan ini dilakukan secara berkala.⁵⁸

Layanan gizi dan kesehatan tidak dapat diajarkan sebagai mata pelajaran yang terpisah. Layanan ini harus dilakukan secara menyeluruh dan terintegrasi ke dalam aktivitas sehari-hari anak. Program gizi dan kesehatan harus memperhatikan lingkungan fisik, ekonomi, sosial emosional dan budaya. Anak usia dini mempelajari mengenai perilaku hidup sehat dalam berbagai cara termasuk mengamati orang tua dan guru, mendengarkan cerita, dan

⁵⁶ Khairunnisa Ulfadhilah, Eti Nurhayati, and Maulidya Ulfah, "Implementasi Layanan Kesehatan, Gizi, dan Perawatan Dalam Menanamkan Disiplin Hidup Sehat. 9 (1)," *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal* 9, no. 1 (2021): 115–134, <http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v9i1.10288>.

⁵⁷ Sum, "Pentingnya Pendidikan Kesehatan dan Gizi Bagi Anak Usia Dini.": 44.

⁵⁸ Nur Hidayah, "Layanan Pada Anak Usia Dini (Studi Kasus di TPA Beringharjo Yogyakarta)," *DIMENSIA: Jurnal Kajian Sosiologi* 2, no. 1 (2008): 29, <https://doi.org/10.21831/dimensia.v2i1.3397>.

mengunjungi dokter secara teratur. Dalam hal ini, anak memerlukan bantuan orang dewasa untuk menjelaskan dan memperlihatkan cara melakukan aktivitas kesehatan sehari-hari yang dapat dilakukan anak setiap hari dengan benar, seperti mencuci tangan dan menggosok gigi. Pendidikan kesehatan juga bertujuan agar anak terbiasa, merasa nyaman, dan mau menerima prosedur perawatan kesehatan dari tenaga medis dan rumah sakit.

Pendidik PAUD dapat menggunakan strategi dan pelayanan gizi dan kesehatan ini dalam lingkungan PAUD, tetapi secara umum dapat digunakan oleh penyelenggara, pengelola, pendidik, orang tua dan masyarakat yang peduli dengan pendidikan anak usia dini. Strategi ini menekankan pada pelayanan kesehatan sekolah khususnya upaya peningkatan (*promote*), pencegahan (*prevent*), pengobatan (*treat*), dan pemulihan (*rehabilitation*) yang dilakukan secara selaras bagi peserta didik dibawah koordinasi guru sekolah dan pengawasan puskesmas setempat.

Pelayanan gizi dan kesehatan memiliki kegiatan yang cukup luas, meliputi kegiatan peningkatan gizi dan kesehatan (*promote*) yakni penyuluhan kesehatan, pelatihan memberikan pelayanan kesehatan, pemberian gizi seimbang. Misalnya kegiatan pengarahan gizi, kesehatan diri, penyakit menular, cara menyikat gigi yang benar, cara mengukur berat dan tinggi badan, cara memeriksakan penglihatan. Kemudian kegiatan pencegahan (*prevent*) yakni kegiatan meningkatkan stamina tubuh, kegiatan menghentikan laju penularan penyakit, dan kegiatan penghentian proses penyakit sejak dini. Misalnya kegiatan pemberian imunisasi, pemberantasan sarang nyamuk,

pengobatan sederhana dari dokter kecil, kegiatan penyaringan (*screening*) kesehatan bagi anak dan pemeriksaan rutin setiap bulan untuk seluruh peserta didik. Kemudian kegiatan penyembuhan dan pemulihan (*treat* dan *rehabilitation*) yakni kegiatan mencegah terjadinya cedera atau kecacatan akibat dari proses penyakit dan meningkatkan kemungkinan seorang anak yang terluka atau cacat supaya kembali berfungsi secara optimal. Misalnya kegiatan pengobatan ringan atau pertolongan darurat di sekolah dan juga rujukan perawatan medis ke puskesmas untuk mengurangi kasus penyakit, kecelakaan, keracunan atau kondisi yang mengancam nyawa dan penyakit khusus lainnya.⁵⁹

Layanan gizi dan kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai macam bentuk kegiatan rutin di satuan pendidikan, contohnya seperti pemeriksaan kesehatan anak secara berkala, pengukuran berat dan tinggi badan, pengukuran lingkar kepala, pemeriksaan kesehatan gigi dan pemberian makanan tambahan. Layanan ini dapat dilaksanakan melalui kerjasama yang berkelanjutan dengan instansi teknis terkait seperti puskesmas dan dinas kesehatan.⁶⁰

⁵⁹ Maryam Marwah, "Pengembangan Model Kesehatan dan Gizi Pada Anak Usia Dini di Provinsi Sulawesi Selatan," *Jurnal Andragogi Jurnal Pendidikan Nonformal dan Informal* (n.d.): 28-30, <https://shorturl.asia/xnp5u>.

