

Pendampingan Orang Tua dalam Menyiapkan Menu Makanan sehat anak

Chansy Chansafani Riwanto¹
Lanny Wijayaningsih

*Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Satya Wacana*

ARTICLE INFO

Article history:

Received 21-6-2024

Revised 30-8-2024

Accepted 2-10-2024

Key words:

Gizi, Orang Tua, Kreativitas
Pengelolaan Makanan

DOI

10.24246/jms.v5i12024p62-74

ABSTRACT

Parents have an important role in children's health, namely providing balanced nutrition. The realization to improve children's health through the intake given to support children's growth. The purpose of this service is to provide knowledge to parents about nutritional health through the creativity of healthy food processing for children. The techniques taken are observation interviews, community service counseling and follow-up observations. KB-TK Sang Timur Salatiga, especially the Kindergarten-A class, is the main focus to improve children's nutrition through food management creativity, namely bento. The results of this community service led to the realization of food management creativity by parents for children.

ABSTRAK

Orang tua memiliki peranan penting dalam kesehatan anak yaitu pemberian gizi yang seimbang. Perwujudan untuk meningkatkan kesehatan anak melalui asupan yang diberikan untuk mendukung pertumbuhan anak. Tujuan pengabdian ini untuk memberi pengetahuan kepada orang tua mengenai kesehatan gizi melalui kreativitas pengolahan makanan sehat anak. Teknis yang diambil yaitu dengan observasi wawancara, penyuluhan pengabdian masyarakat dan observasi tindak lanjut. KB-TK Sang Timur Salatiga terutama kelas TK-A menjadi fokus utama untuk memperbaiki gizi anak melalui kreativitas pengelolaan makanan yaitu bento. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menimbulkan perwujudan kreativitas pengelolaan makanan yang dilakukan orang tua kepada anak.

¹ Corresponding Author: 272020004@student.uksw.edu

PENDAHULUAN

Golden age atau periode emas adalah fase atau tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang paling penting pada masa awal kehidupan anak (Puspita Dewi et al., 2023). Pada usia *golden age* adalah periode dalam anak bertumbuh dan berkembang sehingga makanan sehat dengan kuantitas dan kualitas yang baik. Asupan gizi anak usia dini sangat penting untuk anak konsumsi agar tumbuh sehat, cerdas dan kuat. Makanan berkualitas dan gizi yang seimbang dapat menunjang keberhasilan proses tumbuh kembang anak terutama dalam masa tumbuh kembang anak usia dini. Pemberian makanan yang seimbang diperlukan karena tubuh membutuhkan makanan yang mengandung nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Tujuan pemberian makanan pada anak bukan hanya sekedar membuat anak kenyang, tetapi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi untuk keperluan hidup serta mendidik anak untuk membina selera dan kebiasaan makan yang sehat (Munawaroh et al., 2022).

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM). Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi seimbang dan perawatan yang baik (Fauzan et al., 2021). Hal ini diperlukan peran keluarga yang terlibat dalam memenuhi asupan anak agar anak tetap sehat, terutama peran orang tua di dalamnya yang terlibat aktif untuk pertumbuhan anak. Sejalan dengan meningkatkan pertumbuhan anak usia dini melalui asupan anak, tingginya angka gizi buruk pada anak Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor seperti tingkat ekonomi yang menyebabkan anak kurang mengkonsumsi makanan sehat karena ketidakmampuan orang tua dalam menyediakan makanan sehat, rendahnya pendidikan orang tua yang mengakibatkan kurangnya pengetahuan terhadap pentingnya gizi anak usia dini.

Orang tua memiliki peranan penting dalam pemenuhan asupan gizi anak, sehingga harus paham kebutuhan nutrisi anak makanan yang baik dan makanan yang tidak baik tidak terpengaruh gaya hidup yang serba instan serta iklan-iklan produk makanan anak yang menjanjikan hal yang berlebihan. Seiring dengan berkembangnya zaman pada saat ini, pada zaman dimana serba instan begitu juga sama halnya dengan makanan yang serba instan dalam kemasan yang begitu digemari oleh anak pada zaman sekarang (Fitriana, 2020).

