**Makanan dan Gizi pada Pembelajaran di SD/MI**

**Gadis Arifia**

**email:** **gadisarifiya@gmail.com**

**Deva Wahyuperdana**

**email:** **devawperdana@gmail.com**

Program Studi Pendidikan Guru MI

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Ringkasan:

Gizi yang baik pada anak sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena di tangan generasi muda bangsa dapat melanjutkan pembangunan yang berkesinambungan.Untuk mencapai status gizi yang baik pada anak sekolah diperlukan perilaku makan yang baik sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu gizi modern. Perilaku makan yang baik tersebut didapat melalui pendidikan di rumah tangga atau keluarga dan di lingkungan sekolah agar mencapai status gizi yang baik. Pada anak sekolah diperlukan perilaku makan yang baik sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu gizi modern. Perilaku makan yang baik tersebut didapat melalui pendidikan di rumah tangga atau keluarga dan di lingkungan sekolah .

**KATA PENGANTAR**

Pendidikan yang berkembang sekarang menuntut agar pembelajaran disesuaikan dengan perkembangan dan kebutuhan masyarakat dan stakeholder.[[1]](#footnote-1)’[[2]](#footnote-2) Tujuan tersebut tidak lain didasarkan pada Undang Undang Dasar 45 terlebih pada Undang Undang pada Nomor. 20 Tahun 2003 didadarkan kepada penanaman nilai karakter peserta didik, perubahan jaman, penyesuaian IPTEKS dan berkembangnya budaya Indonesia.[[3]](#footnote-3)

Pengembangan IPTEKS dalam pendidikan menjadi slah satu sorotan dalam menata masa depan sebuah negara dan menjadi indikator negara tersebut maju atau tidak.[[4]](#footnote-4) Nurdyansyah menyampaikan: “*Educational process is the process of developing student’s potential until they become the heirs and the developer of nation’s culture”.*[[5]](#footnote-5) Dipertegas oleh Duschl yang menyatakan Pendidikan dan perkembangan IPTEKS merupakan sebuah rekayasa sosial yang membentuk unsur-unsur budaya dalam negara tersebut.[[6]](#footnote-6)

Perkembangan IPTEKS dan pendidikan yang sangat pesat menjadi permasalahan lain dalam berbagai krisis multidimensi ditambah dengan pengaruh dari arus informasi memunculkan beragam bentuk perilaku di masyarakat khususnya bagi para peserta didik.[[7]](#footnote-7) Perkembangan teknologi merupakan sesuatu keniscayaan dalam kehidupan saat ini.[[8]](#footnote-8)’[[9]](#footnote-9)

Persoalan yang muncul diatas diidentifikasi dari beberapa faktor eksternal yang berasal dari eksternal maupun internal peserta didik.[[10]](#footnote-10)

Nurdyansyah menyatakan bahwa dunia pendidikan harus berinovasi secara cepat dan terintegratif.[[11]](#footnote-11) Oleh karenanya proses pembelajaran harus dijalankan dengan inspiratif, inovatif, menantang, interaktif, membahagiakan, terukur, dan memiliki karakter dan kemandirian sesuai minat dan bakat peserta didik.[[12]](#footnote-12) Proses pembelajaran harus melibatkan banyak pihak, yang diimbangi oleh perkembangan teknologi untuk mempermudah dalam tercapaianya tujuan belajar.[[13]](#footnote-13) Hakikat belajar adalah proses untuk tercapaian tujuan yang telah ditentukan.[[14]](#footnote-14)

Tujuan pembelajaran akan mudah apabila dibantu oleh media dan bahan ajar yang digunakan agar aktifitas belajar berjalan secara tepat.[[15]](#footnote-15) Pengalaman belajar tersebut membutuhkan standarisasi penilaian hasil belajar sehingga pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien. [[16]](#footnote-16)

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

 Gizi yang baik pada anak sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena di tangan generasi muda bangsa dapat melanjutkan pembangunan yang berkesinambungan. Kekurangan gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan, sehingga, anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik . Untuk mencapai status gizi yang baik pada anak sekolah diperlukan perilaku makan yang sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu gizi modern. Perilaku makan yang baik tersebut didapat melalui pendidikan di rumah tangga atau keluarga dan di lingkungan sekolah .

