

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PELATIHAN PENGETAHUAN GIZI DAN STIMULASI KECERDASAN ANAK BAGI
GURU PAUD DAN IBU ANAK USIA DINI DI KECAMATAN BARAKA**

(Report Community Service Nutrition Knowledge Training And Stimulation Intelligence Of Children For Earth Teachers And Early Children)

Abstract

This training aims to provide knowledge to teachers and mothers about how to provide proper health and nutrition for early childhood so that the development, growth, and intelligence processes of children do not experience disorders such as malnutrition, lack of mental intelligence, illness and so on that can hinder children's learning . The participants of this training were attended by kindergarten teachers in Baraka Subdistrict, which numbered 21 and several representatives from 14 students' parents. Based on the results of the assessment it was found that almost 90% of participants understood the material given.

Keywords: training, knowledge of nutrition, early childhood intelligence

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada guru dan ibu tentang cara memberikan kesehatan dan gizi yang tepat bagi anak usia dini agar proses perkembangan, pertumbuhan, serta kecerdasan anak tidak mengalami gangguan seperti gizi buruk, kecerdasan mental kurang, berpenyakit dan sebagainya yang bisa menghambat belajar anak. Peserta pelatihan ini diikuti oleh para guru TK se Kecamatan Baraka yang berjumlah 21 dan beberapa perwakilan dari orang tua anak didik yang berjumlah 14 orang. Berdasarkan hasil penilaian diketahui hampir 90 % peserta memahami materi yang diberikan.

Kata Kunci: pelatihan, pengetahuan gizi, kecerdasan anak usia dini

Zulfianah

Universitas Muhammadiyah
Parepare

zulfianah@gmail.com

PENDAHULUAN

Keberhasilan anak dalam dunia pendidikan sangat terkait dengan kemampuan orang tua dan guru. Kemampuan yang dimaksud dalam hal ini adalah kemampuan dalam memahami keunikan anak. Salah satu ciri keunikan anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya adalah setiap anak memiliki potensi yang berbeda-beda. Ada beberapa hal urgen yang mesti dipahami orang tua dan guru kaitannya dengan keunikan anak adalah anak memiliki dunia sendiri dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya.

Dibutuhkan kesabaran, pengertian dan toleransi yang kuat dalam menghadapi anak.

Masa 0-6 tahun merupakan masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pada masa ini titik-titik pertumbuhan otak anak sangat pesat. Perkembangan otak anak sangat penting bagi pembentukan saraf-sarafnya. Salah satu hal yang mendukung bagi pertumbuhan otak anak adalah mendapatkan gizi dan nutrisi makanan yang cukup. Jika pemberian gizi dan nutrisi bagi anak usia dini tidak seimbang maka kemungkinan akan

berdampak negatif bagi perkembangan dan pertumbuhan anak.

Gizi adalah bahan yang terkandung dalam makanan, yang mana bahan tersebut berpengaruh secara langsung bagi tubuh yang mengonsumsinya sehingga sehat. Bahan tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dibutuhkan asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang adalah pola makan yang seimbang pada zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas, dan produktif. Dengan kata lain makanan yang dikonsumsi anak memenuhi mutu dari karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin dan air. Status gizi merupakan keadaan yang dihasilkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis antara lain pertumbuhan fisik, perkembangan, dan aktivitas.

Kecerdasan anak sangat penting untuk masa depannya. Oleh karena itu orang tua dan guru perlu memaksimalkan upaya dalam proses pendidikan anak usia dini. Masa anak-anak merupakan masa perkembangan yang baik bagi kognitif dan fisik. Perkembangan fisik merupakan perkembangan yang sangat cepat, dan orang tua serta guru dapat memberikan stimulasi yang lebih agresif pada anak, sehingga seluruh kemampuan fisik anak berjalan optimal sesuai masa perkembangannya. Perkembangan dimaknai sebagai suatu gejala dimana kecerdasan anak mulai tampak, walaupun derajat kecerdasannya berbeda-beda. Setiap anak memiliki tingkat kecerdasan yang berbeda-beda.

Alfred Binet mengatakan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan yang terdiri dari tiga komponen yaitu (1) kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau tindakan, (2) kemampuan untuk mengubah arah pikiran atau tindakan, (3) kemampuan untuk mengkritisi pikiran dan tindakan diri

sendiri¹. Lebih lanjut dikatakan bahwa kecerdasan merupakan suatu kekuatan mental yang dibawa oleh individu sejak lahir dan dapat dipergunakan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, serta untuk memecahkan problem-problem yang dihadapi dengan cepat dan tepat². Berdasarkan statement di atas dipahami bahwa setiap anak memiliki kecerdasan yang berbeda-beda pada bidang tertentu. Ada anak yang menonjol dalam bidang bahas, sementara di matematika tidak, dan ada juga anak yang secara bersamaan memiliki kecerdasan tersebut.

Oleh karena itu pelatihan ini penting diadakan untuk menambah wawasan orang tua dan guru pentingnya pemberian gizi yang seimbang serta stimulasi kecerdasan anak mulai dari usia dini.

Permasalahan dalam pembahasan ini adalah 1) Bagaimana orang tua dalam memberikan gizi yang seimbang kepada anak usia dini? 2) Bagaimana guru memberikan stimulasi bagi kecerdasan anak usia dini?

Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pelatihan ini yaitu memberikan pemahaman kepada orang tua dan guru tentang pemberian gizi yang seimbang serta stimulasi kecerdasan pada anak usia dini.

