

IDENTIFIKASI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT BAGI ANAK USIA DINI MELALUI PEMBIASAAN SARAPAN BERGIZI DI KECAMATAN JANAPRIA

Leli Zarina Yani¹, Ika Rachmayani², Ni Luh Putu Nina Sriwarthini³, Nurhasanah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak usia Dini Fakultas
Keguruan dan ilmu Pendidikan, Universitas Mataram

lelizarina3@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine parents' understanding of the application of a healthy lifestyle in early childhood through the habituation of nutritious breakfast in Janapria District with indicators of breakfast frequency, fill my plate, hygienic healthy and naturally fresh. This type of research is a survey study with a population of 27 kindergartens in Janapria District. Data analysis techniques use quantitative descriptive. The samples in this study were taken 25% of the total 27 kindergartens using proportional random sampling techniques so that the samples used for institutions were 7 kindergarten institutions located in Janapria District. For the number of students, 25% of 597 students were sampled so that the student sample in this study was 150 students divided into 7 kindergarten institutions located in Janapria District. Based on the results of the study, it can be concluded that parents' understanding related to breakfast frequency there are 31 parents who have a very good understanding category (20.66%), 42 people with a good category (28%), 42 with a sufficient category (28%) and 35 with a less category (23%). Regarding the contents of my plate, there were 14 parents with very good categories (9.33%), 41 with good categories (27%), 39 with sufficient categories (26%) and 56 with less categories (37%). For hygienic healthy breakfast, there were 130 parents with very good category (86.66%), 13 with good category (8.66%), 2 with sufficient category (1.33%) and 5 with less category (3.333%). Regarding natural fresh breakfast, there were 119 parents with very good categories (79.333%), 24 with good categories (24%), 3 with sufficient categories (2%) and 4 with less categories (2.66%).

Keywords: early childhood, healthy lifestyle, nutritious breakfast

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman orang tua tentang penerapan pola hidup sehat anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di Kecamatan Janapria dengan indikator frekuensi sarapan, isi piringku, sehat higienis dan segar alami. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan jumlah populasi 27 TK yang berada di Kecamatan Janapria. Teknik analisis data menggunakan kuantitatif deskriptif. Sampel pada penelitian ini diambil 25% dari jumlah 27 TK dengan menggunakan teknik proportional random sampling sehingga sampel yang digunakan untuk lembaga sejumlah 7 lembaga TK yang berada di Kecamatan Janapria. Untuk jumlah siswa kembali disampling 25% dari 597 siswa sehingga sampel siswa pada penelitian ini 150 siswa yang terbagi ke 7 lembaga TK yang berada di Kecamatan Janapria. Berdasarkan hasil penelitian

dapat disimpulkan bahwa pemahaman orang tua terkait frekuensi sarapan terdapat 31 orang tua yang memiliki kategori pemahaman sangat baik (20,66%), 42 orang dengan kategori baik (28%), 42 dengan kategori cukup(28%) dan 35 dengan kategori kurang(23%). Terkait isi piringku terdapat 14 orang tua dengan kategori sangat baik(9,33%), 41 dengan kategori baik (27%), 39 dengan kategori cukup (26%) dan 56 dengan kategori kurang (37%). Untuk sarapan sehat higienis terdapat 130 orang tua dengan kategori sangat baik (86,66%), 13 dengan kategori baik (8,66%), 2 dengan kategori cukup (1,33%) dan 5 dengan kategori kurang (3,333%). Terkait sarapan segar alami terdapat 119 orang tua dengan kategori sangat baik (79,333%), 24 dengan kategori baik (24%), 3 dengan kategori cukup (2%) dan 4 dengan kategori kurang(2,66%).