 Sebenarnya pemerintah sudah menaruh perhatian terhadap status gizi anak sekolah. Hal ini dibuktikan dengan adanya program Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS). PMT-AS ini bertujuan untuk mencegah masalah kurangnya energi dan protein pada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah lbtidaiyyah (Ml), dan untuk mengurangi cacingan pada anak. PMT-AS dilaksanakan dengan memberikan kudapan dan merupakan program nasional sejak 1996/1997.

 Faktanya dalam pelayanan makanan anak di sekolah adalah dapat mengubah perilaku makan sayur dan buah pada anak SD. Siswa yang tidak pernah makan pepaya, dan menyatakan bahwa bau pepaya yang menjadi alasan siswa tidak suka, tetapi ibu guru kelas pada saat makan siang rnengatakan bahwa tidak diperbolehkan keluar kelas (istirahat) bagi siswa yang belum menghabiskan buah. Pada akhirnya semua murid mau mencoba makan buah pepaya. Salah satu media pendidikan gizi yang baik di sekolah adalah dengan mendirikan kantin yang sehat.

1. Rumusan Masalah
2. Apa peran pemerintah dalam peningkatan gizi anak SD ?
3. Bagaimana cara memperbaiki gizi anak SD ?
4. Bagaimana peran orang tua menigkatkan gizi yang cukup pada anaknya ?
5. Tujuan Pembahasan
6. Untuk menganalisis bagaimana cara pemerintah meningkatkan gizi pada siswa SD
7. Untuk menganalisis cara memperbaiki gizi anak SD
8. Untuk menganalisis peran orang tua dalam meningkatkan gizi yang cukup pada anak - anaknya

BAB II

 PEMBAHASAN

1. Pemerintah dalam meningkatkan gizi anak SD

 Di Indonesia masih mengalami banyak masalah, terutama masalah gizi pada anak. Permasalahan yang dimaksud antara lain kegagalan pertumbuhan, berat badan lahir rendah, pendek, kurus dan gemuk

 Tingginya angka stunting di Indonesia, yakni dari 34 provinsi hanya ada dua provinsi yang jumlahnya di bawah 20% (batas angka stunting dari WHO). Untuk mengatasinya, pemerintah berkomitmen untuk menurunkan angka stunting melalui beberapa kebijakan kesehatan.[[17]](#footnote-17)
 Kebijakan tersebut berupa program yang direncanakan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI di antaranya Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK), Pemberian Makanan Tambahan (PMT), dan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

 pemberian makanan tambahan pada anak usia sekolah dasar diperlukan dalam rangka meningkatkan asupan gizi untuk menunjang kebutuhan gizi selama di sekolah

 Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) merencanakan Program Gizi Anak Sekolah (Progas) Tahun 2018.

 Progam ini merupakan program bantuan pemerintah dalam bentuk pemberian sarapan kepada peserta didik dengan tujuan meningkatkan asupan gizi dan kebiasaan sarapan, serta memberikan pendidikan karakter kepada peserta didik untuk membiasakan diri hidup bersih dan sehat.Penyebab gizi buruk sendiri ada dua macam yaitu penyebab yang terjadi secara langsung dan tidak langsung ,penyebab langsung seperti cacat bawaan, menderita penyakit infeksi. penyebab tidak langsung seperti lingkungan dan pelayanan kesehatan

1. Cara memperbaiki gizi pada anak SD

 Pada anak usia 5-12 tahun mereka akan makan apa yang mereka sukai dan akan lebih sering membeli snack diluar rumah. Pengaruh dari teman dan iklan juga mulai mempengaruhi anak dalam memilih makanan. Maka orang tua harus lebih memperhatikan kandungan nutrisinya agar proses tumbuh kembang anak menjadi sempurna. Pada usia ini perkembangan anak memang berjalan lambat dibandingkan pada masa bayi, tetapi pada usia ini anak harus memiliki gizi yang tinggi. Oleh karena itu peran orang tua sangat penting untuk memilih makanan yang kaya nutrisi dan energi pada anak.
 Anak-anak sekolah mereka masih memiliki kebutuhan energi yang tinggi untuk pertumbuhan dan aktivitas, tetapi banyak yang menjadi kelebihan berat badan. Hal tersebut karena mereka makan terlalu banyak kalori dan tidak cukup aktif untuk memakai energi tambahan yang mereka dapatkan.

 Seorang anak yang kelebihan berat badan masih membutuhkan diet nutrisi yang menyediakan semua blok bangunan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan mendorong anak untuk makan sehat serta memastikan agar mempertahankan berat badannya. Pastikan seluruh keluarga juga mengonsumsi makanan sehat untuk menyediakan model peran yang baik.