PEMBAHASAN GIZI ANAK USIA DINI

Perawatan kesehatan dan gizi pada anak usia dini dapat diawali dari pemberian makanan yang sehat dan menjaga kebersihan. Selain cara ini sangat baik untuk anak, dengan cara ini pula, sekaligus mendidik anak untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan kepada anak harus sesuai dengan kebutuhan gizi anak, kebutuhan anak, serta kebersihannya terjaga dan juga sehat. Misalnya makanan 4 sehat 5 sempurna. Di dalamnya terdapat nasi, sayur, lauk, buah dan susu. Masing-masing dari makanan tersebut, mengandung karbohidrat, protein, mineral,

¹Tadkiroatun Musfiroh, *Pengembangan Kecerdasan Majemuk, Modul 1*, Jakarta; universitas terbuka, 2008, h. 1-3

²Asadi Muhammad, *Deteksi Bakat Dan Minat Sejak Dini*, Yogyakarta: gara ilmu, 2008, h. 33.

vitamin dan air yang sangat penting dan berguna bagi tubuh manusia. Bagi anak yang mempunyai alergi terhadap makanan tertentu, berilah makanan pengganti untuk anak agar kebutuhan nutrisi sehari-harinya dapat terpenuhi. Apabila anak susah makan, berilah makanan yang menarik hati anak. Contohnya, ibu membuat atau membentuk makanan yang lucu-lucu agar menarik hati anak. Bisa di bentuk binatang, bunga, atau yang lainnya. Selain itu, untuk menjaga kesehatan anak diperlukan juga berolahraga. Ketika berolahraga, anak menggerakkan otot-otot tubuhnya yang merupakan stimulasi bagi perkembangan motorik terutama motorik kasar. Melalui olah raga, anak belajar bersosialisasi dengan teman sebayanya. Jika olahraga tersebut, berupa permainan maka anak akan belajar nilai-nilai social seperti sportifitas, kemenangan, kekalahan dan penghargaan. Anak juga akan mengenal dan mengerti yang namanya kerja sama atau gotong royong di dalam suatu permainan, apabila permainan tersebut membutuhkan anak untuk berkelompok.

Definisi sehat menurut UU Nomor 9 Tahun 1960 tentang Pokok-Pokok Kesehatan, sehat adalah sehat badan, rohani (mental), dan sosial, bukan hanya sebatas dari penyakit-penyakit, cacat, dan kelemahan. Kesehatan rohani atau jiwa adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang. Sedangkan kesehatan jasmani yaitu kondisi yang memungkinkan pertumbuhan serta perkembangan badan. Sehat itu diartikan sebagai sehat jiwa dan raga. Jadi anak yang sehat adalah suatu kondisi atau keadaan anak yang normal atau stabil, baik fisik, mental, sosial, maupun ekonomi.

Pola makan sehat dan seimbang sangat bermanfaat bagi tubuh, apalagi bagi anak usia dini. Hal ini berguna untuk menjaga kondisi tubuh untuk tetap sehat dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu pola makan sehat dan seimbang juga dapat meningkatkan konsentrasi serta kinerja otak. Pola makan sangat berpengaruh bagi kesehatan

anak usia dini serta berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Pola makan yang kurang sehat akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh salah satunya menyebabkan ketidakmaksimalan kinerja tubuh dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

Pada umumnya anak usia dini merupakan kelompok umur yang sangat rentan menderita kekurangan gizi. Hal ini disebabkan karena anak balita dalam periode transisi dari makanan bayi beralih ke makanan orang dewasa, sering kali tidak lagi begitu diperhatikan dan pengurusannya sering diserahkan kepada orang lain, dan belum tentu yang mengurusnya itu mamu mengurus dirinya sendiri dengan baik terutama dalam hal makanan.

Perawatan kesehatan pada anak usia dini dapat diawali dari pemberian makanan yang sehat dan menjaga kebersihan. Pemberian makanan yang sehat dapat menjaga kesehatan, mendidik anak sejak usia dini untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan kepada anak harus sesuai dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan anak. Anak yang alergi terhadap makanan tertentu, maka berikanlah makanan pengganti untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Banyak anak yang tidak menyukai makanan yang sehat seperti sayuran, sebagai orang tua dan para guru harus bisa membuat sayuran menjadi makanan yang paling lezat bagi anak. Misalnya, dalam memasak sayuran bisa dimodifikasi dengan zat makanan lain yang cita rasanya dapat disukai anak.

Pengaturan makanan yang sehat untuk anak usia dini tidak sama dengan orang dewasa. Kebutuhan anak usia dini akan energi (kalori) dan zat gizi lainnya sangat tinggi, terutama sewaktu anak mulai berjalan. Pada masa ini anak menjadi lebih aktif dan tumbuh dengan pesat. Namun karena perut anak masih kecil, anak tidak dapat makan dalam jumlah besar dalam sekali makan. Porsi makan anak usia dini biasanya sepertiga sampai setengah dari porsi orang dewasa. Karena mereka juga

mempunyai kebutuhan makanan selingan yang bergizi di antara 3 kali makanan utama. Anak usia dini perlu mengkonsumsi makanan yang mudah dicerna dan bergizi tinggi. Ada 5 kelompok makanan yang bergizi, di antaranya 1) Lemak dan gula 2) Daging dan alternatifnya 3) Makanan olahan susu 4) Buah dan sayuran 5) Produk biji-bijian dan zat tepung

