

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pendidikan Anak Usia Dini**

##### **1. Pengertian Pendidikan Anak Usia Dini**

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum pendidikan dasar sebagai upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun, sesuai Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 146 Tahun 2014 Pasal 1 tentang Kurikulum 2013. Dilakukan melalui pembiasaan rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 menetapkan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) diselenggarakan berdasarkan kelompok usia dan jenis layanannya. di mana Taman Penitipan Anak dan Satuan PAUD sejenis (SPs) terdiri dari Kelompok Bermain (KB) dari usia 2-4 tahun, dan TK/RA/Bustanul Athfal (BA) terdiri dari usia 4-6 tahun. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang disebutkan sebelumnya, yang pada dasarnya menetapkan bahwa pendidikan usia dini dimulai sebelum jenjang pendidikan dasar

Pendidikan anak usia dini menurut Rahman dalam Susanto (2021) adalah suatu usaha terencana dan metodis yang dilakukan oleh pendidik atau pengasuh, dengan tujuan agar anak usia 0-8 tahun mampu berkembang sesuai potensi yang dimilikinya. Di samping istilah Pendidikan Anak Usia Dini, terdapat pula terminologi pengembangan anak usia dini, yaitu upaya yang dilakukan oleh masyarakat atau pemerintah untuk membantu membawa anak usia dini dalam mengembangkan potensinya secara holistik baik aspek pendidikan gizi maupun aspek kesehatan.

Sebagai tahap awal dari serangkaian program pendidikan, pendidikan anak usia dini berupaya untuk membekali setiap anak dengan keterampilan

dasar yang diperlukan untuk menjadi pembelajar seumur hidup. Menurut sejumlah penelitian (UNICEF, 2018; Britto, Yoshikawa, & Boller, 2011; Direktorat Jenderal PAUD dan Pendidikan Masyarakat, 2019), kemampuan dasar anak, mulai dari motorik, kognitif, hingga sosial emosional, terbentuk pada masa kritis, antara lahir dan delapan tahun. Hal ini menunjukkan bahwa ini adalah kesempatan sekali seumur hidup. Layanan yang diberikan pada anak usia dini melalui satuan pendidikan anak usia dini (satuan PAUD), perlu membangun kemampuan pondasi tersebut.

Pada tahun 2022 di Indonesia terdapat tiga pilihan kurikulum yang dapat dijadikan alternatif bagi setiap satuan PAUD dalam rangka melaksanakan pembelajaran mandiri yang dirancang oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI). Di RA Al-Hasan menggunakan kurikulum merdeka. Kurikulum merdeka erat kaitannya dengan merdeka belajar. Merdeka belajar merupakan program kebijakan baru yang dilaksanakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI yang digagas oleh Bapak Nadiem Anwar Makarim, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Kabinet Indonesia Maju, yang konsepnya adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Menyenangkan bagi semua orang yang terlibat dalam proses pembelajaran seperti siswa, guru dan orang tua (Eka Retnaningsih et al., 2022).

Jenjang PAUD adalah fase fondasi atau persiapan untuk kemampuan literasi dan numerasi dini yang disesuaikan dengan kebutuhan minat dan bakat anak, kemudian dikaitkan dengan konteks kehidupan sehari-hari agar lebih bermakna. Struktur Kegiatan pembelajaran dalam kurikulum merdeka pada pendidikan anak usia dini dibagi dalam tiga elemen pembelajaran yang pelaksanaannya dilakukan secara terpadu dalam kegiatan bermain sambil belajar. Adapun tiga elemen capaian pembelajaran (CP) pada pendidikan anak usia dini yaitu: (1) nilai agama dan budi pekerti; (2) jati diri; (3) dasar-dasar nilai literasi, matematika, sains, teknologi, rekayasa dan seni.

## 2. Arti Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini

Orang tua bangga ketika anaknya berhasil di masa depan. Namun tanpa pendidikan yang kokoh, prestasi seorang anak tidak akan terwujud. Kematangan Pendidikan sejak usia dini mempunyai dampak yang signifikan terhadap bagaimana seorang anak berkembang di semua bidang kecerdasan. Anak yang mendapat pendidikan anak usia dini akan tumbuh menjadi lebih bertanggung jawab dan siap bersekolah. Anak-anak membutuhkan pendidikan anak usia dini untuk mempersiapkan mereka menghadapi masa depan, oleh karena itu Pendidikan anak usia dini adalah tempat yang tepat bagi mereka. Anak yang mendapat pendidikan usia dini akan lebih siap menghadapi sekolah dan masa depan. Latar belakang pelaksanaan pengembangan pendidikan prasekolah terdiri dari empat hal, yaitu:

- a) Setiap anak mempunyai hak untuk hidup dan berkembang, pemberian imunisasi, ASI, gizi, kesehatan, dan monitoring pertumbuhan
- b) Hak tumbuh kembang, potensi masa anak, masa pertumbuhan, usia emas *Golden Age*: 0-5 tahun simulasi potensi anak
- c) Hak perlindungan, melindungi anak dari tindak kekerasan secara fisik, non fisik, diskriminasi dan eksploitasi, dan jaminan akta kelahiran
- d) Hak partisipasi, menjamin peran serta dan menghargai pendapat anak sesuai usia dan tingkat psikologisnya.

Usia dini merupakan ‘usia emas’ bagi seseorang, artinya bila seseorang pada masa itu mendapat pendidikan yang tepat, maka ia memperoleh kesiapan belajar yang baik yang merupakan salah satu kunci utama bagi keberhasilan belajarnya pada jenjang berikutnya.

## 3. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah periode penting perkembangan anak yang dimulai sebelum lahir hingga usia 8 tahun. Dalam periode ini perkembangan otak dan tubuh yang sangat pesat. Dalam beberapa tahun pertama kehidupan, lebih dari 1 juta koneksi saraf baru terbentuk setiap detik (Pusat

Pengembangan Anak). Pengalaman dan kesempatan yang ditawarkan di masa kanak-kanak awal menjadi dasar bagaimana anak-anak tumbuh, belajar, membangun hubungan dan bersiap untuk sekolah (American Academy of Pediatrics, 2022).

Anak usia dini menurut Bacharuddin Musthafa dalam (Susanto, 2021) adalah anak yang berumur satu sampai lima tahun. Batasan yang digunakan dalam psikologi perkembangan untuk mendukung pemahaman tersebut adalah sebagai berikut, bayi (*infancy* atau *babyhood*) berusia 0-1 tahun, usia dini (*early childhood*) berusia 1-5 tahun, masa kanak-kanak akhir (*late childhood*), berusia 6-12 tahun.

Anak yang berusia antara 0-8 tahun dianggap berada di masa kanak-kanak awal, menurut *National Association for the Education Young Children* (NAEYC). Pada masa tersebut merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek dalam rentang kehidupan manusia. Proses pembelajaran terhadap anak harus memperhatikan karakteristik yang dimiliki dalam tahap perkembangan anak.

Berbeda halnya dengan Sub Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang membatasi pengertian istilah usia dini pada anak usia 0-6 tahun, yakni hingga anak menyelesaikan masa taman kanak-kanak. Hal ini berarti menunjukkan bahwa anak-anak yang masih dalam pengasuhan orangtua, anak-anak yang berada dalam Taman Penitipan Anak (TPA), kelompok bermain (*playgroup*), dan taman kanak-kanak (TK) atau Raudhatul Athfal (RA) merupakan cakupan definisi tersebut.

Setiap anak berbeda dari anak lainnya, dengan kemampuan, bakat, dan minat yang menjadikan mereka istimewa sejak lahir. Sebagai gambaran, ada anak yang berbakat menyanyi, ada pula yang terampil menari, musik, bahasa, dan olah raga. Anak usia dini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang paling cepat. Prenatal merupakan tempat dimulainya tumbuh kembang, yaitu di dalam kandungan.

Penggunaan istilah anak usia dini dalam PAUD mengindikasikan kesadaran yang tinggi pada pihak pemerintah dan sebagai pemerhati pendidikan untuk

menangani pendidikan anak-anak secara profesional dan serius. penanganan anak usia dini, khususnya dalam bidang pendidikan sangat menentukan kualitas pendidikan bangsa di masa mendatang. Pada masa usia dini, kualitas hidup seseorang memiliki makna dan pengaruh yang luar biasa untuk kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu pada masa perkembangan anak ketika masa "*the golden age*".

