Available online: https://journal.uny.ac.id/v3/jpa
Jurnal Pendidikan Anak, Volume 14 (1), 2025, 209-216

Pengembangan Program *Parenting* Pembuatan *Bento* Sehat Berbahan Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan *Stunting*

Ferra Nafiatuz Zahra, Senny Weyara Dienda Saputri, Reski Yulina Widiastuti
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember
Jl. Kalimantan No. 37, Krajan Timur, Sumbersari, Kec. Sumbersari, Kab. Jember, Jawa Timur 68121, Indonesia
E-mail: senny.fkip@unej.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:
Received:May, 29 2024
Revised: Juni, 10 2024
Accepted: September, 20 2024

Keywords:
Program Parenting, Pencegahan Stunting, Bahan Pangan Lokal Bento

ABSTRACT

Salah satu faktor *stunting* karena kurangnya pemahaman orang tua mengenai asupan makanan bergizi untuk anak. Murid dan orang tua di TK Al Hikmah kurang memahami pentingnya memperhatikan kandungan gizi makanan, sehingga anak lebih sering mengkonsumsi makanan kurang sehat dan juga kurang air putih. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan membantu orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* melalui bahan pangan lokal agar mudah didapatkan. Metode yang digunakan adalah penelitian pengembangan atau *Research and Development* dengan model adaptasi ADDIE oleh Dick and Carry. Subjek penelitian ini yaitu 18 wali murid TK Al Hikmah Pakusari. Penelitian berlangsung pada semester gasal tahun ajaran 2023/2024. Teknik pengumpulan data yang diterapkan yaitu observasi, wawancara dan angket. Sedangkan analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data kevalidan, kepraktisan dan keefektifan. Hasil penelitian ini memperoleh skor uji validasi 95 sangat layak, hasil uji kepraktisan 88 sangat praktis, dan hasil uji keefektifan 73,6 efektif. Peneliti berkontribusi dalam mengembangkan program *parenting* pembuatan *bento* sehat agar menjadi kegiatan yang lebih menarik dan efektif dalam upaya pencegahan *stunting*. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya yaitu dijadikan salah satu referensi untuk membuat kegiatan *parenting* yang lebih bervariasi agar lebih maksimal, serta perlu melakukan proses tindak lanjut dari kegiatan *parenting.*

One factor in stunting is parents' lack of understanding regarding children's nutritious food intake. Students and parents at Al Hikmah Kindergarten do not understand the importance of paying attention to the nutritional content of food, so children often consume less healthy food and also lack water. Therefore, this research was carried out with the aim of helping parents fulfill balanced nutrition as an effort to prevent stunting through local food ingredients that are easy to obtain. The method used is research and development with the ADDIE adaptation model by Dick and Carry. The subjects of this research were 18 parents of Al Hikmah Pakusari Kindergarten students. The research took place in the odd semester of the 2023/2024 academic year. The data collection techniques applied were observation, interviews and questionnaires. Meanwhile, the data analysis used is data analysis techniques for validity, practicality and effectiveness. The results of this research obtained a validation test score of 95 which was very feasible, a practicality test result of 88 which was very practical, and an effectiveness test result of 73.6 effective. Researchers contributed to developing a parenting program for making healthy bentos so that it becomes a more interesting and effective activity in preventing stunting. Recommendations for future researchers are to use it as a reference for making parenting activities more varied so that they can be maximized, as well as needing to carry out a follow-up process for parenting activities.

bit.ly/jpaUNY

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)

PENDAHULUAN

Anak adalah generasi awal yang menjadi harapan dan investasi di masa depan, dimana anak akan meneruskan pembangunan bangsa. Anak memerlukan pemenuhan gizi yang seimbang agar pertumbuhan menjadi optimal, pemenuhan gizi yang seimbang harus diberikan sejak dini (Utami et al., 2020). Pemenuhan gizi yang seimbang pada anak membutuhkan pemberian asupan nutrisi yang sehat dengan memperhatikan kandungan karbohidrat, vitamin, protein, garam mineral, dan air bersih agar memenuhi nutrisi harian anak (Kuswanti et al., 2022). Karbohidrat bisa diperoleh dari nasi, kacang-kacangan, umbi-umbian dan roti. Kandungan vitamin bisa didapatkan dari banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Begitupun dengan protein yang bisa didapatkan dari telur, ikan, daging dan susu. Oleh karena itu, asupan makanan pada anak usia dini harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi yang dimaksud ialah sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Selaras ialah sesuai dengan kondisi ekonimi. Sedangkan seimbang ialah nilai gizi harus sesuai dengan kebutuhan serta jenis bahan makanan seperti serat, karbohidrat, protein dan lemak (Sartika et al., 2022).

