**Jurnal Web Informatika Teknologi (J-WIT)** **ISSN:2686-1270**
Vol.3, No.2, Mei 2022, 141-149


# KURIKULUM GIZI UNTUK ANAK USIA DINI

**Agustin Hamidah**

Email : [1]hamidahnmuji@gmail.com, :

ABSTRAK

Gizi merupakan asupan terpenting bagi tumbuh kembang anak. Lembaga Pendidikan anak Usia Dini merupakan tempat anak untuk berkembang harus memberikan pelayanan yang baik bukan hanya stimulasi pendidikan namun juga pemberian gizi yang tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kurikulum Gizi dibuat oleh sekolah dengan menu yang sudah dijadwalkan dan dikelola oleh lembaga. Menu makanan yang dibuat oleh sekolah adalah menu sehat untuk anak tanpa bahan Pengawet ataupun MSG. setiap harinya (Senin-Kamis) anak diberi snack dipagi hari dan makan siang. Snack pun sudah ditetapkan oleh sekolah berupa buah ataupun cemilan sehat lainnya. Makan siang anak selalu dinikmati oleh anak dengan menu-menu bervariasi. Kurikulum Gizi yang terinclude didalam lembaga pendidikannya yang menunjukkan bahwa sekolah tersebut melaksanakan PAUD Holistic Integratif, dimana layanan gizi sebagai layanan utama dilaksanakan oleh sekolah dan terlihat anak-anak Tk Al-Amanah sehat, cerdas, ceria, melakukan aktivitas dari jam 7 pagi sampai setengah satu siang dengan terpenuhi kebutuhannya, terutama kebutuhan fisiologisnya sehingga mereka Nampak beraktivitas dengan semangat.

**Kata kunci** : *Kurikulum Gizi, Anak Usia Dini*

## PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan peletak dasar untuk membentuk manusia dewasa yang berkualitas. Untuk itu pada usia dini,anak harus memiliki mutu yang baik, terutama asumsi gizi. Gizi merupakan asupan kebutuhan yang menunjang stimulasi otak anak menjadi cerdas. Kurang gizi dapat menyebabkan perkembangan dan pertumbuhan anak terganggu, dan ini menjadi permasalahan remdahnya kualitas Sumber daya Manusia mendatang. Hal ini senada dengan Syafiq (2007) yang menjelaskan bahwa pendekatan gizi dan kesehatan sepanjang daur kehidupan adalah pendekatan yang tepat dan perbaikan gizi dan kesehatan harus dilakukan simultan di seluruh tahapan kehidupan, khususnya tahapan awal kehidupan meliputi calon ibu hamil, ibu hamil, fetus, bayi baru lahir (neonatal), perinatal, masa sapih, di bawah satu tahun, di bawah dua tahun, di bawah tiga tahun, dan pra-sekolah (bawah lima-enam tahun). Investasi kesehatan dini adalah modal awal jangka panjang bagi pembangunan berorientasi peningkatan kualitas SDM. Artinya bahwa gizi memainkan peranan penting dalam perkembangan seorang anak, karena stimulasi yang luar biasa hebatnya dilakukan oleh dunia pendidikan terhadap anak

usia dini jika tidak diimbangi dengan gizi yang seimbang untuk anak semua akan sia-sia. Dalam Pelayanan Kesehatan dan gizi untuk anak usia dini, maka dari itu pemerintah mengeluarkan peraturan presiden Nomor 60 tahun 2013 tentang pengembangan PAUD Holistik Integratif, yaitu penanganan anak usia dini secara utuh (menyeluruh) yang mencakup layanan gizi dan kesehatan, pendidikan dan pengasuhan, dan perlindungan, untuk mengoptimalkan semua aspek perkembangan anak yang dilakukan secara terpadu oleh berbagai pemangku kepentingan di tingkat masyarakat, pemerintah daerah, dan pusat.(Dirjen PAUD,2015).

Dalam melaksanakan sebuah lembaga Pendidikan yang Holistik integratif, maka TK Al-Amanah Kecamatan Periuk Kota Tangerang,sangat konsen untuk dapat memberikan layanan pendidikan yang terbaik untuk peserta didiknya, bukan hanya stimulasi pendidikan yang penuh dengan nilai bermain di sentra-sentra yang dibuat oleh guru, namun layanan gizi diberikan oleh sekolah dengan membuat kurikulum gizi sebagai amanat dari Penyelenggaraan PAUD yang Holisti integratif. Kurikulum gizi ini dibuat dengan Tujuan yang jelas, bahwa anak usia dini dalam layanan pendidikan lembaga PAUD harus mendapatkan layanan terbaik, yang mendukung tumbuh kembangnya yaitu melalui gizi yang baik, sehingga semboyan PAUD " sehat, Cerdas, Ceria" benar –benar akan terealisasi.