KECERDASAN ANAK USIA DINI

Pada masa *golden years* yaitu 0-6 tahun, pembentukan sistem saraf secara mendasar sudah terjadi. Pada masa ini, perkembangan otak terjadi secara keseluruhan pada keempat bagian otak, termasuk pada masing-masing belahan otak. Belahan otak inilah yang akan menyimpan kemampuan-kemampuan anak yang berbeda, yakni belahan otak kanan dan otak kiri. Otak kanan berhubungan dengan tangan, kaki dan tubuh sebelah kiri. Otak kanan mengendalikan aktivitas yang bersifat divergen (meluas), imajinasi, ide-ide, kreativitas, emosi, music, intuisi, abstrak, bebas, simultan. Sedangkan otak kiri mengendalikan aktivitas yang bersifat teratur, berurutan, rinci, sistematis, misalnya membaca, menulis, menghitung.

Otak kanan dan otak kiri perlu dilatih secara bersama. Jangan biasakan anak hanya mengaktifkan bagian otak kanan saja atau otak kiri saja. Tahapan perkembangan kemampuan anak usia 1-3 tahun diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pada usia 13-15 bulan, balita sudah berminat pada gambar, mengambil mainan sendiri, bercecolot, dan mampu meniru kegiatan orang lain.
2. Pada usia 16-18 bulan, balita bias mengucapkan kata-kata yang lebih banyak, menemukan mainan yang disembunyikan, dan mengerti fungsi benda
3. Pada usia 19-24 bulan, balita sudah memahami konsep sederhana bentuk benda (seperti segitiga dan persegi), menyebut nama sendiri, serta mengucapkan satu kalimat
4. Pada usia 2-3 tahun, balita sudah dapat mencocokkan bentuk, membangun dan menghubungkan balok, berpakaian sendiri,

dan semakin memahami kata-kata orang lain.

Kemampuan ini harus dioptimalkan dengan cara stimulasi. Stimulasi yang diberikan orang tua dan guru kepada peserta didik sangat penting untuk kecepatan proses pembelajaran dan memori. Kebutuhan stimulasi bermain meliputi berbagai permainan yang merangsang semua indera (pendengaran, penglihatan, sentuhan, membau, mengecap), merangsang gerakan kasar dan halus, berkomunikasi, emosi-sosial, kemandirian, berpikir, dan berkreasi. Kebutuhan stimulasi bermain sejak dini akan besar pengaruhnya pada berbagai kecerdasan anak (*multiple intelegensia*).

Mengapa stimulasi untuk kecerdasan anak banyak melalui permainan-permainan dan kegiatan bermain yang menyenangkan? Karena dengan bermain akan membuat anak dapat mengekspresikan gagasan dan perasaan serta membuat anak menjadi lebih kreatif. Dengan bermain juga akan melatih kognisi atau kemampuan belajar anak berdasarkan apa yang dialami dan diamati dari sekelilingnya. Saat memainkan permainan yang menantang, anak memiliki kesempatan dalam memecahkan masalah (*problem solving*). Misalnya menyusun lego atau bermain puzzle. Anak dihadapkan pada masalah, tetapi bukan masalah sebenarnya, melainkan sebuah permainan yang harus dikerjakan anak. Masalah yang mengasyikkan yang membuat anak tanpa sadar dilatih untuk memecahkan sebuah masalah. Hal ini akan memperkuat kemampuan anak keluar dari masalah. Misalnya ketika sedang menalikan sepatu, anak akan berusaha menggunakan seluruh kemampuannya untuk menyelesaikan hingga tuntas. Dan ini juga akan melatih ketika anak kelak di sekolah mendapat pelajaran-pelajaran matematika yang berdasarkan pemecahan masalah (*problem solving*).

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Realisasi Pelaksanaan Kegiatan

Pada bab sebelumnya telah dikemukakan bahwa kegiatan pelatihan ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman

kepada orang tua dan guru TK se Kecamatan Baraka tentang pentingnya pemberian gizi yang seimbang serta stimulasi kecerdasan bagi anak usia dini. Tujuan dari pelatihan ini adalah orang tua dan guru memahami posisi mereka dalam menyiapkan generasi bangsa yang sehat jasmani dan rohaninya melalui pemberian gizi yang seimbang serta stimulasi kecerdasan yang tepat bagi anak usia dini. Kegiatan pelatihan diawali dengan observasi tempat yang akan dijadikan lokasi pelatihan oleh TIM, diskusi dengan kepala sekolah, beberapa perwakilan orang tua siswa dan beberapa pihak terkait.

B. Sasaran

Yang menjadi sasaran dalam pelatihan ini adalah guru TK se Kecamatan Baraka Kabuapten Enrekang dan beberapa perwakilan dari orang tua siswa. Bentuk kegiatan adalah penguasaan teori tentang gizi seimbang serta stimulasi kecerdasan pada anak usia dini. Peserta pelatihan adalah sebanyak 21 guru TK se Kecamatan Baraka dan 14 orang tua perwakilan siswa.

C. Tempat, dan Waktu

1. Tempat

Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan di TK Wahdah Islamiyah Baraka Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang. Sebagai pemateri (instruktur pelatihan) adalah Zulfianah, S.Pd.I., M.Pd, dan Hj. Munirah, S.Ag.