Indonesia memiliki sumberdaya alam yang melimpah, berupa sumber daya laut, minyak bumi, pertanian, gas dan perkebunan. Pemanfaatan sumber daya alam yang ada di tiap daerah sebagai bentuk upaya memberdayakan hasil yang didapat dari masyarakat itu sendiri dan memiliki nilai harga yang bisa dijangkau dari mulai kalangan menengah kebawah (Kurniyati et al., 2014). Banyak orang tua kurang memahami dalam menjaga asupan gizi yang seimbang pada anak. Orang tua hanya memberikan makanan yang masuk ke dalam tubuh anak tanpa memikirkan asupan gizi yang diserap oleh tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan awal permasalahan gizi yang mengakibatkan *stunting* (Kuswanti et al., 2022). *Stunting* merupakan suatu keadaan dimana anak mengalami keterlambatan perkembangan dan pertumbuhan dibandingkan dengan teman sebayanya, bisa dikatakan *stunting* juga merupakan proses tumbuh yang mengalami kekurangan dan menghambat perkembangannya. Hal ini akan menyebabkan permasalahan di masa pertumbuhan karena anak yang mengalami *stunting* akan sulit untuk menjangkau perkembangan fisik dan kognitif secara optimal (Nugroho et al., 2021:2270). Permasalahan *stunting* di Indonesia merupakan permasalahan utama dan bisa dikatakan sebagai kasus yang selalu terjadi di tiap tahunnya.Pemerintah menetapkan prevalensi *stunting* di Indonesia akan ditargetkan menjadi 14% pada tahun 2024, dimana pada tahun 2019 tingkat *stunting* di Indonesia mencapai 27,9% dan pada tahun 2023 telah berhasil turun dengan persentase angka menjadi 21,6%. Jika dilihat dari persentase tersebut, pada tahun 2019-2023 Indonesia hanya mampu menurunkan persentase sebesar 6,3% yang artinya permasalahan *stunting* di Indonesia cukup menjadi permasalahan yang harus segera ditangani (Kemenkes RI, 2023).

Desa Pakusari Kecamatan Pakusari merupakan desa dengan angka *stunting* tertinggi yang ada di Kabupaten Jember. Dari hasil wawancara dengan bidan setempat sebanyak 55 anak yang ada di Desa Pakusari memiliki permasalahan *stunting*. Keadaan di Desa Pakusari Kabupaten Jember sangat jauh dari harapan pemenuhan gizi yang seimbang. Banyak faktor yang mempengaruhi tingginya angkat *stunting* di desa tersebut. Salah satunya yaitu ekonomi menengah ke bawah, sanitasi yang kurang, minimnya partisipasi posyandu, dan yang paling banyak ditemui yaitu kurangnya pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang yang dibutuhkan oleh anak. Kurangnya kesadaran masyarakat di Desa Pakusari akan pentingnya menjaga kebersihan dan pola hidup sehat sangat berdampak pada meningkatnya jumlah balita terindikasi *stunting* (Dzikri et al., 2023). Begitupun dengan anak dan orang tua yang ada di TK Al Hikmah kurang memahami tentang pentingnya memperhatikan kandungan gizi dari makanan anak, sehingga anak lebih sering mengkonsumsi makanan siap saji seperti mie instan, jajanan kemasan, minuman kemasan dan juga kurangnya mengonsumsi air putih. Pencegahan *stunting* ini bisa dilakukan dengan pemberian menu seimbang yang terdiri dari beragam makanan dengan porsi yang sesuai dan juga bisa dikatakan menarik (Istiyaningsih et al., 2020).

