

## EKSISTENSI ORANG TUA DAN GURU TERHADAP KESEHATAN GIZI ANAK DI PAUD MUSLIMAH SALUALA KAB.ENREKANG

**Nurlina Jalil<sup>1)</sup>, Wahidah<sup>2)</sup>, Muh Nur Fuadi<sup>3)</sup>, Haslinda<sup>4)</sup>, Nuringsih<sup>5)</sup>, Salmiati<sup>6)</sup>**

<sup>1,2,3,4)</sup>Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini FAI, Universitas Muhammadiyah Parepare,

<sup>5)</sup>Program Studi Perbankan Syariah FAI, Universitas Muhammadiyah Parepare,

<sup>6)</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam FAI, Universitas Muhammadiyah Parepare,  
*nurlina@umpar.ac.id*

### Abstract

The existence of parents and teachers on health and nutrition in children is a community service activity carried out at PAUD Muslimah Saluala Kab. Enrekang. This community service activity is an activity with the aim of conducting guidance and counseling through focus group discussions (FGD) to better understand the fulfillment of health and nutrition in children so as to avoid things that hinder the growth and development of children in the future such as stunting prevention by provide understanding so that guardians of students and teachers have appropriate knowledge and perceptions to prevent stunting from an early age so that it becomes the basis for parents and teachers to provide proper care for growth and development through parenting, eating patterns and clean living patterns both within the family and school environment. In this community service activity, of course, several stages of activity are used, namely a) socialization to partner locations and conveying the aims and objectives of the researchers and the team based on the analysis of the problems that have been submitted by partners. This socialization aims to make partners understand the intent and purpose of this activity, b) Forum Group Discussion (FGD) is carried out at the location by involving parents of students and the teaching team with the aim that parents better understand their responsibilities towards children, better understand what what is meant by meeting health and nutritional needs such as stunting, the dangers and ways to prevent stunting. Meanwhile, teachers are more able to condition themselves to maintain the cleanliness of children when students are at school. c) Together with partners and parents prepare facilities that can be used by children in maintaining cleanliness while in the school environment.

*Keywords: Existence, Health, Nutrition, Early Childhood.*

### Abstrak

Eksistensi orang tua dan guru terhadap kesehatan dan gizi pada anak adalah kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di PAUD Muslimah Saluala Kab. Enrekang. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah kegiatan dengan tujuan melakukan bimbingan dan penyuluhan melalui focus group discussion (FGD) untuk lebih memahami tentang pemenuhan kesehatan dan gizi pada anak agar terhindar dari hal-hal yang menghambat pertumbuhan serta perkembangan anak dimasa yang akan datang seperti pencegahan stunting dengan memberikan pemahaman agar para wali peserta didik dan guru mempunyai pengetahuan dan persepsi yang sesuai untuk mencegah stunting sejak dini sehingga menjadi dasar bagi orang tua dan guru untuk melakukan pengasuhan yang tepat terhadap tumbuh kembang melalui pola asuh, pola makan dan pola hidup bersih baik dilingkungan keluarga maupun dilingkungan sekolah. Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, tentunya menggunakan beberapa tahapan kegiatan yaitu a) sosialisasi ke lokasi mitra dan menyampaikan maksud dan tujuan peneliti dan tim berdasarkan analisis permasalahan yang sudah disampaikan oleh mitra. Sosialisasi ini bertujuan agar mitra memahami maksud dan tujuan dalam kegiatan ini, b) Forum Group Discussion (FGD) dilakukan dilokasi dengan melibatkan orang tua peserta didik beserta para tim pengajar dengan tujuan agar pihak orang tua lebih memahami tanggung jawabnya terhadap anak, lebih memahami apa yang dimaksud pemenuhan kebutuhan kesehatan dan gizi seperti stunting, bahaya serta cara pencegahannya stunting. Sedangkan untuk guru lebih bisa mengkondisikan untuk menjaga kebersihan anak ketika peserta didik berada disekolah. c) Bersama mitra

dan orang tua mempersiapkan sarana yang bisa digunakan oleh anak dalam menjaga kebersihan selama berada dilingkungan sekolah.