**Kurikulum Gizi Anak Usia Dini**

Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini, 2013) gizi adalah sub bagian dari bidang atau komponen perkembangan fisik. Hasil pembelajaran ataupun objektif yang perlu dicapai adalah supaya anak-anak dapat:

1. Menyatakan makanan yang baik dan berkhasiat,
2. Mengenal pasti makanan yang rusak dan basi
3. Menyatakan menu makanan seimbang
4. Mengelola persediaan tempat sebelum dan sesudah makan.

Tujuan utama pendidikan gizi untuk anak usia dini adalah supaya mereka belajar berkaitan makanan yang berkhasiat dan seimbang dengan menggalakkan mereka makan berbagai jenis makanan. Walau bagaimanapun, pendidikan gizi bukan saja berlaku pada anak usia dini tetapi di rumah, sewaktu anak-anak nonton televisi dan ketika membeli makanan di pasar (Kurnia,2015). Pelaksanaan Kurikulum Gizi merupakan amanat yang dijalankan dari PAUD Holistik integratif, dimana lembaga pendidikan anak usia dini mendukung layanan yang

menempatkan gizi diurutan pertama dalam program PAUD holistic integratif, dilanjut dengan kesehatan, pendidikan,pengasuhan dan perlindungan.

Aktifitas yang disiapkan dalam Pedoman Kurikulum Gizi Anak Usia Dini, (2013) berikut ini:

1. Bercerita tentang makanan yang digemari

2. Mengumpul, memotong, dan menampal gambar makanan yang digemari dan bercerita tentang dirinya

3. Melukis dan mewarnakan gambar untuk menghasilkan buku kecil dan bercerita tentang dirinya

4. Mengumpul, memotong dan menampal gambar makanan yang digemari 5. Menunjukkan contoh makanan yang basi

6. Mengenalpasti tanggal masa habis berlakunya makanan

7. Memotong dan menampal gambar dalam buku kecil untuk menghasilkan menu yang seimbang

8. Membentuk makanan dari playdog

9. Aktifitas masak dan menyiapkan makanan: - Mendengar dan melihat menu makanan - Melihat dan mengenalpasti bahan yang mau dimasak - Menakar dan menimbang - Memasak makanan - Tanya jawab tentang aktifitas memasak

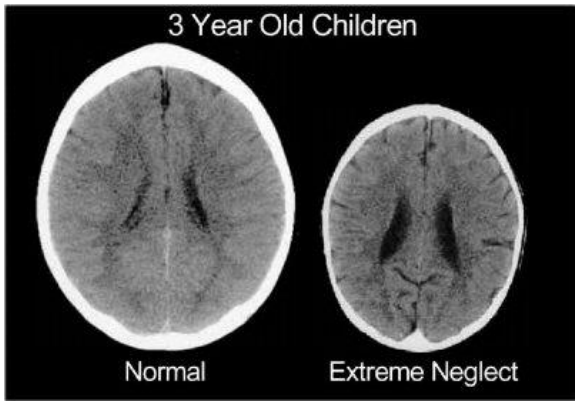
10. Menyiapkan dan membereskan tempat makan

11. Anak-anak menceritakan kembali aktifitas memasak selingi dengan pertanyaan guru.

**Gizi Untuk Tumbuh Kembang Anak**

Gizi sangat dibutuhkan untuk membantu perkembangan otak anak. Tumbuh kembang otak dimulai sejak usia janin dua minggu dan dalam hal pertumbuhan, otak tergolong ke dalam jaringan statik sehingga tidak dimungkinkan pertambahan sel (hiperplasia) ketika diferensiasi dari sel germinatif terjadi (Boggin, 1999). Saat lahir, pertumbuhan *spinal cord* dan *brain stem* hampir selesai sedangkan *cerebellum* masih tumbuh sampai tahun pertama kehidupan.. Pada saat bayi lahir, hampir semua neuron otak dewasa sudah terbentuk meskipun belum berkembang penuh. Selanjutnya neuron bermigrasi dan membentuk axon dan dendrite yang berfungsi mengirim sinyal (axon) dan menerima sinyal (dendrite) dari neuron lain melalui sinapsis (hubungan komunikasi sistem saraf) dengan bantuan neurotransmitter (Papalia, Olds,

and Feldman, 2001). Synap-synap akan membuat sambungan dengan begitu banyak jika dibantu dengan gizi yang baik sebagai nutrisi otak terhadap anak. Faktor gizi adalah faktor esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan otak. Gambar otak pada anak yang kurang gizi terlihat seperti gambar dibawah ini