Sesuai dengan permasalahan yang ada maka sangat penting pemberian makanan gizi yang seimbang dalam bentuk yang menarik dan rasa yang enak yaitu dengan mengkreasikan bentuk makanan (Wulandari et al., 2019:382). Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah mengkreasikan bentuk makanan menjadi bentuk yang lucu dan disukai anak atau lebih dikenal dengan *bento*. Manfaat yang bisa didapat saat mengkreasikan *bento* adalah meningkatkan kreatifitas, menambah nafsu makan anak karena bentuknya yang menarik, agar anak menyukai sayuran sehingga kebutuhan gizi anak tercukupi, menghilangkan kebosanan anak tentang makanan yang kurang bervariasi (Rachmawati et al., 2020). Penelitian ini relevan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa,

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)

penyajian makanan ala *bento* efektif dalam peningkatan nafsu makan (Padmawati, 2019). Selain itu, bekal yang dimasak oleh orang tua secara langsung akan lebih sehat dan mengetahui kandungan gizinya. Agar bahan pangan mudah di dapat, maka peneliti menggunakan bahan pangan lokal. Orang tua berperan sangat penting dalam menyiapkan makanan yang sehat untuk anak sehingga diperlukan kegiatan atau program yang dapat meningkatkan pengetahuan serta kemampuan orang tua dalam mengenal dan mengolah makanan menjadi sehat dan bergizi. Salah satu program yang dapat dilaksanakan yaitu *parenting* pembuatan *bento* sehat menggunakan bahan pangan lokal yang mudah didapatkan. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengedukasi orang tua dan peserta didik mengenai makanan sehat sebagai upaya pencegahan *stunting*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian pengembangan atau *Research and Development.* Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian untuk mengembangkan, memvalidasi, serta menguji keefektifan produk. Model penelitian yang digunakan adalah model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap yaitu: a) *Analysis*; b) *Design*; c) *Development*; d) *Implementation*; e) *Evaluation* (Harjanta et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kevalidan, keefektifan dan kepraktisan program *parenting* dengan empat kegiatan yang melibatkan orang tua sebagai upaya pencegahan *stunting*. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik dan wali murid di TK Al Hikmah Pakusari. Prosedur kegiatan berdasarkan enam indikator yaitu 1) Membantu orang tua dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yang bergizi; 2) Membantu orang tua merubah pola makan anak menjadi lebih sehat; 3) Orang tua mampu mengenal bahan pangan lokal yang sehat; 4) Membuat anak menyukai makanan yang bergizi; 5) Orang tua mampu mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang bergizi; 6) Membantu anak mengurangi tingkat konsumsi jajanan yang tidak bergizi. Tempat atau lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desa Pakusari lebih tepatnya di TK Al-Hikmah Pakusari. Kegiatan ini dilakukan pada semester gasal di tahun ajaran 2023/2024 yang dilakukan selama 2 minggu pada tanggal 09-16 Desember. Sedangkan pemilihan subjek penelitian dalam kasus ini adalah anak didik dan para wali murid kelas B tahun ajaran 2023/2024 di TK Al-Hikmah Desa Pakusari.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dan kuesioner atau angket. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kevalidan yang ditujukan kepada validator. Program *parenting* dapat dikembangkan dan diuji coba jika minimal telah mencapai kategori layak atau mencapai skor 61. Selanjutnya akan dilanjutkan dengan uji coba pembuatan *bento* secara langsung. Apabila data yang diperoleh cukup layak, maka diperlukan revisi kecil agar data dapat divalidasi ulang, lalu dilanjutkan dengan uji lapangan secara langsung. Namun jika kurang layak, maka diharuskan revisi total secara keseluruhan dan dilakukan validasi ulang oleh ahli. Teknik analisis berikutnya yaitu kepraktisan dan keefektifan yang ditujukan kepada wali murid TK Al Hikmah sebanyak 18 orang. Apabila data yang dibutuhkan telah diperoleh, maka akan dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan kategori antara lain sangat kurang jika skor sebanyak 0-20, kurang jika skor sebanyak 21-40, cukup jika skor sebanyak 41-60, praktis/ efektif jika skor 61-80, sangat praktis/ efektif jika skor mencapai 81-100. Instrumen penilaian yang digunakan saat analisis data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Instrumen Kevalidan

No	Aspek yang dinilai	Skor					Komentar
		1	2	3	4	5	
1	Kejelasan tujuan kegiatan *parenting* (rumusan, realistis)						
2	Kreativitas dalam memilih kegiatan *parenting*						
3	Keseimbangan kandungan gizi dalam makanan						
4	Kesesuaian kegiatan sebagai upaya pencegahan *stunting*						
5	Kemudahan dalam tahapan kegiatan						
6	Kesesuaian pemilihan kegiatan dengan permasalahan di lokasi						
7	Kelengkapan tahapan kegiatan						
8	Manfaat pelaksanaan kegiatan *parenting* dalam kehidupan sebenarnya						

