

Program Makan Bersama Sebagai Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini

Galuh Kartikasari¹, Dini Hapsari Ayuningtyas²

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Miftahul

‘Ula Nganjuk⁽¹⁾

Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya⁽²⁾

galoeh.91@gmail.com¹

dinihapsari636@gmail.com²

Abstrak

Anak usia dini merupakan saat yang paling tepat untuk mengembangkan berbagai potensi dan kemampuan. Gizi pada makanan dibutuhkan untuk perkembangan fisik dan otak, kesehatan dan kematangan perkembangan anak. Lembaga pendidikan memiliki peran dalam pemenuhan gizi setiap peserta didiknya, salah satunya melalui program makan bersama. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan program makan bersama di lembaga pendidikan anak usia dini yang mampu mengupayakan pemenuhan gizi pada peserta didiknya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode observasi dan dokumentasi. Subyek penelitian ini adalah siswa SPS Az Zahro dengan sumber data primer dari guru dan sumber data sekunder dari dokumen-dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program makan bersama disusun dari menu yang berbeda setiap seminggu sekali. Tiap menu terbuat dari bahan yang berbeda, sehingga kandungan nutrisinya tercukupi. Hal ini dikarenakan tiap bahan memiliki kandungan zat dengan fungsi yang berbeda bagi tumbuh dan kembang anak, tetapi masih terikat satu sama lain.

Kata Kunci: *anak usia dini, gizi, program makan bersama*

Abstract

Early childhood is the most appropriate time to develop various potentials and abilities. Nutrition in food is needed for physical and brain development, health and maturity of children's development. Educational institutions have a role in fulfilling the nutrition of each student, one of them is through the eating together program. This study aims to describe the eating together program in early childhood education institutions that are able to strive for nutritional fulfillment in their students. This type of research is qualitative with observation and documentation methods. The subject of the research is SPS Az Zahro students with primary data sources from teachers and secondary data sources from documents. The findings show that the eating together program was prepared from a different menu once a week. Each menu is made of different ingredients, so the nutritional content is sufficient. This is because each ingredient contains nutrients with different functions for children's growth and development, but they are still bound to each other.

Keywords: *Early childhood, nutrient, eating together program*

PENDAHULUAN

NAEYC (*National Association for the Education of Young Children*) mengatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (*family child care home*), pendidikan pra sekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD (Amini, 2014). Anak pada fase usia dini merupakan saat yang paling tepat untuk meletakkan dasar-dasar pertama dan utama dalam mengembangkan berbagai potensi dan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, seni, sosial emosional, spiritual, konsep diri, disiplin diri, dan kemandirian (Mulyasa, 2012). Anak usia dini berada pada masa perkembangan yang khas. Anak memiliki kepekaan mendalam pada berbagai rangsangan dari lingkungan, dan secara tidak sadar menjalani proses pematangan diri baik fisik maupun psikis.

Setiap individu memiliki keunikannya masing-masing dan bahwa setiap individu berbeda antara satu dengan lainnya. Namun demikian secara umum anak usia dini memiliki karakteristik yang relatif serupa antara satu dengan lainnya (Tatminingsih & Cintasih, 2016: 4). Adapun karakteristik anak usia dini meliputi 1) bersifat unik, setiap anak berbeda antara satu dengan lainnya, 2) berada dalam masa potensial (*golden age*), masa paling baik untuk belajar dan berkembang, 3) relatif spontan, bersikap apa adanya, 4) cenderung ceroboh dan kurang perhitungan, tidak memiliki pertimbangan terhadap kondisi lingkungan, 5) aktif dan energik, 6) egosentris, yang melihat dunia dari sudut pandang dan kepentingannya sendiri, 7) rasa ingin tahu yang kuat, 8) berjiwa petualang, 9) berimajinasi tinggi, 10) mudah frustrasi, dan 11) rentang perhatian yang pendek, sehingga tidak bisa diam dan sulit fokus pada kegiatan yang bersifat tenang.