*Kata kunci: Eksistensi, Kesehatan, Gizi, Anak Usia Dini.*

## PENDAHULUAN

Eksistensi orang tua dan guru sebagai pendidik merupakan kewajiban dan tanggung jawab besar bagi tumbuh kembang anak-anaknya dimasa yang akan datang. Tanggung jawab, peran dan fungsi orang tua tersebut meliputi; Himayah (perlindungan, penjagaan (Arifin, 2019).

Peran orang tua memang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang sang anak. Bagaimanapun juga, anak harus mendapat asupan gizi yang cukup agar tumbuh sehat. Seorang anak dikatakan sehat apabila pertumbuhan dan perkembangannya dikatakan normal. Anak yang sehat seharusnya mampu untuk beraktivitas seperti bermain, berlari-lari, dan memiliki keinginan untuk mencoba hal-hal yang baru (Lilawati, 2020).

Para orang tua harus selektif dalam apa yang akan dikonsumsi seorang anak. Seperti sejak anak masih dalam kandungan, kesehatan anak perlu diperhatikan melalui ibunya. Sang ibu harus memilih makanan yang bergizi dan berserat, sebab sari makanan akan dimakan bayinya. Setelah anak lahir, air susu ibu (ASI) wajib diberikan kepada anak. Karena ASI merupakan makanan yang sangat baik untuk bayi yang baru lahir (Faiqah & Hamidiyanti, 2021).

Kesehatan merupakan kondisi dimana kita berada jauh atau terbebas dari penyakit. Kesehatan merupakan suatu yang mahal jika dibandingkan dengan hal-hal yang lain. Bagaimana tidak, harta yang melimpah, memiliki paras tampan atau cantik, memiliki badan tegap dan gagah, semuanya itu

akan sirna dengan sekejap jika kita terserang penyakit atau tidak sehat (Ufiyah Ramlah, 2021). Dengan penyakit harta bisa habis digunakan untuk berobat, paras tampan atau cantik berubah menjadi pucat dan tidak enak untuk dipandang, badan yang tegap dan gagah seketika roboh dikarenakan lemas dan lesu akibat kondisi tubuh yang menurun drastis. Beginilah alur kehidupan, semuanya menjadi seimbang. Ada sehat dan ada sakit, kita tidak akan selalu sehat dan kita juga tidak akan selalu sakit. Semuanya itu bagaimana kita bisa menjaga diri untuk terhindar dari penyakit sehingga kesehatan itu merupakan hal yang mutlak harus dijaga (Anam, 2016).

Tujuan utama dari program pendidikan anak usia dini adalah memberikan keamanan dan kesehatan anak untuk membantu orang tua dan anggota keluarga lain dalam memenuhi kebutuhan anak (Elihami & Ekawati, 2020). Kesehatan yang buruk dan kondisi hidup sehat yang kurang baik merupakan penyebab utama rendahnya prestasi anak disekolah. Sejumlah kesehatan akan mengurangi kesempatan anak untuk belajar dan mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Kesehatan anak merupakan hal yang sangat penting dimana kita ketahui bahwa anak adalah generasi pelanjut dimasa yang akan datang. Dalam bidang kesehatan dan gizi anak saat ini merupakan masalah yang utama yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan pendidikan khususnya di masa usia dini yaitu usia 0-6 tahun (*golden age*) (Natalia & Anggraeni, 2022).

