

# ESENSIAL ORANG TUA DAN GURU DALAM MEMAHAMI GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI

Aura Ayu Devani<sup>(1)</sup>, Id'ha Tutfi Ulkhatiata<sup>(2)</sup>

Universitas Muhammadiyah Gresik

Jawa Timur, Indonesia

Email: [auraayudevani@gmail.com](mailto:auraayudevani@gmail.com)<sup>1</sup>, [Idha.tutfi@umg.ac.id](mailto:Idha.tutfi@umg.ac.id)<sup>2</sup>

---

## ABSTRACT

Parents and teachers have a very important role in fulfilling balanced nutrition for children. Parents are the determining factor and teachers can be the second factor in fulfilling nutritional intake for children. This article aims to determine the extent to which parents and teachers fulfill the nutritional intake of early childhood children in various ways that they have tried. This research method uses a descriptive qualitative method with a literature review analysis technique. The results of this study, the author concluded that parents and teachers have tried their best to fulfill nutritional intake for children by increasing insight into nutrition by holding parenting, nutrition education, bringing nutritious food supplies and so on.

## Keyword:

Balanced Nutrition  
The Role of Parents and  
Teachers  
Early Childhood

---

## ABSTRAK

Orang tua dan Guru memiliki peran yang sangat penting dalam memenuhi gizi seimbang anak. Orang tua menjadi faktor penentu dan Guru dapat menjadi faktor kedua dalam memenuhi asupan gizi pada anak. Artikel ini mempunyai tujuan untuk mengetahui sejauh mana para orang tua dan guru dalam memenuhi asupan gizi Anak usia dini dengan berbagai macam cara yang telah diusahakan oleh mereka. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan Teknik analisis literature review. Hasil pada penelitian ini, penulis menyimpulkan bahwa Orang tua dan Guru sudah berusaha semaksimal mungkin dalam memenuhi asupan Gizi pada Anak dengan cara menambah wawasan tentang Gizi dengan mengadakan parenting, edukasi gizi, membawa bekal makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

## Kata kunci:

Gizi Seimbang  
Peran Orang Tua dan Guru  
Anak Usia Dini

## Pendahuluan

Faktor terpenting dan sangat berpengaruh dalam pembentukan perilaku anak termasuk perilaku gizi adalah keluarga. Keluarga berperan dalam promosi kesehatan terkait pengenalan dan penyediaan makanan bergizi, praktik kesehatan serta sebagai role model terhadap semua anggota keluarga, terutama Orang Tua. Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan gizi anak, Mewujudkan peran aktif orang tua didalam keluarga sangat dibutuhkan. Salah satu peran orang tua untuk mendukung tumbuh kembangnya adalah dengan selalu menyiapkan dan memenuhi kebutuhan gizi anak sesuai tahap usianya, terutama seorang Ibu.. (Munawaroh et al., 2022)

Ibu Seharusnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai sebagai modal dalam pemenuhan gizi anak, namun Ayah juga dapat berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak yaitu dapat dilakukan dengan selalu mensupport dan membantu Ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi Anak. Orang tua harus dapat membentuk pola makan anak, menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anak - anaknya. Ibu sebagai pengasuh mempunyai peranan yang penting dalam hal yang berkaitan dengan makanan mulai dari penyusunan menu makanan, pembelian, pemberian makanan kepada anak, membentuk pola makan anak dan frekuensi makanan anak.(Munawaroh et al., 2022)

## Esensial Orang Tua dan Guru dalam Memahami Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini

Pada hakikatnya makanan anak sama dengan makanan orang dewasa, keduanya harus memenuhi gizi seimbang. Gizi seimbang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada masa-masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat. Anak-anak yang tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang karena pola makan yang buruk akan terjadi malnutrisi yang menyebabkan sistem imunitas anak berkurang, pertumbuhan dan perkembangan terhambat, sehingga anak tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai tahap usianya. Kegagalan pencapaian tumbuh kembang dan kecerdasan pada usia 0-2 tahun akan bersifat permanen. Dampak jangka pendek adalah terjadinya gangguan pertumbuhan, perkembangan otak dan metabolisme, akibat jangka panjangnya adalah *stunting* (pendek). (Munawaroh et al., 2022)

Pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas akan berhasil apabila pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sudah dimulai sedini mungkin, yaitu sejak janin berada dalam kandungan sampai menjadi manusia dewasa. Salah satu sasaran terpenting SDM adalah anak, karena anak merupakan tumpuan masa depan bangsa dan negara. Hal ini mudah dipahami dan cukup beralasan karena pembangunan manusia di masa depan adalah pembangunan bagi anak sekarang supaya berfungsi sebagai generasi penerus di masa depan. Anak harus disiapkan sebaik-baiknya. Gizi merupakan salah satu faktor yang mutlak diperlukan dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf, otak serta tingkat intelegualitas dan kecerdasan manusia. (Alyya et al., 2023) Tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui ilmu tentang gizi, peran orang tua dan guru dalam memahami gizi seimbang pada anak, karena orang tua dan guru dapat bekerja sama dalam mewujudkan anak yang bergizi seimbang sehingga terciptanya generasi yang unggul dan berkualitas.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik literatur review yang dilakukan dengan cara melakukan pengumpulan sumber data yang terkait dengan masalah yang diangkat dalam sebuah penelitian. Penulis mengumpulkan artikel-artikel terkait dengan permasalahan yang diambil dan kemudian akan diulas dari beberapa sumber yang ada yaitu Crossref dan Google Scholar.

Pencarian sumber data berupa artikel dari beberapa website tersebut dibatasi rentang tahun 2015-2024, dengan kata kunci yang digunakan adalah “Peran Orang tua dan Guru dalam memahami Gizi Seimbang pada Anak”. Data utama yang digunakan pada teknik literature review merupakan artikel ilmiah yang didapatkan kemudian ditelaah oleh peneliti atau penulis tanpa harus melakukan observasi lapangan secara langsung. (Alyya et al., 2023)

### Hasil dan pembahasan

Hasil analisis artikel data “Esensial Orang tua dan Guru dalam memahami Gizi Seimbang Anak Usia Dini”. Terdapat pada Tabel dibawah ini :

**Tabel 1. Hasil Analisis Artikel**

No	Peneliti, Judul, Tahun	Hasil
1.	Nila Fitria dan Amalia Ratih Puspa, 2022, Edukasi Gizi Seimbang bagi Orang Tua Anak Usia Dini	Berdasarkan hasil kuisioner yang telah diisi oleh 15 Orang tua, Terdapat 12 orang tua yang telah mengetahui 4 pilar gizi seimbang dan 3 orang tua