Seiring berjalannya waktu, banyak produk seperti makanan instan yang diperkenalkan di pasaran dan dipromosikan di semua media sosial agar masyarakat mudah melihatnya dan disertai dengan iklan yang menawarkan berbagai manfaat. Manfaat yang ditawarkan dari promosi makanan siap saji membuat waktu mereka menjadi lebih mudah dan nyaman sehingga digemari berbagai kalangan terutama orang tua yang memiliki anak. Permasalahan keamanan jajanan sehat pada anak usia sekolah menjadi suatu masalah global pada saat ini terutama di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian utama, karena dalam jajanan memegang peran penting untuk memberikan asupan energi dan zat gizi pada anak usia sekolah (Martony et al., 2020).

Hal ini juga populer di kalangan anak-anak karena iklannya merangsang nafsu makan mereka dan mereka merasa sulit untuk memakan sayuran yang disajikan oleh orang tua mereka. Peran orang tua sangat berperan penting dalam memberikan makanan bergizi pada anak dan mencegah kebiasaan buruk pada anak.

Orang tua memegang peran utama untuk memberi asupan gizi kepada anak, banyak anak sekolah yang membawa bekal berupa jajanan dan makanan instan lainnya. Kesibukan orang tua untuk mencari nafkah keluarga menjadi salah satu alasan mengapa anak disiapkan makanan yang siap saji. Tidak ada salahnya bila orang tua bekerja untuk memenuhi kebutuhan rumah. Namun perlu diperhatikan kesehatan anak mulai sejak dini melalui asupan yang sehat. Ketika orang tua memberikan anak makanan instan seperti jajanan-jajanan diluar, orang tua belum tentu memahami kebersihan makanan tersebut dan komposisi-komposisi yang dibuat menjadi olahan makanan instan tersebut untuk dikonsumsi anak. Dalam hal ini orang tua perlu untuk memfasilitasi anak dengan bekal sehat yang dapat meningkatkan gizi anak seperti sayur-sayuran, lauk pauk dan makanan sehat lainnya. Makanan instan juga menjadi bagian yang digemari banyak kalangan terutama anak-anak yang menjadikan anak meninggalkan makanan sayuran dan makanan sehat lainnya yang disiapkan orang tua.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kebiasaan mengkonsumsi makanan instan dengan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi anak sejak usia dini untuk pencegahan dari berbagai penyakit melalui kreativitas orang tua mengenai makanan yang diolah yang dapat merangsang anak untuk menumbuhkan nafsu makan anak.

Salah satu yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan berkembangnya anak yaitu gizi yang seimbang. Sejak usia dini anak perlu untuk dikenalkan berbagai makanan sehat. Perwujudan dalam meningkatkan kesehatan anak yaitu dimulai dari peran orang tua yang mendukung dan memperhatikan gizi anak. Orang tua dengan pendidikan rendah umumnya sulit untuk menerima informasi mengenai kesehatan dan gizi seimbang sehingga menyebabkan anak tidak cukup mendapat makanan yang bergizi seimbang sehingga kurang mendapat zat gizi dengan kuantitas dan kualitas yang cukup bagi anak. (Munawaroh et al., 2022). Maka dari itu orang tua perlu untuk meningkatkan gizi anak memilih makanan yang sehat dan memberi pemahaman kepada anak agar anak tidak mudah terserang penyakit yang disebabkan oleh makanan.

Orang tua dapat mengembangkan dirinya ketika anak sulit makan sehat seperti sayur-sayuran melalui pengolahan makanan sehat. Pengolahan makanan sehat dibentuk dalam sebuah kreativitas orang tua dalam menyiapkan makan bagi anak. Kreativitas juga merupakan hasil dari motivasi intrinsik seseorang, pengetahuan atau ide seseorang dan kapabilitas pada kemampuan tertentu (Fakhriyani, 2016). Melalui pengembangan kreativitas orang tua dapat mengelola makanan sehat menjadi sebuah makanan yang bervariasi. Orang tua dapat mengolah makanan dengan menyamakan sayuran dan mencampurkan dengan berbagai warna sayur-sayuran agar terlihat

menarik. Dengan ini anak dapat meningkatkan gizi melalui kreatifitas orang tua dalam menyiapkan menu makanan sehat anak.