Anak usia dini juga memiliki beberapa perkembangan yang harus dilalui. Perkembangan-perkembangan tersebut yaitu 1) perkembangan fisik motorik, terkait pertumbuhan fisik serta motorik kasar dan motorik halus, 2) perkembangan kognitif yang mengacu pada kegiatan mental yang tampak dalam pemerolehan, organisasi/penataan dan pengetahuan (Andayani, 2021), 3) perkembangan sosial emosional yang berkaitan dengan tempramen, kepribadian, dan kemampuan anak berempati, dan 4) perkembangan bahasa yang berkaitan dengan perbendaharaan kata.

Selain melalui berbagai perkembangan, ada beberapa titik kritis yang perlu diperhatikan pada anak usia dini. Titik kritis tersebut adalah 1) membutuhkan rasa aman, istirahat, dan makanan yang baik, 2) datang ke dunia yang diprogram untuk meniru, 3) membutuhkan latihan dan rutinitas (Kartadinata, 2003). Terkait poin pertama, anak membutuhkan makanan yang baik. Makanan yang baik dapat dimaknai sebagai makanan yang kaya akan nutrisi atau makanan yang bergizi.

Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalamnya. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2004: 3). Makanan yang baik adalah makanan yang mengandung zat gizi. Makanan yang baik dibutuhkan anak usia dini dalam setiap perkembangannya. Makanan yang baik juga dibutuhkan untuk untuk mencukupi kebutuhan kesehatan anak. Jika menilik karakteristik anak usia dini, maka makanan yang baik juga dibutuhkan untuk bereksplorasi dan menanggapi setiap rangsangan dari lingkungan.

Gizi memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin, kematangan perkembangan yang dialami oleh anak-anak akan meningkatkan kemampuannya pada lingkup perkembangan karena perkembangan anak saat ini akan mempengaruhi perkembangan selama rentang kehidupannya (Juliana, Nataliningsih & Aisyah, 2022). Pemenuhan gizi sangat penting untuk keberlangsungan hidup anak. Pentingnya gizi tidak hanya dilihat untuk jangka pendek saja, namun untuk jangka panjang dalam rentang hidup anak.

Lembaga pendidikan memiliki peran dalam membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan yang baik, termasuk lembaga pendidikan anak usia dini. Lembaga pendidikan ikut andil untuk membantu anak-anak agar kebutuhan gizinya tercukupi. Salah satu kegiatan yang dapat menunjang pembiasaan konsumsi makanan bergizi adalah melalui program makan bersama. Sebuah penelitian menyatakan bahwa dalam kegiatan makan bersama, bukan hanya sekadar pemberian makanan kepada anak usia dini, namun lebih kepada pemberian penguatan nilai-nilai positif yang sangat berguna bagi pengembangan kecerdasan sosial emosional anak usia dini (Naimah, 2019). Dapat dikatakan bahwa kegiatan makan bersama dapat menunjang tercapainya perkembangan-perkembangan pada anak, sehingga menunjukkan hasil yang optimal.

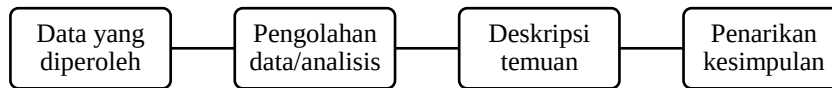
Penelitian lain mengatakan bahwa untuk mengembangkan kemandirian anak dapat dilakukan melalui makan bersama dengan cara memberi arahan pada anak untuk melakukan tahapan-tahapan makan dan memberi motivasi pada anak serta memberi kegiatan yang mengarahkan anak pada kemandirian (Andriani, Sutiman & Wulandari, 2012). Kemampuan anak untuk mandiri menjadi terasah melalui kegiatan makan bersama yang dilaksanakan sekolah.

Adanya kebermanfaatan program makan bersama yang dilakukan di lembaga pendidikan, maka peneliti tertarik untuk mengulas dari segi nutrisi makanan yang tercukupi melalui program makan bersama. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan program makan bersama di lembaga pendidikan AUD yang mampu mengupayakan pemenuhan gizi pada peserta didiknya. Penelitian ini dilakukan karena pentingnya pemenuhan gizi pada anak usia dini, demi tercapainya pertumbuhan dan perkembangan-perkembangan mereka secara optimal.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Metode dan Teknik yang digunakan adalah observasi dan dokumentasi. Subyek penelitian ini adalah siswa di Satuan PAUD Sejenis (SPS) Az Zahro. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru SPS Az Zahro, sedangkan sumber data sekunder berupa dokumen-dokumen terkait program makan bersama di SPS Az Zahro.