Masa usia dini merupakan masa kritis dalam kehidupan seseorang untuk perkembangan otak, kecerdasan, kepribadian, daya ingat, dan keterampilan lainnya. Hal ini mengandung arti bahwa keterlambatan pada masa-masa berikutnya mungkin timbul karena terbatasnya pertumbuhan dan perkembangan pada saat ini.

#### **4. Karakteristik Anak Usia Dini**

Ada beberapa pandangan tentang anak: beberapa melihat anak sebagai makhluk yang sudah terbentuk oleh sifat bawaan, ada yang menganggap mereka sebagai miniatur orang dewasa, dan ada juga yang melihat anak sebagai individu yang sepenuhnya berbeda dari orang dewasa. Contohnya, Pestalozzi, seorang ahli pendidikan dari Swiss, percaya bahwa anak terlahir dengan sifat bawaan yang baik. Froebel, tokoh pendidikan anak usia dini dari Jerman, juga berpandangan bahwa anak pada dasarnya memiliki sifat bawaan yang baik dan potensi kreatif. Ini menunjukkan bahwa secara alami, perkembangan anak cenderung menuju kehidupan yang baik dan mereka memiliki kemampuan untuk berkreasi. Namun, perlakuan lingkungan sangat mempengaruhi apakah potensi ini akan berkembang atau tidak. Menurut Froebel, masa kanak-kanak adalah fase yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia, dianggap sebagai periode pembentukan. Oleh karena itu, masa kanak-kanak sering disebut sebagai masa emas bagi pendidikan. Ini berarti, fase kanak-kanak sangat mendasar bagi perkembangan individu karena pada masa inilah terjadi pembentukan dan pengembangan kepribadian seseorang.

Bredenkamp dan Copple, dalam (Susanto, 2021), menyatakan bahwa karakteristik berpikir anak usia dini secara umum dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Berpikir simbolik (*symbolic thought*), yaitu kemampuan anak untuk merepresentasikan objek, tindakan, dan peristiwa secara mental atau simbolis.
- 2) Egosentrisme, yaitu kecenderungan anak untuk memusatkan perhatian dan berpikir secara konkret.
- 3) Nalar (*reasoning*), yaitu anak usia 3-5 tahun sering menggunakan penalaran dari hal-hal spesifik ke hal-hal spesifik lainnya.
- 4) Perolehan konsep, yaitu anak mengorganisasikan informasi menjadi konsep berdasarkan atribut-atribut yang mendefinisikan suatu objek atau ide, dan mendeskripsikan konsep tersebut berdasarkan tampilan dan tindakan.
- 5) Klasifikasi (*classification*), anak usia 3-5 tahun menunjukkan minat yang meningkat terhadap penjumlahan dan kualitas, serta aktivitas mencocokkan dan mengklasifikasi yang lebih kompleks.
- 6) Kemampuan memproses informasi, yaitu pada usia dini, perhatian dan memori anak belum sepenuhnya berkembang, sehingga kemampuan mereka untuk bernalar dan memecahkan masalah terbatas.
- 7) Kognisi sosial (*social cognition*), yaitu interaksi sosial memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif anak.
- 8) Kreativitas (*creativity*), yaitu belahan otak anak (yang sangat berkaitan dengan imajinasi dan kreativitas). imajinasi dan kreativitas sangat dominan pada masa usia dini, khususnya pada dua tahun pertama. Anak-anak memiliki potensi besar untuk berpikir kreatif yang dapat berkembang jika didukung oleh orang tua dan pendidik melalui lingkungan dan perlakuan pendidikan yang tepat

Anak usia dini (0-8 tahun) adalah individu yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, sering disebut sebagai "masa emas" karena merupakan periode yang sangat penting

dibandingkan dengan usia-usia berikutnya. Usia ini merupakan fase kehidupan yang unik. Pada usia 4-6 tahun, anak-anak memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:

- a. Dari segi perkembangan fisik, anak-anak sangat aktif dalam berbagai kegiatan, yang bermanfaat untuk pengembangan otot-otot kecil dan besar.
- b. Perkembangan bahasa mereka semakin baik, dengan kemampuan memahami percakapan orang lain dan mengungkapkan pikiran mereka dalam batas-batas tertentu.
- c. Perkembangan kognitif mereka sangat cepat, ditunjukkan oleh rasa ingin tahu yang besar terhadap lingkungan sekitar, terlihat dari seringnya mereka mengajukan pertanyaan tentang apa yang mereka lihat.
- d. Permainan anak-anak pada usia ini masih bersifat individu dan belum menjadi permainan sosial, meskipun mereka bermain bersama.

## **5. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini**

### **5.1 Pertumbuhan Anak Usia Dini**

Pertumbuhan berasal dari kata tumbuh yang artinya proses bertambahnya ukuran berbagai fisik seorang anak disebabkan karena peningkatan ukuran sel organ yang terkait. Sependapat dengan DeLaune & Ladner dalam (Azijah & Adawiyah, 2020) pertumbuhan merupakan perubahan yang bersifat kuantitatif (dapat diukur) perubahan ukuran tubuh dan bagiannya seperti peningkatan jumlah sel, jaringan, struktur, dan sistem. Sebagai contoh pertumbuhan fisik seseorang dengan bertambahnya tinggi badan, berat badan, kepadatan tulang dan struktur gigi dan polanya dapat diprediksikan. Tahap pertumbuhan yang paling cepat terjadi pada usia prenatal, bayi dan usia remaja. Begitu juga menurut Darmawan dalam (Ridwanayati et al., 2022) menyatakan bahwa pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel, serta jaringan interselular berarti

bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagai atau keseluruhan sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat.

Kata pertumbuhan memiliki kata dasar “tumbuh” yang memiliki arti timbul (hidup) dan bertambah besar atau sempurna. Pertumbuhan secara istilah memiliki arti perubahan kuantitatif pada manusia yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor eksternal dan faktor internal. Perubahan kuantitatif yang dimaksud merupakan perubahan yang dapat diukur dan dinyatakan dalam satuan dan dapat diamati dengan jelas. Pertumbuhan dapat dicontohkan sebagai pembesaran, penambahan, perubahan ukuran dan bentuk, hal yang tidak ada menjadi ada, kecil menjadi besar, pendek menjadi tinggi, sedikit menjadi banyak, dan juga kurus menjadi gemuk.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari atom, sel, gen, kromosom atau gizi. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi pertumbuhan antara lain lingkungan sekitar baik olahraga maupun pola hidup. Kedua faktor pertumbuhan ini sangatlah berpengaruh dalam proses pertumbuhan seseorang sehingga dalam perjalanannya haruslah berjalan beriringan dan maksimal. Hal ini bertujuan agar pertumbuhan seseorang dapat berjalan secara maksimal juga. apabila hanya salah satu faktor yang maksimal, maka pertumbuhan seseorang juga akan kurang maksimal. Pertumbuhan pada anak usia dini juga dapat dilakukan oleh orang tua ataupun guru PAUD dengan mengukur berat badan, tinggi badan dan lingkar kepala yang dilakukan pada tiap bulan (Yuniar, 2022).

Hasil penelitian Keith Osborn di University of Georgia, Burton L. White di Harvard Preschool Project dan Benjamin S. Bloom University of Chicago menyatakan bahwa sekitar 50% kecerdasan manusia telah terjadi ketika usia lahir sampai 4 tahun, 80% terjadi ketika anak berusia 4 sampai 8 tahun dan mencapai puncaknya 100% ketika anak berusia 8 sampai 18 tahun. Menurut (Oktaviani et al., 2022) pertumbuhan terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan “1000 HPK” sejak awal kehamilan hingga anak

memasuki usia 2 tahun. Fase ini terjadi pertumbuhan organ dan otak yang sangat pesat yang perlu ditunjang dengan nutrisi yang sesuai. Akan terjadi gangguan pertumbuhan apabila nutrisi tidak sesuai dalam hal jumlah dan kualitas sehingga dapat menurunkan kesehatan fisik, kognitif, dan motorik anak. Stunting salah satu hal yang menjadi akibat gangguan pertumbuhan ketika nutrisi tersebut tidak sesuai pada 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan).

Proses pertumbuhan itu berkesinambungan pada proses kehidupan dan bervariasi sesuai tahapan usia. Pertumbuhan dialami pada perubahan dalam besar, jumlah, ukuran tubuh atau anggota tubuh yang dapat diukur melalui penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar kepala dan lain sebagainya. Pertumbuhan dibatasi pada perubahan struktur dan fisiologis (kejasmanian).

