

## **POLA PENGOLAHAN SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN UNTUK LANGKAH PERBAIKAN GIZI ANAK USIA DINI**

**Seli Amalia Kotrunnada<sup>1\*</sup>, Ardita Afiani<sup>2</sup>, Rena Berliana Oktavia<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Tasikmalaya

*email: seliamaliakotrunnada@upi.edu*

**Abstract:** Nutritional intake for early childhood is very important, therefore parents must understand more about the fulfillment of nutritional intake for children and be wiser in creating various nutritious foods such as vegetables and fruits. The method used in this research is descriptive analytical qualitative method. This research was conducted in Sukamantri Village, Paseh District, Bandung Regency, which was carried out for 10 days. Respondents in this study were parents who lived in Sukamantri village, especially Mrs. Siti Jenab's family, which amounted to 5 people with the provision that having an early age child was very difficult to eat a balanced nutritional intake such as vegetables and fruits. Based on the results of interviews that have been conducted, it can be concluded that the method of creating food such as fruit and vegetables into nuggets, puddings and others can be very effective in making children like vegetables and fruit more. The purpose of this service is expected to be very helpful for the community in Sukamantri Village, Paseh District, Bandung Regency in choosing balanced nutritional intakes, one of which is by creating food.

**Keyword:** early childhood; nutrition improvement; vegetable and fruit processing

**Abstrak:** Asupan gizi untuk anak usia dini sangat penting, oleh karena itu orang tua harus lebih paham akan pemenuhan asupan gizi untuk anak dan lebih bijaksana dalam mengkreasikan aneka makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah buahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif analitis Penelitian ini dilakukan di Desa Sukamantri Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung, yang dilakukan selama 10 hari. Responden dalam penelitian ini yaitu orang tua yang berada di desa Sukamantri terkhusus keluarga Ibu Siti Jenab yang berjumlah 5 orang dengan ketentuan memiliki anak usia dini yang sangat sulit memakan makanan asupan gizi yang seimbang seperti sayuran dan buah buahan. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa metode mengkreasikan makanan seperti buah dan sayur menjadi nugget, puding dan lainnya dapat sangat efektif untuk membuat anak lebih menyukai sayur dan buah. Tujuan pengabdian ini diharapkan akan sangat membantu masyarakat di desa Sukamantri Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung dalam memilih asupan-asupan gizi yang seimbang salah satunya dengan cara mengkreasikan makanan.

**Kata kunci:** anak usia dini; perbaikan gizi; pengolahan sayuran dan buah-buahan.



## PENDAHULUAN

Masa anak usia dini disebut masa golden age, masa itu berada di 0-6 tahun. Masa golden age/ masa keemasan adalah masa perkembangan yang sangat pesat dan rentan. Pada masa ini, anak-anak akan sangat peka dan sensitive terhadap lingkungannya. Sel-sel otak akan berkembang secara luar biasa dengan sambungan antar sel dari sejak dilahirkan, sehingga anak usia dini akan sangat cepat menerima stimulan dari luar, dari proses inilah yang menentukan dan akan dibawa seumur hidup anak akan berkarakter positif atau sebaliknya (Myrnawati, 2016).

Usia anak di bawah 5 tahun rentan mengalami masalah gizi, pada tahun 2017 mencapai 17,8 persen, angka yang cukup tinggi dan sama dengan tahun sebelumnya. Salah satu sebabnya adalah rendahnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya gizi dan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak ke depannya. Para orangtua mengabaikan fakta bahwa gizi adalah hal yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Orangtua berfikir bahwa dengan hanya makan saja anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Kemenkes, 2017).

Dimasa golden age inilah anak-anak memerlukan gizi yang cukup secara kualitas maupun kuantitasnya. Apabila dimasa ini anak sampai mengalami gangguan, maka akan terjadi hal yang serius untuk perkembangan anak usia dini tersebut (Myrnawati, 2016). Pemenuhan gizi pada anak usia dini yang rentan terhadap perkembangan sangat penting untuk diperhatikan. Karena pemenuhan gizi ini akan sangat berdampak terhadap kesehatan, Bahkan banyak kasus kematian balita akibat kekurangan gizi (Rahmi, 2021).