Data-data yang diperoleh melalui sumber data, akan diolah atau dianalisis dan dideskripsikan secara menyeluruh. Kemudian hasil deskripsi yang diperoleh, akan dijadikan jawaban atau Kesimpulan dari tujuan penelitian ini. Adapun posisi peneliti adalah sebagai *human instrument*. Peneliti hadir untuk menentukan subyek dan sumber data, melaksanakan metode penelitian, mengolah data dan mendeskripsikan, serta menyimpulkannya menjadi jawaban atau kesimpulan dari penelitian.



Gambar 1. Kerangka penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Satuan PAUD Sejenis (SPS) Az Zahro merupakan salah satu lembaga pendidikan di bawah naungan pondok pesantren Nailul Ulum kabupaten Trenggalek. SPS Az Zahro beralamat di RT. 19 RW. 05 dsn. Kemiri, Bendoagung, kec. Kampak, kab. Trenggalek. SPS Az Zahro memiliki satu kelas *playgroup* pada setiap tahun ajaran baru. Hari aktif di lembaga ini adalah enam hari, yaitu pada hari senin hingga sabtu.

Program-program yang diadakan selama di sekolah merupakan bentuk pengoptimalan perkembangan anak, serta penanaman moral dan agama. Salah satu program guna menunjang aspek-aspek perkembangan adalah dengan mengadakan kegiatan makan bersama.

Program makan bersama diadakan sekali dalam sepekan, yaitu setiap hari sabtu. Program ini dilaksanakan setelah siswa melakukan rangkaian kegiatan bernyanyi, bersholawat dan senam. Untuk menunjang keberhasilan program makan bersama, guru melakukan kerja sama dengan orang tua. Orang tua diharapkan tidak membawakan uang saku ataupun membelikan kudapan pada masing-masing anaknya. Program ini merupakan wujud sinergitas antara guru dan orang tua.

Menu telah disiapkan guru sebelumnya. Dua hari sebelum kegiatan dilaksanakan, guru sudah terlebih dahulu memberikan pengumuman melalui grup diskusi di aplikasi Whatsapp terkait makanan yang akan dijadikan bekal anak. Sehingga orang tua dapat mempersiapkan dua hari sebelumnya. Menu yang dipilih guru adalah berjenis bahan lokal, yang dapat dengan mudah ditemukan dan dimasak di rumah oleh orang tua. Menu terdiri dari berbagai macam makanan, terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan. Terkadang ditambahkan jenis makanan lain sebagai selingan. Urutan pelaksanaan program adalah apel pagi, menyanyi dan bershalawat, senam bersama, kemudian makan bersama yang diawali dengan do'a.

Peneliti melakukan penelitian pada bulan Agustus 2024. Menu-menu disusun oleh guru hanya untuk tiga pekan. Hal ini dikarenakan bertepatan dengan berbagai kegiatan Peringatan Hari Besar Nasional.

Tabel 1. Menu program makan bersama bulan Agustus 2024

Minggu ke-	Menu
1	Nasi, sup ayam, jeruk, dan susu kedelai
2	Nasi, sayur bobor, tempe goreng, bakwan jagung, dan jeruk
3	Nasi, sayur bening, ayam goreng, dan jeruk

Hasil analisis menu makanan di atas melalui aplikasi NutriSurvey for Windows adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Menu minggu ke-1

Nama	Jumlah	Energi	Protein	Lemak	Karbo.	Serat	Sodium	Kalsium	Zat besi	Zink	Vit. D	Vit. A	Vit. C
Nasi	150	195,0	3,6	0,3	42,9	0,5	0,0	4,5	0,3	0,6	0,0	0,0	0,0
Sup ayam	60	43,2	3,5	2,3	2,0	0,4	13,8	8,4	0,3	0,2	0,0	139,2	2,4
Susu kedelai	100	152,2	15,7	9,9	0,2	7,5	1,0	106,0	4,0	1,8	0,0	26,0	0,0
Jeruk	60	28,3	0,5	0,1	7,1	1,4	0,0	24,0	0,1	0,1	0,0	4,8	31,8
Total		418,7 kcal	23,4 g	12,5 g	52,2 g	9,8 g	14,8 mg	142,9 mg	4,7 mg	2,7 mg	0,0 µg	170,0 µg	34,2 mg