## **5.2 Perkembangan Anak Usia Dini**

Perkembangan merupakan proses pematangan secara majemuk yang berkaitan dengan aspek perubahan atau diferensiasi bentuk atau fungsi termasuk aspek sosial emosional. Perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman (E.B Hurlock), bekerja dalam suatu proses perubahan yang berkenaan dengan aspek-aspek fisik dan psikis atau perubahan tingkah laku dan kemampuan sepanjang proses perkembangan individu mulai dari masa konsepsi sampai mati. Perkembangan berarti perubahan kapasitas tubuh untuk berfungsi secara fisik maupun intelektual melalui peningkatan kompleksitas jaringan dan organ. Perkembangan adalah proses bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, halus, bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian (Kemenkes RI, 2013). Sependapat dengan (Talango et al., 2020) perkembangan anak merupakan masa pembentukan fondasi bagi kepribadian serta keterampilan yang akan menentukan pengalaman hidup anak selanjutnya.

Perkembangan setiap anak berbeda satu dengan yang lainnya, beberapa faktor internal yang mempengaruhi perkembangan yaitu faktor genetika. Kondisi kehamilan dan persalinan (termasuk gizi selama kehamilan). Selain itu faktor eksternal juga mempengaruhi, yaitu ekologi, peran gender (Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Anak Usia Dini, 2020). Ekologi meliputi tingkat penghasilan, kuantitas, dan kualitas makanan, tempat tinggal, praktik dan nilai budaya, kesehatan umum dan nutrisi, perawatan sebelum dan sesudah kelahiran, tingkat pendidikan keluarga, pola asuh. Perkembangan erat kaitannya dengan perubahan secara kualitatif. Perkembangan diartikan sebagai perubahan secara kualitatif pada jasmani dan rohani manusia yang berkesinambungan menuju ke arah yang lebih baik atau sempurna. Perubahan fisik pada perkembangan manusia mengarah pada proses optimalisasi fungsi organ jasmaniah manusia.

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lain. Gangguan terhadap pertumbuhan dan akan berpengaruh pada perkembangannya. Contoh kemampuan melogika seorang anak dipengaruhi oleh kecerdasan otaknya. Manusia selain mengalami proses bertumbuh juga berkembang. Demikian halnya dengan anak usia dini yang sehat mengalami proses tersebut. Perkembangan berarti bertambahnya kemampuan atau keterampilan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi sebagai hasil dari pengalaman dan proses pematangan. Perkembangan berkaitan juga dengan kemampuan gerak, intelektual, sosial dan emosional.

Dalam perannya gizi terhadap tumbuh kembang anak usia dini, sangat berpengaruh sekali. Usia ini juga rentan terkena gizi buruk yang nantinya dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya. Makanan yang dikonsumsi baik dari segi kualitas maupun kuantitas sangat memberikan peranan yang baik dalam periode tumbuh kembang saat itu terlebih kedepannya. Usaha pemenuhan gizi melalui makanan oleh masyarakat

berbeda. Masyarakat yang berada di pegunungan akan berbeda dengan usaha pemenuhan gizinya di masyarakat pesisir. Pengetahuan tentang beragam sumber makanan dan gizi perlu dimiliki dan dipahami. Pengetahuan tentang kandungan gizi masing-masing bahan makanan dibutuhkan oleh setiap keluarga terutama ibu dan para kader posyandu sebagai garda terdepan. Anak usia dini merupakan fase 0-6 tahun dan memiliki karakter yang unik. Pada tahap tumbuh kembang anak usia dini, 1000 HPK sangat mempengaruhi fase setelahnya. 1000 HPK sering disebut juga *window of opportunities* atau disebut juga *golden age* ini memiliki titik kritis yang perlu diperhatikan (Yunianto et al., 2023).

## **6. Kesehatan Anak Usia Dini**

Menurut Undang-Undang Kesehatan Tahun 2023, kesehatan adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk memungkinkan hidup produktif (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, 2023). Kesehatan anak merupakan prioritas kesehatan dan pembangunan global yang sedang berlangsung dan disorot sebagai target dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) PBB. Indikator SDG 3.2.1 bertujuan untuk mengurangi angka kematian balita menjadi 25 per 1.000 kelahiran hidup atau lebih rendah pada tahun 2030. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, Asia Tenggara (425/1.000) memiliki angka kematian balita yang relatif tinggi (Yunianto et al., 2023). Perkembangan anak usia dini sangat penting dalam memperoleh perkembangan fisik, emosional, dan keterampilan sosial. Perolehan keterampilan ini dipengaruhi oleh lima domain pengasuhan kesehatan, nutrisi, pengasuhan responsi. Pembelajaran dini dan keamanan. Kesehatan anak dapat ditempuh melalui intervensi kesehatan. Intervensi kesehatan melalui sektor kesehatan dengan stakeholders dapat berupa promotif, preventif, dan kuratif, serta pada setiap periode umur. Untuk setiap sel, tindakan diperlukan oleh keluarga, komunitas, dan kesehatan fasilitas, digabung dengan kementerian lain.

Kesehatan merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan anak sangat penting diperhatikan sejak dini mulai dari dalam kandungan. Hal ini disebabkan karena kesehatan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila anak mendapatkan gizi seimbang dan sehat maka mereka dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik sehingga dapat tumbuh menjadi manusia yang berkualitas.

Konsep sehat bagi manusia tidak hanya merujuk kepada sebuah keadaan saja, akan tetapi mengandung beberapa dimensi. Setidaknya ada lima dimensi kesehatan antara lain: dimensi fisik atau jasmani, dimensi mental intelektual, dimensi emosional, dimensi sosial dan dimensi spiritual. Dimensi fisik mengacu pada aspek jasmani. Dimensi ini paling mudah dikenali sebab berkaitan dengan mekanisme dan fungsi tubuh. Sedangkan dimensi mental intelektual mengacu pada kemampuan orang untuk menggunakan otak mereka dan kemampuan berpikir. Dimensi ketiga yakni dimensi emosional, dimensi ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan secara memadai. Selanjutnya adalah dimensi sosial, dimensi sosial dari kesehatan mengacu pada kemampuan seseorang untuk membuat dan mempertahankan hubungan yang bermakna dengan orang lain. Terakhir yakni dimensi spiritual yang erat kaitannya dengan kepercayaan dan praktik spiritual keagamaan, perbuatan baik secara pribadi, prinsip-prinsip tingkah laku dan cara mencapai kedamaian.

Anak sehat memiliki ciri-ciri seperti yang dikemukakan oleh Santoso dan Ranti dalam (Yuniar, 2022) sebagai berikut:

- a. Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur dan proporsional
- b. Tingkat perkembangan sesuai dengan tingkat umurnya
- c. Tampak aktif gesit dan gembira
- d. Mata bersih dan bersinar

- e. Nafsu makan baik
- f. Bibir dan lidah tampak segar
- g. Pernafasan tidak berbau
- h. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering
- i. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan

Kesehatan anak usia dini adalah kondisi fisik, mental emosional, dan sosial yang baik pada anak-anak dalam rentang usia awal kehidupan mereka, yang umumnya mencakup periode dari lahir hingga sekitar usia lima tahun. Pengertian ini mencakup aspek kesehatan yang holistik dan menyeluruh, serta mempertimbangkan kebutuhan unik anak-anak pada tahap perkembangan awal mereka. Kesehatan anak usia dini menjadi dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka di masa depan, serta mempengaruhi kemampuan mereka untuk mencapai potensi penuh mereka sebagai individu.

Masa kehidupan manusia pada usia 0-6 tahun disebut juga dengan masa *golden age* atau usia emas. Pada masa ini merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang paling penting pada masa awal kehidupan anak. Tubuh manusia mengalami pertumbuhan, begitu juga dengan psikomotorik, mental dan sosial juga mengalami perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya nutrisi atau gizi.

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Pada usia dini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Oleh karena itu berbagai hal yang diterima oleh anak pada usia dini akan menjadi fondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini karena kelompok ini termasuk kelompok usia penting dan kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia (Ochy Diantari et al., 2023).

## **B. Gizi Seimbang**

### **1. Pengertian Gizi Seimbang**

Menurut bahasa, gizi berasal dari bahasa arab “*ghidza*” yang berarti makanan. Sedangkan dalam bahasa inggris, gizi disebut *nutrition*. Bahan organik yang bermanfaat untuk tubuh kita dan terkandung di dalam makanan disebut gizi. Bahan organik tersebut akan berperan dalam aneka ragam proses yang berlangsung dalam tubuh manusia seperti menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur fungsi fungsi organ dan sistem organ dalam tubuh kita. Output yang diharapkan dengan gizi yang baik adalah tubuh kita sehat dengan organ yang berfungsi dengan normal.