 Berikut beberapa komponen makanan yang dibutuhkan anak yang dalam proses tumbuh kembang :

**1. Kalsium**

**Kalsium merupakan mineral yang penting untuk perkembangan tulang yang sehat.**
**2.** Folat

 Folat penting untuk pertumbuhan anak, tetapi masih sering terjadi asupan rendah pada anak

**3. Zat Besi**
Mineral ini membantu untuk menjaga sel-sel darah merah yang sehat. Kurangnya asupan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, tetapi ini jauh kurang umum pada anak usia sekolah dasar. Sumber zat besi dapat diperoleh dari daging merah, hati, sereal, dan, kacang-kacangan.

**4. Makanan yang mengandung lemak dan gula**
Kelompok ini mencakup bahan makanan, seperti mentega, minyak goreng, gula, biskuit, kue, keripik, permen, es krim, coklat, dan minuman manis. Makanan ini tidak boleh dimakan terlalu sering.
Makanan ini juga hanya boleh dikonsumsi dalam jumlah kecil. Karena makana tersebut sarat dengan kalori, lemak dan gula dan kurang mengandung banyak vitamin dan mineral

 Membatasi makanan dan minuman yang manis pada anak untuk menurunkan risiko gigi berlubang. Batasi jumlah gula dan permen yang dimakan oleh anak. Beberapa minuman yang bebas gula juga bisa menyebabkan gigi berlubang karena keasamannya. Maka susu atau air adalah minuman terbaik di antara waktu makan.

Berikut adalah pedoman pemberian makan pada anak yang sedang dalam proses tumbuh kembang, antara lain:

1. Sebaiknya anak makan 3 kali sehari secara teratur dengan makanan tambahan saat pagi dan sore hari.
2. Mendorong berbagai makanan dari kelompok makanan utama.
3. Mendorong anak untuk makan makanan ringan yang bergizi daripada banyak makanan dan minuman yang berlemak dan mengandung gula.
4. Mendorong anak untuk memilih makanan yang tepat di sekolah, atau menyediakan bekal makan siang yang sehat sebagai alternatif.
5. Mendorong anak untuk lebih aktif secara fisik

1. Peran orang tua dalam meningkatkan gizi anak

 Menururut (Sit)Pola makan sehat anak usia dini belum banyak terbentuk. Hal ini disebabkan pemenuhan konsumsi empat sehat lima sempurna belum dibiasakan. Diperparah kebiasaan membawa bekal yang tidak sehat dan kebiasaan jajan yang tidak terkendali memperparah kondisi pemenuhan gizi tersebut. Terbangunnya pola makan yang sehat secara kuantitas dan kualitas berguna dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak serta mempengaruhi aspek-aspek perkembangan lainnya.. pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini (Hartoyo 1998). UNICEF (2002) menyatakan bahwa anak memerlukan perhatian dari orangtuanya bukan hanya dari ibunya saja.

 Perilaku orang tua dalam memberikan makan pada anak berdasarkan (CFPQ) berhubungan dengan status gizi anak ,kecuali perilaku membatasi asupan makan untuk kesehatan pada anak. Para orang tua juga diharapkan untuk menghindari perilaku pemberian makanan sebagai hadiah untuk mengatur emosi pada anak dan memberikan tekanan pada saat anak sedang makan.

 Peran seorang ibu sangat penting atau di butuhkan dalam pemenuhan gizi pada anak. Pengetahuan dan ketrampilan yang memadai seharusnya dimiliki oleh ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi bagi anak. Faktor lain yang dapat mempengaruhi peran salah satunya yaitu tingkat pendidikan. Pendidikan ibu merupakan modal utama dalam penyusunan makanan keluarga, pengasuhan dan perawatan anak. Semakin tinggi pendidikan akan semakin mudah menerima informasi kesehatan khususnya di bidang gizi sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

 Permasalahan gizi di Indonesia selama beberapa tahun terakhir menjadi sangat kompleks. selain kasus gizi buruk yang masih banyak terjadi dikalangan masyarakat ,saat ini kecenderungan gizi lebih / obesitas pada anak-anak yang terjadi dalam masyarakat menjadi masalah yang baru [[18]](#footnote-18)

BAB III

PENUTUP

1. Kesimpulan

Gizi yang baik pada anak sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena di tangan generasi muda bangsa dapat melanjutkan pembangunan yang berkesinambungan. Kurangnya gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemas dan sakit-sakitan, sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik .

Untuk mencapai status gizi yang baik pada anak sekolah diperlukan perilaku makan yang baik sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu gizi modern. Perilaku makan yang baik tersebut didapat melalui pendidikan di rumah tangga atau keluarga dan di lingkungan sekolah agar mencapai status gizi yang baik. Pada anak sekolah diperlukan perilaku makan yang baik sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu gizi modern. Perilaku makan yang baik tersebut didapat melalui pendidikan di rumah tangga atau keluarga dan di lingkungan sekolah . Sebenarnya pemerintah sudah menaruh perhatian terhadap status gizi anak sekolah. Hal lni dibuktikan dengan adanya program Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS). PMT-AS bertujuan untuk mencegah masalah kekurangan energi dan protein pada siswa Sekolah Dasar (SD)

 Peran orang tua sangat penting untuk memilih makanan yang kaya nutrisi dan energi untuk anak usia dini. Anak-anak sekolah mereka masih memiliki kebutuhan energi yang tinggi untuk pertumbuhan dan aktivitas, tetapi banyak yang menjadi kelebihan berat badan. Hal tersebut karena mereka makan terlalu banyak kalori dan tidak cukup aktif untuk memakai energi tambahan yang mereka dapatkan.

1. Saran

 Pemenuhan gizi yang seimbang sangat penting dan sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak usia dini, mulai dari asupan makanan yang dimakan tiap harinya. Makanan itu nantinya akan digunakan untuk memenuhi energi yang dibutuhkan untuk setiap harinya. Oleh karena itu, orang tua harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

**REFERENCES**

Bahak Udin By Arifin, M., Rais, P., & Nurdyansyah, N. (2017). *An Evaluation of Graduate Competency in Elementary School.* Atlantis Press. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 125

Muhammad, M., & Nurdyansyah, N. (2015). *Pendekatan Pembelajaran Saintifik.* Sidoarjo: Nizamia learning center.

Nurdyansyah, N., & Andiek, W. (2015). *Inovasi Teknologi Pembelajaran*. Sidoarjo: Nizamia learning center.

Nurdyansyah, N., & Fahyuni, E. F. (2016). *Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013*. Sidoarjo: Nizamia learning center.

Nurdyansyah, N., Rais, P., & Aini, Q. (2017). *The Role of Education Technology in Mathematic of Third Grade Students in MI Ma’arif Pademonegoro Sukodono. Madrosatuna*: Journal of Islamic Elementary School, 1(1), 37-46.

Nurdyansyah, N. (2016). *Developing ICT-Based Learning Model to Improve Learning Outcomes IPA of SD Fish Market in Sidoarjo*. Jurnal TEKPEN, 1(2).

Nurdyansyah, N., & Andiek, W. (2017). *Manajemen Sekolah Berbasis ICT*. Sidoarjo: Nizamia learning center.

Nurdyansyah, N. (2018). Model Pembelajaran Berbasis Masalah Pada Pelajaran IPA Materi Komponen Ekosistem. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.

Nurdyansyah, N. (2018). *Peningkatan Moral Berbasis Islamic Math Character*. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.

Nurdyansyah, N. (2018). *Pengembangan Bahan Ajar Modul Ilmu Pengetahuan Alambagi Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Nurdyansyah, N., & Fitriyani, T. (2018). *Pengaruh Strategi Pembelajaran Aktif Terhadap Hasil Belajar Pada Madrasah Ibtidaiyah*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Nurdyansyah, N. (2017). *Sumber Daya dalam Teknologi Pendidikan*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Nurdyansyah, N. (2015). *Model Social Reconstruction Sebagai Pendidikan Anti–Korupsi Pada Pelajaran Tematik di Madrasah Ibtida’iyah Muhammadiyah 1 Pare*. Halaqa, 14(1).

Nurdyansyah, N. (2017). *Integration of Islamic Values in Elementary School.* Atlantis Press. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 125

Nurdyansyah, N., Siti, M., & Bachtiar, S. B. (2017). *Problem Solving Model with Integration Pattern: Student’s Problem Solving Capability.*  Atlantis Press. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 173

Pandi, R., & Nurdyansyah, N. (2017). *An Evaluation of Graduate Competency in Elementary School.* Atlantis Press. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 125

Nurdyansyah, N., & Lestari, R. P. (2018). *Pembiasaan Karakter Islam Dalam Pengembangan Buku Ajar Bahasa Jawa Piwulang 5 Pengalamanku Kelas I MI Nurur Rohmah Jasem Sidoarjo.* MIDA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 1(2), 35-49.