(http://www.feralchildren.com/image.php?if=figures/perry20021)

Dari gambar otak anak tersebut, terlihat bahwa anak yang kekurangan gizi, dikarenakan synap-synapnya tidak banyak tersambungkan membuat celah yang jauh lebih besar dari pada anak yang gizinya terpenuhi. Sehingga gizi yang rendah pada anak menjadikan SDM yang rendah. Pentingnya nutrisi pada tumbuh kembang bekal manusia yang berkualitas harus didukung oleh beberapa sector, diantranya : pemerintah, lembaga pendidikan, orang tua dan masyarakat.

Anak Usia dini merupakan usia Keemasan *(Golden Age)* ). Pada masa ini terjadi kapabilitas perkembangan yang sangat pesat terutama kecerdasan otak hingga 80% berkembang pada 8 tahun pertama kehidupan anak. Perkembangan yang sangat pesat ini akan tidak maksimal berkembang jika asupan gizi/nutrisi pada otak anak tidak mencukupi. Stimulasi lingkungan melalui bermain yang bermakna pun akan sia-sia jika tidak diimbangi dengan gizi yang seimbang untuk anak. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh pada perkembangan mental, kemampuan berpikir, dan menyebabkan gangguan otak secara permanen (Almatsier, 11:2002). Oleh karena itu pada masa pertumbuhan dan perkembangan diperlukan asupan yang tepat kuantitas maupun kualitas guna mendukung prestasi belajar mereka. Kekurangan energi yang berasal dari makanan, menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktifitas (terutama aktifitas olahraga). Hal ini diperjelas oleh Primasoni (2012) Akibat dari kurangnya asupan makanan baik dalam kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan gangguan terhadap proses-proses: pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, perilaku.struktur dan pola ota.

Menurut Khomson Tujuan pemberian nutrisi pada anak usia pra sekolah adalah :

1. Untuk membangun tubuh/memelihara dan memperbaiki bagian-bagian tubuh yang rusak (zat pembangun, misalnya :protein, mineral dan air)
2. Untuk memberi tenaga (zat tenaga, misalnya : lemak, karbohidrat dan protein)
3. Untuk mengatur pekerjaan tubuh (zat pengatur, misalnya vitamin, air dan mineral). (Rusilanti,2015).

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan rancangan studi kasus. David Williams dalam Maleong (2011) mengemukakan bahwa penelitian Kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah, dengan menggunakan metode alamiah, dan dilakukan oleh seorang atau peneliti yang tertarik secara alamiah. Bogdan dan Taylor dalam Moleong(2011)mengemukakan bahwa metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Pengambilan data dilakukan melalui pengamatan/Observasi, wawancara dan studi dokumen dokumentasi di TK Islam Al-Amanah kecamatan periuk kota Tangerang. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis data **model Milles dan Huberman,** yakni aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification (Sugiono,2012)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Penerapan Kurikulum Gizi di Tk Islam Al-Amanah kecamatan Periuk Kota Tangerang**

Kurikulum Gizi di Tk Islam Al-Amanah bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, dimana kuruikulum ini dibuat pula membantu wali murid dalam mensinergikan antara asupan gizi dirumah dengan disekolah. Pada waktu pagi hari kebutuhan anak untuk sarapan adalah penting, dengan adanya kurikulum gizi ini bertujuan membantu anak yang belum mendapatkan nutrisi di pagi hari, yang mungkin saat berangkat ke sekolah belum sarapan pagi. Pemberian menu gizi dalam seharinya oleh sekolah diberikan sehari dua kali, yakni pada pukul 09.30

atau yang disebut dengan istilah *Snack time*, dan pada waktu siang hari, yang disebut dengan *makan siang.*

Menu yang dibuat oleh sekolah merupakan olahan sendiri tanpa pengawet maupun MSG. Sekolah ingin memberikan menu yang benar-benar sehat untuk anak. Pada *snack time* menu yang biasa diberikan kepada anak adalah berupa : buah, risolis, roti, dan sejenis olahan snack lainnya. Pada jadwal makan siang menu yang disajikan selalu menghadirkan sayuran dan lauk pauk. Semua disiapkan oleh guru dengan anak-anak mengambil sendiri (prasmanan). Anak-anak pun diperbolehkan untuk menambah. Kurikulum gizi ini disepakati oleh sekolah dan orang tua dengan beban pembiayaan dimasukkan kedalam iuran setiap bulannya. Hal ini dirasakan oleh wali murid, sangat membantu mereka dalam memberikan makanan yang tepat dan bergizi melalui layanan kurikulum gizi sekolah. Sehingga anak-anak sesampainya dirumah langsung bisa istirahat tanpa orang tua direpotkan dengan memberikan makan siang, karena sudah terpenuhi di sekolah.