Asupan gizi yang diberikan kepada anak mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Pada kandungan zat gizi tersebut anak dapat sejak dini menumbuhkan kecintaan anak untuk mengkonsumsi makanan yang berkualitas sampai ia dewasa. Peran orang tua dalam mendidik anak adalah dengan memberikan asupan makanan yang sehat bergizi tinggi agar anak tumbuh dengan memiliki berbagai kelebihan di berbagai aspek. Seperti aspek dalam berbahasa, aspek fisik motorik, aspek emosi dan aspek kognitif. Perkembangan aspek-aspek tersebut dapat ditingkatkan bila orang tua memperhatikan asupan gizi bagi anak.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan menggunakan teknis pengumpulan data diawal yaitu dengan cara observasi, wawancara dan pengambilan angket. Selanjutnya setelah data terkumpul dilakukan penyuluhan pengabdian masyarakat dan observasi tindak lanjut serta pengambilan angket tindak lanjut. Observasi adalah teknik pengumpulan data ketika dimana peneliti mengadakan pengamatan pada lingkungan, baik secara langsung maupun tidak langsung tentang hal-hal yang diamati dan mencatatnya pada alat observasi (Ahsanulhaq, 2019). Metode pengumpulan data yang dapat digunakan agar dapat mengumpulkan data secara faktual dengan observasi. Selain observasi, wawancara juga dapat mengambil data secara mendalam untuk mengetahui informasi lebih lanjut. Wawancara juga merupakan interaksi dalam proses tanya jawab antara narasumber dan pewawancara untuk memperoleh informasi yang lebih dalam (Damayanti et al., 2022). Maka dari itu diperlukan wawancara untuk mengetahui lebih jauh mengenai permasalahan yang sedang diamati.

Pada observasi awal dilakukan dokumentasi dan pengamatan di sekolah KB-TK Sang Timur Salatiga untuk melihat fakta yang aktual mengenai bekal anak yang dibawa ke sekolah. Setelah dilakukan observasi awal kegiatan selanjutnya adalah wawancara kepada guru kelas TK A dan orang tua murid TK A, dan berikutnya penyebaran angket kepada orang tua mengenai pengetahuan orang tua mengenai gizi anak. Setelah mengumpulkan berbagai data dilanjutkan kegiatan Penyuluhan Pengabdian Masyarakat kepada orang tua murid TK-A dengan judul “Keterlibatan Orang Tua dalam Meningkatkan Gizi Anak Melalui Kreasi Bento”. Setelah kegiatan penyuluhan terdapat kegiatan tindak lanjut yang diteliti untuk perubahan yang dilakukan terhadap orang tua Murid.

Terdapat 14 orang tua murid TK-A KB-TK Sang Timur Salatiga pada pengambilan sampel penelitian ini. Intervensi yang diberikan pada orang tua murid dengan penyuluhan pengabdian masyarakat. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan wawasan untuk orang tua murid tentang edukasi gizi seimbang bagi anak untuk mencapai berbagai aspek anak dalam masa *Golden Age* dan memberikan penyuluhan pengelolaan makanan sehat bagi anak. Penelitian yang dilakukan

menindak lanjuti kegiatan orang tua setelah penyuluhan yang diberikan kepada orang tua murid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penelitian awal untuk mengumpulkan data dengan wawancara observasi dan pengambilan angket. Kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Hasil Penelitian