⁶⁰ Ketut Nuarca, "Program PAUD Holistik Integratif dan Implementasinya Dalam Penyelenggaraan Program Pada Satuan PAUD" (2018): 3-14, <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/34194>.

E. Kurikulum Gizi Anak Usia Dini

Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini Tahun 2013 gizi merupakan kategori dari suatu bidang atau komponen perkembangan fisik.

Hasil belajar atau tujuan yang harus dicapai adalah agar anak dapat:

1. Mengungkapkan makanan yang baik dan bergizi
2. Mengetahui makanan yang busuk dan kadaluarsa
3. Mengungkapkan menu makanan seimbang
4. Menata persediaan tempat sebelum dan sesudah makan⁶¹

Tujuan utama dari kurikulum gizi bagi anak usia dini adalah untuk memperkenalkan anak-anak pada makanan bergizi dan seimbang dengan mendorong mereka untuk makan makanan yang bervariasi. Namun, layanan gizi tidak hanya diterapkan di lembaga PAUD, tetapi juga di rumah, seperti ketika anak sedang menonton TV atau membeli makanan di pasar.⁶²

Adapun kegiatan yang dapat dilaksanakan berdasarkan Pedoman Kurikulum Gizi Anak Usia Dini Tahun 2013 adalah sebagai berikut:

- a. Berdiskusi tentang makanan yang disukai anak
- b. Mengumpulkan, memotong, dan menempel gambar makanan yang disukai dan menceritakan tentang dirinya
- c. Mewarnai atau melukis gambar untuk menghasilkan buku kecil dan menceritakan tentang dirinya

⁶¹ Agustin Hamidah, "Kurikulum Gizi Untuk Anak Usia Dini," *Jurnal Web Informatika Teknologi* 7, no. 1 (2022): 141–149, <https://ejurnal-wit.ac.id/index.php/J-WIT/article/download/44/42>.

⁶² Rita Kurnia, "Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini," *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial* 4, no. 2 (2015): 109–114, <http://dx.doi.org/10.33578/jpsbe.v4i2.4992>.

- d. Memperlihatkan contoh bagaimana makanan yang basi itu
- e. Memahami tanggal kadaluarsa dari suatu makanan
- f. Memotong lalu menempelkan gambar dalam buku kecil untuk membuat menu seimbang
- g. Membentuk makanan dari playdough
- h. Kegiatan memasak dan menyiapkan makanan:
 - 1) Mendengar dan melihat menu makanan
 - 2) Melihat dan menentukan bahan yang ingin dimasak
 - 3) Menakar dan menimbang
 - 4) Memasak makanan
 - 5) Tanya jawab mengenai kegiatan memasak
- i. Menyiapkan dan merapikan tempat makan
- j. Anak-anak dapat menceritakan kembali mengenai kegiatan memasak sembari dengan pertanyaan guru⁶³

Layanan gizi dan kesehatan di lembaga PAUD merupakan bagian dari kurikulum di tingkat PAUD yang dapat diwujudkan melalui kegiatan rutin seperti:

- a. Pengukuran tinggi dan berat badan yang dicatat setiap bulan dalam KMS
- b. Pembiasaan makan makanan yang bergizi dan seimbang atau pemberian makanan tambahan secara berkala (sesuaikan dengan kapasitas lembaga)
- c. Pembiasaan mencuci tangan serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan

⁶³ Hamidah, "Kurikulum Gizi Untuk Anak Usia Dini.": 143, <https://ejurnal-wit.ac.id/index.php/J-WIT/article/download/44/42>.