Kata Kunci: anak usia dini, pola hidup sehat, sarapan bergizi

A. Pendahuluan

Masa anak-anak yaitu dari usia 0-6 tahun atau masa *golden age* merupakan masa yang penting untuk peningkatan pemeliharaan kesehatan bagi anak, karena kualitas anak sangat dipengaruhi oleh kesehatan selama masa tumbuh kembangnya. Pada usia dini sikap dan perilaku anak relative belum terbentuk sehingga akan lebih mudah menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat dibandingkan ketika anak sudah menginjak usia dewasa (Hartini, 2020)

Masa *golden age* juga merupakan masa dimana tahap perkembangan otak anak pada usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak.Pada masa usia dini kemampuan memori otak

mencapai tingkat maksimal (Anhusadar, 2020).

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan, terdapat empat permasalahan gizi balita di Indonesia.Diantaranya *stunting*, *wasting*,*underweight*, dan *overweight*. *Stunting* atau ukuran badan pendek merupakan salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah dan publik karena prevalensinya kini masih cukup tinggi, mencapai 21,6% pada 2022. Angka tersebut melebihi ambang batas yang ditetapkan standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebesar 20%. Ini mengindikasikanbahwa *stunting* di Indonesia masih tergolong kronis (Studi Statatus Gizi Indonesia,2022). Prevalensibalita *underweight* atau gizi kurang sebesar 17,1% pada 2022

atau naik 0,1 poin dari tahun sebelumnya.

Anak sekolah di Indonesia banyak yang melewatkan sarapan dikarenakan orang tuanya yang jarang membuat sarapan atau kesiangan. (Apriliani,2021). Kesulitan makan pada anak kadang dianggap hal biasa sehingga pada akhirnya timbul komplikasi serta gangguan tumbuh kembang anak.

Sering timbul masalah dalam pemberian makanan yang tidak sesuai dan menyimpang (Anggunita, 2021).

Peran orang tua dalam memberikan sarapan bergizi mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan untuk anak. (Hidayanti, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman orang tua tentang sarapan bergizi di Kecamatan Janapria.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa metode penelitian survei adalah metode kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh TK di Kecamatan

Janapria yang berjumlah 27 TK yang terbagi dalam 6 gugus yaitu gugus satu (Janapria), gugus dua (Saba, Longkok Barenge, dan Janggawana), gugus tiga (Pendem), gugus empat (Lekor), gugus lima (Jango) gugus enam (Kerembong dan Durian).

Sampel pada penelitian ini diambil 25% dari Jumlah 27 TK dengan menggunakan *proportional random sampling*, sehingga sampel yang digunakan untuk Sekolah sejumlah 7 Lembaga TK yang berada di Kecamatan Janapria. Untuk jumlah siswa kembali disampling 25% dari 597 siswa sehingga sampel siswa pada penelitian ini 150 siswa yang dibagi ke 7 lembaga TK yang berada Di Kecamatan Janapria. Bila dilihat dari jenis data, maka metode pengumpulan data dapat dilakukan dengan, kuesioner, wawancara dan dokumentasi.

Tabel 1.1 sampel Penelitian

No	Nama TK	Sampel
1	TK Dharma Wanita	21
2	TK assobirin	22
3	TK Al-ihsan	21
4	TK Al-istiqomah	21
5	TK Restu ibu	21
6	TK handayani	21
7	TK Darul Jamaah	22
Total		150

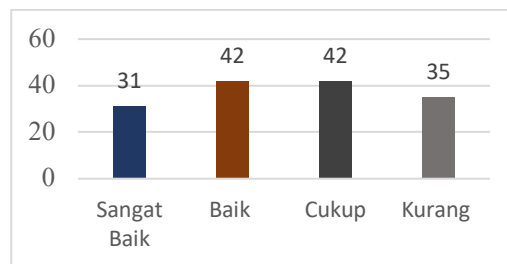
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah TK Darma Wanita, TK Assobirin NW Montong Bila, TK Al- Ihsan, TK Istiqomah, TK Restu Ibu, TK Handayani dan TK Darul Jamah yang berada di Kecamatan Janapria. Penelitian ini dimulai dari Agustus 2023. Adapun untuk pengambilan data dimulai dari Januari 2024. Penelitian ini secara keseluruhan melibatkan 150 responden, pengambilan data menggunakan kuesioner yang telah dibagi kepada masing-masing responden yang berada di Kecamatan Janapria.