Tabel 3. Menu minggu ke-2

Nama	Jumlah	Energi	Protein	Lemak	Karbo.	Serat	Sodium	Kalsium	Zat besi	Zink	Vit. D	Vit. A	Vit. C
Nasi	150	195,0	3,6	0,3	42,9	0,5	0,0	4,5	0,3	0,6	0,0	0,0	0,0
Sayur bobor	60	20,1	1,1	0,4	3,6	1,2	14,6	56	1,1	0,3	0,0	424,4	9,3
Tempe goreng	40	134,8	7,6	9,5	6,8	0,6	2,4	37,2	0,9	0,7	0,0	0,4	0,0
Bakwan jagung	40	57,2	2,9	3,0	5,6	0,6	10,4	1,6	0,3	0,4	0,0	6,8	1,2
jeruk	60	2	0,5	0,1	7,1	1,4	0,0	24,0	0,1	0,1	0,0	4,8	31,8
Total		435,4 kcal	15,8 g	13,3 g	65,8 g	4,3 g	27,4 mg	123,3 mg	2,7 mg	2,1 mg	0,0 µg	436,4 µg	42,3 mg

Tabel 4. Menu minggu ke-3

Nama	Jumlah	Energi	Protein	Lemak	Karbo.	Serat	Sodium	Kalsium	Zat besi	Zink	Vit. D	Vit. A	Vit. C
Nasi	150	195,0	3,6	0,3	42,9	0,5	0,0	4,5	0,3	0,6	0,0	0,0	0,0
Sayur Bening	60	19,8	0,7	0,2	4,5	0,9	14,4	12,0	0,4	0,1	0,0	283,8	1,8
Ayam goreng	50	166,0	13,1	11,6	1,9	0,4	35,0	7,0	0,8	0,9	0,0	18,5	0,0
Jeruk	60	28,3	0,5	0,1	7,1	1,4	0,0	24,0	0,1	0,1	0,0	4,8	31,8
Total		409,1 kcal	18,0 g	12,1 g	56,3 g	3,2 g	49,4 mg	47,5 mg	1,5 mg	1,7 mg	0,0 µg	307,1 µg	33,6 mg

Jika diringkas, maka total keseluruhan nutrisi dari tiap menu adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Total nutrisi

Nama	Ene rgi	Pro tein	Le ma k	Kar bo.	Ser at	Sod ium	Kal siu m	Zat besi	Zin k	Vit. D	Vit. A	Vit. C
Menu 1	418, 7 kcal	23,4 g	12,5 g	52,2 g	9,8 g	14,8 mg	142, 9 mg	4,7 mg	2,7 mg	0,0 µg	170, 0 µg	34,2 mg
Menu 2	435, 4 kcal	15,8 g	13,3 g	65,8 g	4,3 g	27,4 mg	123, 3 mg	2,7 mg	2,1 mg	0,0 µg	436, 4 µg	42,3 mg
Menu 3	409, 1 kcal	18,0 g	12,1 g	56,3 g	3,2 g	49,4 mg	47,5 mg	1,5 mg	1,7 mg	0,0 µg	307, 1 µg	33,6 mg

Tabel di atas menunjukkan keseluruhan nutrisi yang ada dalam satu porsi makan menu makanan. Jika dihubungkan dengan kebutuhan anak usia dini per hari, maka ditemukan bahwa menu-menu yang disusun oleh guru turut menyumbang angka nutrisi harian anak usia dini seperti yang ditetapkan dalam lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat indonesia.