Faktor pemeliharaan kesehatan, gizi serta stimulan psikososial sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Anak harus dibesarkan di lingkungan yang sehat, pola makan yang baik dan bergizi dan seimbang. Dan dengan dibiasakannya hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang baik, maka anak akan berada dalam pola pengasuhan stimulan yang baik, karena pada masa ini adalah masa dimana anak usia dini memasuki usia prasekolah atau biasa disebut PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) (Budiati, 2013).

Permenkes RI no.41 tahun 2014, merekomendasikan bahwa salah satu pemenuhan gizi dapat diatasi dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Departemen Kesehatan RI menyebutkan rata-rata konsumsi serat masyarakat Indonesia hanya 10,5 gram per hari. Padahal, kebutuhan tubuh terhadap asupan serat 20-35 gram setiap hari. Pemberian buah dan sayur ini dapat dimulai sejak anak berusia 6 bulan. Selain mendapat asupan dari ASI, anak usia dini juga memerlukan tambahan dari sayur dan buah karena asupan dari ASI saja tidak cukup (Cahyadi, 2016).

Kandungan dalam sayuran dan buah-buahan terdapat banyak sumber vitamin, mineral, serat dan pangan. Serat merupakan kandungan dari makanan sumber nabati yang tidak dapat dicerna maupun diserap tubuh, di usus ia dapat mengikat air dan melancarkan pencernaan. Sebagian sayuran dan buah-buahan juga mengandung antioksidan atau penangkal senyawa jahat di dalam tubuh. Ada juga beberapa sayuran dan buah-buahan yang memiliki karbohidrat berupa fruktosa dan glukosa, seperti kentang. Tentu saja kandungan pada sayuran dan buah-buahan tersebut sangat bagus untuk perkembangan gizi pada anak usia dini (Kemenkes, 2017).

Profesor dari California State University, Edward Abramson menyatakan bahwa sebagian anak usia dini tidak menyukai sayuran dan buah-buahan. Hal ini dikarenakan sebagian sayuran dan buah-buahan memiliki rasa yang pahit, sedangkan rasa pahit adalah rasa yang asing bagi anak-anak. Selain itu, teori yang dikemukakan oleh Rose Gerber yakni teori “Paired Associative Learning” menjelaskan bahwa:

*“Ketidaksukaan anak-anak pada sayuran maupun buah-buahan dikarenakan kedua entitas itu tidak satu paket dengan suasana maupun perasaan yang mengiringi”*

Anak-anak lebih menyukai makanan cepat saji karena memiliki tampilan menarik, sedangkan sayuran hanya memiliki nuansa hijau yang kurang menarik untuk anak usia dini. Dapat disimpulkan bahwa, anak-anak tidak menyukai sayuran karena mereka berasumsi bahwa sayuran adalah hal yang wajib mereka makan secara paksa, sedangkan dibandingkan makanan cepat saji bagi anak usia dini adalah sebuah hadiah. Hal ini Karena sayur dan buah adalah salah satu syarat yang dapat meningkatkan gizi anak, hendaknya setiap orang tua menambahkan porsi sayur dan buah pada setiap harinya. Tidak hanya orang dewasa, anak usia dini justru harus lebih banyak dibiasakan mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu Indonesia juga termasuk negara penghasil sayur dan buah yang besar. Namun, tidak sedikit yang menyukai sayuran dan buah-buahan dengan alasan tidak suka (Kemkes RI, 2005).

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang yang menjelaskan tentang pentingnya sayur dan buah, kami akan meneliti bagaimana cara meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai salah satu langkah untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini di desa Sukamantri Kabupaten Bandung.

Tujuan pengabdian ini diharapkan akan sangat membantu masyarakat dalam memilih asupan-asupan gizi yang seimbang salah satunya dengan cara mengkreasi makanan yang akan dibuat/disajikan.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di desa Sukamantri kecamatan Paseh, kabupaten Bandung. Pengabdian dilaksanakan selama 10 hari. Adapun responden dalam penelitian ini yaitu keluarga ibu Siti Jenab yang berjumlah 5 orang, dengan metode pendidikan masyarakat yang menerapkan konsep penelitian kualitatif diskriptif untuk mendapatkan faktor apa saja yang membuat anak tidak suka pada sayuran dan buah-buahan dan bagaimana cara orang tua di desa Sukamantri, kabupaten Bandung menangani ketidaksukaan anak-anak dalam memakan sayuran dan buah-buahan. Selain itu, penelitian bermaksud untuk mengetahui kesadaran para orang tua terhadap pentingnya anak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai salah satu sumber gizi anak.