1. Pemahaman Orang Tua/ Wali Murid Tentang Frekuensi Sarapan

Tabel 1.2 Pemahaman Orang Tua Tentang Frekuensi Sarapan Di Kecamatan Janapria

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1.	Sangat Baik	31	20,66 %
2.	Baik	42	28%
3.	Cukup	42	28%
4	Kurang	35	23%
	Total	150	100%



Gambar 1.1 Grafik Data Hasil Kuesioner Pemahaman Orang tua/Wali Murid Tentang Frekuensi Sarapan di Kecamatan Janapria

Untuk pemahaman orang tua tentang frekuensi sarapan di Kecamatan Janapria dihitung dari sejumlah responden 150 orang tua yaitu orang tua yang memiliki pemahaman dengan kategori sangat baik 31 (20,66%), 42 orang tua dengan kategori baik (28%). Dari 5 indikator terkait frekuensi sarapan orang tua telah memahami dengan baik yaitu indikator 2 dan 3 (anak sarapan dibawah jam 10 dan anak sarapan di sekolah) . 42 orang tua dengan kategori cukup (28%) dan 35 orang tua dengan kategori kurang (23%). Dari 5 indikator terkait frekuensi sarapan orang tua kurang memahami pada indikator 1, 2 dan 3 (anak sarapan setiap hari, anak sarapan diawasi orang tua, dan anak sarapan dirumah).

Kekurangpahaman orang tua terkait frekuensi sarapan anak dapat disebabkan berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan mengenai dampak positif yang dapat diberikan oleh kebiasaan sarapan yang teratur. Beberapa orang tua tidak sepenuhnya menyadari bahwa sarapan yang konsisten memiliki peran penting dalam memberikan nutrisi dan energi yang diperlukan untuk memulai hari. Hal ini sejalan

dengan pendapatnya Siswanto (2020) bahwa orang tua perlu memiliki pengetahuan kesehatan, gizi, lingkungan sehat, dan pola makanan yang sehat.

Kendala lain yang menyebabkan kurang pemahaman orang tua tentang frekuensi sarapan bergizi adalah kurangnya waktu atau perasaan terbebani oleh tugas-tugas harian yang lain. Beberapa orang tua merasa sulit untuk menyediakan sarapan setiap hari akibat jadwal yang padat, sehingga kurang konsisten dalam menciptakan kebiasaan sarapan yang sehat bagi anak-anak. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Hidayanti (2015) yang menyatakan bahwa Peran orang tua dalam memberikan sarapan bergizi mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan untuk anak, terlebih orang tua yang memiliki kesibukan dalam bekerja.

Selain itu faktor ekonomi juga dapat memainkan peran, di mana keluarga dengan keterbatasan finansial menghadapi kendala dalam membeli bahan makanan yang diperlukan untuk sarapan yang bergizi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Oktaningrum (2020) dimana anak-anak merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang, salah satu penyebabnya adalah ekonomi yang rendah.

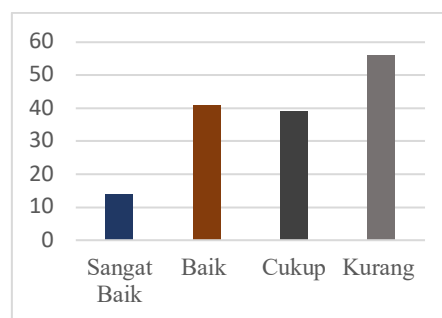
Mengatasi kurangnya pemahaman orang tua tentang frekuensi sarapan ini memerlukan pendekatan edukatif yang komprehensif. Program informasi dan

sumber yang dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat frekuensi sarapan dapat membantu mengubah persepsi dan kebiasaan orang tua. Dengan memberikan dukungan yang tepat, diharapkan orang tua dapat lebih menyadari peran penting frekuensi sarapan dalam mendukung kesehatan dan perkembangan optimal anak-anak.