- yang belum mengetahui 4 pilar gizi seimbang. Pengetahuan orang tua tentang 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan yang dilakukan dengan mengenalkan macam-macam jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Pilar kedua, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, pilar ketiga yaitu menerapkan hidup bersih dan sehat, dan pilar keempat, menjaga berat badan ideal. (Fitria et al., 2021)
2. Siti Patonah dan Dedi Jumiatin, 2021, Pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan parenting di kelompok A PAUD Uswatun Hasanah. Setelah diadakan penelitian di PAUD Uswatun Hasanah melalui dua siklus ternyata membawakan hasil yang cukup memuaskan. Terbukti dengan semakin meningkatnya pemahaman gizi seimbang anak mulai dari siklus I hingga ke siklus II. Peningkatan dalam pemahaman gizi seimbang anak. Pada penilaian prasiklus BB sebanyak 6 orang (46%), siklus I 4 orang (31%), siklus II 0 orang atau tidak ada yang berkembang dalam kategori ini. Penilaian MB pada saat prasiklus sebanyak 5 orang (39%), siklus I 5 orang (39%), siklus II 0 orang (0%). Penilaian BSH prasiklus 2 orang (15%), siklus I 2 orang (15%), siklus II 3 orang (23%). Dan penilaian BSB di prasiklus 0 orang (0%), siklus I 2 orang (15%), dan siklus II 10 orang (77%). Berdasarkan hasil yang diperoleh, kegiatan parenting sangatlah berpengaruh bagi pemahaman gizi seimbang anak, karena orangtua adalah yang utama harus tahu tentang pentingnya gizi terhadap kesehatan anaknya. (Patonah & Jumiatin, 2021)
3. Rokimin, Arie Rijanti dan Ayu Mutmainah, 2022, Hubungan Pengetahuan Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Dengan Kebiasaan Membawa Bekal Sehat Pada Anak Usia Dini Studi Kasus di RA Al Amin Pesanggrahan Jakarta Selatan. Dilihat dari responden sebanyak 33 orang yang merupakan hasil tes pengetahuan (X) dapat disimpulkan mean yaitu 4 nilai rata-rata pengetahuan yaitu termasuk kedalam kategori baik, median yaitu 5 nilai tengah pada pengetahuan sangat baik, nilai minimum yaitu 2 kedalam kategori cukup, nilai maksimum yaitu 5 kedalam kategori sangat baik. Pengetahuan Orang Tua di RA Al Amin Pesanggrahan terhadap kebiasaan membawa bekal makanan bahwa ada 5 orang tua siswa yang memiliki pengetahuan nilai diantara 21-40 dengan presentase (15,2%) dengan kategori pengetahuan orang tua terhadap gizi seimbang cukup, ada 6 orang tua siswa yang memiliki pengetahuan nilai diantara 41-60 dengan presentase (18,2%) dengan

## Esensial Orang Tua dan Guru dalam Memahami Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini

- kategori pengetahuan orang tua terhadap gizi seimbang sedang, ada 2 orang tua siswa yang memiliki pengetahuan nilai diantara 61-80 dengan presentase (6,1%) dengan kategori pengetahuan orang tua terhadap gizi seimbang baik, ada 20 orang tua siswa yang memiliki pengetahuan nilai diantara 81-100 dengan presentase (6,1%) dengan kategori pengetahuan orang tua terhadap gizi seimbang sangat baik.(Rokimin et al., 2022)
- 4 Merisdawati dan Mokhtar Jamil, **2023**, Program Edukasi Gizi Seimbang Pada Orang Tua Anak Usia Dini Di Paud Insan Mulia Malang Berdasarkan hasil pretest mayoritas responden memiliki hasil pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (61%) sedangkan pada hasil posttest memiliki hasil pengetahuan mayoritas Baik sebanyak 28 orang (78%). terdapat peningkatan pengetahuan pada kategori pengetahuan Baik yang sebelumnya 14 responden meningkat menjadi 28 responden. Pengetahuan dinilai menggunakan kuesioner sejumlah 10 soal dengan indikator 1) Pengertian Gizi, (2) Pentingnya Kebutuhan Gizi, (3) Permasalahan Gizi AUD, (4) Cara memantau Gizi anak dan tumbuh kembang. Keaktifan peserta juga tampak dalam pengabdian ini dimana ada beberapa peserta sharing atau berbagi pengalaman terkait gizi seimbang, trik mengatasi anak tidak mau makan, serta variasi menu bekal makan untuk anak.(Jamil, 2023)
- 5 Siti Maulani , Fanny Rizkiyani dan Dianti Yunia Sari, **2021**, Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun Pemahaman orang tua siswa tentang gizi seimbang dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu kategori Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Siswa tinggi, sedang dan rendah. Kategori tinggi dengan nilai  $26,66 \leq 40$ , kategori sedang  $13,33 < 26,66$ , dan kategori rendah  $0 < 13,33$ . Pemahaman tentang gizi seimbang ini secara keseluruhan berdasarkan perhitungan hasil angket diperoleh penjelasan bahwa orang tua siswa TK Al Huda memiliki pemahaman pengetahuan yang cukup tinggi dan cukup memahami. Namun orang tua dalam melaksanakannya dapat diasumsikan mempunyai kendala atau faktor-faktor yang mempengaruhinya.(Siti Maulani et al., 2021)
- 6 Hidayatu Munawaroh, Nafis Khoirun Nada,Akaat Hasjiandito,Vava Imam Agus Faisal, Heldanita, Irna Anjarsari, Muhammad Fauziddin; **2022**; Peranan Orang Tua Dalam Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran berperan dalam pengenalan gizi seimbang selama dirumah, orang tua memberikan pengenalan - pengenalan bahan-bahan makanan serta sumber gizi dari masing-masing bahan makanan dengan