Tahap	Kegiatan	Hasil
1	Observasi dan dokumentasi	Terdapat beberapa anak yang masih membawa makanan seperti jajanan yang kurang sehat.
2	Observasi, dokumentasi dan wawancara	Hasil wawancara kepada guru KB-TK Sang Timur Salatiga disimpulkan bahwa pihak sekolah memperbolehkan membawa makanan jajanan termasuk biskuit dan tidak memperbolehkan membawa ciki dan permen. Hasil wawancara kepada orang tua disimpulkan bahwa anak tidak membawa makanan yang termasuk nasi, sayuran dan lauk pauk lainnya karena tidak sempat memasak dan sibuk bekerja. Terdapat juga orang tua murid yang mengatakan jika dirumah sudah sarapan maka jika akan pergi ke sekolah disiapkan saja makanan ringan.
3	Observasi dan penyebaran angket	Penyebaran angket mengenai pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi anak disebar pada sampel yang diambil sebanyak 14 orang tua murid di TK-A. Hasil yang ditemukan banyak orang tua murid yang memahami bahwa pentingnya gizi seimbang bagi anak dan orang tua banyak yang mengetahui tentang nilai gizi yang terkandung pada makanan. Namun saat observasi, aplikasi kepada anak banyak tidak ditemukan pada bekal anak.
4	Penyuluhan Pengabdian Masyarakat "Keterlibatan Orang Tua dalam Meningkatkan Gizi Anak Melalui Kreasi Bento"	Hasil dari kegiatan saat sesi pembuatan bento, orang tua kreatif dalam mengolah makanan dalam bekal makanan untuk anak. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua kreatif dalam menyiapkan bekal anak untuk menunjang kesehatan anak.
5	Observasi tindak lanjut dan dokumentasi	Hasil tindak lanjut yang dilakukan di sekolah disimpulkan bahwa orang tua telah mengaplikasikan bento dan mengolah makanan untuk anak-anak mereka, dan anak sudah menyukai bento yang disiapkan orang tua terlihat dari mereka menghabiskanya.
6	Observasi dan penyebaran angket	Pada penyebaran angket yang disebarkan untuk orang tua murid TK-A mendapatkan hasil bahwa orang tua murid sudah melakukan tindakan kegiatan bento dirumah bahkan juga dibawa untuk bekal anak.

Berdasarkan hasil penelitian, anak TK-A di KB-TK Sang Timur Salatiga mengkonsumsi makanan seperti jajanan kemasan. Sedikit dari mereka yang membawa

sayur dan lauk seperti telur dan ayam, namun yang anak konsumsi hanya lauknya dan sayur ditinggalkan mereka.



Gambar 1. Anak Membawa Bekal Jajanan



Gambar 2. Anak Membawa Bekal sayuran

Hasil dari penelitian ini juga orang tua tidak sempat untuk membawakan bekal anak yang meliputi nasi dan sayur-sayuran karena terhalang dengan kesibukan pekerjaan rumah atau kesibukan dalam pekerjaan diluar rumah.

Pada fenomena ini diambil kegiatan penyuluhan untuk memberikan wawasan kepada orang tua murid TK-A KB-TK Sang Timur Salatiga dan diharapkan orang tua dapat mengelola makanan sehat. Acara dimulai sejak pukul 07.30 sampai selesai di KB-TK Sang Timur Salatiga. Kegiatan ini diselenggarakan agar orang tua dapat menerapkan pengelolaan makanan yang bergizi untuk dapat menarik perhatian anak dan pentingnya gizi bagi anak usia dini. Pemaparan edukasi yang diberikan kepada orang tua dipandu oleh Dosen ahli gizi.

Kegiatan dimulai dari doa pagi dan sambutan dari Dosen Pembimbing, Kepala Sekolah dan koordinator penyelenggara Penyuluhan Pengabdian Masyarakat. Selanjutnya dilaksanakan edukasi mengenai peran orang tua dalam memenuhi gizi anak usia dini, gizi seimbang dan nilai gizi yang dibutuhkan dalam bekal anak, edukasi tersebut disampaikan oleh dosen ahli gizi. Berikutnya kegiatan pemaparan pengolahan makanan sehat yang dibuat dalam bento. Pemaparan edukasi mengenai gizi seimbang ini yang perlu diberikan untuk anak usia dini yang dikreasikan dalam bentuk bento. Maka dari itu dilakukan kegiatan penyuluhan kepada orang tua murid untuk terlibat langsung dalam membuat kreasi makanan.