2. Pemahaman Orang Tua/ Wali Murid Tentang isi piringku

Tabel 1.3 Pemahaman Orang Tua Tentang Isi Piringku Di Kecamatan Janapria

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1.	Sangat Baik	14	9,33%
2.	Baik	41	27%
3.	Cukup	39	26%
4.	Kurang	56	37%
	Total	150	100%



Gambar 1.2 Grafik Data Hasil Kuesioner Pemahaman Orang tua/Wali Murid Tentang Isi Piringku di Kecamatan Janapria

Untuk pemahaman orang tua tentang isi piringku (makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran) di Kecamatan Janapria dihitung dari jumlah 150 responden

yang memiliki pemahaman tentang isi piringku dengan kategori sangat baik 14 (9,33%) orang tua/ wali murid, kategori baik 41(27%). Dari 10 indikator terkait isi piringku orang tua memahami dengan baik 5 indikator yaitu indikator 6, 7, 8, 12, dan 13 (anak sarapan menggunakan nasi, anak sarapan menghabiskan nasinya, anak sarapan dengan 1 centong nasi, saat sarapan lauk terdapat sayur-sayuran dan saat sarapan terdapat buah-buahan).

Terdapat Kategori cukup 39 (26%) dan kategori kurang 56 (37%). Dari 10 indikator tentang isi piringku orang tua kurang memahami 5 indikator yaitu indikator 9, 10, 11, 14 dan 15 (saat sarapan lauk anak terdapat sumber protein, saat sarapan lauk anak terdapat karbohidrat, saat sarapan lauk anak terdapat lemak sehat, saat sarapan lauk anak yang sering dikonsumsi mengandung protein, saat sarapan lauk yang sering dikonsumsi mengandung karbohidrat).

Orang tua belum cukup mengerti tentang isi dari isi piringku. Berdasarkan wawancara orang tua masih kebingungan dalam memadukan keempat sumber makanan serta penyediaan makanan

disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan dana yang dimiliki oleh setiap keluarga. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan sebagian orang tua.

ibu GTA menyatakan “saya tidak mengetahui apa yang adik maksud dengan isi piringku, apa isi piringku maksudnya nasi”

Senada dengan pernyataan ibu AKP “isi piringku ya nasi dan lauk”

Hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa orang tua belum memiliki pemahaman yang cukup tentang isi piringku terutama komponen-komponen apa yang ada dalam isi piringku.

Sedangkan pengetahuan orang tua tentang sumber-sumber gizi seperti karbohidrat, protein, lemak mineral dan vitamin masih kurang paham dengan perbedaan istilah dari ketiga zat sumber zat tersebut. Sehingga orang tua dalam implementasinya ada yang hanya menggunakan zat tenaga saja, zat pembangun dan zat pengatur sebagai sumber energi.

Kekurangpahaman orang tua terkait isi piringku ini disebabkan oleh faktor pendidikan orang tua atau pekerjaan orang tua, jadi orang tua dengan pendidikan dari SMA ke atas

atau yang memiliki pekerjaan sebagai guru dan apoteker memiliki pemahaman yang lebih luas terkait dengan isi piringku dibandingkan dengan orang tua yang pendidikannya SMA kebawah atau orang tua yang memiliki pekerjaan petani, ibu rumah tangga atau buruh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ertiana (2023) tingkat pendidikan berpengaruh juga terhadap mudah atau tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh. Pendidikan ibu berperan dalam memberikan bantuan terhadap perkembangan anak seutuhnya. Yang berarti mengembangkan potensi fisik, emosi, sikap, moral, pengetahuan dan keterampilan semaksimal mungkin agar dapat menjadi manusia.