Gizi adalah zat makanan yang jika dikonsumsi oleh seseorang dapat membawa manfaat kesehatan. Oleh karena itu, kesehatan dan nutrisi sangat terkait erat. Menyediakan asupan nutrisi bagi anak usia dini merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh orang tua, karena asupan nutrisi yang diterima oleh anak usia dini akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mereka di masa dewasa. Nutrisi pada anak tidak dapat dipisahkan dari kesehatan dan kecerdasan mereka. Selain itu, nutrisi yang diterima anak menjadi faktor pendukung dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka (Ramlah, 2021).

Secara lebih luas, gizi diartikan sebagai proses di mana organisme memanfaatkan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh, serta untuk menghasilkan energi. Definisi lain dari gizi adalah zat makanan pokok yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, sementara kebutuhan gizi adalah jumlah minimum zat gizi yang diperlukan oleh seseorang untuk hidup sehat..

Menurut (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014) menyatakan bahwa gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi

dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Pemenuhan gizi anak di usia emas, merupakan investasi terbesar dalam kehidupan manusia. Hal tersebut karena manfaatnya tidak hanya dilihat saat itu juga namun di masa mendatang. Kecerdasan, produktivitas, kenormalan ukuran fisik adalah beberapa contoh hasil pemenuhan gizi seimbang pada masa “*golden age*” tersebut. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Yunianto et al., 2023).

Pemenuhan gizi harus bersifat seimbang. Gizi seimbang didefinisikan sebagai suatu menu atau susunan makanan sehari-hari dalam jumlah dan proporsi yang memadai untuk mempertahankan kesehatan, vitalitas, serta kesejahteraan. Gizi seimbang mengedepankan prinsip keanekaragaman makanan aktivitas fisik, pekerjaan, usia, jenis kelamin dan berat badan (Husain, 2021). Makanan yang mengandung gizi seimbang harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral (Yunianto et al., 2023).

## **2. Prinsip Gizi Seimbang**

Terdapat empat prinsip pemenuhan gizi seimbang antara lain:

### **1) Makanan yang beraneka ragam**

Makanan yang beragam sangat penting karena tidak semua zat gizi yang diperlukan tubuh bisa didapat dari satu jenis makanan. Setiap kali menyajikan makanan baik untuk sarapan, makan siang, makan malam, maupun camilan harus mencakup makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah. Jumlah makanan yang dibutuhkan tubuh bervariasi tergantung pada

usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik seseorang. Berikut adalah beberapa contoh makanan yang beraneka ragam.:

- a. Air putih minimal 8 gelas sehari
- b. Sumber energi berupa karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, ubi jalar, ubi kayu, jagung.
- c. Sumber vitamin dan mineral dapat diperoleh dari wortel, bayam, tomat, sawi, pisang, nanas, semangka, pepaya, apel dan lain-lain.
- d. Sumber protein dapat diperoleh dari ayam, daging, ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan, susu, dan telur.
- e. Gula, garam beryodium, serta minyak semua juga harus dipenuhi meskipun dalam jumlah yang sedikit.

## 2) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku hidup bersih perlu diterapkan agar individu dapat terhindar dari penyakit. Penyakit maupun infeksi dapat mengganggu kondisi gizi seorang individu. Pola makan yang tidak benar, seperti diet yang tidak sesuai ketentuan, tidak mencuci tangan sebelum makan, membiarkan makanan dihinggapi hewan juga dapat mempengaruhi keoptimalan asupan gizi seseorang

## 3) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang dapat seperti bermain ataupun olahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh seseorang. Ketika seseorang dalam kondisi sehat maka metabolisme akan bekerja dengan baik sehingga penyerapan nutrisi dapat optimal.

## 4) Memantau berat badan

Pemantauan berat badan, khususnya pada anak harus dilakukan dengan rutin. Berat badan yang ideal merupakan kondisi yang harus dicapai oleh setiap individu. Berat badan kurang dapat diakibatkan karena pola makan yang kurang tepat, begitu juga dengan kegemukan. Kedua kondisi tersebut beresiko meningkatkan penyakit seperti mudah terserang flu, pertumbuhan terganggu, perkembangan otak kurang optimal, mengantuk, konsentrasi terganggu, mudah lelah, dan lain sebagainya. Dalam jangka

waktu lama, kondisi ini dapat menyebabkan penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, ataupun penyakit tidak menular lainnya.

### **3. Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini**

Anak usia dini didefinisikan sebagai fase usia 0-8 tahun yang sedang berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia dini sering disebut sebagai fase *golden age*. Hal ini dikarenakan pada fase ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang sangat dibutuhkan pada anak usia dini (Habibi, 2018). Nutrisi atau gizi merupakan faktor mutlak yang diperlukan oleh tubuh dalam proses tumbuh kembang. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan, 2012), gizi adalah zat atau senyawa yang terdapat dalam pangan yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, air, dan komponen lain yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan kesehatan manusia. Zat gizi adalah senyawa kimia yang digunakan oleh organisme untuk mendukung kegiatan metabolisme tubuh. Metabolisme pada manusia dan hewan lainnya mencakup penyediaan energi, pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan reproduksi. Zat gizi didefinisikan sebagai senyawa kimia dalam makanan yang diperlukan oleh manusia untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Saat ini, sekitar 45 jenis zat gizi telah diidentifikasi, dan sejak akhir tahun 1980-an, zat gizi tersebut dikelompokkan menjadi makro (sumber energi seperti karbohidrat, lemak, dan protein) dan mikro (vitamin dan mineral).

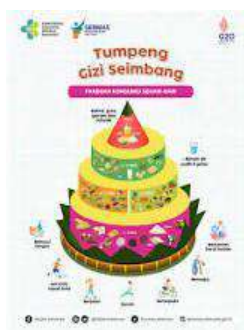
Penerapan gizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun mencakup empat aspek, yaitu: Penyusunan menu, yang melibatkan pengaturan hidangan berdasarkan prinsip empat sehat lima sempurna, serta variasi dan kombinasi bahan, rasa, warna, tekstur, dan bentuk hidangan. Pemilihan bahan makanan, yang mencakup zat gizi yang terkandung dalam bahan, kemampuan belanja, serta kualitas bahan makanan yang baik, seperti beras, umbi-umbian, tepung, daging, ayam, ikan, telur, tempe, tahu, susu, sayuran,

dan buah-buahan. Pengolahan bahan makanan, yang meliputi teknik memasak seperti menggoreng, mengukus, merebus, dan menumis. Penyajian makanan, yang mencakup takaran, frekuensi makan, penataan hidangan, dan penggunaan alat saji..

Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin dan aktivitas. Gizi yang dibutuhkan anak usia dini tidak sama dengan orang dewasa, anak-anak membutuhkan asupan nutrisi lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Hal ini dikarenakan pada masa ini anak mulai melatih berbagai gerakan refleks fisik motorik dan panca inderanya. Anak memiliki rasa ingin tahu yang besar dan aktifitas yang banyak sehingga harus diimbangi dengan makanan yang bergizi.

Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu pilar gizi seimbang. Melakukan aktivitas fisik secara teratur akan membantu tubuh dapat menciptakan keseimbangan antara energi yang didapatkan dan energi yang telah dikeluarkan. Sebaiknya membiasakan beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam satu minggu. Pemenuhan gizi seimbang dapat meningkatkan kesehatan. Gizi seimbang di Indonesia digambarkan dalam bentuk TGS atau Tumpeng Gizi Seimbang. Tumpeng gizi seimbang dirancang guna membantu memilih makanan dengan jumlah dan jenis yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia dan keadaan. tumpeng gizi seimbang dapat dilihat pada gambar berikut ini

**Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang**



Sumber: [kesmas.kemkes.go.id](http://kesmas.kemkes.go.id)

Tumpeng gizi seimbang jika diperhatikan memiliki beberapa potongan. Potongan-potongan tersebut terdiri dari 1 potongan besar yang

berada di dasar tumpeng merupakan golongan makanan karbohidrat, 2 potongan sedang di atasnya merupakan golongan sayuran dan buah, 1 potongan di atasnya lagi berupa golongan protein hewani dan nabati, dan pada 1 potongan kecil di puncak yakni porsi konsumsi gula, garam dan minyak secukupnya. Tumpeng gizi ideal juga dilapisi dengan pedoman konsumsi air putih yang ideal yaitu sebanyak 2 liter atau 8 gelas sehari. Ukuran potongan tumpeng gizi seimbang disesuaikan dengan porsi konsumsi setiap orang per hari. Karbohidrat dikonsumsi 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi sedikit lebih besar dari buah, buah 2-3 porsi, serta protein hewani dan nabati 2-3 porsi. Porsi konsumsi ini dapat dibagi menjadi makan pagi, siang dan malam. Pada bagian bawah tumpeng gizi seimbang terdapat prinsip gizi seimbang yang lain seperti pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan, dll.