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)

Tabel 2. Instrumen Kepraktisan

No	Aspek yang dinilai	Skor					Komentar
		1	2	3	4	5	
1	Desain kegiatan *parenting* menarik						
2	Keterjangkauan harga bahan pangan						
3	*Bento* yang dihasilkan disukai oleh anak						
4	Kemungkinan untuk diterapkan sehari-hari						
5	Kejelasan tujuan *parenting*						
6	Kejelasan arahan prosedur						
7	Kepraktisan proses pembuatan *bento*						

Tabel 3. Instrumen Keefektifan

No	Aspek yang dinilai	Skor					Komentar
		1	2	3	4	5	
1	Apakah program *parenting* dapat menbantu orang tua dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yang bergizi						
2	Apakah program *parenting* dapat membantu orang tua merubah pola makan anak menjadi lebih sehat						
3	Apakah kegiatan *parenting* dapat membuat orang tua mengenal bahan pangan lokal yang sehat						
4	Apakah kegiatan *parenting* pembuatan *bento* sehat dapat membuat anak menyukai makanan yang bergizi						
5	Apakah kegiatan *parenting* dapat membantu orang tua mampu mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang bergizi						
6	Apakah kegiatan *parenting* dapat membuat anak mengurangi tingkat konsumsi jajanan yang tidak bergizi						

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap meliputi tahap *analysis* (analisis) yang dibagi menjadi tiga tahap yang pertama analisis konsep program parenting kesediaan orang tua dalam pembuatan *bento* untuk anak, dilaksanakan melalui proses wawancara pada tanggal 25 November 2023 dengan 8 orang tua murid. Menurut orang tua, kegiatan *parenting* belum pernah diikuti dan bersedia melaksanakan kegiatan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama pada hari Sabtu 9 Desember 2023 membahas mengenai macam-macam makanan bergizi, dan mengenalkan bahan pangan lokal. Sedangkan pertemuan selanjutnya dilaksanakan pada hari Sabtu 16 Desember 2023 yaitu lomba pembuatan *bento* sehat. Analisis konsep kegiatan *parenting* pada penelitian yang dilaksanakan melalui kumpul bersama dalam rangka menjelaskan terkait gizi seimbang, pemilihan bahan pangan lokal yang memiliki kandungan gizi dan lomba pembuatan *bento* sehat berbahan pangan lokal.

Selanjutnya yaitu analisis nafsu makan anak meliputi rasa, bentuk dan tekstur makanan, memperoleh hasil anak lebih menyukai makanan yang bercita rasa gurih, dan cenderung lebih banyak mengkonsumsi makanan ringan yang manis. Untuk tekstur makanan, anak menyukai tekstur asli yang tidak dihaluskan. Berdasarkan hasil wawancara, anak TK Al Hikmah Desa Pakusari tidak memiliki masalah dalam pemberian makan, dan orang tua mampu mengerti terkait makanan yang disukai anak. Selain itu, peserta didik di TK Al Hikmah Pakusari juga tidak ada yang memiliki alergi pada bahan masakan atau pada makanan tertentu. Sedangkan tahap analisis yang terakhir yaitu analisis bahan pangan lokal yang mudah ditemukan dengan harga yang murah, berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara pada saat analisis, untuk bahan pangan lokal yang paling mudah ditemukan dengan harga yang murah yaitu ketela, terong, ubi rambat, selada, sawi, bayam, kelor, tongkol, ayam dan telur. Bahan-bahan masakan tersebut sangat mudah ditemukan di Desa Pakusari.

Tahap kedua yaitu *design* (rancangan) yang dibagi menjadi dua tahap yaitu pemilihan kegiatan dan penyusunan rancangan awal. Pada tahap pemilihan kegiatan peneliti merancang kegiatan yang sedikit berbeda dengan kegiatan *parenting* pada umumnya. Dalam kegiatan ini peneliti mengadakan dua kegiatan yaitu 1) berbagi pengalaman tentang makanan sehat, dan 2) lomba pembuatan *bento*. Kegiatan pertama melibatkan pemateri yang sudah berpengalaman dalam bidang gizi, agar orang tua lebih