Setelah kegiatan makan selesai, merapihkan alat makan merupakan kewajiban yang dilakukan oleh setiap peserta didik. Disini anak dilatih bertanggung jawab sedini mungkin terhadap peralatan yang digunakannya, mereka mencuci piring, sendok dan merapihkannya kembali. Program Kurikulum ini tidak akan dapat berjalan, jika tidak didukung dan disetujui oleh orang tua siswa, sehingga Sekolah yang ingin membuat kurikulum gizi pada lembaga pendidikannya dibutuhkan kerjasama dan kesepakatan diantara kedua belah pihak.

**Dampak Kurikulum Gizi yang diterapkan oleh Sekolah**

Kurikulum Gizi di TK Islam Al-Amanah Kecamatan Periuk Kota Tangerang, memiliki dampak positif terhadap : 1. Sekolah, 2. Orang tua, 3. Anak. 1) Dampak pada Sekolah, sekolah menjadi lebih selektif dalam mengolah makanan yang layak untuk anak, dan selalu mengevaluasi makanan yang disukai oleh anak ataupun tidak disukai oleh anak. Kurikulum

gizi yang diterapkan oleh Sekolah menjadikan Brand/ciri dari sekolah, bahwa sekolah merupakan lembaga yang melayani program Holistik integratif, dimana layanan Gizi menjadi prioritas utama untuk membantu tumbuh kembang anak. 2) Dampak bagi wali murid, Dari berbagai informasi dari orang tua murid, didapat bahwa dengan kurikulum gizi yang terbiasa anak dapatkan disekolah, anak-anak ternyata memiliki menu favorite yang membuat anak semakin bergairah dalam makan sehingga tidak susah makan. Contohnya disaat dirumah, mana kala anak susah makan, ia meminta orang tuanya membuatkan menu yang ia suka seperti yang ia makan di sekolah. Hal ini tentu saja, memberikan informasi kepada orang tua akan makanan kesukaan anaknya, dan tidak jarang banyak orang tua yang menanyakan cara membuat menu-menu yang disukai oleh anaknya. Sehingga semakin terlihat sinergi antara orang tua dan sekolah. 3) Dampak pada anak, Kurikulum gizi yang didapatkan oleh anak berdampak terhadap semangat belajar anak pada setiap aktivitas-aktivitas yang dilakukan dari pagi sampai siang hari. Semua dikarenakan kebutuhan fisiologis anak sudah terpenuhi, yaitu anak terhindar dari rasa lapar, sehingga anak terlihat lebih fokus melakukan aktivitas. Dari segi kesehatan fisik anak-anak pun teramati sehat tidak ada yang lemas. Anak-anak di Tk Islam Al-amanah memiliki durasi aktivitas lebih lama dengan Anak-anak di sekolah lainnya (07.00- 12.30), namun aktivitas yang lebih lama ini, teramati tidak membuat anak jenuh untuk beraktivitas dengan penuh semangat. Bahkan teramati mereka sangat semangat mengeksplore diri mereka pada area-area bermain di sentra yang di seting oleh guru. Semua didukung oleh stimulasi dan gizi yang cukup oleh sekolah. Dan slogan PAUD sehat,cerda,ceria menjadi nyata terlihat dan terealisasi.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kurikulum Gizi pada TK Islam Al-Amanah merupakan implikasi dari PAUD Holistik integratif. Hal ini dipertegas dalam (Dirjen PAUD,2015) bahwa Holistik integratif, yaitu penanganan anak usia dini secara utuh (menyeluruh) yang mencakup layanan gizi dan kesehatan, pendidikan dan pengasuhan, dan