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2 sampai 5 tahun meningkat. Hal ini dikarenakan anak masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang mereka sukai termasuk makanan jajanan. Oleh sebab itu jumlah serta variasi makanan harus tetap mendapatkan perhatian khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang.

Perlunya penanaman konsep makanan dengan gizi seimbang juga harus dilatih sejak dini sehingga nantinya tidak ada lagi anak-anak yang makan makanan dengan kandungan gizi rendah. Anak usia dini memiliki karakteristik yang unik, diantaranya:

- 1) Memiliki keingintahuan yang tinggi
- 2) Memiliki kepribadian yang unik
- 3) Senang berimajinasi
- 4) Masa potensial dalam pertumbuhan dan perkembangan
- 5) Memiliki sikap egosentris
- 6) Memiliki daya konsentrasi yang pendek

Setiap anak memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Keterlambatan proses pertumbuhan dapat dijadikan sebagai dampak dari terbatasnya makanan yang dikonsumsi (Fitria et al., 2021). Penentuan kecukupan gizi dapat dilihat dari evaluasi status gizi. Status gizi merupakan pengukuran keadaan seseorang berdasarkan apa yang dikonsumsi serta penggunaan gizi dalam tubuh. cara pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan berdasarkan jenis kelamin. Prosedur penentuan status gizi anak adalah:

- 1) Pengukuran antropometri
  - a. Penimbangan berat badan
  - b. Pengukuran tinggi badan
- 2) Penentuan status gizi
  - a. Menghitung nilai IMT, dengan rumus sebagai berikut

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

- b. Membandingkan nilai IMT dengan tabel IMT/U berdasarkan standar WHO 2005.
- c. Menentukan status gizi anak dalam kelompok kurus, normal, gemuk dan obesitas, sesuai dengan Tabel IMT/U.

Menurut Permenkes (2020) Standar Antropometri Anak digunakan untuk menilai atau menentukan status gizi anak. Penilaian status gizi anak dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dan panjang/tinggi badan dengan Standar Antropometri Anak. Klasifikasi penilaian status gizi berdasarkan Indeks Antropometri sesuai dengan kategori status gizi pada WHO *Child Growth Standards* untuk anak usia 0-5 tahun dan The WHO *Reference* 2007 untuk anak 5-18 tahun.

Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang ( <i>severely underweight</i> )	< -3 SD
	Berat badan kurang ( <i>underweight</i> )	< -3 SD sd < -2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1SD
	Risiko berat badan lebih	>+ 1 SD
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek ( <i>severely stunted</i> )	<-3 SD
	Pendek ( <i>stunted</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	>+3 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 0-60 bulan	Gizi buruk ( <i>severely wasted</i> )	<-3 SD
	Gizi kurang ( <i>wasted</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Berisiko gizi lebih ( <i>possible risk of overweight</i> )	>+1 SD sd + 2 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	>+2 SD sd +3 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	>+3 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 Tahun	Gizi buruk ( <i>severely thinness</i> )	< -3 SD
	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD +1SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+1SD sd +2SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	>+2 SD

Sumber: Permenkes RI No.2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

#### 4. Jenis-Jenis Zat Gizi

Ketidakseimbangan asupan gizi seimbang dapat menyebabkan suatu penyakit ataupun kelalaian. Oleh sebab itu, pemenuhan gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini. Zat gizi digolongkan menjadi dua yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat mikro (vitamin dan mineral). Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar yaitu dalam satuan gram/orang/hari. Sedangkan zat gizi mikro adalah zat gizi yang diperlukan dalam jumlah kecil yaitu dalam satuan miligram atau bahkan mikrogram/orang/hari menurut Furkon dalam (Yunianto et al., 2023).

##### 1) Zat Gizi Makro

###### (a) Karbohidrat

Pada umumnya, karbohidrat terdiri dari karbohidrat sederhana, karbohidrat sederhana adalah berbagai jenis tepung dan

gula, sedangkan sumber karbohidrat kompleks adalah padi-padian (misalnya beras, jagung, gandum): umbi-umbian (misalnya ubi jalar, ubi kayu/singkong, talas, kentang): sagu, pisang dan hasil olahannya (misalnya combro, pisang goreng, getuk, lontong, biskuit). Konsumsi karbohidrat sederhana akan segera menghasilkan tenaga/energi, namun akan cepat habis sehingga akan cepat merasa lapar. Oleh karena itu, sebaiknya mengkonsumsi karbohidrat kompleks agar rasa kenyang lebih lama.

(b) Lemak

Asam lemak terdiri dari asam lemak jenuh, tidak jenuh dan omega-6. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi asam lemak tidak jenuh. Lemak bisa didapatkan dari lemak nabati maupun hewani. Berbagai sumber lemak nabati diantaranya minyak jagung, durian, minyak kedelai, margarin, minyak kacang, alpukat, serta minyak kemiri. Berbagai sumber lemak hewani diantaranya daging sapi, ayam, telur, susu, ikan mentega, hati serta keju. Komposisi lemak yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari yaitu dua bagian pangan dari lemak nabati dan satu bagian dari lemak hewani. Anak yang mengkonsumsi lemak berlebih dapat menjadi obesitas.

(c) Protein

Sumber protein terbagi menjadi dua, yaitu sumber protein nabati dan hewani. Contoh protein nabati yaitu kacang-kacangan, sedangkan protein hewani diantaranya daging, susu, ikan, maupun produk pangan olahan. Angka pemenuhan kebutuhan protein minimal seperlima angka kecukupan protein hewani. Anak yang mengalami kekurangan protein dapat terjadi kondisi kwashiorkor maupun marasmus.

## 2) Zat Gizi Mikro

### (a) Vitamin

Vitamin sendiri terbagi dalam beberapa jenis, yaitu vitamin larut air dan vitamin yang tidak larut air. contoh vitamin yang larut dalam air adalah vitamin B1, B2, B6, B12, asam folat, biotin, asam pantotenat, serta vitamin C. sedangkan vitamin yang tidak larut dalam air tetapi larut dalam lemak diantaranya vitamin A, D, E, dan K.

### (b) Mineral

Sumber pangan yang kaya kalsium meliputi produk olahan susu, keju, dan yogurt, serta ikan salmon dan sarden, terutama dengan tulangnya. Sayuran berdaun hijau seperti brokoli juga mengandung kalsium. Mineral lain yang penting bagi anak sekolah mencakup natrium, kalium, klor, besi, seng, iodium, selenium, mangan, tembaga, kromium, dan molibdenum. Anemia gizi besi (AGB) adalah masalah kekurangan gizi yang umum terjadi pada anak-anak di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Kekurangan zat besi dapat terlihat dari wajah yang pucat dan rasa lemah atau lelah. Sumber zat besi termasuk daging sapi, daging kambing, hati, ikan tuna, telur, dan kacang-kacangan. Garam biasanya mengandung natrium dan banyak ditemukan dalam makanan, penyedap rasa, dan pengawet. Natrium berfungsi mengatur tekanan darah, namun konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, konsumsi garam sebaiknya dibatasi hingga satu sendok teh per hari..

### (c) Air

Air mempunyai fungsi penting bagi tubuh manusia, yaitu:

- (a) Media pembuangan racun dan sisa metabolisme
- (b) Pengatur suhu tubuh
- (c) Pelarut

(d) Pelumas dan bantalan

(e) Media transportasi

(f) Pembentuk tubuh

Asupan air wajib dalam sehari 1600 mL. asupan tersebut dapat bersumber dari air minum, makanan, maupun sisa oksidasi zat makanan (Yunianto et al., 2023).