Tabel 6. Angka nutrisi yang dibutuhkan anak usia dini

	Total kebutuhan harian	Jumlah angka yang disumbangkan		
		Menu 1	Menu 2	Menu 3
Energi (kkal)	1.400	418,7	435,4	409,1
Protein(g)	25	23,4	15,8	18,0
Lemak (g)	50	12,5	13,3	12,1
Karbohidrat (g)	220	52,2	65,8	56,3
Serat (g)	20	9,8	4,3	3,2
Sodium (mg)	900	14,8	27,4	49,4
Kalsium (mcg)	1.000	142,9	123,3	47,5
Zat besi (mcg)	200	4,7	2,7	1,5
Zinc (mg)	5	2,7	2,1	1,7
Vit. D (mcg)	15	0,0	0,0	0,0
Vit. A (RE)	450	170,0	436,4	307,1
Vit. C (mg)	45	34,2	42,3	33,6

Dalam tiap menu tidak menyumbangkan angka vitamin D. Akan tetapi, vitamin D dalam jumlah banyak sudah didapatkan dari kegiatan apel pagi, bernyanyi, bershalawat, dan senam bersama yang dilaksanakan di luar ruangan sebelum kegiatan makan bersama dimulai. Hal ini dikarenakan, ketika siswa beraktifitas di luar ruangan, mereka sedang aktif bergerak di bawah sinar matahari. Sinar matahari dapat mendukung asupan vitamin D dalam tubuh. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan vitamin D tidak hanya dapat dipenuhi dari makanan tetapi pemenuhan yang lebih efektif dari paparan sinar matahari, karena di dalam lapisan kulit manusia mengandung vitamin D yang belum aktif dan dengan ultraviolet dari sinar matahari dapat berubah menjadi vitamin D aktif. Keadaan ini

didukung dengan hasil penelitian yang menemukan adanya hubungan positif antara lama bermain diluar rumah dengan kadar vitamin D (Ernawati dan Budiman, 2015: 79).

Adapun jenis-jenis zat terkandung dalam makanan di atas memiliki fungsi masing-masing pada tubuh. Almatsier menuliskan fungsi dari masing-masing dalam bukunya (Almatsier, 2004). Zat-zat tersebut dibutuhkan anak untuk tumbuh dan melalui berbagai perkembangan.

Tabel 7. Fungsi macam-macam zat pada makanan

Jenis zat	Fungsi
Protein	• Pertumbuhan dan pemeliharaan. • Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh. • Mengatur keseimbangan air. • Memelihara netralitas tubuh: Bereaksi dengan asam dan basa untuk menjaga pH pada taraf konstan. • Pembentukan antibodi: Kemampuan tubuh untuk memerangi infeksi bergantung pada kemampuannya untuk memproduksi antibodi terhadap organisme yang menyebabkan infeksi tertentu atau terhadap bahan-bahan asing yang memasuki tubuh. • Mengangkut zat-zat gizi. • Sumber energi.
Lemak	• Sumber energi: Merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk tiap gram, yaitu 2½ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. • Sumber asam lemak esensial. • Alat angkut vitamin larut lemak. • Memelihara suhu tubuh. • Pelindung organ tubuh.
Karbohidrat	• Sumber energi: Menyediakan energi pada tubuh. • Pemberi rasa manis pada makanan. • Penghemat protein: Bila karbohidrat tidak tercukupi, maka protein akan digunakan untuk mencukupi kebutuhan energi, dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun. • Pengatur metabolisme lemak: Karbohidrat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna. • Membantu pengeluaran feses dengan cara mengatur peristaltis usus dan memberi bentuk feses. • Kebutuhan sehari.
Serat	• Selulosa dalam serat makanan mengatur peristaltik usus. • Serat makanan mencegah kegemukan, konstipasi, hemoroid, penyakit-penyakit diverticulosis, kanker usus besar, penyakit diabetes mellitus, dan jantung koroner yang berkaitan dengan kadar kolestrol darah tinggi.
Sodium	• 30-40% dalam tulang, kation utama cairan ekstra seluler • Mengatur osmolaritas cairan, pH dan volume darah. • Membantu transmisi rangsangan saraf dan kontraksi otot.
Kalsium	99% kalsium ada dalam gigi dan tulang. Kalsium berbentuk ion dalam cairan tubuh diperlukan untuk transport ion melewati membran sel. Kalsium juga terikat pada protein, sitrat atau asam anorganik. Mineral utama dalam tulang dan gigi. Berperan dalam kontraksi dan relaksasi otot, fungsi saraf, penggumpalan darah, tekanan darah, dan fungsi kekebalan.