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)

mengetahui mengenai gizi seimbang untuk anak. Selain itu, pemilihan bahan pangan lokal juga dijelaskan pada kegiatan hari pertama. Kegiatan kedua merupakan kegiatan lomba yang diikuti oleh orang tua di TK Al Hikmah. Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan hari pertama, untuk memastikan bahwa orang tua sudah mulai memahami mengenai makanan yang sehat dan memiliki gizi yang seimbang. Pada saat pelaksanaan melibatkan juri yang memahami terkait kandungan gizi pada makanan dengan kriteria penilaian yaitu 1) kreativitas pengembangan resep, 2) cita rasa, 3) tampilan dan aspek keamanan pangan, 4) penyajian makanan, dan 5) aplikatif. Tahap penyusunan rancangan kegiatan *parenting* dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 4. Penyusunan Rancangan Kegiatan *Parenting*

Pertemuan Pertama	Pertemuan Kedua
Persiapan kegiatan berbagi pengalaman tentang makanan sehat : 1) peneliti memilih pemateri yang memiliki keahlian dalam bidang gizi, 2) peneliti menjelaskan poin pembahasan ke pemateri, 3) peneliti mulai merancang jadwal kegiatan.	Peneliti mengulas kembali melalui apersepsi tentang pemahaman makanan sehat yang sudah disampaikan pemateri pada kegiatan yang pertama.Penyusus
Pelaksanaan kegiatan berbagi pengalaman tentang makanan sehat: 1) pemateri memperkenalkan diri dan mengajak, 2) pemateri mulai menjelaskan tentang makanan sehat, dan macam-macam bahan pangan lokal yang bergizi dan , mengajak orang tua untuk berdiskusi, 3) orang tua menyimak penjelasan dari pemateri, dan mengajukan pertanyaan jika ada yang belum dipahami.	Orang tua menyiapkan *bento* sehat yang akan dinilai oleh juri.
Peneliti memberi contoh pembuatan *bento* bergizi kepada orang tua, dan memberikan resep pembuatan makanan bergizi untuk anak yaitu; 1) tim tahu telur, yang dibuat dari tahu, telur dan bayam yang disatukan lalu dikukus, dan diberi siraman saus yang dibuat dari jamur tiram 2) tempe bacem panggang, dibuat dari tempe yang dimarinasi dengan bumbu bacem kemudian di panggang, 3) bola-bola ayam kelor, dibuat dari ayam yang dihaluskan kemudian diberi campuran daun kelor lalu dibentuk bola-bola kemudian di rebus, lalu dibalur telur dan digoreng menggunakan sedikit minyak.	Juri mulai mencicipi *bento* yang dibuat oleh orang tua dan menilai hasil pembuatan *bento* sehat sesuai dengan kriteria penilaian juri.
Persiapan kegiatan lomba pembuatan *bento* sehat: Peneliti menjelaskan ke orang tua mengenai kegiatan lomba yang akan diadakan berikutnya, yaitu lomba pembuatan *bento* dengan kriteria; 1) pemilihan bahan yang bergizi, 2) cara pengolahan, 3) kesesuaian menu, 4) rasa, bau, dan tekstur, 5) cara menyajikan makanan, dan 6) tingkat disukai oleh anak. Pada saat pelaksanaan lomba, orang tua membawa *bento* yang sudah di bentuk dari rumah, sehingga pada saat penilaian juri langsung melakukan sesi penilaian.	Juri melakukan evaluasi lisan mengenai *bento* sehat yang dibuat oleh orang tua. Setelah itu, kegiatan pengumuman juara 1, 2 dan 3 pemenang lomba pembuatan *bento*

Tahap berikutnya yaitu *development* (pengembangan), tahap pengembangan atau tahap realisasi langkah-langkah kegiatan dan mengembangan program *parenting* sesuai rencana. Setelah itu, langkah-langkah kegiatan akan divalidasi oleh validator. Tahap pengembangan pada penelitian ini bermaksud untuk menciptakan langkah kegiatan yang telah diperbaiki berdasarkan pertimbangan dan masukan dari beberapa ahli. Pada tahap ini tidak ada saran atau masukan maupun perbaikan kegiatan *parenting*, dengan demikian program *parenting* yang dikembangkan dapat diimplementasikan tanpa adanya revisi. Hal tersebut berdasarkan hasil validasi kegiatan yang memperoleh skor sebanyak 93,75 yang dapat diartikan bahwa program *parenting* telah memenuhi kriteria sangat layak untuk diuji cobakan.