- d. Mengenalkan makanan yang bergizi dan seimbang dan juga mengikutsertakan orang tua dalam menyiapkan bekal untuk anak sehari-hari
- e. Memantau asupan makanan yang dibawa anak setiap hari termasuk jajanan yang dimakan anak selama berada di lembaga PAUD
- f. Menyediakan kotak P3K untuk memberikan pertolongan pertama pada anak yang terluka
- g. Memeriksa kondisi tubuh anak dengan cara sederhana (misalnya suhu tubuh, cedera dsb)
- h. Memberikan fasilitas Deteksi Dini Tumbuh Kembang (DDTK) atau Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan gizi seperti asupan vitamin A, imunisasi, pemeriksaan kesehatan telinga, mata, dan mulut
- i. Berkerjasama atau meminta bantuan kepada Penilik/ Himpaudi/ IGTKI/ tokoh masyarakat jika membutuhkan bantuan untuk memperluas jaringan kemitraan, termasuk jika membutuhkan narasumber atau sarana dan prasarana lainnya
- j. Kegiatan KPO (Kelompok Pertemuan Orang tua) misalnya penyuluhan, diskusi, simulasi, seminar mengenai tumbuh kembang anak, pengenalan makanan daerah atau sekitar anak yang sehat dan bergizi, membiasakan anak untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pencegahan kecacingan, penggunaan garam beryodium, pencegahan penyakit menular dan penyakit lainnya

- k. Konsultasi antara guru dan orang tua tentang tumbuh kembang anak
- l. Partisipasi orang tua dalam kegiatan di kelas seperti membantu menata lingkungan bermain, membuat media pembelajaran, menjadi model profesi sesuai dengan tema pembelajaran
- m. Partisipasi orang tua dalam melaksanakan program makan bersama yang direkomendasikan oleh ahli gizi untuk memberikan menu makanan yang bergizi dan seimbang
- n. Partisipasi orang tua seperti sebagai panitia kegiatan lapangan, dan pemberian PMT
- o. Kesepakatan antara satuan PAUD dengan orang tua untuk berpartisipasi dalam program parenting

F. Gizi dan Kesehatan Dalam Standar Kompetensi Pendidik PAUD

Pendidik anak usia dini adalah seorang ahli didik dalam bidang pendidikan terutama dalam pendidikan anak usia dini yang bertanggung jawab untuk merencanakan, melaksanakan proses pembelajaran, dan mengevaluasi hasil belajar, dan membimbing, merawat dan melindungi anak.

Sebagai pendidik PAUD perlu memiliki keterampilan di bidang gizi dan kesehatan agar pendidik dapat menjadi panutan dan mampu membangun program gizi dan kesehatan di lembaga PAUD. Pendidik PAUD perlu memiliki keahlian sebagai berikut:

1. Memahami peran pengasuhan pada tumbuh kembang anak
2. Memahami kebutuhan gizi dan pola makan setiap anak

3. Memahami layanan kesehatan dan kebersihan dasar untuk anak-anak
4. Memiliki keterampilan dalam perawatan kebersihan untuk anak
5. Mengenali dan mengelola ketidaknyamanan anak
6. Memiliki keterampilan menjaga kebersihan sarana dan prasarana bermain anak
7. Berpenampilan rapi, bersih, dan sehat
8. Memahami aspek perkembangan anak usia dini yaitu: aspek nilai moral dan agama, fisik motorik, kognitif, sosial emosional, bahasa, dan seni
9. Memahami faktor penghambat dan pendukung dari aspek perkembangan anak usia dini
10. Memahami tanda-tanda kelainan dari setiap aspek perkembangan anak
11. Mengetahui kebutuhan gizi anak berdasarkan usianya
12. Memahami cara pemantauan gizi, kesehatan dan keamanan anak
13. Mengetahui pola asuh berdasarkan usia anak
14. Mengenal keunikan anak
15. Memahami karakteristik anak usia dini ditinjau dari aspek fisik, intelektual, sosial emosional, moral, dan latar belakang sosial budaya
16. Penguasaan konsep dasar matematika, sains, bahasa, pengetahuan sosial, agama, seni, pendidikan jasmani, gizi dan kesehatan sebagai sarana tumbuh kembang anak untuk setiap bidang perkembangan anak usia dini⁶⁴

⁶⁴ Netti Herawati, *Program Gizi dan Kesehatan Anak Usia Dini* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal PAUDNI Direktorat PPTK PAUDNI, 2012): 10-20.

