

UPAYA MENINGKATKAN GIZI ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN WORKSHOP MEMBUAT BENTO

Idat Muqodas¹, Adinda Nida Nur'Zahra², Navy Ana Saputri³, Nita Karomaunnisa⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini,

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Purwakarta

e-mail: idatmuqodas@upi.edu¹, adindanidanz@upi.edu², navyputri110702@upi.edu³,

nita.karomatunnisa@upi.edu⁴

Abstrak

Workshop ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan pengasuh mengenai pentingnya nutrisi seimbang bagi anak usia dini melalui kegiatan praktis membuat bento. Dengan melibatkan partisipasi aktif dari orang tua, workshop menyediakan platform untuk belajar tentang memilih dan menyusun makanan sehat dalam bentuk yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak. Melalui pendekatan edukasi komprehensif dan praktik langsung, workshop ini berhasil mengubah pola pikir orang tua yang sebelumnya menganggap pemberian makanan anak sebagai hal yang sepele. Hasilnya, orang tua tidak hanya mendapatkan keterampilan baru dalam memilih makanan yang bergizi, tetapi juga merasa lebih termotivasi untuk memberikan makanan sehat kepada anak-anak mereka di rumah. Workshop ini juga berhasil mengatasi beberapa tantangan dalam penyediaan makanan sehat bagi anak usia dini, seperti keterbatasan waktu, pemahaman, dan kebiasaan makan keluarga. Dengan melibatkan guru dan komunitas sekolah secara keseluruhan, workshop ini menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya gizi seimbang secara efektif. Dengan demikian, workshop membuat bento di TK Mentari bukan hanya menjadi kegiatan pendidikan praktis, tetapi juga menjadi langkah konkrit dalam membangun kesadaran akan nutrisi yang optimal bagi generasi muda.

Kata kunci: Gizi, Anak Usia Dini, Bento

Abstract

This workshop aims to increase parents' and caregivers' understanding of the importance of balanced nutrition for young children through practical bento-making activities. By involving active participation from parents, workshops provide a platform to learn about choosing and arranging healthy foods in a form that is interesting and fun for children. Through a comprehensive educational approach and direct practice, this workshop succeeded in changing the mindset of parents who previously considered feeding children something trivial. As a result, parents not only gain new skills in choosing nutritious foods, but also feel more motivated to provide healthy food to their children at home. This workshop was also successful in overcoming several challenges in providing healthy food for young children, such as limited time, understanding and family eating habits. By involving teachers and the school community as a whole, this workshop creates a supportive educational environment to effectively convey the message about the importance of balanced nutrition. Thus, the bento making workshop at Mentari Kindergarten is not only a practical educational activity, but also a concrete step in building awareness of optimal nutrition for the younger generation.

Keywords: Nutrition, Early Childhood, Bento

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan suatu negara bergantung pada kualitas sumber daya manusia (SDM) yang memiliki ketahanan fisik dan mental yang kuat, memiliki kesehatan yang baik dan tingkat kinerja yang baik. Proses pengembangan dan pembinaan sumber daya manusia untuk menjadi unggul dimulai sejak usia muda, khususnya di bangku sekolah. Sejak masa sekolah, pengembangan sumber daya manusia dan pembinaan menjadi semakin menuntut (Ramlah, U 2021). Anak usia sekolah berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, pertumbuhan mental, fisik, dan emosional terjadi dengan sangat pesat. Anak usia sekolah mulai serius mengutarakan pikirannya, menjadi lebih obyektif dan belajar terbuka dalam melihat dan mendengar hal-hal baru. Semua anak mempunyai hak untuk hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara wajar serta berhak untuk dilindungi dari kekerasan dan diskriminasi. Mereka juga mempunyai hak atas pelayanan kesehatan dan

jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 23 Tahun 2002.

Pemberian makanan sehat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak selama bersekolah, karena pola makan anak terpenuhi dari perbekalan yang disediakan. Pentingnya makanan untuk memenuhi pola makan anak merupakan wujud kepedulian orang tua dalam memberikan makanan yang sehat dan bergizi bagi tumbuh kembang anaknya. Kebanyakan orang tua menganggap pemberian makan adalah hal yang sepele dan hanya memberikan makanan kesukaannya saja tanpa mempedulikan kualitas dan kuantitas nutrisi dari makanan yang diberikan kepada anak, hal tersebut merupakan kesalahan besar, terutama jika menyangkut bahan yang dipakai, kandungan nutrisi, dan tanggal kadaluarsanya atau pengolahan bahan makanannya. Ketersediaan jajanan instan di toko-toko, dengan atau tanpa informasi gizi, merupakan cara terbaik bagi orang tua untuk memberikan makanan bergizi bagi anak-anak yang pemilih dalam hal makanan. Pengaruh sebelum dan sesudah sarapan, keterbatasan waktu, dan kurangnya kesempatan untuk memberikan makanan yang menarik kepada anak menjadi beberapa alasan mengapa orang tua menawarkan makanan ringan kepada anaknya.

