



## **IMPLIKASI PENGUATAN LITERASI KESEHATAN PADA ANAK KELOMPOK A MELALUI PEMBIASAAN MAKANAN SEHAT TERHADAP STATUS GIZI ANAK DI TK TUNAS KARYA CILAWU GARUT**

Yan-Yan Nurjani<sup>1</sup>, Ela Novianti<sup>2</sup>

STAI Al Musaddadiyah Garut

[yan.yan@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:yan.yan@stai-musaddadiyah.ac.id)

[ela.novianti.1807@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:ela.novianti.1807@stai-musaddadiyah.ac.id)

### **Abstrak**

Literasi Kesehatan merupakan kemampuan individu untuk mendapat atau mengakses, mengolah, memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan dan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan sebagai dasar untuk mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah tercermin dari rumusan masalah yaitu : Bagaimana pola pembiasaan makan pada anak di TK Tunas Karya, Bagaimana penguatan literasi kesehatan melalui pembiasaan makanan sehat di TK Tunas Karya, dan Bagaimana implikasi pembiasaan makanan sehat terhadap status gizi anak di TK Tunas Karya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filosofi postpositivisme yang digunakan untuk menelaah kondisi objek yang alamiah (berlawanan dengan eksperimen) dimana peneliti adalah instrumen kuncinya. Penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa, literasi kesehatan melalui pembiasaan makanan sehat dapat mempengaruhi status gizi anak di TK Tunas Karya, dapat dilihat dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan anak yang awalnya mengalami status gizi kurang dan status gizi lebih menjadi status gizi yang normal.

Kata kunci: Literasi Kesehatan, Pembiasaan Makanan Sehat, Status Gizi Anak

***IMPLICATIONS OF STRENGTHENING HEALTH LITERACY  
IN GROUP A CHILDREN THROUGH HEALTHY FOOD  
HABITATION ON THE NUTRITIONAL STATUS OF  
CHILDREN AT TUNAS KARYA KINDERGARTEN, CILAWU  
GARUT***

*Health Literacy is an individual's ability to obtain or access, process, understand, assess, and use health information and health services needed as a basis for making the right decisions regarding their health. The purpose of this research is reflected in the formulation of the problem, namely: What are the patterns of eating habits in children at Tunas Karya Kindergarten, how to strengthen health literacy through healthy eating habits at Tunas Karya Kindergarten, and what are the implications of healthy eating habits on the nutritional status of children at Tunas Karya Kindergarten. This research is a descriptive research with a qualitative approach. The qualitative descriptive method is a research method based on the philosophy of postpositivism used to examine natural object conditions (as opposed to experiments) where the researcher is the key instrument. Qualitative research emphasizes meaning rather than generalization. Qualitative descriptive research aims to describe, describe, explain, explain and answer in more detail the problems to be studied by studying as much as possible an individual, a group or an event. From the results of the study it was found that health literacy through the habit of healthy*

*food can affect the nutritional status of children at Tunas Karya Kindergarten, it can be seen from the results of measuring the height and weight of children who initially experienced undernutrition and overnutrition status to become normal nutritional status.*

*Keywords : Health Literacy, Healthy Food Habits, Children's Nutritional Status*

## **1. Pendahuluan**

Literasi Kesehatan merupakan kemampuan individu untuk mendapat atau mengakses, mengolah, memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan dan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan sebagai dasar untuk mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya. Pembiasaan makanan sehat merupakan salah satu upaya dalam membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat, dan mengurangi kebiasaan jajan sembarangan.

Status gizi adalah keadaan yang ditunjukkan sebagai konsekuensi dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke tubuh dan yang diperlukan. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nutrient tertentu. Keadaan gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, ketersediaan zat gizi di dalam tubuh seseorang menentukan keadaan gizi apakah kurang, optimum atau lebih.

Peran orangtua dalam menanamkan kebiasaan makan sehat yang berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Pemahaman dasar yang penting diketahui seorang ibu adalah tujuan pemberian makanan yang sesungguhnya, ibu harus menyediakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi.