Pendidikan Gizi Seimbang

1. Menunjang Perkembangan Anak

Gizi yang baik adalah fondasi utama untuk perkembangan optimal anak, terutama selama fase *Golden Age*. Gizi yang tepat selama periode ini berperan penting dalam berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan anak contohnya perkembangan otak, perkembangan fisik, dan untuk menunjang kesehatan imun anak. Pemberian asupan kepada anak di masa *Golden Age*

dengan memberikan gizi yang cukup dan seimbang terutama memberikan asupan yang mengandung lemak omega-3, zat besi, dan vitamin. Selain mengembangkan otak anak usia dini, anak perlu mengembangkan fisiknya melalui asupan yang diberikan seperti protein, kalsium, vitamin D untuk mendukung pertumbuhan tulang dan otot yang sehat. Namun perlu juga untuk menindaklanjuti perkembangan anak dengan menjaga kesehatan imunnya melalui vitamin A, vitamin C, dan zinc untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh anak serta mencegah infeksi penyakit dalam tubuh anak.

2. Dampak Gizi yang Baik

Gizi yang baik adalah kunci untuk memastikan anak tumbuh berkembang secara optimal selama fase *Golden Age* dan memberi dampak yang baik untuk masa depan anak. Tumbuh kembang yang optimal cenderung anak dengan gizi yang baik dan memiliki berat serta tinggi badan yang sesuai dengan usianya. Kecerdasan dan prestasi akademik ketika orang tua memberikan asupan gizi yang tepat berkontribusi pada fungsi kognitif dan mampu konsentrasi dalam belajar. Maka dari itu orang tua perlu untuk memastikan anak menerima asupan zat gizi yang seimbang dan lengkap untuk kesehatan fisik dan menjaga kesehatan jangka panjang anak.

3. Faktor Penyebab Bekal Kurang Sehat

Orang tua yang sibuk sering tidak memiliki cukup waktu untuk menyiapkan makan anak terutama dalam menyiapkan bekal anak yang akan dibawa ke sekolah. Faktor yang menyebabkan anak mengkonsumsi makanan yang kurang sehat adalah kesibukan orang tua yang menjadi dampak bagi kesehatan anak. Perhatian anak terhalang ketika orang tua sibuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan rumah, namun perlu untuk diperhatikan juga dalam asupan-asupan anak yang diberikan.

4. Solusi

Orang tua dapat meluapkan waktu di akhir pekan dalam merencanakan dan mempersiapkan bekal anak untuk dibawa ke sekolah. Orang tua juga dapat memilih bahan makanan yang mudah disiapkan namun tetap bergizi untuk anak, seperti buah-buahan, dan sayuran. Perencanaan yang sudah disiapkan tidak menjadi hambatan ketika menyiapkan bekal untuk anak pada kesibukan orang tua dan dengan perencanaan yang tepat, orang tua dapat memastikan anak mendapatkan zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang anak yang optimal.

5. Tujuan Memperkenalkan Pentingnya Keterlibatan Orang Tua dalam Meningkatkan Gizi Anak

Orang tua memiliki peran penting dalam memastikan anak mendapatkan gizi yang baik supaya membangun kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi sejak dini dan membantu anak untuk membentuk pola makan yang baik dan teratur. Kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi ini akan mengurangi resiko gizi buruk dan masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi.