2. Waktu

Kegiatan dilaksanakan pada Hari Ahad Tanggal 17 Juni 2018 dimulai pada pukul 08.30 – 15.00.

HASIL KEGIATAN

Pelatihan pengetahuan gizi dan stimulasi kecerdasan bagi anak usia dini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Pemateri menggunakan power point dalam menjelaskan materi yang dibawakan. Metode ceramah digunakan untuk menjelaskan teori tentang gizi dan manfaatnya bagi anak usia dini serta pemberian stimulasi kecerdasan yang tepat. Adapun metode tanya jawab dilakukan untuk mendapatkan umpan balik dari peserta sekaligus untuk mempertajam pemahaman

peserta pada teori yang telah dijelaskan pada metode ceramah.

Peserta pada pelatihan dibagi dalam dua kelas, yaitu kelas A khusus untuk materi pemberian gizi pada anak usia dini dan kelas B khusus untuk materi pemberian stimulasi. Kelas A diikuti oleh perwakilan orang tua siswa yang berjumlah 14 orang sedangkan kelas B diikuti oleh guru TK se Kecamatan Baraka sebanyak 21 orang.

Pelatihan pengetahuan gizi dan stimulasi kecerdasan bagi anak usia dini di Kecamatan Baraka merupakan pelatihan pertama yang diikuti oleh guru dan beberapa perwakilan orang tua. Pelatihan ini diharapkan mampu menjadi sebuah langkah terobosan baru dalam menambah dan mempertajam wawasan orang tua dan guru mengenai pentingnya pemberian gizi seimbang dan stimulasi kecerdasan bagi anak usia dini. Sebagaimana yang diketahui bersama bahwa salah satu tujuan penyelenggaraan tujuan utama dari diselenggarakannya pendidikan anak usia dini adalah untuk membentuk anak yang berkualitas. Anak yang berkualitas adalah anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga memiliki kesiapan yang optimal di dalam memasuki pendidikan dasar serta mengarungi kehidupan di masa dewasa.

Pada kelas A yang membahas pengetahuan gizi, ada beberapa pemateri diberikan, diantaranya adalah pengertian anak sehat dan dimensinya, gangguan-gangguan kesehatan anak, pengertian gizi, dan karakteristik makanan bergizi. Sedangkan pada kelas B yang membahas stimulasi kecerdasan, materi yang diberikan, yaitu kecerdasan spiritual dan kecerdasan bahasa anak usia dini.

Jumlah peserta pada awal pelatihan berlangsung adalah sebanyak 35 orang. Sampai kegiatan pelatihan selesai jumlah peserta bertahan. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari mulai pukul 08.30 – 15.00.

PEMBAHASAN HASIL KEGIATAN GIZI ANAK USIA DINI

Anak Sehat merupakan suatu kondisi atau keadaan anak yang normal atau stabil, baik fisik, mental, sosial, maupun ekonomi. Anak sehat itu adalah anak yang normal intelegensinya yaitu IQ 80 ke atas, sehingga dapat masuk Sekolah Dasar biasa, bahkan yang lambat belajarnya pun (*slow learner*) juga bisa masuk sekolah biasa. Berikut klasifikasi anak sehat berdasarkan tingkat intelegensianya (IQ):

- a. Lebih dari 140 : Genius
- b. Antara 120-139 : Very Superior
- c. Antara 110-119 : Superior
- d. Antara 90-109 : Normal, rata-rata
- e. Antara 80-89 : Subnormal, Bodoh (*slow learner*)
- f. Antara 70-79 : Garis Batas (*borderline*)
- g. Antara 50-69 : Debil (dapat dididik dan dilatih)
- h. Antara 30-40 : Embicil (tidak dapat dididik)
- i. Kurang dari 30 : Idiot (tidak dapat dididik dan dilatih).

Menurut Departemen Kesehatan RI ada beberapa ciri anak yang sehat di antaranya yaitu: 1) Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur dan proporsional. 2) Tingkat perkembangannya sesuai dengan tingkat umurnya. 3) Gesit, aktif dan gembira. 4) Mata bersih dan bersinar. 5) Nafsu makan baik. 6) Bibir dan lidah tampak segar. 7) Pernafasan tidak berbau. 8) Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering/kusam. 9) Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 menyebutkan bahwa terdapat 4 kategori anak dikatakan sehat, yaitu:

- a. Fisik (badan) yaitu tubuh atau raga yang sehat dan bebas dari penyakit.
- b. Mental (jiwa) maksudnya adalah seseorang yang memiliki motivasi, perasaan, dan pemikiran yang kuat dalam menjalani kehidupannya alias dapat mengontrol dirinya agar tetap stabil.
- c. Sosial maksudnya adalah seseorang yang selalu mampu menyesuaikan diri

pada setiap lingkungan sosial di sekitarnya.

- d. Ekonomi maksudnya adalah produktivitas seseorang dalam hidupnya.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang kategori anak yang sehat maka dipahami bahwa anak yang sehat bukan hanya dilihat dari aspek fisiknya saja tetapi juga dilihat dari segi mental, sosial dan ekonominya juga. Hal ini penting diketahui bersama supaya semua orang tua memiliki pengetahuan yang baik dan benar dalam menyiapkan generasi sehat sehingga anak-anak Indonesia menjadi generasi bangsa yang handal dari segi fisik, mental, sosial dan ekonomi. Anak yang sehat menjadi harapan dan tumpuan Negara dalam melanjutkan dan mengisi kemerdekaan Indonesia.