Tahap berikutnya yaitu *implementation* (implementasi), implementasi kegiatan *parenting* dilakukan sebanyak 2 kali. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2023 dan 16 Desember 2023. Tahap ini merupakan kegiatan pengenalan macam-macam bahan pangan lokal yang mengandung gizi. Diawali dengan penyampaian materi oleh pemateri tentang pengertian makanan sehat, kandungan gizi yang baik untuk anak, dan cara penyajian makanan untuk anak, setelah orang tua murid memahami terkait penyampaian materi, kemudian peneliti memberi contoh pembuatan *bento* dengan bahan pangan lokal yang mudah didapatkan. Pada tahap akhir pelaksanaan kegiatan *parenting* diadakan kegiatan lomba pembuatan *bento* sehat untuk memastikan bahwa orang tua telah memahami terkait makanan yang bergizi dan bisa membuat makanan menjadi menarik.

Tahap terakhir yaitu *evaluation* (evaluasi), berdasarkan kegiatan penelitian pengembangan program *parenting* pembuatan *bento* sehat menggunakan bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting* yang telah dilakukan, kemudian data keefektifan dan kepraktisan dianalisis dan direkap guna mengetahui kelayakan kegiatan. Kriteria secara keseluruhan dan hasil penilaian disajikan pada tabel berikut.

Table 5. Rekap Hasil Analisis Data Keseluruhan

No	Data	Hasil	Kriteria
1	Skor Kevalidan Kegiatan	95	Sangat layak

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)

2	Skor Kepraktisan Kegiatan	88	Sangat Praktis
3	Skor Keefektifan Kegiatan	73,6	Efektif

Hasil penelitian pengembangan program *parenting* pembuatan *bento* sehat berbahan pangan lokal menunjukkan bahwa kegiatan yang dirancang efektif untuk mengenalkan makanan sehat yang kaya akan nutrisi kepada anak dan juga orang tua. Dengan melibatkan orang tua secara langsung dapat membantu pengoptimalan kegiatan. Seperti hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa, orang tua berperan dalam menciptakan lingkungan dari mana makanan didapatkan, diolah, dimakan dan disajikan untuk anak. Selain itu, orang tua juga membentuk kebiasaan makan bagi anak yang biasanya dilakukan melalui kebiasaan penyajian makanan yang menarik (Jatmikowati et al., 2023). Orang tua juga berperan sebagai edukator dalam memberikan pengetahuan mengenai gizi serta perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak selama berada di rumah. Selain itu, orang tua juga melaksanakan perencanaan dalam menyusun menu yang bervariasi, pemilihan bahan makanan yang berkualitas baik dalam menghasilkan makanan yang bergizi dan mengolah bahan makanan yang tepat agar dapat memenuhi kebutuhan gizi anak. Menyajikan makanan yang menarik, melakukan pemantauan tumbuh kembang secara langsung juga menjadi peran penting orang tua yang harus dilaksanakan (Munawaroh et al., 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi pada anak salah satunya yaitu tingkat pendidikan orang tua (Leda et al,. 2022). Oleh karena itu, orang tua berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah satu cara untuk mengoptimalkan peran orang tua dalam memantau perkembangan anak khususnya pemenuhan gizi dapat dilakukan melalui program *parenting*. Program *parenting* merupakan bentuk kegiatan berupa dukungan yang diberikan kepada orang tua agar memiliki kemampuan dalam mengasuh, merawat, melindungi, serta mendidik anak. Pelaksanaan program *parenting* dibidang kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan gizi, memelihara kesehatan anak, perawatan, pengasuhan, pendidikan, dan perlindungan (Fitroh et al., 2020). Program tersebut dapat membantu orang tua dalam mengetahui kebutuhan anak serta lebih memperhatikan asupan yang tepat dalam upaya pencegahan *stunting* yang dapat dilakukan melalui pembuatan bekal makanan yang menarik. Menyiapkan bekal makanan untuk anak dapat memberikan keterampilan dalam menyajikan makanan serta mengetahui cara menyiapkan bekal yang kreatif dan menarik namun juga bergizi sehingga dapat mengurangi anak untuk mengonsumsi jajanan yang kurang sehat (Wulandari et al., 2019).