Selain pengertian gizi yang baik untuk anak, perlu juga perencanaan menu, penyajian makanan dan penyajian. Oleh karena itu, pengetahuan gizi dan kesehatan pendidik sangat diperlukan untuk menyiapkan makanan sehat bagi anak. Orang tua sering mengeluhkan masa kanak-kanak sebagai masa susah

makan. Anak-anak lebih menyukai makanan ringan dibandingkan dengan makanan yang disediakan dan disajikan oleh orang tuanya. Jika anak terlalu sering mengkonsumsinya maka menjadi kebiasaan dengan dampak negatif yaitu:

1. Nafsu makan menurun
2. Makanan yang tidak higienis menyebabkan berbagai penyakit
3. Salah satu penyebab obesitas pada anak
4. Anak kurang gizi karena nilai gizi jajanan tidak terjamin

Dengan permasalahan kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya orang tua dalam memberikan dan memenuhi angka kecukupan gizi (AKG) anak, peneliti memerlukan sosialisasi, atau upaya preventif dalam pencegahan gizi buruk. Untuk kurikulum sekolah terdapat materi tentang pola makan sehat yang diharapkan dapat menjadi sarana untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya orang tua dalam mensosialisasikan pemenuhan angka kecukupan gizi pada anak usia dini.

Menurut Djoko Pekik Irianto, istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan; dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan 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 tenaga.

Pembiasaan makanan sehat untuk anak usia dini disesuaikan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yaitu berpusat pada anak dan menyenangkan anak disuguhkan dengan sumber belajar berupa bahan makanan yang akan diolah menjadi makanan yang sehat dan bergizi. Anak-anak akan bereksplorasi dengan bahan makanan yang telah disediakan. Pembiasaan makanan sehat merupakan sebuah kegiatan yang baru bagi kelompok A di TK Tunas Karya. Kegiatan baru artinya anak belum pernah melakukan kegiatan pembiasaan makanan sehat di TK Tunas Karya. Dengan kegiatan yang baru akan menambah pengalaman anak dalam menemui pembelajaran yang berbeda dari biasanya, tidak hanya sekedar terbatas pada sumber bahan kertas, dan anak akan mengenal media bahan makanan yang bergizi.

Orang tua perlu berhati-hati dalam memilih makanan untuk anak, jangan sampai mengabaikan asupan gizi yang sedang dibutuhkan dalam masa pertumbuhannya. Anak-anak TK Tunas Karya ini lebih menyukai jajan yang sama sekali jauh dari gizi yang seimbang bahkan cenderung makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak, sehingga dampaknya adalah anak kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayuran.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filosofi postpositivisme yang digunakan untuk penelitian pada kondisi objek yang alamiah (berlawanan dengan eksperimen) dimana peneliti adalah instrumen kuncinya. Penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Untuk lebih jelasnya, sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi data primer dan data sekunder, dengan uraian sebagai berikut:

- a. Data primer yaitu sumber data yang berhubungan langsung dengan objek penelitian yaitu kebiasaan makanan sehat.
- b. Data sekunder, merupakan tambahan sumber informasi yang diambil langsung di lapangan, seperti data yang diperoleh dari hasil wawancara, kuesioner dan jurnal.

Penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis, dikontrol, dan mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan gejala yang ada.<sup>1</sup> Secara umum, penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Tujuan dari penelitian adalah mendapatkan gambaran mengenai masalah-masalah yang dihaapi serta cara mengatasi permasalahan tersebut. Metode penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan guna menjawab permasalahan yang hendak diteliti. Oleh karena sumber data berupa data-data tertulis, maka teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah teknik Dokumentasi, Wawancara, Observasi, dan Kuesioner.

---

<sup>1</sup> Sukardi, Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya, ed. by Restu Damayantii (jakarta: Bumi Aksara, 2018)

Langkah pertama dalam analisis data kualitatif adalah organisasi semua data yang didapat, baik berupa data mentah maupun data yang telah diproses. Manajemen data yang baik, rapi, lengkap dan sistematis akan membuat peneliti memperoleh kualitas data yang baik dan membantu kelancaran proses penelitian.<sup>2</sup>