Faktor lain yang menyebabkan kekurangpahaman orang tua tentang isi piringku adalah kurangnya sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat terkait makanan bergizi. Upaya pemerintah dalam mencapai kesejahteraan dan untuk mengurangi kematian anak pada tahun 2030 adalah dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs). Target pada tahun 2030 adalah mengakhiri kelaparan dan menjamin akses orang

yang aman, bergizi, serta mencukupi semua penduduk, khususnya masyarakat miskin rentan termasuk bayi. Upaya selanjutnya pada tahun 2030 adalah mengakhiri segala bentuk malnutrisi, termasuk mencapai target internasional tahun 2025 untuk penurunan stunting dan wasting pada balita dan mengatasi kebutuhan gizi remaja perempuan, wanita hamil, dan menyusui, serta lansia (Ertiana, 2023).

Terdapat beberapa orang tua yang pada umumnya mengetahui beberapa makanan yang mengandung karbohidrat adalah nasi, kentang dan umbi-umbian. Namun hanya sebatas mengetahui tetapi belum sepenuhnya dapat dilaksanakan. Karena orang tua siswa lebih menyediakan makanan sesuai dengan minat atau ketertarikan anak saja. Sehingga kebutuhan akan makanan dari beragam macam-macam gizi seimbang belum terpenuhi. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Hartini (2020) yang menyatakan dengan alasan takut anak tidak mau makan, orang tua biasanya menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti ayam goreng, nugget, mie dan makanan gorengan lainnya.

Hasil wawancara dengan orang tua ibu NAR “pemberian sarapan bergizi kepada anak sangatlah penting karena jika anak mengkonsumsi makanan bergizi anak akan menjadi sangat lebih sehat, kuat, tinggi badan dan badan sesuai usia anak”

Senada dengan pernyataan BAQ “ pemberian sarapan bergizi sangatlah penting bagi anak usia dini karena dapat membantu anak sehat, postur tubuh dan otot padat pada anak dengan mengkonsumsi makanan makanan bergizi”

Disamping itu pernyataan dari ibu NAR “pemberian sarapan bergizi sangat penting sekali, karena tubuh anak akan menjadi sehat dan tubuh anak berkembang dengan baik”.

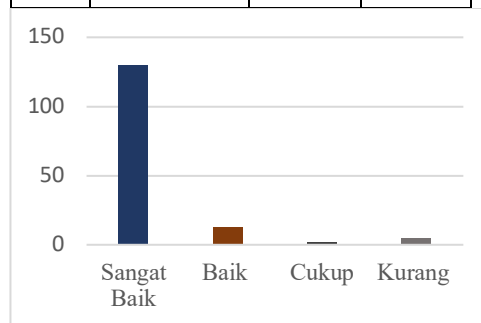
Pemahaman orang tua berdasarkan keterangan hasil wawancara bahwa sebenarnya secara umum orang tua sudah mengerti akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang, namun pada kenyataanya orang tua siswa masih belum dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti mayoritas orang tua siswa, membekali anak mereka dengan makanan-makanan instan seperti, mie goreng, kentang, nugget, goreng-

gorengan, dan lain-lain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari penelitian Hartini (2020) bahwa dengan alasan takut anak tidak mau makan, orang tua biasanya menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti ayam goreng, nugget, mie dan makanan gorengan lainnya.

3. Pemahaman Orang Tua/ Wali Murid Tentang Sarapan Sehat Higienis

Tabel 1.4 Pemahaman Orang Tua Tentang Sarapan Sehat Higienis Di Kecamatan Janapria

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1.	Sangat Baik	130	86,66 %
2.	Baik	13	8,666 %
3.	Cukup	2	1,333 %
4.	Kurang	5	3,333 %
	Total	150	100%



Gambar 1.3 Grafik Data Hasil Kuesioner Pemahaman Orang tua/Wali Murid Tentang Sarapan sehat Higienis di Kecamatan Janapria

Pemahaman orang tua tentang sarapan sehat higienis di Kecamatan

Janapria dihitung dari sejumlah responden 150 orang tua yaitu orang tua yang memiliki pemahaman dengan kategori sangat baik 130 orang (86,666%), 13 orang tua/wali murid dengan kategori baik (8,666%). Dari 8 indikator terkait sarapan sehat higienis ada 5 indikator yang sudah dipahami dengan baik yaitu indikator 16, 17, 20, 22, dan 23 (anak mencuci tangan sebelum sarapan, memastikan kebersihan ketika menyiapkan makanan, mencuci buah sebelum dikonsumsi, memastikan air yang digunakan air bersih dan mencuci sayuran dengan air bersih).