Yang dimaksud dengan gizi seimbang adalah yang memasukkan zat gizi dalam bentuk dan jumlah yang memenuhi kebutuhan pangan harian tubuh, termasuk komposisinya, dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman gizi, aktivitas fisik, menghindari kadar lemak yang tidak sehat, dan menjaga kebiasaan makan untuk mencapai tujuan tersebut. Pedoman Umum Pola Makan Seimbang merupakan pedoman yang dikembangkan untuk mewujudkan salah satu rekomendasi Dewan Gizi Internasional dan untuk mencapai serta mempertahankan status kesehatan dan gizi penduduk secara keseluruhan, yang merupakan prasyarat bagi pengembangan sumber daya manusia. Dalam pedoman umum gizi seimbang, susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi. Gizi yang diterima anak melalui makanan sehari-hari mempunyai dampak yang signifikan terhadap kehidupannya. Ternyata ada beberapa permasalahan yang berkaitan dengan penyerapan nutrisi pada anak prasekolah agar pemberian makanannya benar dan cukup. Contoh masalah gizi yang umum terjadi adalah berbagai kekurangan zat gizi atau defisiensi zat gizi, anak juga dapat mengalami kekurangan zat gizi tersebut sehingga dapat mempengaruhi berbagai aspek fisik dan mental. Permasalahan ini dapat segera diatasi baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang serta dapat dicegah oleh masyarakat sendiri sesuai klasifikasi dampak kekurangan gizi, termasuk pola makan yang benar (Astuti, I. M. 2023).

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji upaya meningkatkan gizi anak usia dini melalui kegiatan workshop membuat bento dapat meliputi beberapa langkah penting. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendalami pemahaman orang tua dan guru TK tentang pola makan anak, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan makanan yang diberikan kepada anak-anak

Kedua, untuk mengevaluasi efektivitas workshop membuat bento sebagai strategi meningkatkan gizi anak, penelitian ini dapat mengadopsi pendekatan eksperimental dengan desain pre-post atau quasi-eksperimental. Dalam desain ini, kelompok eksperimen (peserta workshop) dan kelompok kontrol (tanpa workshop) dapat dibandingkan dalam hal perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait pemberian makanan sehat kepada anak. Data dapat dikumpulkan melalui kuesioner pra dan pasca workshop, serta pengamatan langsung terhadap perubahan pola makan anak di rumah atau di TK. Analisis data dapat dilakukan untuk mengevaluasi dampak workshop terhadap pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini akan menunjukkan bahwa dengan adanya workshop membuat bento antara orangtua dan anak apakah dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak akan berkembang atau tidak. berdasarkan penelitian melalui upaya meningkatkan gizi pada anak usia dini di TK Mentari dapat diperoleh yaitu sebagai berikut :

Table 1 Hasil Analisis Angket Respon Orang Tua mengenai Gizi Seimbang

indikator	Persentase (%)	kategori
apakah peran keluarga sangat penting terhadap peningkatan gizi pada anak	100%	Sangat baik

untuk anak yang sulit makan, menurut ibu wajar atau tidak	28,6%	Kurang
apakah berat badan anak ibu pada bulan ini mengalami kenaikan	64,3%	Baik
apakah anak aktif selama berada di sekolah dan di rumah	92,9%	Sangat baik
Apakah anak hanya mau makan bila disuapi oleh orang terdekat	15,4%	Sangat kurang
Apakah menu makanan setiap hari sama	14,3%	Sangat kurang
Apakah anak seorang pemilih makanan	64,3%	Baik
Apakah anak ibu menghabiskan 1 porsi makanannya setiap kali makan	64,3%	Baik
Apakah anak mau makan sayuran	85,7%	Sangat baik
Apakah anak mau makan buah-buahan	92,9%	Sangat baik
Apakah anak mau makan buah-buahan	100%	Sangat baik
Apakah ibu sering membawakan bekal ke sekolah	100%	Sangat baik
Apakah ibu memberikan vitamin/suplemen penambah nafsu makan untuk anak	35,7%	Kurang
Memuntahkan/menyemburkan makanan yang sudah masuk kedalam mulut anak	7,1%	Sangat kurang
Suka mengemut makanan atau memainkan makanan dimulut	0%	Sangat kurang
Sama sekali tidak mau memasukkan makanan kedalam mulut atau menutup mulut rapat-rapat	0%	Sangat kurang
Menumpahkan makanan	7,1%	Sangat kurang
Menolak suapan dari orang tua	7,1%	Sangat kurang
Apakah di sekolah memiliki program seperti makan bersama atau makan makanan sehat	7,1%	Sangat kurang
Jika iya apakah ibu pernah mengikuti program tersebut	85,7%	Sangat baik