 [www.jawapos.com/kesehatan/childrens/19/03/2017/perhatikan-asupan-gizi-dan-kesehatan-gizi- anak-sekolah-dasar/](http://www.jawapos.com/kesehatan/childrens/19/03/2017/perhatikan-asupan-gizi-dan-kesehatan-gizi-%20%20%20%20anak-sekolah-dasar/)

[journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/index](https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/index).

Jurnal pendidikan Gizi Anak Sekolah Dasar

[digilib.unisayogya.ac.id/1786/1/NASPUB.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/1786/1/NASPUB.pdf)

theasianparent.com/gizi-anak-usia-sekolah

https://www.liputan6.com/health/read/3928312/foto-penuhi-gizi-anak-sd-dengan-program-makanan-tambahan?page=1

1. Muhammad, M., & Nurdyansyah, N. (2015). *Pendekatan Pembelajaran Saintifik.* Sidoarjo: Nizamia learning center., 41 [↑](#footnote-ref-1)
2. Nurdyansyah, N., & Lestari, R. P. (2018). Pembiasaan Karakter Islam Dalam Pengembangan Buku Ajar Bahasa Jawa Piwulang 5 Pengalamanku Kelas I MI Nurur Rohmah Jasem Sidoarjo. *MIDA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, *1*(2), 35-49. [↑](#footnote-ref-2)
3. Nurdyansyah, N. (2016). *Developing ICT-Based Learning Model to Improve Learning Outcomes IPA of SD Fish Market in Sidoarjo*. Jurnal TEKPEN, 1(2). Terbitan 2, 929-930. [↑](#footnote-ref-3)
4. Pandi, R., & Nurdyansyah, N. (2017). *An Evaluation of Graduate Competency in Elementary School.* Atlantis Press. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 125, 95. [↑](#footnote-ref-4)
5. Nurdyansyah, N. (2017). *Integration of Islamic Values in Elementary School.* Atlantis Press. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 125 [↑](#footnote-ref-5)
6. Nurdyansyah, N., Siti, M., & Bachtiar, S. B. (2017). *Problem Solving Model with Integration Pattern: Student’s Problem Solving Capability.* Atlantis Press. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 173, 258. [↑](#footnote-ref-6)
7. Nurdyansyah, N. (2015). *Model Social Reconstruction Sebagai Pendidikan Anti–Korupsi Pada Pelajaran Tematik di Madrasah Ibtida’iyah Muhammadiyah 1 Pare*. Halaqa, 14(1), 2. [↑](#footnote-ref-7)
8. Nurdyansyah, N. (2017). *Sumber Daya dalam Teknologi Pendidikan*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 4. [↑](#footnote-ref-8)
9. Nurdyansyah, N. (2018). Peningkatan Moral Berbasis Islamic Math Character. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. 2. [↑](#footnote-ref-9)
10. Nurdyansyah, N., & Fitriyani, T. (2018). *Pengaruh Strategi Pembelajaran Aktif Terhadap Hasil Belajar Pada Madrasah Ibtidaiyah*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. 3. [↑](#footnote-ref-10)
11. Nurdyansyah, N., Rais, P., & Aini, Q. (2017). *The Role of Education Technology in Mathematic of Third Grade Students in MI Ma’arif Pademonegoro Sukodono. Madrosatuna*: Journal of Islamic Elementary School, 1(1), November 2017, 37-46 ISSN 2579. 38. [↑](#footnote-ref-11)
12. Nurdyansyah, N. (2018). Model Pembelajaran Berbasis Masalah Pada Pelajaran IPA Materi Komponen Ekosistem. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. 2. [↑](#footnote-ref-12)
13. Nurdyansyah, N., & Andiek, W. (2015). *Inovasi Teknologi Pembelajaran*. Sidoarjo: Nizamia learning center, 2. [↑](#footnote-ref-13)
14. Nurdyansyah, N., & Fahyuni, E. F. (2016). *Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013*. Sidoarjo: Nizamia learning center, 1. [↑](#footnote-ref-14)
15. Nurdyansyah, N. (2018). *Pengembangan Bahan Ajar Modul Ilmu Pengetahuan Alambagi Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. [↑](#footnote-ref-15)
16. Nurdyansyah. N., Andiek Widodo, *Manajemen Sekolah Berbasis ICT.* (Sidoarjo:Nizamia Learning Center,2015), 103. [↑](#footnote-ref-16)
17. [↑](#footnote-ref-17)
18. [↑](#footnote-ref-18)