Terdapat 2 orang tua/ walid murid dengan kategori cukup (1,333%) dan 5 orang tua /wali murid dengan kategori kurang (3,333%). Dari 8 indikator terkait sarapan sehat higienis ada 3 indikator yang kurang dipahami yaitu indikator 18, 19 dan 21 (menyimpan dan membersihkan wadah atau tempat penyimpanan makanan, menyimpan sisa makanan untuk dikonsumsi selanjutnya dan memastikan kebersihan permukaan tempat menyimpan makanan.)

Beberapa orang tua menghadapi beberapa hambatan dalam menerapkan sarapan sehat

higienis bagi anak-anak. Salah satu hambatan utama adalah kesibukan dan tekanan waktu dalam rutinitas harian. Orang tua sering kali menghadapi tantangan untuk menyediakan sarapan yang sehat dan higienis karena jadwal yang padat. Persiapan makanan yang memenuhi standar kebersihan dapat membutuhkan waktu ekstra, yang sering kali menjadi kendala dalam lingkungan keluarga yang sibuk. Hal ini sejalan dengan pendapat Hidayanti (2015) Peran orang tua dalam memberikan sarapan bergizi mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan untuk anak. Terlebih orang tua yang memiliki kesibukan dalam bekerja.

Beberapa orang tua juga memiliki hambatan kurangnya pengetahuan atau keterampilan dalam memilih bahan makanan dan menyajikannya secara higienis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Ramli (2022) bahwa rendahnya jumlah orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik terkait memilih dan menentukan jajanan yang baik dan sehat kepada anaknya di wilayah UPAI Kecamatan Kotamobagu Utara.

Orang tua juga ada yang tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang cara memilih dan mempersiapkan makanan dengan kebersihan yang tepat. Faktor ini dapat mencegah mereka untuk memberikan sarapan sehat higienis kepada anak-anak. Oleh karena itu edukasi dan sumber daya yang mendukung perlu disediakan untuk membantu orang tua meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka terkait persiapan makanan yang higienis. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari zat-zat yang berbahaya supaya tidak masuk dalam tubuh (Mawarni, 2018).

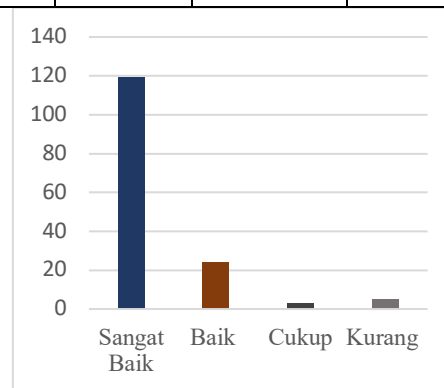
Kendala ekonomi juga menjadi hambatan beberapa orang tua, keterbatasan finansial yang memengaruhi aksesibilitas terhadap bahan makanan segar dan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Oktaningrum (2020) yang menyatakan bahwa anak-anak merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang, salah satu penyebabnya adalah tingkat ekonomi yang rendah . Pemahaman tentang pilihan makanan yang higienis yang terjangkau dan dapat disiapkan dengan anggaran yang terbatas

dapat membantu mengatasi hambatan ini. Dengan mengidentifikasi dan memahami hambatan-hambatan ini, dapat dirancang solusi yang lebih efektif untuk mendukung orang tua dalam memberikan sarapan sehat dan higienis kepada anak-anak.