Tabel 1. Berdasarkan tabel hasil analisis angket orang tua terhadap upaya meningkatkan gizi anak pada anak usia dini dapat terlihat pada indikator pertama memperoleh 100% mendapatkan kategori sangat baik. Indikator kedua memperoleh 28,6 mendapatkan kategori kurang. Indikator ketiga memperoleh 64,3% mendapatkan kategori baik. Indikator keempat memperoleh 92,9% mendapatkan kategori sangat baik. Indikator kelima memperoleh 15,4% mendapatkan kategori sangat kurang. Indikator keenam memperoleh 14,3% mendapatkan kategori sangat kurang. Indikator ketujuh memperoleh 64,3% mendapatkan kategori baik. Indikator kedelapan memperoleh 64,3% mendapatkan kategori baik. Indikator kesembilan memperoleh 85,7% mendapatkan kategori sangat baik. Indikator kesepuluh memperoleh 92,9% mendapatkan kategori sangat baik. Indikator kesebelas memperoleh 100% mendapatkan kategori sangat baik. Indikator keduabelas memperoleh 100% mendapatkan kategori sangat baik. Indikator ketiga belas memperoleh 35,7% mendapatkan kategori kurang. Indikator keempat belas memperoleh 7,1% mendapatkan kategori sangat kurang. Indikator kelima belas memperoleh 0% mendapatkan kategori sangat kurang. Indikator keenam belas memperoleh 0% mendapatkan kategori sangat kurang. Indikator ketujuh belas memperoleh 7,1% mendapatkan kategori sangat kurang. Indikator kedelapan belas memperoleh 7,1% mendapatkan kategori sangat kurang. Indikator kesembilan belas memperoleh 7,1% mendapatkan kategori sangat kurang, sedangkan indikator kedua puluh memperoleh 85,7% dengan kategori sangat baik.

Hasil analisis memperlihatkan bahwa sebagian besar dari orang tua siswa di TK Mentari pada peningkatan gizi anak sudah paham dan terealisasi pada pembiasaan makan makanan sehat pada anak. Upaya dalam peningkatan gizi anak yang utama adalah peran orang tua, terutama ibu. Pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki oleh seorang ibu sebagai modal untuk pemenuhan gizi

pada anak. Orang tua dapat membentuk pola makan pada anak serta dapat menciptakan situasi yang menyenangkan dan menarik pada penyajian makanan agar dapat memenuhi kebutuhan gizi pada anak (Nongyendi, 2013).

Kegiatan Workshop ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua atau pengasuh tentang pentingnya memberikan makanan sehat dan bergizi kepada anak usia dini melalui metode yang menarik dan praktis seperti yang dilakukan pada workshop kali ini yaitu membuat bento. Peserta workshop ini terdiri dari orang tua atau pengasuh, pada kegiatan ini orang tua belajar cara menyusun bento yang menarik dan juga diberikan bimbingan dalam memilih dan mengkombinasikan berbagai jenis makanan untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup. Selama kegiatan workshop berlangsung, disampaikan beberapa informasi mengenai nilai gizi dari makanan yang dipilih, pentingnya variasi makanan, serta cara membuat bekal yang menarik bagi anak-anak. Peserta workshop ini melibatkan anak usia dini yang berkolaborasi dengan orang tuanya dalam menyusun bento dan peserta diajak untuk berpartisipasi aktif dalam menyusun bento secara praktis.

