

PENDAMPINGAN BAGI ORANGTUA DALAM MEMBUAT MENU SNACK SEHAT UNTUK ANAK USIA DINI DI TK AN NISA MEDAN

Nasriah^{1*}

Prodi PG PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan
Corresponding author: NASRIAHCUT@unimed.ac.id

Abstrak

Anak usia dini merupakan masa usia emas bagi anak, anak mampu untuk menyerap informasi yang diterima, disebut juga dengan masa golden age. Oleh karena itu perlu dioptimalkan daya pikirnya dengan berbagai jenis perkembangan. Pengoptimalan daya pikir dan otak anak tidak lepas dari pemenuhan gizi yang diperoleh oleh anak usia dini. Jika anak kurang mendapatkan gizi seimbang maka akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Kenyataan di lapangan bahwa banyak orangtua yang mengabaikan pentingnya makanan yang sehat dan seimbang untuk keluarga. Tujuan pengabdian ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga dalam melakukan menyajikan makanan bagi keluarga, Menambah wawasan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menyajikan makanan bergizi seimbang untuk anak usia dini, Membantu ibu rumah tangga dalam meningkatkan taraf hidup. Hasil pendampingan ini bersifat moril berupa peningkatan pengetahuan bagi ibu rumah tangga dalam menyajikan menu makanan sehat bagi keluarga.

Kata Kunci : Pendampingan Orangtua; Menu Sehat Anak Usia Dini

1. PENDAHULUAN

Pendidikan manusia dimulai dari keluarga. Keluarga adalah tempat pertama dan utama bagi pembentukan dan pendidikan anak. Jika ingin membentuk anak yang cerdas serta terampil, maka harus dimulai dari keluarga. Agar terbentuk keluarga yang sehat dan bahagia pun para orang tua perlu pengetahuan yang cukup sehingga mampu membimbing dan mengarahkan setiap anggota keluarganya menuju tujuan yang diharapkan. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangannya normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Selain itu, anak yang sehat tampak senang, mau bermain, berlari, berteriak, melompat, memanjat, tidak berdiam diri saja. Anak yang sehat kelihatan berseri-seri, kreatif, dan selalu mencoba sesuatu yang ada disekelilingnya. Jika ada sesuatu yang tidak diketahuinya ia bertanya, sehingga pengetahuan yang dimilikinya selalu bertambah. Setiap ibu mendambakan seorang anak yang sehat, namun beberapa dari mereka tidak mengetahui mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi seorang anak agar dapat berkembang dengan baik. Mereka hanya menyediakan makanan, yang seharusnya menjadi sumber gizi bagi tubuh, dengan kurang berhati-hati. Beberapa faktor yang menyebabkan banyaknya masalah timbul mengenai gizi buruk pada balita

Menurut Istiyani dan Rusilanti (2013), Makanan anak sekolah perlu mendapatkan perhatian yang lebih, mengingat masih dalam masa pertumbuhan, maka keseimbangan gizinya harus dipertahankan supaya anak tetap sehat. Anak usia dini (4-6 tahun) membutuhkan sekitar 1600 kkal. Makanan sehari anak usia sekolah sebaiknya terdiri atas tiga kali makanan lengkap dua kali snack diantara waktu makan. Susunan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan susu. Karena makanan tersebut mengandung zat makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan hasil pengamatan di TK An Nisa, peran orang tua dalam membiasakan anak makan sehat dirasa masih kurang dalam pemenuhan gizi. Orang tua mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan terutama pada orang tua hal ini ibu yang bekerja dan mempunyai kesibukan. Ibu menyiapkan seadanya yang praktis bahkan mereka membeli diluar, sehingga pemenuhan makanan seimbang atau gizi anak kurang. ada beberapa anak yang tidak mau makan pagi atau sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Anaknya lebih suka ngemil makanan atau jajanan instan yang diperjual belikan diwarung maupun di lingkungan sekolah. Padahal makanan instan tidak baik untuk kesehatan, terlebih pada anak dapat menghambat tumbuh dan kembang anak.