G. Program Gizi dan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini

Program adalah rencana yang meliputi komponen, tujuan, sasaran, isi, jenis kegiatan, waktu, sarana dan prasarana, biaya, dan organisasi yang mengkoordinasikan yang dilakukan oleh individu, kelompok, atau organisasi (lembaga).⁶⁵ Program adalah kegiatan yang sebelumnya telah direncanakan dengan merundingkan, mempersiapkan, dan pengamatan yang dibuat dengan formalitas atau pertimbangan yang tepat. Program dirancang untuk mencapai tujuan tertentu.⁶⁶

Program gizi dan kesehatan adalah upaya dalam membantu anak untuk makan makanan yang bergizi dan hidup sehat agar terbebas dari berbagai macam penyakit. Gizi dan kesehatan anak harus diperhatikan sejak dini, karena makanan yang dikonsumsi anak berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangannya dimasa depan.⁶⁷

Berbagai program gizi dan kesehatan yang dapat dilaksanakan di sekolah antara lain:

1. Usahakan agar anak mengkonsumsi makanan bergizi sesuai dengan kebutuhannya
2. Melindungi anak dari tertularnya penyakit
3. Mengontrol tumbuh kembang anak

⁶⁵ Wardani Dita Anisa, "Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas" (2022): 31, <https://rb.gy/r89g43>.

⁶⁶ Rafika Klaudia, "Pelaksanaan Program Parenting di PAUD Uswatun Khasanah Kec. Pondok Kelapa Kab. Bengkulu Tengah" (2018), <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/2850>.

⁶⁷ Libri Rizka Puri Windarta, "Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19," *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education* 2, no. 1 (2021): 40–48, <https://doi.org/10.35719/gns.v2i1.36>.

4. Mencegah anak makan makanan yang berbahaya bagi kesehatannya
5. Menanamkan dan mengembangkan kesadaran anak tentang gizi dan kesehatan
6. Mengembangkan program parenting yang berkaitan dengan pembinaan kesadaran, sikap, dan keterampilan keluarga untuk mengembangkan kebiasaan pola asuh yang baik, kebersihan, dan pembiasaan makan yang bergizi⁶⁸

Pelaksanaan program gizi dibagi menjadi empat tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pengawasan dan tahap evaluasi yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Kepala sekolah dan guru merancang jadwal kegiatan
- 2) Kepala sekolah dan guru menentukan frekuensi pelaksanaan program gizi dan kesehatan
- 3) Kepala sekolah dan guru menentukan menu makanan
- 4) Melibatkan orang tua dalam pelaksanaan program gizi dan kesehatan di sekolah
- 5) Persiapan kepala sekolah dan guru dalam program gizi dan kesehatan

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Pelaksanaan pengolahan makanan
- 2) Pelaksanaan acara makan bersama di kelas

⁶⁸ Herawati, "Program Gizi dan Kesehatan Anak Usia Dini": 3.

c. Tahap Monitoring

Setiap kegiatan memerlukan monitoring dalam seluruh tahapan kegiatan. Monitoring oleh kepala sekolah dan guru saat kegiatan makan sangat penting selama pelaksanaan program gizi dan kesehatan berlangsung. Perlu diperhatikan hal kebersihan, efisiensi, waktu, tenaga, biaya, fasilitas, dan alat, serta peraturan yang berlaku. Perhatikan juga bagaimana respon anak terhadap makanan tersebut, apakah anak suka atau tidak, anak mana yang susah makan dan tidak mau makan. Pastikan untuk melihat apakah ukuran porsinya cukup besar.

d. Tahapan Penilaian

Penilaian ditulis dan didiskusikan dengan kepala sekolah dan guru serta pihak terkait. Orang tua juga dapat mendiskusikan mengenai pelaksanaan program gizi.⁶⁹

Dapat disimpulkan bahwa program gizi dan kesehatan untuk anak usia dini adalah upaya yang dilakukan untuk memastikan bahwa anak memperoleh gizi yang seimbang dan pelayanan kesehatan yang baik sejak dini. Program ini melibatkan berbagai pihak dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan anak sejak usia dini.

⁶⁹ Soegeng Santoso and Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013): 149-157.