Zat besi	70% dalam hemoglobin, +- 30% disimpan dalam hati, limpa kecil dan sumsum tulang belakang. Komponen hemoglobin dan myoglobin berperan dalam transfer oksigen, diperlukan untuk penggunaan energi sebagai bagian kegiatan metabolisme sel dan sistem kekebalan.
Zinc	Berperan dalam metabolisme asam nukleat, reaksi kekebalan, transport vitamin A, persepsi rasa, kesembuhan luka.
Vit. D	• Sebagai prohormone: pertumbuhan dan perkembangan normal. • Pertumbuhan dan perkembangan tulang dan gigi. • Mempengaruhi absorpsi dan metabolisme kalsium dan fosfor.
Vit. A	• Penglihatan, pembentukan dan pemeliharaan sel epitel dan membran mukus. • Membantu pertumbuhan, pembentukan tulang dan gigi. • Memelihara kekebalan.
Vit. C	• Membantu sintesis kolagen (menguatkan pembuluh darah, penyembuhan luka, pembentukan tulang). • Fungsi kekebalan. • Anti oksidan. • Sintesis tiroksin. • Kosubstrat dalam hidroksilasi yang membutuhkan oksigen. • Mencegah reaksi alergi. • Membantu absorpsi besi.

Jika ditelaah, fungsi-fungsi yang tertulis pada tabel di atas memiliki keterkaitan satu sama lain. Artinya, tubuh anak harus terasuplasi oleh berbagai jenis bahan makan yang berbeda. Hal ini dikarenakan, antara bahan makanan satu dengan lainnya, memiliki jenis zat yang berbeda. Jika dihubungkan dengan menu-menu makanan yang telah disusun guru pada program makan bersama, maka jenis-jenis makanan pada tiap menu memiliki keragaman mulai dari nasi, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan kudapan atau makanan selingan.

Berdasarkan hasil penelitian pada paragraf-paragraf hasil penelitian di atas, maka dapat diringkas dalam sebuah pembahasan. Pembahasan ini digunakan untuk mendeskripsikan tujuan dari penelitian yaitu tentang program makan bersama di lembaga pendidikan AUD yang mampu mengupayakan pemenuhan gizi pada peserta didiknya.

Penyediaan menu berasal dari olahan orang tua siswa. Adapun jenis menu sudah ditentukan oleh guru pada dua hari sebelumnya melalui grup diskusi Whatsapp. Menu yang disusun guru adalah menu yang berasal dari bahan pangan lokal yang mudah didapat orang tua, terdiri dari bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan, serta beberapa kali kudapan sebagai selingan. Urutan pelaksanaan program adalah apel pagi, menyanyi dan bershalawat, senam bersama, kemudian makan bersama yang diawali dengan do'a.

Menu yang dikonsumsi anak pada program makan bersama adalah porsi untuk satu kali makan. Adapun kandungan gizi pada tiap menu mampu menyumbangkan angka nutrisi untuk melengkapi total kebutuhan harian anak usia dini. Jumlah tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Angka nutrisi tiap menu dalam total kebutuhan harian anak usia dini

	Total kebutuhan harian	Jumlah angka yang disumbangkan		
		Menu 1	Menu 2	Menu 3
Energi (kkal)	1.400	418,7	435,4	409,1
Protein(g)	25	23,4	15,8	18,0

Program Makan Bersama Sebagai Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini

Lemak (g)	50	12,5	13,3	12,1
Karbohidrat (g)	220	52,2	65,8	56,3
Serat (g)	20	9,8	4,3	3,2
Sodium (mg)	900	14,8	27,4	49,4
Kalsium (mcg)	1.000	142,9	123,3	47,5
Zat besi (mcg)	200	4,7	2,7	1,5
Zinc (mg)	5	2,7	2,1	1,7
Vit. D (mcg)	15	0,0	0,0	0,0
Vit. A (RE)	450	170,0	436,4	307,1
Vit. C (mg)	45	34,2	42,3	33,6