Kesehatan bagi anak juga dipengaruhi oleh keseimbangan gizi yang diterima oleh tubuh. Gizi merupakan salah satu area dari kesehatan yang fokus pada perencanaan, pengaturan, dan memilih makan makanan yang mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan keterampilan motorik pada anak usia dini. Anak yang mengalami kekurangan gizi tidak akan memiliki tubuh tinggi seperti yang dimiliki oleh orang tuanya dan bahkan mungkin akan mengalami obesitas dan gangguan pertumbuhan pada anggota tubuh yang saat ini banyak dialami oleh anak-anak kita yaitu *stunting* (Widjayatri et al., 2020). Oleh karena itu pentingnya perhatian terhadap kesehatan dan gizi anak merupakan hal yang sangat mendasar bagi orangtua dan guru dalam memenuhi perkembangan dan pertumbuhan anak dimasa sekolah. Terkait dengan pemenuhan gizi pada anak itu tidak hanya focus pada penyediaan makanan akan tetapi pengasuhan juga sangat dipenting diperhatikan oleh orang tua dan guru (Putri Abadi & Suparno, 2019).

Dalam hal pengasuhan orang tua bisa mengajarkan kepada anak bagaimana mengkonsumsi makanan yang bergizi dan memberikan pengajaran pembiasaan kepada mereka tentang pentingnya nutrisi dan kebiasaan makanan yang baik. Kebiasaan ini terutama yang berkaitan dengan buah dan sayuran yang segar (Putri Abadi & Suparno, 2019). Begitupun dengan guru saat anak berada disekolah harus lebih memperhatikan lingkungan sekitar seperti kebersihan kelas, kebersihan toilet yang selalu di jangkau oleh anak-anak.

Pertumbuhan anak memerlukan gizi yang seimbang. Hal tersebut bertujuan agar seluruh anggota tubuh

dapat tumbuh secara maksimal, begitu juga dengan pertumbuhan tulang dan otot yang akan semakin kuat. (Wardoyo & Mahmudiono, 2013)

Para orang tua juga diharapkan bisa menciptakan suasana makanan yang menyenangkan. Bagaimapun juga jika suasana pada saat makan menyenangkan, akan mengundang selera untuknya. Cobalah untuk mengkreasikan makanan yang akan dibuat. Jika anak tidak suka sayuran, lebih baik orang tua membuat kreasi yang tidak biasa dengan sayuran tersebut. Seperti misalnya mencoba membuat gambar orang dengan sayuran tersebut. Karena jika kebutuhan gizi tidak mencukupi, akan menimbulkan masalah untuk kesehatan anak. Seperti membuat tubuh lemah dan mudah terserang berbagai penyakit. Dalam jangka panjang, anak yang kekurangan gizi akan memiliki masalah dalam tumbuh kembangnya. Dari mulai pertumbuhan fisik hingga perilaku anak di masa dewasa (Irawan et al., 2022).

Biasakan untuk memberikan pola makan sehat untuk si kecil. Di masa pertumbuhan, zat gizi yang mengandung energi, protein, vitamin, kalsium dan zat besi memang wajib dikonsumsi anak. Maka dari itu orang tua wajib memperhatikan apa yang akan di makan oleh anak mereka. Sebaiknya para orang tua menghindari makanan jajanan dari luar rumah. Selain itu juga, bisa membiasakan sarapan pagi dan membawa bekal saat pergi ke sekolah. Hindari juga dalam memberikan makanan kegemaran sang anak terhadap satu jenis makanan. Jenis makanan yang bervariasi akan mengenalkan anak pada makanan yang mengandung berbagai macam manfaat bukan hanya satu manfaat saja (Sulastri & Purwani, 2022).