### **C. Pemberian Makanan Tambahan (PMT)**

Pemberian makanan tambahan adalah makanan tambahan pangan lokal yang diberikan untuk meningkatkan status gizi pada sasaran (Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal Untuk Balita Dan Ibu Hamil, 2023). Makanan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia di dunia. Apa yang dikonsumsi anak memiliki dampak besar terhadap masa depannya. Kecukupan gizi yang diterima anak mempengaruhi kesehatan dan kecerdasannya. Pola makan yang diterapkan sejak dini akan membentuk kebiasaan makan yang dibawa hingga dewasa. Oleh karena itu, pengetahuan dan kemampuan orang tua serta orang dewasa di sekitar anak dalam mengelola makanan sehat sangat penting (Inten & Permatasari, 2019). Makanan juga berfungsi sebagai sumber energi bagi anak untuk menjalani aktivitas sehari-hari, meningkatkan kecerdasan otak, dan mendukung kesehatan mereka. Dari penjelasan ini, jelas bahwa pendidik dan orang tua perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang asupan gizi yang tepat untuk anak usia dini.

#### **1. Pengertian Makanan Tambahan**

Pemberian makanan tambahan adalah kegiatan memberikan makanan kepada anak didik dalam bentuk jajanan, kudapan, atau makanan lengkap, sambil mendorong mereka untuk aktif secara fisik melalui olahraga, dengan tetap memperhatikan kualitas dan keamanan bahan pangan (Fauziah, 2023). Program ini juga bertujuan untuk membiasakan anak menerapkan perilaku hidup sehat (Kustanti Moerad et al., 2019). Dengan demikian, masalah kesehatan gizi pada anak usia dini dapat dihindari.

Menurut sekolah RA Al-Hasan makanan tambahan atau *extra feeding* merupakan makanan bergizi seimbang yang diberikan kepada anak usia dini untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, makanan yang diberikan harus tercukupi kedalam makanan 4 sehat 5 sempurna yang diberikan dalam 1 minggu sekali setiap hari rabu pada anak didominasi seperti nasi, lauk-pauk dan sayur. Pemberian makanan tambahan harus sesuai dengan kebutuhan anak dan sesuai dengan pedoman yang tertera pada ((Petunjuk Teknis Bantuan Pemberian Makanan Sehat Tahun 2018, 2018) pemberian makanan sehat merupakan intervensi untuk pembiasaan makanan sehat dan pembiasaan hidup sehat sebagai penerapan layanan *holistic integrative* di satuan PAUD/satuan Pendidikan Nonformal yang menyelenggarakan program PAUD.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat kaya akan nutrisi, mencakup zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak sehat) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral), tanpa mengandung kalori berlebih yang melebihi kebutuhan harian tubuh. Dengan kata lain, makanan sehat adalah makanan yang memiliki keseimbangan gizi yang baik.

#### **a. Tujuan Makanan Tambahan**

Dalam jurnal (Rahayu & Munastiwi, 2018) pemberian makanan di sekolah menjadi kebutuhan penting bagi semua anggota sekolah, terutama bagi anak-anak di lingkungan PAUD (TK/RA). Menurut Pakar Gizi Indonesia, dalam (Zulaiha, 2020) tujuan pemberian makanan meliputi:

1. Menghasilkan makanan berkualitas tinggi
2. Memberikan pelayanan yang cepat dan mengenyangkan.
3. Menyediakan menu yang seimbang dan bervariasi sesuai harapan konsumen.
4. Memberikan layanan dengan harga yang wajar.
5. Menawarkan fasilitas yang memadai.
6. Mengelola pengadaan makanan dengan standar kebersihan dan sanitasi yang tinggi.

Dalam Juknis PAUD Pemberian Makanan Tambahan 2018 yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatkan dan Kesehatan dan perkembangan kecerdasan peserta didik di satuan PAUD/satuan PNF yang menyelenggarakan program PAUD
2. Membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang.
3. Mengajarkan anak untuk berperilaku sesuai dengan tata aturan dan norma saat makan.
4. Meningkatkan keterlibatan orang tua dan masyarakat dalam penyediaan makanan sehat untuk anak usia dini..

Pemberian makanan tambahan merupakan salah satu dari bagian pemberian makanan sehat yang dilaksanakan oleh pihak sekolah sebagaimana sudah diatur dalam (Petunjuk Teknis Bantuan Pemberian Makanan Sehat Nomor 27 Tahun 2019). Tujuan dilaksanakannya pemberian makanan tambahan bagi anak menurut (Purnamasari Dyah Umiyarni, 2018) adalah:

1. Meningkatkan status gizi, meningkatkan minat belajar, mengurangi absensi dan risiko tinggal kelas, serta menurunkan angka putus sekolah.
2. Mendukung program verifikasi pangan dengan menanamkan sikap positif terhadap makanan jajanan lokal dalam rangka pelaksanaan gerakan Aku Cinta Makanan Indonesia (ACMI) yang dimulai sejak usia dini.
3. Menanamkan kebiasaan makan yang baik serta pola hidup bersih dan sehat sejak anak-anak untuk mendukung perilaku hidup sehat yang didukung oleh sanitasi lingkungan yang baik.
4. Mendorong perkembangan ekonomi masyarakat melalui pemanfaatan produk pertanian lokal dalam program PMT-AS.

Mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam pelaksanaan pendidikan anak dengan memperhatikan keadaan gizi dan kesehatan, sehingga

setelah bantuan pemerintah berakhir, masyarakat dapat melanjutkan dan melestarikan PMT-AS secara mandiri.

#### **b. Manfaat Makanan Tambahan**

Adapun manfaat pemberian makanan tambahan ini adalah untuk memperbaiki pola makan dan mengubah kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan siap saji. Penyelenggaraan pemberian makanan tambahan di lembaga PAUD ini juga belajar mengenal makanan, menyukainya, memakai alat, dan tata cara makan. Pada usia 4-6 tahun anak merupakan konsumen aktif, Itu sudah bisa memilih atau menolak makanan sehingga penanaman perilaku hidup sehat dapat ditanamkan (Yudha & Sari, 2019).

Pemberian makanan tambahan di sekolah atau lembaga paud ini menanamkan nilai kebersamaan pada anak usia dini, yaitu suatu kegiatan makan yang dilakukan secara bersama-sama dalam suatu kelompok. Dengan makan bersama anak dapat mengubah cara makan dan nafsu makan yang kurang baik, sebagaimana yang dipaparkan oleh (Naimah et al., 2019) bahwa makan bersama dapat dijadikan sebagai pengontrol terjadinya obesitas bagi anak usia dini, mendorong anak untuk menyukai dan mau memakan makanan yang bernutrisi seperti sayur mayur, buah-buahan yang mengandung gizi seimbang yang sangat baik untuk tubuh, menghindari atau minimal dapat mengurangi kebiasaan anak-anak makan makanan atau minuman siap saji, membiasakan anak dengan kebiasaan makan yang baik dan dapat meningkatkan prestasi anak disekolah, mengembangkan kemandirian dan keterampilan sosial serta mengajarkan sopan santun (*etika/attitude*) dll.

#### **c. Bahan Makanan Tambahan**

Memilih bahan makanan adalah tindakan memilih bahan pangan berkualitas baik untuk menghasilkan makanan bergizi. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan bahan makanan antara lain:

- a. Memperhatikan kandungan gizi dalam bahan makanan untuk memastikan kebutuhan gizi terpenuhi.
- b. Mempertimbangkan kemampuan belanja dan keadaan ekonomi, memilih bahan yang lebih dibutuhkan.
- c. Kualitas bahan makanan seperti beras, umbi-umbian, tepung-tepungan, daging, ayam, ikan, telur, tempe, tahu, sayuran, buah-buahan, dan susu harus dalam keadaan baik, tidak rusak, dan tidak busuk..

Pemilihan bahan makanan bertujuan mendapatkan bahan yang aman dikonsumsi dan memenuhi syarat gizi. Cara memilih bahan makanan yang baik menurut (Ruslianti et al., 2015).

