

**PEMAHAMAN ORANG TUA
TERHADAP PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG
DALAM MENDUKUNG TUMBUH KEMBANG ANAK USIA 4-5 TAHUN**

(Penelitian kualitatif di PAUD Anak Bumi Cerdas)

Damayanti

4012232105

ABSTRAK

Makanan bergizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang mengandung semua jenis makanan dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan ini harus mengandung karbihidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Orang tua yang memahami gizi seimbang akan lebih mudah mengajarkan kepada anak tentang pola makan sehat dan membangun kebiasaan yang baik sejak usia dini. Harlistyarintica & Fauziah (2020) lebih menekankan pentingnya kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi pada anak usia dini untuk mengembangkan perkembangan anak. Kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi adalah praktik mengkonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh, ini termasuk memilih makanan dari berbagai kelompok makanan, membatasi makanan olahan, dan memperhatikan asupan air, serat, serta lemak sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan memahami aspek terkait pemahaman orang tua tentang gizi seimbang, seperti meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang, menyusun menu untuk bekal anak yang bervariasi, untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang. . Dalam penelitian ini yang akan diwawancarai adalah orang tua murid, guru, dan kepala sekolah PAUD Anak Bumi Cerdas. Pada penelitian ini peneliti menemukan beberapa temuan lapangan yang menunjukkan bahwa pemahaman orang tua terhadap makanan bergizi seimbang pada anak usia 4-5 tahun bervariasi. Beberapa orang tua memiliki pemahaman yang baik dan sudah mulai menerapkan pola makan sehat untuk anak-anak mereka, namun masih ada yang perlu ditingkatkan dalam hal pengetahuan dan praktik pemberian makanan bergizi seimbang. Implikasi dari pemahaman orang tua tentang makanan bergizi seimbang pada anak usia dini adalah terciptanya keluarga yang mendukung tumbuh kembang optimal anak.

Kata Kunci: Pemahaman orang tua, gizi seimbang, kebiasaan makan, anak usia dini

PARENTS' UNDERSTANDING OF PROVIDING A BALANCED DIET TO SUPPORT THE GROWTH AND DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 4-5 YEARS

(Qualitative research at Anak Bumi Cerdas)

Damayanti

4012232105

ABSTRAK

A balanced nutritious diet is a daily diet that contains all types of food and the amount of nutrients needed by the body. This diet must contain carbohydrates, protein, fat, vitamins, and minerals in proportions that are appropriate for the body's needs. Parents who understand balanced nutrition will find it easier to teach their children about healthy eating habits and establish good habits from an early age. Harlistyarintica & Fauziah (2020) emphasize the importance of developing healthy eating habits in young children to support their development. The habit of consuming healthy and nutritious food is the practice of consuming food that contains complete and balanced nutrients to meet the body's needs, including choosing food from various food groups, limiting processed foods, and paying attention to water intake, fiber, and healthy fats. The purpose of this study is to identify and understand aspects related to parents' understanding of balanced nutrition, such as improving parents' knowledge of balanced nutrition, creating varied menus for children's meals, and determining changes in the level of knowledge about balanced nutrition. In this study, the participants to be interviewed are parents of students, teachers, and the principal of the Anak Bumi Cerdas Early Childhood Education Center. In this study, the researcher found several field findings indicating that parents' understanding of balanced nutrition for children aged 4-5 years varies. Some parents have good understanding and have begun to implement healthy eating patterns for their children, but there is still room for improvement in terms of knowledge and practice in providing balanced nutrition. The implication of parents' understanding of balanced nutrition for young children is the creation of a family that supports optimal child development.

Keywords: Parental understanding, balanced nutrition, eating habits,earlygjuki