Kegiatan Workshop ini mencakup sesi diskusi dan tanya jawab, di mana peserta dapat berbagi pengalaman, bertanya tentang masalah gizi anak, serta mendapatkan solusi konkret dari fasilitator workshop. Setelah workshop selesai, peserta diberi informasi tentang cara menerapkan konsep yang telah dipelajari di rumah atau di lingkungan sehari-hari. Mungkin juga ada follow-up untuk memantau perkembangan dan menjawab pertanyaan lanjutan. Dengan demikian, workshop di TK Mentari bukan hanya memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui bento, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dari orang tua atau pengasuh dalam memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Adapun manfaat dari kegiatan workshop membuat bento ini yaitu untuk meningkatkan gizi anak usia dini dan berlangsungnya kegiatan ini memiliki dampak positif yang signifikan dalam jangka pendek dan jangka panjang (Anggraeni dkk, 2023), antara lain :

Dampak Positif dalam Jangka Pendek:

- a. Peningkatan Kesadaran Gizi: Orang tua dan pengasuh mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya nutrisi seimbang bagi anak-anak melalui konsep membuat bento yang menarik dan beragam.
- b. Perbaikan Pola Makan: Anak-anak mendapatkan makanan yang lebih sehat dan bergizi karena orang tua telah dilatih untuk memilih dan menyusun makanan dengan komposisi yang tepat.
- c. Penyediaan Makanan Menarik: Anak-anak lebih tertarik dan termotivasi untuk makan karena makanan disajikan dalam bentuk yang menarik dan berwarna-warni, seperti bento.
- d. Penyuluhan Praktis: Peserta workshop langsung terlibat dalam praktik membuat bento, sehingga mereka bisa segera mengaplikasikan pengetahuan yang didapat di rumah.

Dampak Positif dalam Jangka Panjang:

- a. Perubahan Kebiasaan Makan: Melalui konsistensi dalam menyajikan makanan sehat dan menarik, anak-anak mengembangkan kebiasaan makan yang baik yang berpotensi berlanjut hingga dewasa.
- b. Peningkatan Kesehatan: Dengan asupan gizi yang memadai, anak-anak memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tantangan perkembangan fisik dan mental.
- c. Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia: Dengan memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup sejak dini, potensi untuk tumbuh menjadi generasi yang lebih produktif dan berdaya saing meningkat.
- d. Penghematan Biaya Kesehatan: Mencegah masalah kesehatan yang disebabkan oleh gizi buruk dapat mengurangi biaya pengobatan jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dengan demikian, penerapan workshop membuat bento tidak hanya berdampak positif secara langsung terhadap pemenuhan gizi anak usia dini, tetapi juga berpotensi membawa perubahan jangka panjang dalam pola makan dan kesehatan anak-anak serta keluarga mereka.

Selain memiliki dampak yang positif, pada pembuatan bento ini juga tentunya memiliki tantangan. Ada beberapa tantangan utama yang sering dihadapi dalam menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini di lingkungan sekolah, antara lain:

- a. Keterbatasan Pemahaman Orang Tua: Orang tua sering kali tidak sepenuhnya memahami pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak, sehingga mereka mungkin kurang memperhatikan kualitas makanan yang disiapkan untuk anak di sekolah.

- b. Keterbatasan Waktu: Kesiapan makanan sehat dan bergizi membutuhkan waktu untuk persiapan dan penyajian yang tidak selalu tersedia di antara kesibukan orang tua yang bekerja.
- c. Tantangan Finansial: Biaya untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi bisa menjadi faktor penghambat, terutama bagi keluarga dengan keterbatasan ekonomi.
- d. Kesulitan dalam Mendapatkan Bahan Baku Berkualitas: Tidak semua lingkungan memiliki akses mudah terhadap bahan makanan segar dan berkualitas tinggi, yang dibutuhkan untuk menyajikan makanan sehat kepada anak-anak.
- e. Preferensi dan Kebiasaan Makan Keluarga: Anak-anak mungkin terbiasa dengan pola makan tertentu di rumah, yang mungkin tidak selalu sehat. Mengubah kebiasaan ini bisa menjadi tantangan, terutama jika orang tua tidak mendukung.
- f. Persyaratan Kesehatan dan Keamanan: Menyediakan makanan di sekolah juga harus memperhatikan standar kesehatan dan keamanan makanan yang ketat, seperti menghindari alergen atau memperhatikan tanggal kedaluwarsa bahan makanan.
- g. Edukasi dan Kesadaran Guru dan Pengasuh: Guru dan pengasuh perlu dilatih dan diberi edukasi yang cukup mengenai gizi anak usia dini agar mereka mampu memberikan dukungan dan pengawasan yang diperlukan.

Dengan mengidentifikasi dan mengatasi tantangan-tantangan ini, sekolah atau orang tua dapat meningkatkan kemampuannya untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini secara optimal.