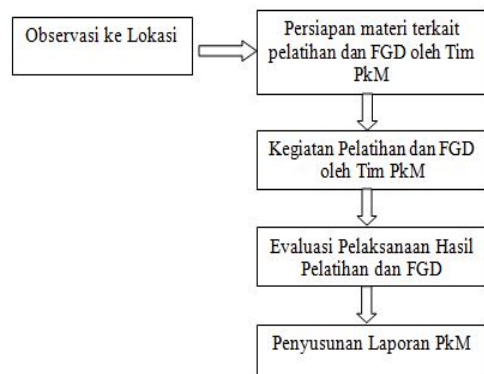
Membantu anak untuk menciptakan kesadaran pada anak untuk

mau memakan makanan yang baik bagi kesehatannya. Dengan demikian anak akan merasa senang dan tidak perlu dipaksa untuk keteraturan makannya. Para orang tua perlu memberikan perhatian yang benar terhadap gizi anak, karena dengan gizi yang seimbang maka anak akan terhindar dari berbagai macam penyakit dan akan tumbuh dengan sehat.

## METODE

Pemilihan metode dengan menggunakan pendekatan kolaboratif dengan menggambarkan secara deskriptif keadaan yang terjadi di lokasi PAUD Muslimah Saluala Kab. Enrekang (Dikayuna et al., 2020). Sosialisasi ke lokasi mitra untuk melakukan observasi awal dan menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Sosialisasi ini dilakukan dengan tujuan agar kami mengetahui keadaan atau persoalan yang dihadapi oleh orang tua dan guru saat ini terkait dengan penanganan sejak dini kesehatan dan gizi pada anak di PAUD Muslimah Saluala Kab. Enrekang. Selanjutnya dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh tim peneliti maka diadakan kegiatan pelatihan dan FGD (*forum grup discussion*) dengan tujuan orang tua dan guru bisa lebih cerdas dalam memperhatikan kesehatan dan gizi anak karena hal ini yang menjadi dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Koesmadi et al., 2022).

Melalui kegiatan pelatihan dan grup discussion yang dilaksanakan, bersama mitra dalam hal ini guru dan orang tua menyusun perencanaan yang sesuai dengan analisis kebutuhan anak terkait perkembangan kesehatan dan gizi bagi peserta didik (Fadlillah et al., 2020).



Gambar: Alur Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan agar masyarakat khususnya dalam hal ini orang tua peserta didik dan guru yang ada di PAUD Muslimah Saluala Kab. Enrekang bisa lebih memahami akan pentingnya memberi perhatian yang lebih terhadap kesehatan dan gizi anak sejak dini. Dari hasil observasi yang telah dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian ini, orang tua peserta didik mengeluhkan karena ketidak pahamnya mereka tentang masalah pengasuhan yang tepat kepada anak-anaknya sejak dini. Sedangkan guru yang ada di PAUD muslimah ini juga masih memiliki keterbatasan karena tingkat pendidikan yang masih rendah.

Pelibatan masyarakat, guru dan orang tua dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan dan focus grup discussion ini tentunya akan sangat membantu dalam peningkatan pemahaman orang tua dan guru terhadap pemeliharaan kesehatan dan gizi anak baik dari rumah sampai anak keberadaan anak-anak ketika berada disekolah.

Pada hari kami tanggal 13 juli 2023 diadakan kegiatan pelatihan dan FGD bersama para orang tua peserta didik dan segenap pengurus lembaga

PAUD Muslimah Saluala Kab.Enre kang. Pelatihan dan FGD yang dilakukan berupa cara-cara melatih para orang tua untuk menjaga pola makan dan gizi yang baik pada anak, memberikan penjelasan apa itu hidup sehat dan bersih bagi anak, bagaimana anak dalam kehidupan tumbuh kembangnya dengan pola hidup yang sehat. Pemaparan materi dari tim PkM yang terdiri atas seberapa penting untuk mengetahui status gizi pada anak, nutrisi makanan apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh, bagaimana pengemasan makanan yang baik bagi anak dan yang paling penting dari ini diskusi dalam kegiatan ini adalah penjelasan tentang berapa kebutuhan gizi yang harus dipenuhi oleh anak sejak balita sampai usia 4-5 untuk siap dalam memasuki usia sekolah.

