CEMILAN SEHAT UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI

[1)]Sri Slamet, [2)]Ramadhona, [3)]Agustina Nur Palupi
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl.A Yani 1 Pabelan, Sukoharjo.
ss212@ums.ac.id, ramadhonaaditiawm@gmail.com, agustinanurpalupi@gmail.com.

ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan, praktek pembuatan cemilan sehat dan cara mencuci sayur yang benar. Pengabdian ini ditujukan kepada orang tua anak didik TK Islam Mardisiwi Surakarta, para warga, pelopor masyarakat dan pengurus Posyandu RW XI Pajang, Surakarta. Metode penyuluhan kesehatan diberikan berupa talkshow, praktek dalam membersihkan bahan makanan yang baik dan benar sebelum diolah, serta memberikan visualisasi tentang mengolah bahan makanan sehat yang akan diolah. Hasil dari penyuluhan tersebut adalah cemilan sehat untuk anak sangat berpengaruh terhadap jasmani anak. Cemilan sehat akan membantu dalam pemenuhan asupan gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Selain itu, cemilan sehat untuk anak dapat membentuk karakter anak. Hal ini berkaitan dengan rohani anak, bahwa secara tidak langsung dan tidak terlihat, makanan dapat mempengaruhi kerohanian anak. Pengaruh makanan yang didapat melalui cara yang halal dan thoyyib atau baik akan berdampak pada karakter anak, begitupun sebaliknya. Simpulan dari kegiatan ini adalah para perserta telah memahami pentingnya dan manfaat dari cemilan sehat untuk tumbuh kembang anak yaitu jasmani dan rohani, telah mampu membuat puding buah kaya rasa, serta dapat mempraktekkan mencuci sayuran dengan baik dan benar.

Kata Kunci: Cemilan, asupan, gizi

PENDAHULUAN

Perilaku konsumtif dan padatnya kesibukan pekerjaan untuk memenuhi tuntutan hidup yang meyita waktu, membuat seseorang akan mencari sesuatu yang instan, praktis, dan cepat dalam pemenuhan kebutuhan hidup. Hal ini terjadi pada bagaimana pemenuhan kebutuhan pangan. Semakin sibuk akan pekerjaan membuat orang tua lebih memilih alternatif yang instan akan kebutuhan asupan makanan untuk anak. Makanan cepat saji atau yang lebih sering kita kenal dengan *junk food* terkadang bahkan sering menjadi pilihannya. Orang tua lebih memikirkan [illegible] Ada sebagian orang tua mengetahui apa akibat dari mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) namun mereka lebih memilih untuk tetap dimakan daripada mengikuti pola makan sehat. Kita semua mengetahui pola makan yang baik dan sehat adalah penerapan pola makan empat sehat lima sempurna.

Suyadi dan Ulfah (2015: 57), dalam bukunya yang berjudul Konsep Dasar PAUD, mengemukakan bahwa faktor penghambat perkembangan anak usia dini salah satunya ialah gizi buruk yag mengakibatkan energi dan tingkat kekuatan menjadi rendah. Oleh karena itu, gagasan untuk membuat inovasi baru tentang makanan sehat yang baik untuk kesehatan jasmani dan rohani anak dibahas dalam pengabdian masyarakat kali ini yang [illegible] tumbuh kembang anak usia dini. Makanan sehat ini sebagai alternatif bagi orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak agar proses tumbuh kembang anak berjalan dengan baik [illegible] hanya menyehatkan, tetapi juga bisa didapatkan dengan harga yang terjangkau. Tubuh sehat hatipun menjadi senang. Juga diadakannya sosialisasi kepada orang tua bagaimana cara mencuci sayuran yang baik dan benar agar kandungan nutrisi yang ada didalamnya tidak hilang begitu saja sebelum kemudian diolah menjadi makanan. Karena dalam proses pencucian yang baik dan benar