Dalam meningkatkan kemampuan menyediakan makanan sehat dan bergizi tentunya harus memiliki strategi. Untuk mengubah pola pikir orang tua yang menganggap pemberian makanan anak sebagai hal yang sepele, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan persuasif. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan: Pertama, penting untuk menyampaikan informasi secara jelas dan komprehensif tentang pentingnya gizi yang seimbang bagi perkembangan optimal anak-anak. Orang tua perlu diberi pemahaman tentang bagaimana nutrisi yang tepat berperan dalam mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan perkembangan anak-anak mereka. Ini dapat dilakukan melalui sesi penyuluhan, seminar, atau bahkan pameran yang menyoroti manfaat langsung dari makanan sehat (Sari dkk, 2023).

Kedua, menunjukkan contoh yang nyata dan terukur dari dampak positif yang timbul dari perubahan dalam pola makan anak. Misalnya, mengundang orang tua yang telah menerapkan pola makan sehat untuk berbagi pengalaman mereka, baik dari segi kesehatan anak maupun kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Menghadirkan studi kasus atau testimoni bisa menjadi cara yang sangat efektif untuk menginspirasi perubahan. Selain itu, melibatkan orang tua secara aktif dalam proses penyusunan menu makanan atau kegiatan memasak bersama anak juga dapat membantu mereka lebih menghargai proses memberikan makanan kepada anak. Ini tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga memberi kesempatan langsung untuk berinteraksi dan memahami lebih dalam tentang pilihan makanan yang lebih sehat (Atmaka dkk, 2024).

Ketiga, memberikan akses mudah dan informasi yang jelas tentang sumber daya yang tersedia untuk mendukung orang tua dalam memilih dan mempersiapkan makanan sehat. Untuk anak-anak mereka. Ini termasuk panduan nutrisi, resep sederhana dan ekonomis, serta tips praktis untuk mengatasi tantangan sehari-hari seperti keterbatasan waktu atau biaya. Terakhir, menjaga komunikasi terbuka dan kontinu dengan orang tua adalah kunci untuk memastikan perubahan pola pikir yang berkelanjutan. Memberikan umpan balik positif dan memperkuat perilaku sehat yang sudah diadopsi dapat membantu membangun motivasi dan kepercayaan diri dalam merawat gizi anak secara lebih baik. Dengan pendekatan ini, diharapkan orang tua akan semakin menyadari bahwa memberikan makanan sehat bagi anak bukanlah hal yang sepele, tetapi merupakan investasi jangka panjang dalam kesehatan dan masa depan anak-anak mereka.

Perlibatan orang tua dalam memenuhi gizi seimbang anak harus memiliki kemampuan dalam memilah sumber makanan yang mengandung gizi baik. Untuk mendidik orang tua tentang pentingnya nutrisi seimbang bagi anak usia dini, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan terencana. Berikut adalah beberapa strategi efektif yang dapat diterapkan: Pertama, penting untuk menyediakan informasi yang mudah dipahami dan relevan tentang manfaat gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Ini dapat dilakukan melalui sesi penyuluhan yang melibatkan ahli gizi atau dokter anak yang dapat menjelaskan secara ilmiah dan praktis mengenai kebutuhan nutrisi anak-anak pada masa pertumbuhan mereka. Informasi yang disampaikan harus mencakup jenis-jenis makanan

yang sehat, komposisi nutrisi yang tepat, serta dampak positif dari pola makan yang baik terhadap kesehatan fisik dan mental anak.

Kedua, melibatkan orang tua secara aktif dalam proses pendidikan nutrisi dengan memberi mereka kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan seperti kelas memasak atau demonstrasi membuat menu sehat. Ini tidak hanya memberi mereka pengalaman langsung dalam mempersiapkan makanan sehat untuk anak-anak, tetapi juga membangun kepercayaan diri mereka dalam membuat pilihan makanan yang tepat di rumah. Selanjutnya, menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah atau komunitas lokal dapat membantu memperkuat pesan tentang nutrisi seimbang. Misalnya, mengatur kampanye kesadaran gizi, membuat buletin atau blog tentang makanan sehat, atau mendirikan komite orang tua yang fokus pada kesehatan anak dapat menjadi cara efektif untuk terus mengingatkan orang tua akan pentingnya pola makan sehat (Safitri & Alam, 2023)