4. Pemahaman Orang Tua/ Wali Murid Tentang Sarapan Segar Alami

Tabel 1.5 Pemahaman Orang Tua Tentang Sarapan Segar Alami Di Kecamatan Janapria

No	Kategori	Frekuensi	
		Frekuensi	%
1.	Sangat Baik	119	79,333%
2.	Baik	24	16%
3.	Cukup	3	2%
4	Kurang	4	2,666%
	Total	150	100%



Gambar 4.3 Grafik Data Hasil Kuesioner sehat Higienis

Untuk pemahaman orang tua tentang sarapan segar alami di

Kecamatan Janapria dihitung dari sejumlah responden 150 orang tua yaitu orang tua yang memiliki pemahaman dengan kategori sangat baik 119 (79,333%), 24 orang tua/wali murid dengan kategori baik (16%). Dari 7 indikator terkait sarapan segar alami ada 5 indikator yang sudah dipahami dengan baik yaitu indikator 25, 26, 27, 28 dan 29 (tidak menggunakan pemanis buatan, tidak menggunakan pewarna, tidak menggunakan pengawet, menghindari penggunaan bahan tambahan dan memastikan bahan makanan yang digunakan masih segar).

Dilihat dari hasil persentasitersebut secara umum orang tua sudah memiliki pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya sarapat dengan bahan yang segar alami. Responden sudah memahami bahan-bahan apa saja yang seharusnya tidak digunakan ketika memasak untuk sarapan.

Terdapat 3 orang tua/ walid murid dengan kategori cukup (2%) dan 4 orang tua /wali murid dengan kategori kurang (2,666%). Dari 7 indikator terkait sarapan segar alami ada 2 indikator yang kurang dipahami

yaitu indikator 24 dan 30 (membelikan anak sarapan dan menggunakan sisa makanan tadi malam).

Orang tua menyatakan bahwa mereka memahami pentingnya memberikan sarapan berbasis bahan makanan segar dan alami kepada anak-anak. Mereka percaya bahwa sarapan semacam itu memberikan nutrisi yang lebih baik, energi yang berkelanjutan, dan mempromosikan kebiasaan makan sehat sejak dini. Meskipun demikian ada beberapa orang tua yang menghadapi kendala dalam mengimplementasikannya, seperti keterbatasan waktu atau aksesibilitas bahan makan segar. Hal ini memberikan persepektif penting untuk menyusun sumber daya pendidikan yang mendukung orang tua dalam menciptakan pilihan makanan yang sehat untuk sarapan.

Kendala ekonomi juga menjadi hambatan beberapa orang tua, keterbatasan finansial yang memengaruhi aksesibilitas terhadap bahan makanan segar dan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Oktaningrum (2020) yang menyatakan bahwa anak-anak merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang,

salah satu penyebabnya adalah tingkat ekonomi yang rendah . Pemahaman tentang pilihan makanan yang segar alami yang terjangkau dan dapat disiapkan dengan anggaran yang terbatas dapat membantu mengatasi hambatan ini. Dengan mengidentifikasi dan memahami hambatan-hambatan ini, dapat dirancang solusi yang lebih efektif untuk mendukung orang tua dalam memberikan sarapan segar alami kepada anak-anak.

D. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian terkait pemahaman orang tua tentang penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di Kecamatan Janapria, dapat diambil kesimpulan untuk pemahaman orang tua tentang frekuensi sarapan kategori baik dengan frekuensi 42 dengan persentase 28%. Untuk indikator kedua tentang isi piringku pemahaman orang tua masuk kategori kurang dengan ferkuensi 56 dengan persentase 37%. Untuk indikator ke tiga pemahaman orang tua tentang sarapan sehat Higenis masuk kategori sangat baik dengan

frekuensi 130 orang dengan persentase 86,6% dan untuk indikator ke empat tentang sarapan segar Alami pemahaman orang tua masuk kategori sangat baik dengan frekuensi 119 orang dan persentase 79,3%.