Langkah awal pelaksanaan peneliti melakukan pengumpulan dan pengolahan data. Tahapan pengumpulan data yang akan dilakukan adalah sebagai berikut: Mewawancarai salah satu keluarga yang ada di desa Sukamantri Kab. Bandung, melakukan observasi, mendokumentasikan proses wawancara, mengumpulkan informasi mengenai cara pengolahan yang menarik minat anak untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan agar kebutuhan gizi mereka terpenuhi.

Pada tahap persiapan peneliti mempersiapkan segala sesuatu, mengidentifikasi dan merumuskan masalah, mengumpulkan literatur, membuat daftar

pertanyaan, menentukan informan yang tepat, jadwal melakukan wawancara dan segala alat pendukung yang akan digunakan pada saat turun lapang.

## PEMBAHASAN

Makanan yang sehat pasti mengandung berbagai nutrisi yang sangat penting dan dibutuhkan dalam tubuh, termasuk makanan yang di konsumsi anak-anak juga perlu mengandung banyak nilai gizi yang penting untuk kesehatan, kecerdasan, dan kemurahan hati. Stimulasi tumbuh kembang anak secara di atas itu perlu memahami pentingnya gizi seimbang untuk anak-anak. Selain gizi, anak juga sangat memerlukan asupan nutrisi yang baik bagi perkembangannya.

Gizi merupakan unsur makanan dan dapat bermanfaat bagi tubuh bila terbelan. Oleh sebab itu, pemilihan makanan yang baik dapat dilakukan oleh orang tua untuk anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Menu seimbang bisa menjadi pilihan yang tepat untuk memenuhi asupan gizi yang masuk kedalam tubuh anak, menu seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel, proses penting, pertumbuhan dan perkembangan dalam tubuh (Fitriana 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak usia dini tergantung pada praktik perilaku sehat. Kesehatan dan gizi dibentuk oleh kebiasaan makan buah dan sayur pada anak usia dini. Namun pada kenyataannya, anak-anak sangat sedikit mengkonsumsi buah dan sayur. Anak-anak umumnya kurang menyukai buah dan sayur, yang bisa disebabkan oleh orang tua yang

mungkin tidak terlalu ahli dalam memberikan menu makanan, menu yang ditawarkan juga tidak terlalu beragam. Untuk alasan praktis, makanan yang ditawarkan cenderung sama dan mungkin karena rasa makanan yang tidak enak atau perilaku makan orang tua yang ternyata salah.



Gambar 1. Makan siang

Sayuran bisa dimakan mentah seperti lalaban, atau bisa juga dimasak dengan berbagai cara. Pengolahan sayuran dapat disusun dengan berbagai cara diantaranya direbus, ditumis, digoreng, dikukus ataupun di pepes. Selain mengolah dengan cara dimakan mentah dan dimasak, sayuran juga bisa dikonsumsi dalam bentuk lain, yaitu dibuat jus atau yang lebih efektif dan instan jus dalam kemasan. Sebagai pelengkap, sayuran juga bisa dicampur dalam berbagai makanan. Dengan rutin memakan sayuran setiap hari dan tampilan yang berbeda, maka anak tidak akan bosan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.



Gambar 2. Cemilan siang hari

Adapun buah bisa dikonsumsi sebagai makanan penutup atau dessert. Pengolahan buah bisa dengan cara Pengeringan, atau misalkan ada pisang yang sering diolah dengan cara dikeringkan. Hasil olahannya biasa disebut sale pisang. Pisang dipisahkan dari kulitnya kemudian dijemur di bawah sinar matahari. Warna sale pisang yang lebih gelap karena oksidasi dan rasanya menjadi lebih manis dari buah pisang segar karena karbohidrat dihidrolisa menjadi gula. Buah lainnya yang sering dikeringkan adalah buah anggur yang biasa disebut kismis. Buah kurma pun termasuk buah yang sudah dikeringkan.

Di masa kini, buah tidak hanya dijual dalam bentuk yang utuh saja, namun terdapat pula buah yang dijual dalam bentuk kaleng. Buah kalengan tidak memerlukan pengolahan lagi jika ingin dikonsumsi. Namun, pada umumnya kandungan vitamin A dan C berkurang bila buah-buahan tersebut dikalengkan. Hal ini menjadi sebuah perhatian untuk orang tua yang ada di Desa Sukamantri untuk lebih kreatif dalam mengolah sayuran dan buah-buahan tanpa mengurangi gizi untuk asupan anak lebih optimal.