## Esensial Orang Tua dan Guru dalam Memahami Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini

Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun	melibatkan anak secara langsung dalam proses pemilihan bahan makanan dengan mengajak anak kewarung atau pasar saat berbelanja dan melibatkan anak dalam proses pengolahan bahan makanan yang dipilih.(Munawaroh et al., 2022)
7 Vonny Tiara Wibawanti, 2019, Hubungan hasil program parenting pelayanan gizi seimbang dengan tingkat pengetahuan orangtua dan status gizi anak usia dini (4-5 tahun) di paud yudistira batuan school gianyar Bali	Dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan orang tua memiliki persentase total sebesar 83,58% dengan aspek pengetahuan tentang gizi seimbang sebesar 30,68%; kandungan zat gizi dalam makanan sebesar 27,28%; dan kesehatan anak 25,62%. Dari hasil kuesioner tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan orang tua dalam aspek pengetahuan tentang gizi seimbang, kandungan zat gizi dalam makanan dan kesehatan anak adalah baik.(Wibawanti, 2019)

---

### PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG GIZI SEIMBANG

Pengetahuan orang tua terhadap masalah gizi di Indonesia merupakan salah satu dasar mengukur akan kesadaran orang tua tentang pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang adalah Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.(Kemenkes RI., 2014) dengan adanya pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang akan mempengaruhi kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak serta akan mempengaruhi kesehatan individu, hal itu mempengaruhi akan slogan gizi seimbang yang telah diimplementasikan sejak 1952 yaitu 4 Sehat 5 Sempurna. Namun, hal tersebut tidak sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi sehingga slogan gizi dikenal dengan 5 sehat 8 sempurna.

5 Sehat 8 Sempurna terdiri dari (1) makanan pokok, (2) lauk pauk, (3) sayur dan buah, (4) minuman, (5) membatasi gula, garam, lemak (GGL) sehingga menjadi sempurna dengan memperhatikan 4 pilar gizi seimbang yaitu aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Pemberian menu gizi seimbang oleh orang tua merupakan salah satu prasyarat penting untuk anak dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Anak usia dini merupakan bagian dari anggota keluarga yang sangat rentan terhadap segala sesuatu. Oleh karena itu melalui penyediaan makanan yang sehat dan bergizi anak usia dini diharapkan menjadi anak yang cerdas, sehat fisik maupun mental serta dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Orang tua perlu memiliki pengetahuan kesehatan dan gizi, lingkungan yang sehat, gizi dan pola makanan yang sehat. (Siti Maulani et al., 2021)

## Esensial Orang Tua dan Guru dalam Memahami Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini

### Simpulan

Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa dari beberapa artikel yang telah direview, orang tua dan guru memiliki peran penting dalam mewujudkan anak yang memiliki asupan gizi seimbang. Orang tua mempunyai kewajiban untuk memberikan nutrisi atau makanan yang bergizi pada anak dan Guru mempunyai peran sekunder dalam membimbing anak usia dini terkait dengan makanan – makanan yang bergizi, selalu memberikan edukasi makanan yang bergizi pada orang tua dan anak dengan begitu guru dapat membantu orang tua dalam mewujudkan anak yang tumbuh dan berkembang dengan baik yang kaya akan nutrisi.