perlindungan. Sekolah mengelola menu gizi dengan kesepakatan dari orang tua dengan orang tua memberikan iuran setiap bulannya. Artinya bahwa perlu ada sinergi antara orang tua dan sekoalh dalam mengembangkan sebuah lembaga pendidikan, terlebih yang di didik adalah anak usia dini, karena usia dini merupakan usia potensial, terutama perbaikan gizi. Hal ini senada dengan primasoni (2015) Makanan pada anak-anak harus lebih diperhatikan zat gizinya terutama protein yang membantu proses pertumbuhan tinggi badan, selain penyediaan untuk asupan pertumbuhan otak dan kecerdasan. TK Islam Al-amanah memberikan makanan sehat yang bergizi agar anak-anak dapat berkembang lebih optimal. Dampak dari penerapan kurikulum gizi ini terlihat positif terhadap sekolah, orang tua terlebih Anak didik. Anak- anak terlihat semangat dalam melaksanakan aktivitas dari pagi sampai siang, hal ini senada dengan Maslow yang mengatakan bahwa tingkatan pertama kebutuhan manusia adalah fisiologis(Iman,1984). Artinya bahwa kebutuhan dasar anak dijauhkan dari rasala lapar mendapatkan nutrisi membuat anak menjadi tenang dan mampu beraktivitas dengan penuh semangat.Semoga Kurikulum Gizi ini bisa dilakukan oleh lembaga pendidikan Anak Usia Dini Lainnya, Untuk meningkatkan mutu Generasi Indonesia yang sehat dan cerdas.

## KESIMPULAN

Gizi Merupakan Faktor terpenting dalam membantu tumbuh kembanag anak Usia dini menajdi optimal. Maka dari itu Gizi merupakan komponen yang perlu diperhatikan oleh orang tuayang memiliki anak usia dini. Sekolah merupakan estafet pendidikan dari orang tua. Sekolah yang melayani anak usia dini sudahsepatutnya membantu terwujudnya sebuah pendidikan yang terintegrasi dengan Gizi dan kesehatan. Maka dari itu Kurikulum kini,perlu dimasukkan kedalam program sekolah. Sekolah dapat membuat Kurikulum Gizi dengan menu yang sudah dijadwalkan dan dikelola oleh lembaga. Menu makanan yang dibuat oleh sekolah adalah menu sehat untuk anak tanpa bahan Pengawet ataupun MSG. setiap harinya (Senin-Kamis) anak diberi snack dipagi hari dan makan siang. Snack pun sudah ditetapkan oleh sekolah berupa buah ataupun cemilan sehat lainnya. Makan siang anak selalu dinikmati oleh anak dengan menu-menu bervariasi. Kurikulum Gizi yang terinclude didalam lembaga pendidikannya yang menunjukkan bahwa sekolah tersebut melaksanakan PAUD Holistic Integratif, dimana layanan gizi sebagai layanan utama dilaksanakan oleh sekolah dan terlihat anak-anak Tk Al-Amanah sehat, cerdas, ceria, melakukan aktivitas dari jam 7 pagi sampai setengah satu siang dengan terpenuhi kebutuhannya, terutama kebutuhan fisiologisnya sehingga mereka nampak beraktivitas dengan semangat. Semoga semakin banyak sekolah-sekolah yang mampu

memenuhi kebutuhan Gizi peserta didiknya agar Indonesia melahirkan Generasi-generasi yang Emas karena tercukupinya Gizi Anak di Usia Dininya.

## REFERENSI

Abraham Maslow. 1984. Penerjemah Nurul Iman . *Motivation and Personality (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan manusia)*. jakarta: PT Gramedia

Boggin, Barry. 1999. *Patterns of Human Growth 2nd edition*. Cambridge University Press. Cambridge.

Dirjen PAUD. 2015 .*Petunjuk Teknis Penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di Satuan PAUD*.Jakarta : Depdiknas

Kurnia,Rita. 2015. *Pendidikan Gizi Untuk anak USia dini*. Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial

Moleong,Lexy J.2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif (*Edisi Revisi; Bandung: PT Rosda Karya.

Papalia, Diane E, Sally W Olds, and Ruth D Feldman. 2001. *Human Development 8th edition. McGraw-Hill. Boston.*

Primasoni, Nawan.2015. *http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/nawan-primasoni-spd-kor-m-or/manfaat-protein-untuk-perkembangan.pdf*

Rusilanti dkk. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah.Bandung* : Remaja Rosdakarya

Sugiono.2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta)

Syafiq,Ahmad.2007.http://staff.ui.ac.id/system/files/users/asyafiq/publication/tinjauanataskesehatandangizianakusiadini.pdf

*http://www.feralchildren.com/image.php?if=figures/perry2002*