Zaman dulu orang membeli makanan hanya berpedoman pada rasanya yang enak dan murah, ini

terutama bagi kalangan masyarakat menengah ke bawah. Dua hal inilah yang menjadi prioritas utama dalam membeli makanan. Mereka tidak begitu memikirkan kandungan gizi dan nutrisi yang terkandung didalam makanan yang mereka beli. Akan tetapi akhir-akhir ini kecenderungan masyarakat kita dalam membeli makanan adalah memperhatikan rasa, gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, baru kemudian memikirkan harga. Oleh karena itu, roti banyak menjadi pilihan manusia untuk makanan ringan, dimana dari segi rasa, roti menawarkan cukup banyak rasa yang ditawarkan dan enak, dari segi gizi juga memenuhi kebutuhan gizi manusia, dari segi harga, roti mudah dijangkau semua kalangan masyarakat.

Cemilan sehat untuk anak perlu disiapkan agar memberikan bahan bakar yang cukup bagi mereka menjalani aktivitas yang padat. Berkat cemilan sehat, tingkat energi dan konsentrasi bisa tetap terjaga. Selain itu, konsumsi camilan sehat untuk anak juga dapat memberikan nutrisi tambahan untuk memastikan kelengkapan gizi yang didapatkan oleh Si Kecil.

Umumnya, anak-anak menyukai cemilan yang didominasi oleh kandungan lemak, gula, dan garam. Untuk mengalihkan kegemaran anak dari jenis cemilan semacam itu, orang tua harus melakukannya secara bertahap.

Cemilan sehat tidak hanya mampu memenuhi asupan nutrisi anak, tapi juga mendukung tumbuh kembang anak dan menjaga berat badannya tetap normal. Buatlah makanan ringan yang menyediakan karbohidrat, protein, serat, dan lemak sehat, dengan kandungan gula dan garam yang rendah. Makanan kaya protein atau serat sendiri baik untuk anak-anak, karena dapat membantu mereka merasa kenyang lebih lama. Akan lebih baik jika cemilan tersebut diperkaya dengan aneka nutrisi yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka. Cemilan sehat untuk anak disarankan mengandung sedikitnya 100 kalori.

Oleh karena itu, kami juga ingin membuktikan bahwa makanan tradisional “bakwan tahu dan tempe rasa udang” juga memiliki rasa yang enak dan memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Selain harga makanan tradisional yang murah, juga sangat mudah dijangkau. Makanan tradisional “bakwan tahu dan tempe rasa udang” sesuai dengan apa yang diinginkan oleh konsumen karena mengandung karbohidrat, protein, dll.

Meskipun permintaan masyarakat terhadap roti atau kue modern semakin meningkat, hal ini tidak membuat permintaan kue tradisional menurun. Salah satu jajanan tradisional yaitu bakwan tahu dan tempe rasa udang. bakwan tahu dan tempe rasa udang merupakan salah satu jajanan pasar yang sangat disukai masyarakat.

Berdasarkan hal diatas, maka dilaksanakan kegiatan pendampingan bagi orangtua di TK AL IHSAN tema Pendampingan bagi orangtua dalam membuat menu snack sehat untuk anak usia dini berupa bakwan tahu dan tempe rasa udang.