6. Peran Orang Tua dalam Menyiapkan Menu Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini

Pilihan makanan sehat sangat penting untuk tumbuh kembang anak, terutama anak usia dini. Orang tua memiliki peran penting dan kunci dalam menyiapkan menu makanan yang bergizi dan menyenangkan bagi anak. Peran orang tua dalam memilih makanan sehat dengan mengutamakan buah-buahan, sayuran, protein sehat, dan produk susu rendah lemak. Selain memilih makanan sehat orang tua juga menciptakan kebiasaan makan yang baik dengan meluangkan waktu makan menjadi momen yang menyenangkan. Peran orang tua penting juga untuk menjadi contoh yang baik bagi anak seperti memperlihatkan pola makan sehat dengan makanan yang sama dengan anak dan menghindari makanan yang tidak sehat atau bersifat jajanan yang kurang bergizi.

7. Apresiasi Anak

Apresiasi yang diberikan kepada anak merupakan hal yang penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri kepada anak, anak akan merasa disayangi oleh orang tua. Orang tua dapat memberikan apresiasi kepada anak dengan kado atau hadiah ketika anak telah melaksanakan tugas yang menurutnya menjadi tantangan. Tidak hanya dengan kado bagi anak, namun dengan bertepuk tangan dan memeluknya sudah membuat anak merasa dihargai. Sama halnya seperti ketika anak sulit makan sayuran atau makanan sehat lainnya, orang tua perlu sabar untuk menghadarnya, namun cobalah untuk mendekati anak dengan hati yang tulus dan tidak dengan paksaan. Orang tua dapat menggunakan cara seperti mengolah makanan agar anak menyukainya. Setelah anak menyelesaikan tugasnya untuk mengabdikan atau makan dengan semangat berikan apresiasi bagi anak.

Pengenalan Konsep Kreasi bento

1. Konsep Bento

Bento adalah tradisi penyajian makanan yang berasal dari Jepang dalam sebuah bekal makanan yang biasanya terdiri dari nasi, lauk, dan sayuran. Konsep dalam kreasi bento dengan mengubah penyajian makanan menjadi karya seni yang menarik dan kreatif. Variasi di dalam kotak bekal makanan berbagai macam dan bentuknya, biasanya makanan disusun dengan

berbagai warna dan bentuk yang menarik serta menciptakan tampilan yang atraktif. Makanan disusun menjadi berbagai motif dengan karakter hewan atau kartun untuk menarik perhatian anak. Penggunaan dalam penyajian bento memerlukan alat khusus seperti cetakan, gunting nori, dan alat lainnya yang membuat kreasi bento menjadi lebih mudah dan menarik.

2. Manfaat Kreasi Bento

Kreasi bento memiliki manfaat dalam mendorong anak lebih banyak makan sayuran ketika disajikan dalam bentuk yang menarik dan anak pun lebih cenderung untuk mengkonsumsinya. Selain mendorong anak untuk lebih banyak makan sayur manfaat kreativitas bento lainnya yaitu membantu anak mengembangkan kreativitas ketika dilibatkan dalam kegiatan. Orang tua perlu untuk melibatkan anak dalam kegiatan kreatif yang menyenangkan untuk mendorong dan mengembangkan imajinasi anak dalam berkreasi. Kegiatan ini dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan berkesan bagi anak.

3. Langkah dalam Membuat Kreasi Bento yang Menarik dan Bergizi

Pertama rencanakan menu yang seimbang yang menyertakan nasi dan karbohidrat lain, protein, dan beragam sayuran dalam setiap bento atau bekal anak. orang tua perlu untuk menggunakan variasi warna sayur dan teksur untuk membuat tampilan lebih menarik. Kedua gunakan alat bantu dengan memanfaatkan cetakan, gunting nori, dan alat lainnya seperti menggunakan wadah pisah untuk tetap menjaga makanan tetap rapi dan tidak tercampur dengan makanan lain. Ketiga manfaatkan bahan-bahan alami seperti wortel, salada, tomat atau buah-buahan sebagai dekorasi dan tambahan warna. Keempat ciptakan motif yang menarik seperti hewan, karakter dan bentuk yang sesuai dengan selera anak dan jadikan makanan sebagai bagian dari cerita atau tema tertentu untuk anak agar meningkatkan daya tarik bagi anak. Kelima orang tua perlu untuk memperhatikan kebersihan dan keselamatan untuk memastikan makanan dan alat-alat yang digunakan dalam pembuatan bento bersih dan aman untuk dikonsumsi. Hindari menggunakan bahan yang bisa menyebabkan alergi dan berbahaya bagi tubuh anak.