Adapun tingkat perbandingan kebutuhan gizi yang dijelaskan dalam kegiatan ini dapat kita lihat perbandingannya pada tabel dibawah ini:

Kebutuhan gizi untuk balita usia 1-3 tahun:

Kebutuhan Gizi	Kecukupan Vitamin	Mineral
Energi: 1400 kkal.	Vitamin A: 450 RE.	Kalsium: 1000 mg.
Protein: 25 gr.	Vitamin D: 15 mcg.	Fosfor: 500 mg.
Lemak: 50 gr.	Vitamin E: 7 mcg.	Magnesium: 95 mg.
Karbohidrat: 220 gr.	Vitamin K: 20 mcg.	Besi: 10 mg.
Serat: 20 gr.	Vitamin B1: 0,6 mg.	Natrium: 900 mg.
Air: 1450 ml.	Vitamin B2: 0,6 mg.	Iodium: 120 mcg.
	Vitamin B3: 8 mg.	Zinc: 5 mg.
	Vitamin B5: 3 mg.	Selenium: 21 mcg.
	Vitamin B6: 0,6 mg.	Mangan: 1,5 mg.
	Folat: 200 mcg.	
	Vitamin B12: 1,5 mcg.	
	Biotin: 12 mcg.	
	Kolin: 250 mg.	
	Vitamin C: 45 mg.	

Tabel 2: Frekuensi kebutuhan gizi, vitamin dan mineral anak 4-5 tahun

Kebutuhan gizi untuk anak usia 4-5 tahun:

Kebutuhan Gizi	Kecukupan Vitamin	Mineral
Energi: 1350 kkal.	Vitamin A: 400 RE.	Kalsium: 650 mg.
Protein: 20 gr.	Vitamin D: 15 mikrogram (mcg).	Fosfor: 460 mg.
Lemak: 45 gr.	Vitamin E: 6 mcg.	Magnesium: 65 mg.
Karbohidrat: 215 gr.	Vitamin K: 15 mcg.	Besi: 7 mg.
Serat: 19 gr.	Vitamin B1: 0,5 mg.	Natrium: 900 mg.
Air: 1150 ml.	Vitamin B2: 0,5 mg.	Iodium: 90 mcg.
	Vitamin B3: 6 mg.	Zinc: 3 mg.
	Vitamin B5: 2 mg.	Selenium: 18 mcg.
	Vitamin B6: 0,5 mg.	Mangan: 1,2 mg.
	Folat: 160 mcg.	
	Vitamin B12: 1,5 mcg.	
	Kolin: 200 mg.	
	Vitamin C: 40 mg.	

Tabel: Frekuensi kebutuhan gizi, vitamin dan mineral anak 1-3 tahun

Dalam kegiatan forum ini juga para orang tua peserta didik dan guru diajak untuk melakukan tanya jawab terkait kendala-kendala apa saja yang mereka alami dalam pengasuhan anak. Hal ini penting untuk didiskusikan karena mengingat anak adalah aset penting yang harus kita jaga, merekalah yang akan menjadi penerus generasi anak bangsa dimasa yang akan datang. Beberapa kegiatan yang dilakukan juga dapat kita lihat dari gambar-gambar dibawah ini:



Gambar 1: Materi oleh Tim PkM





Gambar 2: Guru dan orang tua peserta didik



Gambar 5: Pelatihan mengolah manakan sehat bagi anak



Gambar 3: Kegiatan mengajar hidup bersih



Gambar 6: pemanfaatan lahan untuk obat



Gambar 4: pengenalan hidup sehat bagi anak

Berbagai kegiatan yang dilakukan dalam pelatihan dan focus grup diskusi ini sangat memberikan pencerahan bagi orang tua peserta didik yang selama ini karena kesibukannya bekerja untuk mencaai nafkah seperti bertani membuat pengasuhan terhadap anak-anaknya tidak terkontrol dengan baik. Sementara itu ada 4 orang guru juga sangat mengapresiasi kegiatan ini karena dengan selesainya kegiatan ini memberikan banyak masukan dan saran bagi mereka dalam pemanfaatan lingkungan sekolah

### SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pemahaman orang tua dan guru serta masyarakat pada umumnya terkait menjaga kesehatan dan gizi pada anak usia dini yang dimulai dari usia 0-6 tahun bisa lebih meningkat. Harapan kita sebagai orang tua dan guru tentunya ingin melihat tumbuh kembang anak-anak kita baik sesuai dengan tingkat perkembangannya. semoga pihak kesehatan daerah bisa lebih memperhatikan dan melakukan pengontrolan terhadap kesehatan anak setiap per enam bulan di sekolah PAUD Muslimah Saluala Kab.Enrekang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Parepare melalui pendanaan APBU tahun 2023 yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselesaikan dan terima kasih pula kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan ini terkhusus pada seluruh mitra di PAUD Muslimah Saluala Kab. Enrekang yang telah bersedia membantu selama kegiatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Prespektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).
- Arifin, S. (2019). Eksistensi Orang Tua Sebagai Pendidik dalam Perspektif Hadits. *Jurnal Kariman*, 6(2). <https://doi.org/10.52185/kariman.v6i2.96>
- Dikayuana, D., Sulastri, S., & Fedryansyah, M. (2020). Community Practice Melalui Program Inovasi Pembangunan dan Pemberdayaan Kewilayahaan (PIPPK) di Kota Bandung. *Share: Social Work Journal*, 9(2). <https://doi.org/10.24198/share.v9i2.24776>
- Elihami, E., & Ekawati, ; Ekawati. (2020). PERSEPSI REVOLUSI MENTAL ORANG TUA TERHADAP PENDIDIKAN ANAK USIA DINI. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, 1(1).
- Fadlillah, M., Kristiana, D., & Wulansari, B. Y. (2020). Penyuluhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini bagi Orang Tua dan Guru pada Masa COVID-19. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2). <https://doi.org/10.30734/j-abdipamas.v4i2.1251>
- Faiqah, S., & Hamidiyanti, B. Y. F. (2021). EDUKASI POSISI DAN PERLEKATAN PADA SAAT MENYUSUI DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Sasambo, 3(1).  
<https://doi.org/10.32807/jpms.v3i1.824>
- Irawan, D., Susilawati, A., Retnanik, S. W., & Anggraini, R. (2022). Media Food Card Berbasis Augmented Reality (FCAR) dalam Meningkatkan Pemahaman Orang tua Tentang Gizi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6).  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3183>
- Koesmadi, D. P., Kusumastuti, N., Kusuma, W. S., & Mahesti, J. A. (2022). PENTINGNYA KESEHATAN DAN GIZI ANAK USIA DINI BAGI GURU DAN ORANGTUA SISWA PAUD. *IJCE (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(2).  
<https://doi.org/10.37471/ijce.v3i2.479>
- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Natalia, S., & Anggraeni, S. (2022). Skrining Kesehatan Anak Sekolah sebagai upaya deteksi Kesehatan sejak dini. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1).  
<https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.340>
- Putri Abadi, N. Y. W., & Suparno, S. (2019). Perspektif Orang Tua pada Kesehatan Gigi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1).  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.161>
- Sulastrri, I., & Purwani, A. (2022). SOSIALISASI GIZI SEIMBANG PADA ORANG TUA MURID PAUD NURUL IJTIHAD CIBOGO GIRANG PURWAKARTA 2022. *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies*, 5(2).
- Ufiah Ramlah. (2021). GANGGUAN KESEHATAN PADA ANAK USIA DINI AKIBAT KEKURANGAN GIZI DAN UPAYA PENCEGAHANNYA. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2).  
<https://doi.org/10.24239/abulava.vol2.iss2.40>
- Wardoyo, H. A., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 9(1).