Bento sehat dapat dipilih menjadi bekal makanan anak. *Bento* termasuk kreasi makanan yang menarik berupa nasi, lauk-pauk yang terdapat dalam satu tempat yang bisa dibawa kemanapun dan biasanya dikemas dengan bentuk yang menarik. *Bento* bisa dimakan saat makan siang, kemudian bisa juga untuk hidangan saat piknik. Ciri khas *bento* adalah makanan yang ditata sedemikian rupa dengan bentuk yang menarik dengan pemilihan lauk yang bervariasi agar menciptakan warna yang enak dipandang dan dapat menambah nafsu makan. Bentuk kreasi ini digunakan sebagai salah satu cara untuk menarik minat anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang baik dan seimbang (Rachmawati et al., 2020:23).

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang juga mengungkapkan bahwa pemenuhan gizi anak yang dapat diterapkan melalui bekal makanan (Lestari, 2017). Hal tersebut sesuai dengan pelaksanaan kegiatan *parenting* pembuatan *bento* sehat berbahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting* di TK Al Hikmah Pakusari, di mana kegiatan tersebut dapat membantu orang tua menciptakan makanan yang memiliki konsep baru dan sangat disukai anak. Selain itu juga dapat membantu orang tua dalam meningkatkan nafsu makan dan membantu memenuhi gizi seimbang untuk anak. Seperti yang dipaparkan oleh peneliti terdahulu bahwa penyajian makanan ala *bento* berpengaruh terhadap nafsu makan anak (Padmawati, 2019). Karena dikreasikan dengan warna dan bentuk yang menarik sehingga anak akan lebih tertarik saat pertama kali melihat makanan tersebut. Sebelum proses pembuatan *bento*, Orang tua dikenalkan dengan macam-macam makanan sehat yang ada di Pakusari dengan jenis pengolahan makanan yang berbeda dengan yang biasa orang tua lakukan. Selain itu, penjelasan mengenai kandungan gizi yang ada pada makanan juga diberikan pada saat kegiatan. Sehingga hal tersebut dapat membantu orang tua dalam pembuatan *bento.*

Melalui beberapa penjelasan sebelumnya mengenai kegiatan *parenting* pembuatan *bento* dapat disimpulkan bahwa, penelitian pengembangan kegiatan *parenting* pembuatan *bento* sehat berbahan

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)

pangan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting* sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, akan tetapi perlu adanya modifikasi dalam hal konsep kegiatan, arahan, atau langkah-langkah dalam kegiatan *parenting*, yang nantinya akan disesuaikan dengan kemampuan orang tua dalam pembuatan makanan yang bergizi, dan pemilihan bahan pangan yang ada di daerah Pakusari yang mudah ditemukan namun memiliki kandungan yang bergizi. Pemilihan kegiatan juga dirancang dengan kegiatan yang menyenangkan dan menambahkan langkah lomba pembuatan *bento* yang akan berdampak langsung untuk meningkatkan kreativitas orang tua, meningkatkan rasa percaya diri, dan meningkatkan sikap kompetitif.

SIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data dan pembahasan mengenai tingkat kevalidan, keefektifan dan kepraktisan pengembangan program *parenting* pembuatan *bento* sehat berbahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting*, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan *parenting* berada pada kategori sangat layak untuk diimplementasikan dan dapat membantu orang tua dalam mengenal bahan pangan lokal yang bergizi untuk mengubah pola makan anak menjadi lebih sehat. Selain itu, penyajian makanan ala *bento* dapat dipilih sebagai salah satu cara menarik perhatian anak dari segi bentuk, warna dan rasa agar mau mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Peran peneliti dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis serta mengembangkan program *parenting* agar lebih menarik dan lebih efektif dalam menyajikan makanan ala *bento* sebagai upaya pencegahan *stunting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan hasil penelitian Pengembangan Program *Parenting* Pembuatan *Bento* Sehat Berbahan Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* yang dibiayai oleh Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Jember melalui Program Kelompok Riset (KERIS) Penelitian. Isi sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Dzikri. F., A. I. S. Rahayu dkk. 2023. Peningkatan Kesehatan dan Kebersihan Melalui Sosialisasi Pencegahan Stunting dan Pemanfaatan Limbah Kotoran Sapi Menjadi Pupuk Organik Sebagai Implementasi Kegiatan KKN Kolaboratif 2023 Kelompok 169 di Desa Pakusari. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*. 2(2): 99–106. https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i2.150