Dengan demikian, penyuluhan pengabdian masyarakat ini sebagai salah satu upaya untuk pengawasan orang tua murid dalam memberi asupan bergizi bagi anak. Melalui penyuluhan edukasi gizi seimbang dan pengelolaan makanan bagi anak dapat mengawasi asupan gizi anak dan memberi kesejahteraan bagi anak untuk masa depan anak dengan kecintaannya menyukai makanan seperti sayuran-sayuran. Selain menyejahterakan anak dalam kesehatannya, orang tua dapat terampil dan orang tua kreatif dalam menyiapkan makanan sehat bagi anak.

SIMPULAN

Hasil pengabdian yang telah dilakukan dan dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam memenuhi asupan gizi anak. Peran orang tua dalam memenuhi asupan anak untuk mengembangkan aspek anak, namun beberapa anak masih tidak suka dengan makanan sehat yang diberikan, disinilah orang tua sangat penting untuk mengelola makanan sehat supaya anak tetap dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi. Kekreativitas ini yang dibangun dalam diri orang tua untuk mendukung asupan gizi anak. Orang tua juga melakukan perencanaan dan penyusunan untuk menu makan yang bervariasi bagi anak dengan bahan makanan yang baik dan berkualitas dan menjaga kebersihannya. Selain orang tua merencanakan dan menyusun menu makanan, anak juga dapat dilibatkan dalam menyusun makanan untuk menjadi momen yang berkesan bagi anak dan meningkatkan kreativitas anak.

Masa *Golden Age ini* masa anak bertumbuh pesat dengan adanya pengelolaan makanan sehat, orang tua dapat berkreasi makanan anak yang disebut bento. Kreativitas bento akan menyenangkan hati anak, karena berbagai bentuk karakter makanan yang disediakan anak akan lebih menyukainya.

Penyuluhan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak bahwa orang tua murid memiliki ide dalam berkeasi terutama dalam membentuk kreasi makanan sehat anak. Kegiatan observasi tindak lanjut setelah kegiatan pengabdian masyarakat kepada orang tua TK-A di KB-TK Sang Timur Salatiga menunjukkan bahwa orang tua memiliki kesadaran dalam mengambil tindakan untuk memenuhi gizi anak ketika anak tidak menyukai makanan sehat seperti halnya sayur-sayuran dan makanan sehat lainnya. Orang tua telah melakukan kegiatan membuat bento dirumah maupun menyediakan bekal bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsanulhaq, M. (2019). Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4312>
- Damayanti, D., Yudiantara, R., & Anâ€™ars, M. G. (2022). Sistem Penilaian Rapor Peserta Didik Berbasis Web Secara Multiuser. *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 2(4), 447–453. <https://doi.org/10.33365/jatika.v2i4.1512>
- Fakhriyani, D. V. (2016). Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini [Early Childhood Creativity Development]. *Wacana Didaktika*, 4(2), 193–200.
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- Fitriana, A. A. (2020). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96–101. <https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>
- Martony, O., Alfira, A., & Eliska, E. (2020). Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Makanan Jajanan Sehat melalui Permainan Ular Tangga. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1449>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari,

- I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Puspita Dewi, I. A. P. M., Suwedawati, G. A. K. A., & Sepriani, N. K. (2023). Peningkatan Karakter Sradha Dan Bhakti Anak Golden Age Melalui Pembuatan Yadnya Sederhana. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(2), 232–244. <https://doi.org/10.37329/metta.v3i2.1758>

LAMPIRAN

Penyuluhan Pengabdian Masyarakat “Keterlibatan Orang Tua dalam Meningkatkan Gizi Anak Melalui Kreasi Bento”



Pembuatan Bento dengan Orang Tua



Pembagian Hadiah Pemenang Kreasi Bento