Gangguan kesehatan, walaupun hanya kecil dapat menghambat belajar anak. Misalnya gangguan diare, diare akan membuat badan anak lemas dan tidak sedikit yang mengantarkan mereka kepada kematian karena kekurangan cairan. Selain itu, gizi yang buruk juga akan mengganggu kesehatan anak. Jika gizi yang buruk terjadi pada anak usia dini, maka akan mengakibatkan terganggunya kinerja otak dan bahkan mengurangi kapasitas kecerdasan anak. Bukan berarti makanan yang enak itu dapat memenuhi gizi seimbang, akan tetapi makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dengan kadar yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak³.

Ada beberapa jenis gangguan yang sering terjadi pada anak usia dini di antaranya yaitu:

- a. Makanan kurang atau kelebihan

Kekurangan zat makanan disebut defisiensi dan mengakibatkan tidak sehat bahkan sakit. Kelebihan zat makanan juga menyebabkan berbagai penyakit. Kekurangan umumnya mencakup protein dan karbohidrat, serta vitamin dan mineral. Sedangkan

³Zainal Aqib, *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*, (Bandung: Nuansa Aulia, 2011), h. 29.

kelebihan umumnya berkaitan dengan konsumsi lemak, protein, dan gula.

b. Gangguan psikis

Beberapa gangguan psikis pada anak adalah gangguan emosi, belajar, sosial, psikiatri, dan khusus.

c. Gangguan sosial

Gangguan sosial terjadi karena tidak adanya keseimbangan diri dengan lingkungan di sekitarnya.

d. Gangguan psikiatri yang timbul akibat faktor psikososial

Beberapa gangguan psikiatri yang dapat terjadi pada anak adalah gangguan dalam hubungan dengan orang tua, gangguan dalam diri anak. Gangguan ini terjadi pada anak yang memiliki kekurangan atau cacat. Gangguan dalam interaksi sosial, seperti anak bergaul dengan keluarga dan orang lain di luar keluarganya.

Selain beberapa gangguan yang terjadi pada anak, juga sering muncul beberapa penyakit yang berkaitan dengan kondisi fisiknya. Ada beberapa penyakit anak yang sering menyerang sehingga perlu adanya pencegahan. Penyakit anak itu antara lain cacar air, demam berdarah, polio, mengompol, disentri. Di antara beberapa penyakit yang sering menyerang anak, ada salah satu penyakit yang setiap anak pasti akan mengalami penyakit tersebut entah itu sudah berusia di atas enam tahun atau belum yaitu penyakit cacar air, dimana penyakit tersebut menyerang ke seluruh tubuh anak. Selain itu, ada beberapa gejala yang timbul pada anak yang sakit di antaranya pilek, suara serak, selera makan berkurang, muntah, kejang, dan nyeri.

Salah satu hal yang dapat dilakukan orang tua agar anak terhindar dari berbagai gangguan-gangguan kesehatan dan juga terhindar dari berbagai penyakit, dengan cara pemeliharaan kesehatan bagi anak usia dini. Cara memelihara anak agar tidak terjadi penyakit yang dapat mengganggu belajar serta kecerdasan anak adalah dengan menjaga kebersihan diri anak dan lingkungannya, imunisasi tepat waktu, serta menjaga jenis

makanan yang dikonsumsi⁴. Cara ini mampu meminimalisir gangguan kesehatan pada anak.

Perawatan kesehatan pada anak usia dini dapat diawali dari pemberian makanan yang sehat dan menjaga kebersihan. Pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang dapat menjaga kesehatan anak. Orang tua perlu mendidik anak sejak usia dini untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan kepada anak diupayakan sesuai dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan anak. Anak yang alergi terhadap makanan tertentu, maka diberikan makanan pengganti untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Banyak anak yang tidak menyukai makanan yang sehat seperti sayuran, sebagai orang tua harus bisa membuat sayuran menjadi makanan yang paling lezat bagi anak. Misalnya, dalam memasak sayuran bisa dimodifikasi dengan zat makanan lain yang cita rasanya dapat disukai anak.

Berbagai macam penyakit dapat diperoleh anak terutama anak usia 0-6 tahun. Masing-masing penyakit memiliki ciri dan akibatnya. Gejala penyakit anak perlu diketahui guru agar dapat memantau dan memberikan informasi kepada orang tua dalam rangka membantu orang tua untuk pelayanan kesehatan anak. Guru perlu menjelaskan kepada anak mengenai berbagai hal dalam pemeliharaan kesehatan, yaitu pemeliharaan kesehatan lingkungan, mata, telinga, kulit, gigi, dan jasmani. Hidup dengan budaya sehat perlu ditanamkan sejak dini, sejak anak sudah mulai dapat menangkap dengan panca inderanya mengenai arti pentingnya memelihara dan menjaga kesehatan.

Kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *ghidza*, yang berarti “makanan”. Sedangkan dari bahasa Inggris kata “gizi” berasal dari kata “*nutrition*”, artinya sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh, yang

⁴Zainal Aqib, *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*, (Bandung: Nuansa Aulia, 2011), h. 29.

dapat mempertahankan kehidupan. Dalam arti luas, gizi adalah elemen atau unsur yang terkandung dalam makanan, dimana unsur-unsur itu dapat memberikan manfaat secara langsung bagi tubuh yang mengkonsumsinya sehingga menjadi sehat. Seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

Gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh, terlebih pada balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Masa tumbuh kembang balita yang berlangsung secara cepat membutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang. Pada anak usia dini perlu dilatih dan diajarkan bagaimana memilih makanan yang sehat dan tidak sehat. Makanan yang bergizi akan sangat membantu perkembangan fisik dan meningkatkan kecerdasan anak. Sebaiknya, orang tua dan guru mengajarkan anak untuk melihat dan mengenali berbagai macam makanan yang bergizi dan tidak. Jika seorang anak tidak mendapatkan asupan makanan yang bergizi, maka tidak hanya menghambat perkembangan otak dan fisik, akan tetapi bisa menyebabkan seorang anak terserang penyakit dan menghambat proses belajarnya.

Gizi yang baik dikombinasikan dengan kebiasaan makan yang sehat selama masa balita akan menjadi dasar bagi kesehatan yang bagus di masa yang akan datang. Pengaturan makanan yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi untuk energi dan pertumbuhan si kecil. Pengaturan makan yang baik juga dapat melindungi si kecil dari penyakit dan infeksi serta membantu perkembangan mental dan kemampuan belajarnya.

Pengaturan makanan yang sehat untuk anak usia dini tidak sama dengan orang dewasa. Kebutuhan sehari-hari anak akan energi (kalori) dan zat gizi lainnya sangat tinggi, terutama sewaktu si kecil sudah mulai berjalan. Di masa ini ia menjadi lebih aktif dan tumbuh dengan pesat. Namun, karena perut anak masih kecil, anak tidak dapat makan dalam jumlah besar dalam sekali makan. Porsi makan untuk anak usia dini biasanya sepertiga

sampai setengah dari porsi orang dewasa. Karena, mereka juga membutuhkan makanan selingan yang bergizi di antara 3 kali makanan utama. Anak perlu makan makanan yang mudah dicerna dan bergizi tinggi. Ada 5 kelompok makanan yang bergizi, di antaranya yaitu:

- a. Lemak dan Gula, Pengaturan makanan yang seimbang harus mengandung cukup lemak dan gula. Hindari pemanis buatan. Berikanlah makanan olahan susu yang berlemak tinggi.
- b. Daging dan alternatifnya, Setiap hari berikan 1 porsi daging, ikan, atau telur, atau 2 porsi tumbuh-tumbuhan, seperti kacang-kacangan.
- c. Makanan olahan susu, Setiap hari berikan sedikitnya 350 ml susu berkadar lemak tinggi atau 2 porsi keju atau yogurt.
- d. Buah dan sayuran, Setiap hari berikan sedikitnya 4 porsi buah atau sayuran segar, kalengan, ataupun beku. Jus buah dihitung sebagai 1 porsi walaupun diberikan lebih dari 1 kali.
- e. Produk biji-bijian dan zat tepung, Setiap hari di setiap waktu makan berikan sedikitnya 1 porsi nasi, roti, jagung, sereal, ataupun tumbuhan yang mengandung zat tepung. Hindari makanan yang terbuat dari biji-bijian yang sangat kasar⁵.

Pada dasarnya pemberian makanan yang sehat akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak. Oleh karena itu pemberian gizi yang seimbang perlu diperhatikan oleh orang tua, termasuk di dalamnya pola makan. Maraknya makanan cepat saji dengan berbagai variasi yang sangat menarik untuk anak seperti hotdog, pizza, hamburger dsb, menjadi kendala tersendiri yang mempersulit pemenuhan kebutuhan gizi yang sehat. Perlu kreatifitas yang tinggi bagi orang tua untuk mengemas makanan sehat yang menarik bagi anak layaknya makanan

⁵June Thompson, *Pedoman Merawat Balita*, Jakarta: Erlangga, 2003, h. 6

cepat saji. Ada beberapa karakteristik makanan yang bergizi yaitu 1) Mengandung berbagai unsur-unsur terpenting yang di butuhkan di dalam tubuh, seperti karbohidrat, mineral, protein, vitamin, lemak, dan air. 2) Makanan yang berasal secara alami, tidak mengandung bahan kimia atau bahan lainnya yang dapat membahayakan tubuh.

KECERDASAN ANAK USIA DINI

Pada pelatihan ini ada 2 sub materi yang diberikan kepada peserta terkait dengan stimulasi kecerdasan anak usia dini, yaitu kecerdasan spiritual dan kecerdasan bahasa. Kedua kecerdasan ini perlu dikembangkan dengan cara yang tepat agar dapat melahirkan anak yang memiliki kecerdasan bermutu.

Menurut Kurniasih Imas kecerdasan spiritual adalah kecerdasan dalam memandang makna atau hakikat kehidupan ini sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa yang berkewajiban menjalankan perintahnya dan menjauhi semua larangannya⁶. Sedangkan menurut Muhaimin kecerdasan spiritual dapat menumbuhkan fungsi manusiawi seseorang sehingga membuat mereka menjadi kreatif, luwes, berwawasan luas, spontan, dapat menghadapi perjuangan hidup, menghadapi kecemasan dan kekhawatiran, dapat menjembatani antara diri sendiri dan orang lain serta menjadi lebih cerdas secara spiritual dalam beragama⁷. Maka kecerdasan spiritual adalah kemampuan mengenal dan mencintai ciptaan tuhan kemampuan ini dapat dirancang dan di rangsang melalui penanaman nilai-nilai moral dan agama. Kecerdasan spiritual tidak hanya dengan menunaikan shalat, rajin beribadah, rajin ke mesjid namun kecerdasan spiritual itu juga kemampuan seseorang untuk memberi makna dalam kehidupan.