Ketiga, menggunakan pendekatan personal dan kasus konkret dari lingkungan sekitar juga bisa sangat berpengaruh. Menyediakan studi kasus tentang anak-anak yang telah mengalami perubahan positif dalam kesehatan mereka setelah menerapkan pola makan yang lebih baik dapat menjadi inspirasi bagi orang tua untuk melakukan hal serupa. Terakhir, menjaga komunikasi terbuka dan kontinu dengan orang tua sangat penting. Memberikan umpan balik positif tentang kemajuan dalam meningkatkan nutrisi anak-anak mereka, serta memberikan dukungan dan sumber daya yang dibutuhkan, akan membantu membangun motivasi dan komitmen orang tua dalam memprioritaskan gizi seimbang bagi keluarga mereka. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan seperti ini, diharapkan orang tua akan semakin memahami dan mengimplementasikan pola makan sehat bagi anak-anak mereka sebagai bagian integral dari perawatan dan pembinaan keluarga secara keseluruhan (Suyati dkk, 2023).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dengan adanya kegiatan workshop membuat bento yaitu dengan dibuatnya kegiatan workshop membuat bento maka terciptanya kelekatan antara anak dan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua siswa mengenai kegiatan workshop membuat bento sudah terealisasikan dan juga mendorong partisipasi aktif dari orang tua dan pengasuh dalam memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal. 0% menunjukkan bahwa siswa di TK Mentari pada saat makan tidak mengemut dan memainkan makanan didalam mulut, 100% menunjukkan bahwa orang tua paham bahwa peran orang tua sangat penting pada peningkatan gizi anak. Dan 64,7% menunjukkan bahwa beberapa anak merupakan pemilih pada makanan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dari data di lapangan, pada dasarnya penelitian ini berjalan dengan baik. Namun bukan suatu kekeliruan apabila peneliti ingin mengemukakan saran agar bermanfaat pada peningkatan gizi untuk anak. Adapun saran peneliti ajukan yaitu sebagai berikut :

1. Hendaknya pada penelitian selanjutnya untuk menyelidiki lebih lanjut potensi workshop membuat bento dalam mengatasi masalah gizi buruk pada anak usia dini.
2. Hendaknya pada penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan peningkatan gizi anak melalui workshop membuat bento.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah dan kegiatan ini. Oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada : Bapak Dr.Idat Muqodas. M.Pd, Kons. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, terimakasih kepada Ibu Eva Suhesti A.Md selaku Kepala Sekolah TK Mentari yang sudah memberikan kesempatan dalam Pelaksanaan Pengabdian. Terimakasih juga kepada Guru Pamong kelas A Ibu Oktavia Intan Lestari, S.Pd, Guru Pamong kelas B Ibu Desy Mandasari, dan terimakasih juga kepada guru lainnya di TK Mentari yang sudah ikut serta membantu dalam Pelaksanaan Pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N., Prastyandhari, I. G. A. M., Elianarni, D., Martoyo, A., Wiradnyani, N. K., Sirna, I. K., ... & Nugrahani, R. A. G. (2023). Pengantar Bisnis Kuliner. TOHAR MEDIA.
- Astuti, I. M. (2023). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat Di Ra Muslimat Kauman Wiradesa (Doctoral dissertation, UIN KH ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN).
- Atmaka, D. R., Nadhiroh, S. R., & Puspikawati, S. I. (2024). ANEKA RASA WIRAUSAHA (PART B)-Cerita Memulai Bisnis Mahasiswa. Airlangga University Press.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldaanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47-60.
- Nongyendi, Y. D., & dkk. (2013). Hubungan Antara Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak Prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2.
- Notoatmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta
- Rachmawati, E., Mufidah, L., & Sulistiyani, T. (2020). Pelatihan Pengolahan Bento untuk Meningkatkan Kreativitas Menciptakan Bekal Makanan. *Abdimas Dewantara*, 3(1), 22-28.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
- Safitri, R. A., & Alam, S. K. (2023). Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini Secara Daring Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 6(5), 529-535.
- Sari, M. T., Putri, M. E., Amalia, M., Daryanto, D., Fithriyani, F., & Alawiyah, T. (2023). Pendekatan Program Mother Smart Grounding (MSG) dalam Pencegahan Stunting pada Anak dan Modifikasi Makanan Sehat. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 643-650.
- Suyati, N., Sagala, A. C. D., & Pusari, R. W. (2023). Profil Bekal Makanan Anak Usia Dini Dilihat Dari Status Sosial Ekonomi Keluarga Di Kecamatan Tembalang. In Seminar nasional "Transisi PAUD ke SD yang menyenangkan".