Saran

Bagi Pengelola sekolah

Pengelola sekolah hendaknya dapat memberikan sosialisasi, pelatihan *workhsop* dan sejenisnya kepada guru, orang tua dan peserta didik terkait bagaimana pengenalan dan pengelolaan sarapan yang bergizi untuk anak-anak.

Bagi Guru

Guru dapat meningkatkan keterlibatan anak-anak dengan mengaitkan makanan bergizi ke pembelajaran melalui kegiatan seperti menyusun buah-buahan menjadi bentuk huruf atau angka, atau mengajak anak-anak untuk mengenal jenis sayuran melalui permainan kreatif. Selain itu guru, bisa mengintegrasikan cerita pendek yang melibatkan makanan sehat dalam kegiatan literasi.

Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi peneliti dan pihak lain yang akan melakukan penelitian

sejenis di masa yang akan datang dan dapat melakukan identifikasi secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2015). The Effects Of Breakfast On Behavior And Academic Performance In Children And Adolescents. *Prenatal And Childhood Nutrition: Evaluating The Neurocognitive Connections*, 7(August), 289–319. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- Anggunita, I. R. (2021). Penerapan Pola Hidup Sehat Dengan Gizi Seimbang Melalui Pembiasaan Sarapan Pagi Untuk Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Kartika Iv-1 Kota Malang/Irena Rizky Anggunita. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Teknologi*, 2(2), 229. <http://repository.um.ac.id/142295/>
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Open Access Open Access. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case In Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- 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>
- H A R I, J. A U. (2023). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 7(2), 24–33. <https://doi.org/10.35326/pkm.v7i2.3517>
- Haniza, N., Nurhasanah, Rachmayani, I., & Suarta, I. N. (2021). Pengembangan Standar Operasional Prosedur (Sop) Untuk Mengembangkan Karakter Anak Usia Dini Di Tk Islam Kota Mataram Tahun 2020. *Industry And Higher Education*, 3(1), 1689–1699. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Hartini, V. (2020). Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di PAUD It Nur'Athifah Di Kota Manna. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu*. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/Id/Eprint/4381>
- Hidayanti, R. N., Riyanto, S., & Rahma, A. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Infeksi Kecacingan Dengan Status Gizi

- Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar Tahun 2015. *Jurkessia*, 6(1), 26–31.
- Insani, A. (2022). Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(3), 843–848.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/Wrtp.V11i4.7238>
- Muniatin, Busri, & Halida. (2013). Pengenalan Pola Hidup Sehat Melalui Media Langsung Pada Anak Usia 4-5 Tahun Ra Al-Hidayah. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Novitasari, A., Ali, M., & Sutarmanto. (2012). Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Mutiara Bunda. *Pendidikan*, 1–10.
- Nuria, R. (2018). Pengembangan Modul Pembelajaran Hidup Sehat Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Golden Age*, 2(02), 96. <https://doi.org/10.29408/Goldenage.V2i02.1052>
- Rahmadi Islam. (2018). *Pengaruh Kebutuhan Gizi Pada Anak Prasekolah Di TK ALWARDAH PANGKALAN BUN*. 3, 1–13. <http://dx.doi.org/10.1186/S13662-017-1121-6>
<https://doi.org/10.1007/s41980-018-0101-2>
<https://doi.org/10.1016/j.cnns.2018.04.019>
<https://doi.org/10.1016/j.cam.2017.10.014>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.apm.2011.07.041>
<http://arxiv.org/abs/1502.020>
- Rismawati, R., Parwito, P., & Sari, F. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak-Anak Usia Dini Desa Pematang Balam Di SD 157 Bengkulu Utara. *Insan ...*, 1, 1–
<https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri/article/view/1>
<https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri/article/download/1/1>
- Sum, T. A., Ndeot, F., & Ara, O. (2022). *Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di PAUD*.
- Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini: Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1–15. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9>
- Zhafirah, N. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas iii MI Al-Hikmah Pasar Minggu*. 1–147.