⁶Imas Kurniasih, *Mendidik SQ anak Menurut Nabi Muhamad saw*, Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2010, h. 11.

⁷Akhmad Muhaimin, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*, Jogjakarta: Katahati, 2010, h. 29

Setiap anak memiliki fitrah berTuhan. Fitrah ini sanga/t berkaitan dengan kecerdasan spiritual anak. Guru melalui lembaga pendidikan harus mampu menjaga dan memelihara fitrah tersebut dengan cara yang sempurna. Anak harus mendapat pendidikan dan bimbingan yang dilandasi oleh nilai-nilai kemuliaan dan akhlak yang baik. Kecerdasan spiritual anak dapat dikembangkan melalui: Mengenal keesaan Allah, Mengenal kebesaran Allah, Mencintai Allah, Berdoa setiap hari, Belajar shalat, Mencintai binatang, Mencintai tumbuhan, Jujur, Sopan, Sabar.

Cara lain dalam mengembangkan kecerdasan spiritual anak adalah dengan melalui kisah-kisah agung, yakni kisah dari orang-orang dalam sejarah yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi, seperti yang dikisahkan dalam Al-Qur'an. Metode ini dinilai sangat efektif karena anak-anak pada umumnya sangat menyukai cerita. Di samping anak-anak sangat dekat dengan segala hal yang bernuansa imajinatif juga anak sangat senang dengan segala sesuatu yang baru dan disampaikan dengan bercerita. Disinilah sesungguhnya dibutuhkan guru berperan aktif menceritakan kepada anak tentang kisah-kisah agung agar kecerdasan spiritualnya dapat berkembang dengan baik.

Kecerdasan Verbal Linguistik adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk berpikir dalam bentuk kata-kata dan menggunakan bahasa untuk mengekspresikan dan menghargai makna yang kompleks. Kecerdasan Verbal Linguistik ini berkaitan erat dengan kata-kata, baik lisan maupun tertulis beserta dengan aturan-aturannya. Kecerdasan ini dikenal juga dengan istilah kecerdasan bahasa. Seseorang dengan kecerdasan verbal linguistik yang tinggi dapat memperlihatkan suatu penguasaan bahasa yang sesuai. Orang-orang tersebut dapat menceritakan kisah, berdebat, berdiskusi, menafsirkan, menyampaikan laporan, dan melaksanakan berbagai tugas lain yang berkaitan dengan berbicara dan menulis serta dapat dengan

mudah mempengaruhi orang lain melalui kata-katanya.

Pada anak usia dini, kecerdasan verbal linguistik muncul dari berbagai bentuk dan aktivitas berikut:

- a. Anak senang berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan teman sebaya maupun orang dewasa, biasanya dilakukan anak-anak usia 2 hingga 6 tahun.
- b. Anak senang bercerita panjang lebar tentang pengalaman sehari-hari, apa yang dilihat dan diketahui (usia 3-6 tahun).
- c. Anak mudah mengingat nama teman dan keluarga (usia 2-6 tahun), tempat, hal-hal sepele yang pernah didengar atau dikenal termasuk jingle iklan (usia 3-6 tahun).
- d. Anak suka membawa-bawa buku dan pura-pura membaca (usia 2-4 tahun), suka buku dan cepat mengeja melebihi anak-anak usia 4-6 tahun).
- e. Anak mudah mengucapkan kata-kata, menyukai permainan kata, suka melucu (usia 3-6 tahun).
- f. Anak suka dan memperhatikan cerita atau pembacaan cerita dari pendidik (usia 2-6 tahun) dan dapat menceritakan kembali dengan baik (usia 4-6 tahun).
- g. Anak memiliki lebih banyak kosa kata daripada anak-anak seusianya yang ditunjukkan saat anak berbicara (usia 3-6 tahun).
- h. Anak suka meniru tulisan di sekitarnya dan menunjukkan pencapaian di atas anak-anak sebayanya; mampu membuat pengulangan linear (usia 4-6 tahun), huruf acak (usia 3-6 tahun), dan menulis dengan ejaan bunyi atau fonetik (TK A) dan menulis dengan ejaan sebagian sudah benar (TK B).
- i. Anak suka membaca tulisan pada label makanan-elektronik, papan nama, toko-rumah makan, judul buku, dan sejenisnya.
- j. Anak menikmati permainan linguistik, seperti tebak-tebakan, acak huruf dan mengisi kata pada potongan cerita.

Membaca merupakan salah satu aspek kemampuan berbahasa yang harus dikuasai anak usia dini. Membaca melibatkan belajar memahami dan menggunakan bahasa,

khususnya bentuk bahasa tulis. Anak yang ingin dapat membaca memerlukan usaha dan pembelajaran tertentu, sedangkan belajar berbicara merupakan proses belajar yang alami. Anak dengan kemampuan verbal yang baik akan merasa lebih mudah mempelajari pola huruf-bunyi dari kata-kata yang tertulis. Anak yang telah dapat menguasai kemampuan membaca juga akan dapat menguasai kemampuan menulis. Kecerdasan verbal yang baik juga berpengaruh terhadap pembawaan diri seseorang.