Gizi seimbang pada anak sangat berpengaruh pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Pada beberapa hasil artikel yang telah peneliti review terdapat beberapa orang tua yang masih belum paham mengenai gizi seimbang dan terdapat beberapa orang tua yang sudah memahami akan adanya gizi seimbang dan sangat dibutuhkan oleh anak. Peneliti berharap orang tua semakin berbenah dan mempunyai kemauan untuk terus belajar atau menambah wawasan terkait dengan gizi seimbang pada anak, karena gizi seimbang pada anak juga akan mempengaruhi masa depan mereka.

### DAFTAR RUJUKAN

- Al Umairi, M. (2023). Pengembangan Interaksi dan Perilaku Sosial Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini di Abad 21. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 1-12.
- Al Umairi, Mushab. "Development of social interaction and behavior for early childhood education in the era society (5.0)." *JOYCED: Journal of Early Childhood Education* 3.2 (2023): 167-176.
- Christy, I. L., Safira, A. R., & Tiara, D. R. (2025). Kepemimpinan Kepala Sekolah PGRI Banyuwangi dalam Melaksanakan Supervisi Pendidikan. *Journal of Islamic Education for Early Childhood*, 7(1), 64-76.
- Fadlilah, A. N., Azhari, S., & Oktaviana, H. (2025). Implementasi Permainan BePe Berpasir dalam Upaya Pengembangan Aspek Bahasa Anak Usia 4-6 Tahun. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(2), 96-107.
- Islamiah, N. M., & Setiawan, E. (2025). Tata Kelola Administrasi Terhadap Kualitas Pelayanan Pendidikan Studi Kasus Di KB/BA Restu Malang. *Journal of Islamic Education for Early Childhood*, 7(2), 199-208.
- Pertiwi, K. E., & Oktaviana, A. (2025). Peran Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(2), 46-54.
- Putri, R. T., Ifadah, A. S., & Fatmawati, F. A. (2025). Pemahaman Keaksaraan Awal Anak Kelompok B Di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Dengok. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 28-35.
- Rahmawati, D. S., Fatonah, K., & Fariyah, E. (2025). Manajemen Pengelolaan Kelas dalam Praktik Bercerita dari Buku pada Anak Usia Dini Di TK Dharma Wanita Sriwedari. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(2), 24-32.
- Sari, R. D., Ifadah, A. S., & Fatmawati, F. A. (2025). Kemampuan Berbicara Anak Usia 4 Tahun Di TK Muslimat NU 307 Az-Zahrah ABR Gresik. *Journal of Islamic Education for Early Childhood*, 7(2), 183-198.
- Sidiq, A. M., Al Umairi, M., & Salsabillah, N. I. (2022). Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Boneka Tangan Untuk Mengembangkan Karakter Anak Pada Kelompok A. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 3(2), 173-184.

## **Esensial Orang Tua dan Guru dalam Memahami Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini**

- Susanti, M. R., Muntaqo, R., & Imron, A. (2025). Implementasi Fungsi-Fungsi Manajemen Kepala TK Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(2), 1-12.
- Susanti, M. R., Muntaqo, R., & Imron, A. (2025). Implementasi Fungsi-Fungsi Manajemen Kepala TK Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(2), 1-12.
- Ulkhatiata, I. H. T. (2025). Pengaruh Penggunaan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Tunalaras. *Journal of Islamic Education for Early Childhood*, 7(2), 1132-142.
- Umairi, M. A., & Lillawati, A. (2023). Pengembangan Interaksi Sosial Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam di Abad 21. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 274-280.
- Wardan, K., Pd, M., & Muri'ah, D. R. H. S. (2021). Psikologi perkembangan anak dan remaja.
- Wiresti, R. D., Karim, A. A., Sidiq, A. M., & Yanti, R. (2025). Pembentukan Karakter Religius Pada Anak Melalui Kegiatan Pembiasaan Shalat Dhuha Di PAUD Nurul Huda. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(2), 33-45.