Langkah kedua adalah koding dan analisis data dengan cara menyusun transkrip wawancara verbatim dan catatan lapangan, melakukan penomoran pada baris transkrip wawancara dan catatan lapangan secara urut dan kontinyu serta pemberian nama pada masing-masing berkas dengan kode tertentu yang mudah diingat dan dianggap paling tepat mewakili berkas tersebut.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dari responden yang berjumlah 10 orang maka dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Kegiatan pembiasaan makanan sehat yang pada awalnya merupakan istilah asing bagi anak, setelah dilakukan pembiasaan kegiatan pembiasaan makanan sehat maka anak menjadi mengetahui tujuan serta manfaat kegiatan pembiasaan makanan sehat, bahkan anak setelah melakukan kegiatan pembiasaan makanan sehat anak menjadi tidak suka jajan sembarangan, dan suka membawa bekal dari rumah menu yang bergizi.
2. Pembiasaan makanan sehat terbukti dapat membantu anak dan orang tua dalam memahami kebutuhan gizi anak
3. Upaya pencegahan status gizi buruk di TK Tunas Karya ini ialah dengan mengadakan kegiatan pembiasaan makanan sehat, bahwa kegiatan pembiasaan makanan sehat terbukti dapat menjadi pencegahan adanya status gizi buruk pada anak.
4. Tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi akan pemahaman orang tua mengenai status gizi anak.
5. Tingginya tingkat kepedulian orang tua terhadap tumbuh kembang anak serta pemenuhan akan gizi anak. Hal ini ditunjukkan dengan ibu yang membawa anak ke posyandu serta memenuhi imunisasi anak.
6. Orang tua dapat memahami betul mengenai pentingnya kebutuhan gizi anak, dan kecukupan gizi anak sejak usia 0 sampai 6 tahun.

---

<sup>2</sup> Poerwandari : 2007

Kegiatan pembiasaan makanan sehat dalam tingkat satuan pendidikan anak usia dini dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan status gizi buruk pada anak. Karena dengan kegiatan pembiasaan makanan sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak serta dapat memberikan pemahaman pada orang tua mengenai kebutuhan gizi anak sehingga pemenuhan gizi anak akan lebih optimal ketika diberikan oleh pihak sekolah dan keluarga.

#### **4. Kesimpulan**

Pelaksanaan pembiasaan makanan sehat di TK Tunas Karya dilaksanakan seminggu 1 kali dengan tema membuat makanan gizi seimbang. Dengan banyak 10 anak, mereka sangat antusias ketika dilaksanakannya pembiasaan makanan sehat karena ini merupakan kegiatan baru di sekolah sebagai upaya pencegahan status gizi buruk pada anak usia dini.

Kegiatan pembiasaan makanan sehat merupakan suatu program baru di TK Tunas Karya sebagai upaya pencegahan status gizi buruk pada anak usia dini. Dengan diadakanya kegiatan pembiasaan makanan sehat di TK Tunas Karya maka asupan gizi anak terkontrol.

**Daftar Pustaka**

- Inggit Dwi Lestari, 'Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas', *Skripsi*, 2012
- Inten, Dinar Nur, Andalusia Neneng Permatasari, Pendidikan Guru, Pendidikan Anak, Usia Dini, Universitas Islam Bandung, and others, 'Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Literasi Kesehatan Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Eating Clean', 3.2 (2019), 366–76 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>>
- Khulafa'ur Rosidah, Lely, and Suleni Harsiwi, 'HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN BALITA USIA 1-3 TAHUN (Di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk)', *Jurnal Kebidanan*, 6.1 (2019), 24–37  
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i1.48>
- Lestari, Didit Damayanti dan Nugraheni Tri, 'Gizi Dalam Daur Kehidupan', *E-Book*, 2017
- Mustiadi, Ikhwan, 'Klasifikasi Sinyal EMG Berbasis Jaringan Syaraf Tiruan Dan Discrete Wavelet Transform', *Teknoin*, 23.3 (2017), 223–40  
<<https://doi.org/10.20885/teknoin.vol23.iss3.art4>>
- Netty Thamaria, *Penilaian Status Gizi*, 2017
- Pematasari, Anatasya Tiara, 'Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Bekal Menu Sehat Di Tk Kuncup Mekar Banyumas', *Skripsi*, 8.5.2017, 2022, 2003–5
- RI, Kementerian Kesehatan, 'Pedoman Gizi Seimbang', 2014
- Septikasari, Maestika, *Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi*, 2018