Tabel di atas menunjukkan tidak adanya vitamin D pada tiap menu untuk menyumbangkan angka nutrisi pada kebutuhan harian anak usia dini. Akan tetapi, vitamin D pada tubuh akan terbantu asupannya melalui kegiatan di luar ruangan sebelum memulai program makan bersama. Kegiatan tersebut meliputi apel pagi, bernyanyi, bershalawat, dan senam bersama. Aktifitas fisik di bawah sinar matahari mampu memenuhi kebutuhan vitamin D pada anak usia dini.

Berkaitan dengan kandungan zat-zat pada masing-masing makanan, memiliki fungsi yang berbeda satu sama lain. Meskipun ada perbedaan fungsi, zat-zat tersebut saling berkaitan satu sama lain. Sehingga, makanan yang dikonsumsi anak harus mengandung berbagai jenis bahan makanan. Hal ini dikarenakan tiap bahan makanan memiliki kandungan zat yang berbeda. Hal ini sejalan dengan menu-menu yang telah disusun oleh guru. Menu-menu tersebut memiliki kandungan bahan yang beraneka ragam.

SIMPULAN

Program makan bersama disusun dengan berbagai menu yang berbeda setiap seminggu sekali, menggunakan bahan makanan lokal yang mudah didapat oleh orang tua. Tiap menu memiliki jenis bahan makanan yang beragam, sehingga kandungan nutrisinya tercukupi. Hal ini dikarenakan tiap bahan makanan memiliki kandungan zat berbeda. Zat-zat tersebut memiliki fungsi yang berbeda bagi tumbuh kembang anak. Meskipun begitu, fungsi zat-zat tersebut juga terikat satu sama lain.

Program makan bersama dalam penelitian ini terbatas pada tingkat pendidikan anak usia dini. Program ini dinilai baik untuk membantu anak usia dini agar tercukupi kebutuhan nutrisinya, meskipun hanya dalam satu kali makan. Adapun untuk kelengkapan nutrisi harian anak, dapat dilengkapi selama berada di rumah. Orang tua dapat dengan konsisten memberikan makanan bergizi yang beraneka ragam agar kebutuhan nutrisinya terpenuhi secara lengkap, mengingat tiap bahan makanan memiliki kandungan zat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amini, M. (2014). Hakikat Anak Usia Dini. Modul 1 Dasar Pengembangan Anak Usia Dini PG PAUD Universitas Terbuka. [paud4306_kecil_m1 \(ut.ac.id\)](http://paud4306_kecil_m1.ut.ac.id)
- Andayani, S. (2021). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini. Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman, 7(2), 209-212.
- Andriani, L., Sutiman & Wulandari, W. (2012). Pengembangan Kemandirian Anak TK Kelompok A Melalui Kegiatan Makan Bersama di TK PKK 76 Guwosari Bantul. Jurnal Pendidikan Anak. 1(2), 172-187.

- Ernawati, F. dan Budiman, B. (2015). Status Vitamin D Terkini Anak Indonesia Usia 2,0-12,9 Tahun. *Gizi Indonesia: Journal of the Indonesian Nutrition Association*, 38(1), 73-80.
- Juliana, E., Nataliningsih & Aisyah, I. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak. *Sadeli: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1), 11-19.
- Kartadinata, S. (2003). Konseptualisasi Pendidikan Anak Usia Dini di Indonesia. *Buletin PADU Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini “Konseptualisasi Sistem & Program PAUD”*, edisi khusus 2003. Dit. PADU Depdiknas, 68-80.
- Mulyasa. (2012). *Manajemen PAUD*. Remaja Rosda Karya.
- Naimah, K. (2019). Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Makan Bersama di Sekolah. *El-Wasathiya: Jurnal Studi Agama*, 7(1), 63-85.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Tatminingsih, S. dan Cintasih, I. (2016). Hakikat Anak Usia Dini. Modul 1 Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini PG PAUD Universitas Terbuka. [CAUD010102-M1.pdf \(ut.ac.id\)](https://www.ut.ac.id/CAUD010102-M1.pdf)