Berdasarkan hasil wawancara dilapangan kepada salah satu warga yaitu Ibu Siti Jenab yang ada di desa Sukamantri Kab. Bandung di dapatkan kesimpulan yang akan peneliti bahas, yaitu mengenai hal apa yang membuat anak-anak menyukai sayuran dan buah-buahan. Menurut riset yang peneliti lakukan, bahwa ibu Siti Jaenab mengungkapkan agar anak yang tidak menyukai sayuran dan buah-buahan tetap bisa mengonsumsi untuk membantu pemenuhan gizi anak usia dini adalah dengan cara diolah terlebih dahulu, pendapat ibu Siti Jaenab ini sesuai dengan pendapat (Fitriana, 2020) yang ber-

pendapat bahwa sayuran dan buah-buahan lebih baik di olah terlebih dahulu agar menarik minat anak untuk mengonsumsi. Untuk itulah ibu Siti Jaenab mengolah sayuran dan buah-buahan yaitu dengan cara sayuran dikreasikan dengan nugget, karena nugget termasuk makanan kesukaannya anak usia dini. Sedangkan untuk mengolah buah-buahan ibu Siti Jaenab mengolahnya menjadi eskrim atau disatukan dengan agar-agar dan dibentuk karakter kesukaannya. Dengan diolahnya makanan tersebut makanan menjadi lebih menarik dan menambah minat makan anak.

Melihat kreatifitas yang dilakukan oleh ibu Siti Jenab dan keluarganya selama kurang lebih 10 hari, memang anak-anak lebih berani untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Ibu Jaenab dan keluarganya mencoba mengolah buah-buahan dan sayuran menjadi beberapa menu, contohnya jus buah tomat, sayur sop dengan berbagai macam sayuran yang berwarna warni, eskrim, dan sayuran yang dikreasikan sebagai pelengkap makanan kesukaan anak seperti nugget.

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian di desa Sukamantri ini terdiri dari observasi, wawancara, pelatihan, dan penyuluhan sebagai bentuk apresiasi dan motivasi bagi orang tua yang belum menerapkan kreatifitas pada pengolahan sayuran dan buah-buahan untuk perkembangan anak yang lebih optimal. Setelah melaksanakan berbagai kegiatan di desa Sukamantri bersama warga khususnya pada keluarga ibu Siti Jenab, maka peneliti mampu mengetahui kendala apa saja yang membuat anak tidak menyukai sayuran dan buah-buahan, hingga terlatih

untuk terampil dalam mengolah berbagai macam buah-buahan dan sayuran agar terlihat lebih menarik untuk di konsumsi sehingga menjadi sumber gizi yang cukup untuk perkembangan pada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Banbang Hartono, Bob Susilo Kusumobro to, Sugito, Sunaryadi, Nuning Kurniasih, Boga Hardana, Evida Manulang M. Syahrul Anam, D. (2007). Profil Kesehatan Indonesia 2005. In *Departemen Kesehatan RI*.
- Budiati, R. M. E. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Campak Di Puskesmas Purwosari Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 2.
- Dajesetya, M. . (2016). Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Evivani, M., & Oktaria, R. (2020). Permainan Finger Painting Untuk Pengembangan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Jurnal Warna : Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(1), 23–31.  
<https://doi.org/10.24903/jw.v5i1.427>
- 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>
- Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari. (2017). Bakti Husada. <https://www.kemkes.go.id/article/print/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>
- Myrnawati, A. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10.
- Patonah, S., & Jumiati, D. (2021). Melalui Kegiatan Parenting Di Kelompok A. *Jurnal Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)Urnal Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 4(4), 444–450.
- Rahmi, S. (2021). Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-kanak. *Bimbingan Dan Konseling Di Taman Kanak-Kanak*.  
<https://doi.org/10.52574/syiahkualauiversitypress.238>
- Sumiatun, Koesmadi, D. P., & Wijayanti, A. (2021). Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(2), 178–183.  
<https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v5i2.1305>
- Wulandari, D. A. (2019). Penyuluhan Makan Buah Dan Sayur Pada Kelompok Anak Pra Sekolah Di Tkit Salman Al Farisi Condong Catur Sleman Yogyakarta. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).  
<https://doi.org/10.47317/dmk.v1i1.139>