2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini berbentuk Sosialisasi pentingnya makanan yang memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh dan demonstrasi pembuatan bakwan tahu dan tempe rasa udang. Sosialisasi merupakan kegiatan menyampaikan informasi dari narasumber kepada peserta kegiatan secara langsung dengan adanya hubungan timbal balik diantara keduanya sehingga menumbuhkan pengetahuan tentang suatu hal, sedangkan demonstrasi merupakan cara memperagakan atau mempraktekan sesuatu hal yang pelaksanaannya diawali oleh peragaan sumber belajar kemudian diikuti oleh warga belajar. Hal yang diperagakan adalah kegiatan yang sebenarnya yaitu membuat bakwan tahu dan tempe rasa udang. Untuk mencapai target luaran yang telah direncanakan, program ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Pemaparan materi
Memaparkan materi tentang gizi anak usia dini
2. Pelatihan Dan Praktek
Menyelenggarakan kegiatan membuat snack sehat bagi anak usia dini dalam hal ini memasak bakwan tahu dan tempe rasa udang.
3. Tahap evaluasi
Membuat skala ketercapaian kegiatan. Kegiatan dievaluasi berdasarkan tingkat partisipasi serta keaktifan orangtua dalam mengikuti kegiatan. Observasi sejauh mana keaktifan atau antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Penilaian dilakukan dengan evaluasi *by process* dan evaluasi *by product*.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa rangkaian kegiatan sebagai berikut: Pertemuan dengan kepala sekolah dan guru-guru di TK AnNisa. Melalui pertemuan ini diperoleh hasil yaitu melaksanakan pendampingan bagi orangtua.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada pendampingan bagi orangtua dalam membuat snack makanan sehat untuk anak usia dini. Selain orangtua anak juga sangat semangat untuk mengikuti kegiatan ini.

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
8 September 2021, Seminar dalam Jaringan
LPPM Universitas Negeri Medan



Gambar.1 Kegiatan pembuatan bakwan tahu tempe

Pendampingan diawali dengan pemaparan materi sekaligus pembukaan kegiatan yang dilakukan Di TK An Nisa. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 Orangtua anak didik. Pada kegiatan ini tim pengabdian memaparkan materi tentang makanan sehat.

Pelaksanaan pendampingan dalam membuat snack sehat untuk anak usia dini. Pada kegiatan ini mendemonstrasikan pembuatan snack makanan sehat untuk anak usia dini berupa bakwan tahu dan tempe rasa udang. Narasumber dan peserta didik melakukan kegiatan mengolah bakwan tahu dan tempe rasa udang.



Gambar 2. Narasumber mendemonstrasikan pembuatan menu snack sehat

Pada tahap evaluasi dilakukan Tanya jawab / sharing-sharing antara narasumber dengan peserta. Peserta bersama narasumber membuat kesimpulan hasil pembelajaran

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi pelaksanaan pendampingan ada beberapa catatan sebagai berikut.

5. Pendampingan membuat menu snack sehat bakwan tahu dan tempe rasa udang mendapatkan respon yang positif dari para orangtua dan pelatihan terlaksana dengan baik.
6. Peserta pendampingan dapat dengan mudah memahami materi yang dijelaskan dengan baik saat praktik secara langsung.
7. Peserta pendampingan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang bermanfaat sehingga diharapkan pendampingan bagi para orangtua dapat dilaksanakan secara berkala dan terus-menerus.
8. Hasil pendampingan ini bersifat moril berupa peningkatan pengetahuan orangtua dalam menyajikan menu snack sehat bagi anak usia dini.

4 KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan orangtua dalam membuat snack sehat bagi anak usia dini telah memberikan tambahan pengetahuan orangtua dalam membuat bekal untuk sekolah anak. Meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga dalam melakukan menyajikan makanan bagi keluarga, Menambah wawasan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menyajikan makanan bergizi seimbang untuk anak usia dini, Membantu ibu rumah tangga dalam meningkatkan taraf hidup. Hasil pendampingan ini bersifat moril berupa peningkatan pengetahuan bagi ibu rumah tangga dalam menyajikan menu makanan sehat bagi keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Khususnya kepada kepala TK An Nisa yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan kepada masyarakat. Kepada guru-guru TK yang telah membantu dalam mempersiapkan tempat dan orangtua. Tidak lupa juga kepada orangtua dan anak didik yang telah antusias mengikuti kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberi manfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Helmawati. 2014. *Pendidikan Keluarga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Istiyani, Ary,dkk. 2013. *Gizi Terapan* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Marwanti, Kokom Komariah. 2010. *Pemantapan dan Pengembangan Pengetahuan Menu dan Resep*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muaris, Hindah. 2006. *Bekal Sekolah Untuk Anak Balita*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.