

PERAN ORANG TUA DALAM PEMBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI BEKAL MENU SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

(Penelitian Deskriptif Kualitatif di PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk Jakarta Utara)

Umdatul Khomisah

4012221098

ABSTRAK

Orangtua juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak mulai dari memfasilitasi segala kebutuhan anak hingga mengajarkan kepada anak tentang aspek-aspek sosial, emosional, bahasa, fisik motorik, hingga memberikan nutrisi anak melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu seimbang pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk Jakarta Utara. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan metode ilmiah untuk memahami fenomena dengan cara menguraikan data dan fakta tentang subjek penelitian dengan kata-kata secara keseluruhan. Data penelitian diperoleh melalui observasi dengan menggunakan lembar observasi. Selain data observasi penelitian ini juga diperoleh melalui wawancara dengan mengisi instrumen yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya. Hasil dari pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di BKB PAUD Riang, Sungai Bambu Jakarta Timur sangat baik karena sudah menambah pengetahuan orang tua dalam membiasakan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat kepada anak dalam memberikan bekal makanan yang bergizi dan ini sangatlah penting bagi anak usia dini. Karena untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak, kesehatan anak dalam mengonsumsi makanan yang disesuaikan dengan usia anak tanpa ada pemberian makanan yang bergizi maka anak akan terganggu pertumbuhan anak baik fisik maupun mentalnya. Peran orang tua sangatlah penting dalam pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat. Pemahaman orang tua terhadap mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat adalah rata-rata orang tua sudah memahami tentang mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat. Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di BKB PAUD Riang, Sungai Bambu Jakarta Utara sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak dan pola makan anak. Peneliti dapat menyimpulkan dari adanya pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal sehat inilah anak menjadi terbiasa mengenal makanan sehat, mengonsumsi makanan sehat dan para orang tua agar membawakan bekal makanan sehat.

Kata Kunci; Peran OrangTua, Makanan Sehat, Bekal Menu Seimbang

**THE ROLE OF PARENTS IN THE HABIT OF CONSUMING
HEALTHY FOOD THROUGH PROVIDING A BALANCED MENU
IN CHILDREN AGED 5-6 YEARS**

(Qualitative Descriptive Research at PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk, North Jakarta)

Umdatul Khomisah

4012221098

ABSTRACT

Parents also have a very important role in the child's growth and development process, starting from facilitating all the child's needs to teaching children about social, emotional, language, motor-physical aspects, to providing children with nutrition through the food they consume daily. This research aims to obtain data regarding the habit of consuming healthy food through balanced menu provisions for children aged 5-6 years at PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk, North Jakarta. Qualitative research is research that uses scientific methods to understand phenomena by describing data and facts about research subjects with words as a whole. Research data was obtained through observation using an observation sheet. Apart from observational data, this research was also obtained through interviews by filling in instruments that had been created by previous researchers. The results of getting used to consuming healthy food through healthy menu provisions at BKB PAUD Riang, Sungai Bambu, East Jakarta are very good because it has increased parents' knowledge in getting used to consuming healthy food through providing healthy menus to children in providing nutritious food provisions and this is very important for children. early age. because to know the extent of the child's development, the child's health by consuming food that is adapted to the child's age without providing nutritious food, the child's growth will be disrupted both physically and mentally. The role of parents is very important in getting used to consuming healthy food by providing a healthy menu. Parents' understanding of consuming healthy food through a healthy menu is that the average parent already understands about consuming healthy food through a healthy menu. The habit of consuming healthy food through healthy menu provisions at BKB PAUD Riang, Sungai Bambu, North Jakarta has a big influence on children's development and children's eating patterns. Researchers can conclude that from the habit of consuming healthy food through healthy provisions, children become accustomed to knowing healthy food, consuming healthy food and parents bringing healthy food.

Keywords; The Role of Parents, Healthy Food, Balanced Menu Provisions