Kecerdasan ini menentukan ketika seseorang berbicara di depan umum. Pendidik perlu melatih kemampuan anak-anak didiknya untuk tampil percaya diri ketika berbicara di depan umum. Pendidik dapat mengikutsertakan anak-anak didiknya pada lomba menyanyi, membaca cerita, membaca puisi atau memberikan kesempatan kepada setiap anak didiknya untuk menyanyi atau membaca cerita di depan kelas. Kegiatan-kegiatan seperti itu dapat melatih anak-anak untuk dapat berbicara di depan umum. Anak-anak pun dapat terasah kemampuan membawakan dirinya ketika berhadapan dengan banyak orang. Kecerdasan Verbal Linguistik pada anak yang dikembangkan sejak usia dini dapat meletakkan dasar untuk berbicara di depan umum pada masa yang akan datang. Anak yang memiliki kecerdasan Verbal Linguistik yang tinggi juga akan lebih mudah belajar bahasa lain, khususnya dalam bentuk lisan. Anak-anak tersebut mampu memanfaatkan hubungan audio-vokal yang kuat dalam pikirannya.

Pendidik anak usia dini haruslah kreatif. Pendidik anak usia dini harus dapat menciptakan berbagai strategi dan aktivitas yang dapat mengoptimalkan berkembangnya berbagai kemampuan dalam diri anak. Salah satu kemampuan yang penting dikembangkan adalah kemampuan Verbal Linguistik. Kemampuan ini perlu untuk dikembangkan karena dapat membantu anak untuk dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungannya baik melalui lisan maupun tulisan. Berikut ini merupakan berbagai cara yang dapat digunakan untuk melatih

kecerdasan Verbal Linguistik anak usia dini: (1) menanamkan kecintaan terhadap buku. (2) Pengenalan Baca-Tulis. (3) Pengembangan Kemampuan Berbicara. (4) Pengesahan Kepekaan Pragmatik. (5) Kepekaan Bahasa dan Humor Permainan Bunyi. (6) Pengembangan Kemampuan Menyimak.

Pembelajaran yang diberikan harus sesuai minat dan kemampuan anak. Agar Verbal linguistiknya berkembang baik, anak harus terlibat secara aktif dalam kegiatan belajarnya. Melibatkan anak secara aktif dalam kegiatan belajar, selain dapat melatih kemandirian anak, memberikan kesempatan anak untuk bereksplorasi dan bereksperimen, juga dapat melatih anak bertanggung jawab dan berani mengambil resiko terhadap proses belajarnya. Anak juga perlu mendapatkan umpan balik dari proses belajarnya. Ada beberapa strategi pengajaran kecerdasan Verbal Linguistik yang dapat diterapkan dalam pembelajaran untuk anak usia dini adalah melalui (1) Bercerita/ mendongeng, (2) Bertukar Pikiran/ Brainstorming, (3) Rekaman, (4) Jurnal Penulisan, dan (5) Penerbitan.

PENUTUP

Program pelatihan pendidikan karakter bagi guru PAUD se Kecamatan Buntu Batu berlangsung dengan membahas 2 materi inti yakni (1) pentingnya pemberian gizi yang seimbang bagi anak usia dini. Gizi yang seimbang perlu didapatkan anak pada usia dini karena pada usia dini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung cepat. Oleh karena itu orang tua harus memahami dengan baik makanan yang sehat bagi anak supaya makanan yang dikonsumsi anak adalah makanan yang nantinya membawa mereka menjadi generasi yang unggul. (2) mengoptimalkan peran guru di TK dalam mengembangkan dan mengarahkan kecerdasan anak yaitu kecerdasan piritual dan kecerdasan berbahasa. Kecerdasan ini mesti dikembangkan dengan cara yang tepat sehingga anak-anak mencapai perkembangannya pada tingkat yang baik. Materi yang disampaikan lebih dominan menggunakan metode ceramah dengan

menggunakan media power point yang dilengkapi dengan sesi tanya jawab. Para peserta pelatihan terlihat sangat antusias dalam mengikuti pelatihan dan merasakan mendapatkan pengetahuan tambahan mengenai pentingnya pemberian gizi yang seimbang serta perlunya mengembangkan kecerdasan anak dengan cara yang tepat.

SARAN

Masih ada orang tua yang belum memahami dengan baik peran mereka dalam membangungenerasi yang unggul. Salah satunya dengan memberikan gizi yang seimbang pada makanan anak usia dini. Maka dari itu perlu ada komunikasi yang baik antara pihak keluarga, sekolah dan masyarakat untuk saling berbagi informasi mengenai makanan yang sehat bagi anak usia dini.

Kecerdasan anak usia dini perlu dikembangkan dengan cara yang tepat. Oleh karena itu sekolah perlu mendapatkan bantuan fasilitas yang cukup dari pemerintah dalam rangka menyediakan semua bahan yang dapat berkontribusi perkembangan kecerdasan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Muhaimin, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*, Jogjakarta: Katahati, 2010.
- Asadi Muhammad, *Deteksi Bakat Dan Minat Sejak Dini*, Yogyakarta: gara ilmu, 2008.
- Imas Kurniasih, *Mendidik SQ anak Menurut Nabi Muhamad saw*, Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2010.
- June Thompson, *Pedoman Merawat Balita*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Tadkiroatun Musfiroh, *Pengembangan Kecerdasan Majemuk, Modul 1*, jakarta; universitas terbuka, 2008.
- Zainal Aqib, *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*, Bandung: Nuansa Aulia, 2011.