Fitroh. S. F., Oktavianingsih. E., (2020). Peran Parenting dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Ibu Terhadap Stunting di Bangkalan Madura. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 4(2):* 610-619. 10.31004/obsesi.v4i2.415

Harjanta, A. T. J., & Herlambang, B. A. (2018). Rancang Bangun Game Edukasi Pemilihan Gubernur Jateng Berbasis Android Dengan Model ADDIE. *Jurnal Transformatika*. *16(1):* 91-97. http://dx.doi.org/10.26623/transformatika.v16i1.894

Istiyaningsih, Silistyani. T., Saraswati. P., (2020). Penyajian dan Pemorsian Makanan Pokok pada Penyelenggaraan Makan Pasien anak di RSA UGM. *Jurnal Socia Akademik. 6(1):* 17-26. https://aks-akk.e-journal.id/jsa/article/view/50

Jatmikowati. T. E., Nuraini. K., Winarti. D. R., Adwitiya. A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 7(2):* 1279-1294. 10.31004/obsesi.v7i2.3223

Kemenkes. (2023). Prevelensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%. Paper Knowledge. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/

Kurniyati, O. Y., Rahmawati, F., Suryati, P., & Situasi, A, (2014). Optimalisasi Pemanfaatan dan Diversifikasi Olahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Inovasi Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan seni. 18(1):* 1–15. 10.21831/ino.v18i1.3116

Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. *13(1):* 15–22. https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)

Leda. R., Haingu. R. M., Deta. D. S. J., Leko. N. M., Nairo. Y. N. (2022). Peran Orang tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini yang Beriwayat Stunting di Desa Kalembu Weri Kecamatan Wewewa Barat Kabupaten Sumba Barat Daya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. *5(12):* 5413-5420. https://doi.org/10.54371/jiip.v5i12.1212

Lestari, N. G. A. M. Y. (2019). Parenting Program to Raise Awareness of the Importance of Parental Involvement in Early Childhood Education. *Pratama Widya: Journal of Early Childhood Education*. *4(1):* 8–17. https://doi.org/10.25078/pw.v4i1.1064

Munawaroh, H., Nada, N, K., Hasjiandito. A., Faisal. V. I. A., Heldanati. Anjarsari. I., Fauziddin. M. (2020). Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*. *3(2):* 47-60. https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149

Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Me mpengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. *5(2):* 2269–2276. 10.31004/obsesi.v5i2.1169

Padmawati. N. N. S., (2019). Pengaruh Penyajian Ala Bento Terhadap Nafsu Makan Anak Usia Prasekolah di PAUD Dharmapatni Denpasar Barat. *Skripsi*. Denpasar: Program Studi Sarjana Keprawatan Institut Teknologi dan Keprawatan Bali. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/NI_NYOMAN_SRI_PADMAWATI.pdf

Rachmawati, E., Mufidah, L., & Sulistiyani, T. (2020). Pelatihan Pengolahan Bento untuk Meningkatkan Kreativitas Menciptakan Bekal Makanan. *Abdimas Dewantara*. *3(1):* 22-28. https://doi.org/10.30738/ad.v3i1.6903

Sartika. M. D., Rukiyah., Andika. W. D., Sumarni. S. (2022). Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak dalam Mengkonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak. 11(1):* 30-39. 10.21831/jpa.v11i1.45937

Utami, D. R. A. T., Yuliati, N., & Aisiyah, L. N. (2020). Pengembangan Media Lift The Flap Book untuk Mengenalkan Perilaku Hidup Sehat Pada Anak Kelompok B di Tk Puri Ananda Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Journal Of Early Childhood Education And Research*. *1(1):* 6–12. https://doi.org/10.19184/jecer.v1i1.16062

Utami, P. (2015). Potensi Dan Ketersediaan Bahan Pangan Lokal Sumber Karbohidrat Non Beras Di Kabupaten Banyumas. *Dinamika Ekonomi & Bisnis*. *2(2)*: 150–158. https://doi.org/10.34001/jdeb.v12i2.374

Wulandari, N., Anggia, V., & Wiyati, T. (2019). Pelatihan Pembuatan Nutrisi Sehat dan Menarik sebagai Bekal Anak Sekolah. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. *4(3):* 381–386. https://doi.org/10.30653/002.201943.188

Copyright © 2025, Jurnal Pendidikan Anak
ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online)