- a. Bahan pokok sumber zat tenaga (karbohidrat)
  - 1) Beras, pilihlah beras yang berbau segar dan wangi, warna dan bentuknya seragam, tidak banyak pasir, tidak pecah-pecah, kering, tidak kusam, tidak berulat, dan tidak berkutu.
  - 2) Singkong, ubi, kentang, dan talas, pilihlah yang bersih, segar, tidak busuk, berwarna baik dan bentuknya utuh.
  - 3) Tepung-tepungan, pilih yang bersih, tidak berkutu dan masih dikemas dengan baik.
- b. Bahan makanan sumber zat pembangun (protein)
  - 1) Daging, pilihlah daging yang masih segar, berwarna merah segar, mengkilat, tidak bau busuk, tidak berlendir dan tidak berwarna kebiruan.
  - 2) Ayam, pilihlah ayam yang masih segar, kulit mulus berwarna putih agak kemerahan atau kekuning-kuningan, tidak berbau busuk dan bentuknya utuh
  - 3) Ikan, pilihlah ikan yang masih segar, insangnya merah, dagingnya kenyal, dan berbau segar, kulit mengkilat, mata ikan terlihat bening menonjol, bentuk masih lengkap dan jernih.
  - 4) Telur, pilihlah telur yang segar, kulit bersih, tidak bersuara jika digoyangkan, jika dimasak ke air akan tenggelam dan jika dilihat dengan cahaya matahari atau lampu terlihat terang.

- 5) Tempe dan tahu, pilihlah tempe dan tahu yang tidak berubah warnanya, masih segar, dan tidak berjamur.
  - 6) Susu, pilihlah susu yang baunya masih segar, kemasannya utuh, warnanya putih, agak krem, tidak berbau tengik dan bersih.
- c. Bahan makanan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral)
- 1) Sayuran, pilihlah sayuran yang bersih, masih muda, berwarna segar tidak layu, dan mudah dipatahkan, warnanya seragam dan tidak berbercak
  - 2) Buah-buahan, pilih buah-buahan yang segar, padat tidak terlalu masak, kulit terlihat licin, tidak berkerut, tidak berlubang, bentuknya utuh dan tidak berulat.

Menurut (Zulaiha, 2020) bahan makanan sering disebut juga bahan pangan. Makanan yang dikonsumsi biasanya terdiri atas satu atau beberapa jenis bahan makanan seperti telur, sayur, daging, ubi, dan lainnya. Bahan makanan dibagi menjadi beberapa jenis:

1) Bahan makanan pokok

Merupakan sumber utama karbohidrat atau energi. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat yaitu: nasi, jagung rebus, roti gandum, kentang, oatmeal, nasi merah, kacang, ubi-ubian seperti singkong rebus/goreng, ubi jalar rebus, kolak ubi, kolak singkong, apem, bolu, bahun goreng

2) Bahan makanan lauk pauk

Pada umumnya makanan ini merupakan sumber utama protein di dalam hidangan yaitu protein hewani dan protein nabati. Jadi lauk pauk dapat tergolong hewan dan juga tergolong tumbuhan. Semua bahan pangan yang berasal dari hewan termasuk lauk pauk, misalnya daging, ikan, telur, dan sebagainya. Bahan pangan nabati termasuk lauk-pauk ialah jenis kacang-kacangan seperti kacang kedelai dan hasil olahannya, yaitu tempe dan tahu, susu kedelai, susu, telur dadar, telur rebus, ikan goreng, sup ayam.

3) Bahan makanan sayur dan buah

Kedua kelompok bahan makanan ini termasuk bahan nabati. Bahan makanan buah dan sayur, umumnya merupakan penghasil vitamin dan mineral. Ada beberapa jenis sayur dan buah yang menghasilkan energi dalam jumlah cukup berarti, seperti Nangka muda untuk sayur dan sukun. Pisang merupakan salah satu buah yang banyak menghasilkan energi, demikian pula sawo dan alpukat. Kalau energi di dalam alpukat berasal dari lemak, maka dalam buah lainnya yang disebut terdahulu berasal dari karbohidrat.

Contoh makanan yang mengandung vitamin dan mineral: susu sapi, yoghurt, sereal, ikan sarden, susu kedelai, keju, bayam, brokoli, ubi jalar, sereal, biji bunga matahari, kentang, dan kacang kedelai. Contoh makanan yang mengandung serat: tumis wortel dan kentang, sayur bening bayam, tumis kangkung, tumis buncis, pare, jus alpukat, jambu biji merah, apel, pepaya, mangga, nanas, kacang tanah, kacang almond, oatmeal dan roti gandum.

#### 4) Bahan makanan sumber lemak

Menurut sumbernya, lemak dibedakan menjadi dua yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Lemak nabati berasal dari bahan makanan tumbuh-tumbuhan seperti keju, kacang tanah, selai kacang, dan coklat. Sedangkan lemak hewani berasal dari Binatang termasuk ikan, telur, dan susu. Contoh makanan yang mengandung lemak yaitu: biskuit, sosis, mentega, yoghurt, telur, minyak ikan, sarden, keju.

### **d. Pengolahan Bahan Makanan**

Pengolahan bahan makanan adalah proses mengolah bahan pangan menggunakan teknik memasak yang tepat, seperti menggoreng, mengukus, merebus, dan menumis.

#### a) Menggoreng

Bahan makanan yang biasanya digoreng termasuk ayam dengan bumbu crispy, ikan, tahu dengan campuran garam, merica, tepung roti, dan tempe.

b) Mengukus

Makanan yang dikukus biasanya, ayam yang ditambah daun kemangi, tomat, dan bumbu lainnya dan dibuat pepes ayam, pepes ikan, pepes tahu, dan pepes tempe.

c) Merebus

Teknik merebus sering digunakan oleh ibu rumah tangga karena anak balita biasanya menyukai makanan berkuah, seperti sayur sop yang terdiri dari sayuran seperti wortel, buncis, kol, ayam, atau daging dengan bumbu tambahan. Selain itu, sayuran daun seperti bayam sering direbus dengan irisan jagung manis untuk membuat sayur bayam.

d) Menumis

Bahan makanan yang sering ditumis untuk anak usia 4-6 tahun termasuk sayuran hijau seperti kangkung, yang ditumis dengan bawang merah, bawang putih, garam, sedikit gula, dan sawi yang biasanya ditumis bersama tahu goreng.

**e. Syarat Makanan Tambahan di Lembaga PAUD**

Adapun makanan yang akan diberikan kepada anak usia dini baik di Lembaga PAUD maupun di rumah harus memenuhi syarat makanan (Yudha & Sari, 2019) sebagai berikut:

- 1) Makanan mudah untuk dicerna
- 2) Tidak merangsang (tidak pedas)
- 3) Pada anak 1-3 tahun anak bersifat konsumen pasif. Pada usia ini gigi anak sudah tumbuh, tetapi belum dapat digunakan dengan baik.
- 4) Anak umur 4-6 tahun bersifat konsumen aktif. Anak sudah dapat memilih makanan yang disukai sehingga pada masa ini hendaknya ditanamkan kebiasaan yang baik.
- 5) Mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan anak
- 6) Higienis dan tidak membahayakan anak
- 7) Mudah dan praktis (tidak ada duri/tulang)
- 8) Porsi makan tak terlalu besar

- 9) Makan cukup basah karena berkuah
- 10) Potongan makanan atau ukuran makan cukup kecil sehingga mudah masuk mulut dan dikunyah.

## **2. Pemberian Makanan Tambahan**

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di lembaga pendidikan anak usia dini dilakukan setiap hari Rabu, yaitu makanan disiapkan oleh orangtua siswa. Pemberian makanan tambahan (PMT) untuk anak di sekolah merupakan bagian dari penyelenggaraan makan di institusi. PMT dapat bersifat non-komersil, di mana orang tua membiayai atau ada subsidi, dan sekolah tidak mencari keuntungan sama sekali. Selain itu, PMT juga bisa bersifat semi komersil, dengan keuntungan sedikit yang digunakan untuk menutupi kebutuhan tertentu. PMT juga dapat bersifat sosial, yaitu diberikan tanpa pungutan biaya dari orang tua anak (Ningsih, 2020).

### **a. Cara Pemberian Makanan Tambahan**

Berikut adalah cara pemberian makanan di PAUD menurut (Yudha & Sari, 2019) sebagai berikut:

- 1) Menyediakan makanan dalam jumlah yang cukup banyak untuk membantu pembentukan tubuh, memberikan energi, dan mengatur makan.
- 2) Menawarkan variasi makanan dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kepuasan nafsu makan.
- 3) Menambahkan susu dalam makanan lain, seperti custard, puding, es krim, dan minuman lain seperti coklat, karena ada kecenderungan penurunan asupan susu.
- 4) Menyiapkan bekal makan siang dengan baik dari rumah atau memastikan makanan yang dimakan anak-anak di sekolah memenuhi setidaknya 1/3 dari kebutuhan makan harian.
- 5) Menyediakan cemilan bergizi sebagai sumber gizi tambahan yang direncanakan sebagai bagian dari makanan sehari-hari.

### **b. Fungsi Pemberian Makanan Tambahan**

Menurut (Zulaiha, 2020) Pemberian makanan tambahan di PAUD memiliki beberapa fungsi:

- 1) Menambah konsumsi zat gizi anak dalam menu makan sehari-hari.
- 2) Mendidik anak tentang sopan santun saat makan bersama.
- 3) Membangun rasa kebersamaan
- 4) Melatih anak mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan dan hidangan yang bergizi
- 5) Mengajarkan anak untuk mandiri, termasuk makan sendiri.
- 6) Melatih anak menggunakan peralatan makan dengan benar.

Penting diingat bahwa anak usia TK atau usia dini sangat membutuhkan makanan yang baik dan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Selain itu, melalui program pemberian makanan tambahan ini, anak yang sulit makan atau tidak suka makan bisa menjadi lebih mau makan karena suasana lingkungan sekolah dan teman-teman di sekolah.

### **c. Tahapan Pemberian Makanan Tambahan.**

Tahapan pemberian makanan tambahan dalam (Zulaiha, 2020) sebagai berikut:

#### **1) Persiapan**

Tahap persiapan adalah tahap awal yang cukup memerlukan pemikiran dan usaha dari berbagai pihak yaitu:

- a) Kepala sekolah atau pimpinan sekolah mengatur jadwal kegiatan sekolah dalam hal penentuan dan waktu lama makan
- b) Kepala sekolah dan staf guru menentukan frekuensi penyelenggaraan makan oleh sekolah
- c) Sekali seminggu, dua kali atau setiap hari atau bahkan sebulan sekali. Sebelum menentukan frekuensi ini, perlu diketahui dan dipikirkan beberapa hal tentang:

- (1) Berapa biaya yang tersedia
  - (2) Berapa biaya makanan sekali makan per anak
  - (3) Bantuan atau sumber mana saja yang dapat dipergunakan.  
Bantuan dapat berupa tenaga, bahan makanan, peralatan dan lainnya.
- d) Kepala sekolah dan guru menentukan menu makanan dengan memperhatikan anggaran yang tersedia dan bahan makanan yang ada, tenaga, dan peralatan yang ada serta kesukaan anak dan kemudahan untuk disantap anak TK. Pada tahap ini, dapat diminta bantuan informasi dari orangtua mengenai kebiasaan makan dan kesukaan makan anaknya. Juga masalah makan pada anak serta masalah kesehatan anak bila ada.
- e) Melibatkan orangtua pada waktu penyelenggaraan makan di sekolah. Sebaiknya orang tua diberitahu menu makan anak sehingga dapat bekerja sama yaitu:
- (1) Ikut menjelaskan mengenai makanan kepada anak bahwa makanan itu untuk Kesehatan anak
  - (2) Memperhatikan pemberian makanan kepada anak sebelum dan sesudah makan di sekolah. Maksudnya, jika anak masuk pagi (pukul 07:00) dan mendapat makanan utama yang mengenyangkan, sebaiknya orangtua tidak memberikan makanan yang mengenyangkan sebelumnya di rumah. Jika anak sekolah siang (pukul 10.00), Batasi makan anak sesudah itu jangan dipaksa makanan kenyang jika anak menolak. Sebaiknya berlaku bila anak mendapat jenis makanan selingan di sekolah.
  - (3) Hidangan untuk anak TK/PAUD umumnya hidangan sepiringan yaitu satu jenis hidangan yang lengkap dengan berbagai bahan makanan seperti mie goreng, bubur ayam atau nasi dengan sop. Dapat juga dengan hidangan maksimum dua jenis lauk dan sayur seperti nasi putih dengan sayur asem dan ikan teri goreng. Berikut ini beberapa contoh hidangan:

- (a) Makanan utama: nasi, sop, sayur, mie/bihun goreng, bubur ayam, sayur ayam, dadar telur, ikan teri, sayur bening bayam, tempe goreng, kentang goreng, bola daging, nasi kuning.
- (b) Makanan selingan: bubur kacang hijau, ketan hitam, ketimun, singkong, jagung muda, puding, singkong kukus, bolu, dan lain-lain (Zulaiha, 2020).

## 2) Pelaksanaan

(Hariani et al., 2023) Pelaksanaan dalam pemberian PMT terbagi menjadi dua yaitu:

### a. Pelaksanaan pengolahan makanan

Pelaksanaan pengolahan makanan pada waktu pengolahan yang amat perlu diperhatikan adalah hal kebersihan badan, alat, dan memasak. Bahan harus bersih dari kotoran dan bagian-bagian yang berbahaya atau sulit dimakan bagi anak. Misalnya duri, tulang kecil, biji, dan lainnya. Alat hendaknya selalu dalam keadaan bersih setiap selesai digunakan, dicuci, dikeringkan dan disimpan di tempat yang bersih. Ketika memasak juga diperhatikan syarat-syarat higienis makanan seperti makanan (matang atau tidak).

### b. Pelaksanaan acara makan dikelas/makan bersama

Makanan yang telah dimasak kemudian guru memberikan kepada anak dengan cara diporsikan, disiapkan dari dapur dalam piring-piring atau wadah lainnya dan dibawa ke ruang kelas. pada waktu makan, guru juga memperhatikan beberapa hal seperti: tangan anak harus bersih, doa sebelum dan sesudah makan, setiap anak memiliki perangkat alat makan dan minumannya masing-masing.

c. Pengawasan

Setiap kegiatan memerlukan pengawasan pada tahap-tahap kegiatan tersebut. Pengawasan pada waktu pelaksanaan makan amat perlu, oleh kepala sekolah maupun guru saat pengolahan makanan dan saat acara makan di kelas.

### 3) Evaluasi

(Tantriati & Setiawan, 2023) Evaluasi dilakukan untuk melihat aspek manakah yang harus ditingkatkan ataupun dihilangkan agar pelaksanaannya sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan serta sesuai tujuan yang hendak dicapai. Supaya program terus maksimal dan kualitas program meningkat, serta menghasilkan apa yang menjadi tujuan program makanan tambahan. Evaluasi bertujuan untuk melihat dan memberikan rekomendasi terhadap program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) ke depannya. Evaluasi dengan model IPP (*input, process, product*) diharapkan mampu mengungkapkan kelebihan dan kekurangan penyelenggaraan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) anak usia dini karena model ini sangat efektif dan bersifat mendasar, menyeluruh dan terpadu.

### 3. Faktor Pendukung dan Penghambat Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Pemberian makanan sangat terkait dengan kebiasaan seseorang. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian makanan meliputi faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Zulaiha, 2020).

a. Ekonomi

Faktor ekonomi berperan dominan dalam menentukan kemampuan seseorang untuk membeli pangan dalam jumlah dan kualitas yang baik.

Penurunan pendapatan dapat mengurangi daya beli pangan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

b. Sosial budaya

Pantangan mengonsumsi jenis makanan tertentu seringkali dipengaruhi oleh kepercayaan. Pantangan ini, yang seringkali didasari oleh simbolisme atau nasihat yang dianggap baik atau buruk, secara bertahap menjadi kebiasaan atau adat. Budaya suatu masyarakat memiliki pengaruh besar dalam menentukan pilihan dan cara pengolahan pangan.

c. Agama

Pandangan agama, khususnya dalam Islam yang membedakan antara halal dan haram, sangat mempengaruhi pemilihan makanan. Makanan atau minuman tertentu dilarang karena dianggap membahayakan kesehatan jasmani dan rohani, dan pelanggaran terhadap aturan ini dianggap dosa.

d. Pendidikan

Pendidikan, yang terkait erat dengan pengetahuan, mempengaruhi pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Misalnya, orang dengan pendidikan rendah mungkin lebih fokus pada makanan yang mengenyangkan, dengan porsi karbohidrat lebih banyak. Sebaliknya, orang dengan pendidikan tinggi cenderung memilih makanan yang kaya protein dan berusaha menyeimbangkannya dengan kebutuhan gizi lainnya.

e. Lingkungan

Lingkungan, termasuk lingkungan keluarga, promosi melalui media, dan kebiasaan makan di rumah, sangat mempengaruhi pemberian makanan seseorang. Kebiasaan makan di keluarga membentuk kesukaan seseorang terhadap makanan tertentu. Lingkungan sekolah, termasuk guru, teman sebaya, dan keberadaan kantin yang menjual makanan sehat, juga berpengaruh besar dalam membentuk pola makan siswa. Informasi yang tepat tentang makanan sehat dari guru dan

dukungan kantin sehat membantu membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak.