

## Pengetahuan Gizi Seimbang dengan *Self Esteem* melalui Permainan Pada Anak Usia Dini

*Balanced Nutrition Knowledge with Self Esteem through Games in Early Childhood*

Soepri Tjahjono Moedji Widodo<sup>1\*</sup>, Moh. Farozin<sup>1</sup>, Budi Astuti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Yogyakarta

\*Email: soepritjahjono.2023@student.uny.ac.id

### Abstrak

**Latar belakang:** Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan gizi dan pembentuk konsep diri itu yakni dengan adanya *self-esteem* (harga diri) yang baik akan mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia dini merupakan anak yang menduduki masa *golden age* dan biasanya dalam kesehariannya identik dengan permainan yang beragam. Permainan merupakan cara untuk memperoleh suatu pengetahuan bagi anak di bidang kesehatan khususnya gizi. Pada permainan tersebut biasanya membutuhkan aktivitas yang lebih cekatan, disamping itu Anak usia dini juga masih dalam tumbuh kembang. Metode pembelajaran dan peningkatan *self esteem* yang dapat diterapkan bagi anak-anak usia dini, salah satunya melalui bermain. Belajar sambil bermain dapat menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak. Bermain bagi anak adalah kegiatan yang serius tetapi menyenangkan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Pengetahuan gizi seimbang dengan *self esteem* pada anak usia dini. **Metode :** Desain penelitian menggunakan *deskriptif korelational* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *stratified random sampling* dengan jumlah responden 22 anak. Uji statistik yang digunakan untuk membuktikan hasil penelitian ini adalah uji *Kendall's Tau*. **Hasil:** Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan *self esteem* diri pada anak usia dini dengan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,353. **Kesimpulan:** ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang anak usis dini dengan *self esteem*.

**Kata kunci:** pengetahuan gizi seimbang; *self esteem*; anak usia dini

### Abstract

**Background:** Children who do not get enough nutrition and self-concept formation, namely with good self-esteem, will experience obstacles in growth and development. Early childhood is a child who is in the golden age and usually in their daily lives is identical with various games. Games are a way for children to gain knowledge in the field of health, especially nutrition. In these games, it usually requires more agile activities, besides that early childhood is still growing and developing. Learning methods and increasing self-esteem that can be applied to early childhood, one of which is through playing. Learning while playing can be fun and entertaining for children. Playing for children is a serious but fun activity. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between Knowledge of balanced nutrition and self-esteem in early childhood. **Method:** The research design uses descriptive correlation with a cross-sectional approach. The sampling technique used is stratified random sampling with a total of 22 children as respondents. The statistical test used to prove the results of this study is the Kendall's Tau test. **Result:** The results of statistical tests in this study indicate a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and self-esteem in early childhood with a *p value* of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient value of -0.353. **Conclusion:** there is a relationship between knowledge of balanced nutrition in

*early childhood and self-esteem.*

**Keywords:** *balanced nutrition knowledge; self esteem; early childhood*

## **PENDAHULUAN**

Masa anak-anak dikenal sebagai masa istimewa dalam perkembangan individu. Masa ini sering kali disebut sebagai masa pembentukan karakter. Sebagaimana yang disampaikan oleh Sigmund Freud bahwa pengalaman lima tahun pertama individu akan menjadi penentu kepribadiannya di masa depan. Konsep ini dikenal dengan masa emas atau *golden ages*. (Rohmah, 2018)

Perkembangan dan otak paling berkembang pesat pada lima tahun kehidupan pertama, untuk itu pada masa ini sangat penting terpenuhinya nutrisi yang baik dan berkualitas dengan dilihat dari status gizi anak. Status gizi akan mempengaruhi tinggi rendahnya risiko penyakit menular dan tidak menular serta mempengaruhi sejak usia dini hingga usia lanjut (Wening, 2018) Perkembangan anak merupakan proses yang kompleks, terbentuk dari potensi dan kemampuan diri anak yang bersangkutan dan lingkungan sekitarnya. Orang tua merupakan sosok yang berperan penting dalam menstimulasi perkembangan psikologis anak. (Rahman, 2013)

Asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan mempengaruhi status gizi. Keadaan yang tidak seimbang baik yang berlebih ataupun yang kurang dapat menyebabkan anak menjadi obesitas, underweight, stunting hingga dapat menyebabkan terjadi gizi buruk (Proverawati, 2009). Indonesia saat ini mengalami permasalahan gizi ganda (*double burden*), di satu sisi mengalami obesitas, namun di sisi lainnya mengalami stunting, anemia, kurus, hingga gizi buruk (Sudargo, 2016). Status gizi anak PAUD merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orangtua sebagai parameter kesehatan, selain pola makan yang tidak seimbang aktivitas fisik yang kurang juga menjadi penyebab terjadinya obesitas (Putri, 2013).

Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dapat membuat anak banyak terlibat dalam suatu kegiatan. Rasa percaya diri mampu menstimulasi anak untuk berani berpendapat, sopan, dan fokus dalam pekerjaan, serta anak akan mudah mendapatkan masa depan yang gemilang (Anggraeni, 2017). Menyadari pentingnya masa perkembangan anak dalam membangun kepercayaan diri, maka diperlukan adanya pemberian stimulus dan pembentukan konsep diri.

Proses pembentukan konsep diri ini memakan waktu yang panjang. Konsep diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Bahkan ketika lahir, kita tidak memiliki konsep diri, tidak memiliki pengetahuan tentang diri, dan tidak memiliki penghargaan tertentu terhadap diri kita (Putri, 2012) Konsep diri akan terbentuk sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, anak-anak membutuhkan konsep diri untuk dapat masuk dan diterima lingkungan sosialnya, dan salah satu pembentuk konsep diri itu yakni dengan adanya *self-esteem* (harga diri) (Hidayat, 2010).

Pendidikan bagi anak dimulai dari rumah, di lembaga PAUD atau Taman Kanak- Kanak juga lingkungan sekitar. Media pembelajaran yang menggunakan gambar mampu membangkitkan antusiasme siswa dalam belajar, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan menyenangkan (Chamidah, 2016). Dalam memilih metode pendidikan, harus diingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan dari sasaran. Suatu metode pendidikan menjadi bermanfaat tergantung pada besarnya sasaran penyuluhan. Sasaran penyuluhan ini adalah Anak Usia Dini yang memiliki sifat dasarnya

yaitu suka bermain karena di dalam diri mereka terdapat dorongan batin dan dorongan mengembangkan diri sehingga peran permainan dalam perkembangan anak sangat penting (Fitriastutik, 2010).

Salah satu media pembelajaran yang dapat membangkitkan antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran adalah *game* (permainan) dan salah satu media permainan yang cocok digunakan bagi anak usia dini adalah tebak gambar. Banyak metode pembelajaran yang dapat diterapkan bagi anak-anak usia dini, salah satunya melalui bermain. Belajar sambil bermain dapat menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak. Tingkat usia dini adalah masa yang mudah untuk menerapkan gizi yang baik. Gizi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik keseharian gizi anak-anak usia dini. Anak usia dini mengerti tentang pentingnya gizi yang sehat dan seimbang, tetapi dari keseharian mereka masih tidak mengamalkan makanan sehat dan seimbang, sehingga informasi ini sangat penting untuk orang tua, guru pendidikan anak usia dini, dan pengelola Pendidikan Anak Usia Dini bagi menentukan anak-anak mengamalkan gizi yang sehat dan seimbang serta sikap yang positif dari gaya hidup sehat (Davidson, 2018). Permainan merupakan salah satu cara untuk memperoleh suatu pengetahuan bagi anak di bidang kesehatan khususnya gizi. Pada permainan biasanya membutuhkan aktivitas yang lebih cekatan, disamping itu anak usia dini juga masih dalam tumbuh kembang. Adanya fenomena seperti ini menyebabkan anak usia dinimembutuhkan asupan zat gizi yang tinggi.( Fadlillah, 2017)

Media Permainan gambar menjadi rujukan pertama karena anak usia dini masih memiliki keterbatasan kognitif dan bahasa yang belum maksimal dibandingkan tingkatan lanjutan. Diharapkan dengan media gambar menjadi jembatan apa yang disampaikan peneliti dapat diterima oleh anak-anak. Disamping itu *trend* penggunaan game dikalangan anak-anak semakin meningkat. Menurut perkiraan 32% pengguna game berusia dibawah 15 tahun yang menghabiskan waktu 2-3 jam sehari. Permainan tebak gambar memberikan informasi tentang gizi seimbang dan komponenen didalamnya agar anak dapat memahami jenis makanan dan kegiatan yang sebaiknya dilakukan agar tetap sehat.( Fatmasari, 2019).

Bagian penting yang ada pada konsep diri adalah *self-esteem* atau harga diri. Membangun *self-esteem* pada anak patut untuk dijadikan renungan sejak dini bagi para orang tua, karena banyak hal yang bisa terjadi ketika anak merasa tidak berdaya atau rendah diri. Hal pertama yang bisa terjadi yakni anak mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan dapat mempengaruhi cara anak-anak bersosialisasi ke depannya. Tidak adanya *self-esteem* yang diberikan pada diri anak, akan berakibat anak-anak menjadi tidak percaya diri untuk dapat masuk ke lingkungan sosialnya (Dewi, 2015)

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik acak bertingkat (*proporsionate stratified random sampling*) dengan jumlah sampel 22 anak usia dini di PAUD Tansa Bangsa, Depok, Sleman. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling jenuh*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang anak PAUD Tunas Bangsa, Depok, Sleman. Instrumen dalam penelitian ini berupa media gambar sebagai kuesioner anak. Pilihan jawaban kuesioner pengetahuan gizi seimbang terdiri dari benar dan salah. Responden yang

menjawab pertanyaan benar bernilai 1 dan menjawab salah bernilai 0. Instrumen dalam penelitian ini berupa media gambar sebagai kuesioner anak. Pilihan jawaban kuesioner *self esteem* berupa gambar terdiri dari percaya diri dan tidak percaya diri. Responden yang menjawab pertanyaan harga diri tinggi bernilai 1 dan menjawab harga diri rendah bernilai 0.

Rentang nilai yang mungkin diperoleh dalam menjawab pertanyaan adalah 0-20. Responden akan dikategori memiliki tingkat pengetahuan sesuai kategori baik jika mampu menjawab benar dengan prosentase nilai 76-100%, cukup jika mampu menjawab benar dengan prosentase nilai 60-75% dan kurang jika mampu menjawab benar dengan prosentase nilai < 60 (Noorlaila. 2010)

Penelitian ini menggunakan Univariate analysis dan akan melihat distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti dan dianalisa secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan prosentase.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
2-3	12	60
4-5	8	40
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	10	50
Perempuan	10	50
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Anak tentang Gizi Seimbang dan *Self Esteem* dengan Permainan Metode Tebak Gambar**

Variabel	n	Persentase (%)
<b>Tingkat pengetahuan</b>		
Baik	14	70
Cukup baik	4	20
Kurang baik	2	10
<b><i>Self Esteem</i></b>		
Harga Diri Tinggi	18	82
Harga Diri Rendah	4	18
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Tabel 3. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan *Self Esteem* Anak Usia Dini**

Variabel	Koefisien korelasi <i>Kendall-tau</i>	<i>p-value</i>
Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan <i>Self Esteem</i>	-0,353	0,000

Hasil penelitian berupa data demografi responden dan hasil penelitian tingkat Pengetahuan anak tentang gizi seimbang di PAUD Tunas Bangsa, Depok, Sleman yang didapatkan dari pengisian kuesioner oleh responden. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 14 orang (70%), dengan self esteem mayoritas harga diri tinggi sebanyak 18 orang (82%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan Anak PAUD tentang Gizi Seimbang di PAUD Tunas Bangsa, Depok, Sleman didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi karena panca indera manusia yakni panca indera penglihatan, penciuman, peraba, perasa dan pendengaran. Sebagian besar pengetahuan manusia tersebut diperoleh melalui mata dan telinga (Jatmikowati, 2015).

Menurut Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, pendidikan Anak Usia Dini adalah upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 (enam) tahun yang dilakukan melalui pemberian rancangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani (Permendikbud, 2013). Diketahui berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 4-5 tahun yaitu 12 responden (60%). Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, penggunaan media pada kegiatan penyuluhan akan mempermudah penyampaian dan penerimaan informasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden permainan tebak gambar 70% berpengetahuan baik, kemudian tingkat pengetahuan kurang baik 10% dari responden. Untuk *self esteem* dengan percaya diri tinggi 82 % dan percaya diri rendah 18 %.

Diketahui bahwa Permainan adalah setiap kontes yang dilakukan antara para pemain yang berinteraksi satu dengan yang lainnya sesuai dengan aturan tertentu yang ditetapkan untuk mencapai suatu tujuan. Bermain adalah suatu kegiatan dengan atau tanpa menggunakan sesuatu dimana diberikan kesenangan, informasi, bahkan imajinasi terhadap sesuatu. Permainan tebak gambar adalah permaianna *universal*, yang dilakukan oleh sekelompok orang (Santosa, 2008). Permainan tebak gambar bukan hanya sekedar bermain, tetapi dalam permainan ini anak-anak juga dapat belajar. Dengan permainan tebak gambar anak dapat menyalurkan kelebihan energi yang terkandung dalam tubuhnya, sekaligus belajar atau berlatih. Makna dari permainan ini yaitu mampu membangun kemampuan menangkap komunikasi lewat gambar dan gerakan serta melatih penguasaan bahasa dan warna secara khusus bagi anak usia dini (Rangkuti, 2018).

Pengembangan harga diri atau *self-esteem* sangat dipengaruhi oleh pengalaman awal semasa kanak-kanak. *Self-esteem* pada anak merupakan sebuah aspek yang sangat penting karena dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, tingkat kepuasan hidup, kepercayaan diri serta berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologi mereka. Anak yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menilai dirinya secara positif sehingga dapat mengenali kelebihan yang dimiliki sekaligus melihat kekurangan yang ada padadirinya. Sebaliknya, anak yang memiliki *self-esteem* rendah selalu melihat pada kelemahan yang mereka miliki (Islamiah, 2015) Untuk meningkatkan *self-esteem*, seorang anak harus mempunyai gambaran diri yang positif yang diawali dengan penerimaan anak tentang dirinya apa adanya (*self-accepted*).

Media permainan tebak gambar mampu mengatasi keterbatasan dalam pengamatan sehingga mudah dipahami, walaupun demikian kondisi tersebut dapat masih bisa ditingkatkan lebih baik lagi sehingga anak-anak di PAUD Tunas Bangsa, Depok, Sleman dapat melahirkan anak yang memiliki pengetahuan gizi seimbang. Media bermain ini dapat digunakan dalam kondisi manapun baik di dalam kelas, dirumah maupun dalam perjalanan (Hanifah, 2020).

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang anak usis dini dengan *self esteem*.

### **Saran**

Perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan *self esteem* pada anak dengan metode permainan tebak gambar yang tidak hanya dirancang dapat meningkatkan kemampuan berpikir atau kognitif tetapi juga meningkatkan pergerakan atau motorik anak, serta kerjasama dengan orang lain dan untuk merangsang daya pikir anak termasuk kemampuan berkonsentrasi dan memecahkan masalah terhadap perubahan pengetahuan dan tindakan, serta menumbuhkan harga diri (*self esteem*).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni Made Ayu , "Penerapan Bermain untuk Membangun Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini", Jurnal Of Early Childhood and Inclusive Education, Vol. 1, No. 2, 2017, h. 2.
- Chamidah, A. 2016. Modul Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Davidson, S.M., Cesilia., Khomsan Ali. 2018. Densitas Gizi dan Morbiditas serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Pedesaan. JURNAL MKMI.
- Dewi Novi Cahya, "Pengembangan Harga Diri anak Usia Dini", Jurnal Studi Islam, Vol.2, No. 2, 2015, h. 151.
- Hanifah, T. M. N., & Atika, A. R. (2020). Mengembangkan bahasa reseptif anak usia dini melalui menebak-nebak gambar. CERIA (Adaptive Innovative Responsive Energetic Smart), 3 (3), 196-204.
- Hidayat, "Implementasi Program Bimbingan dan Konseling bagi Pengembangan Self Esteem pada Anak Usia SD/MI", Jurnal Madrasah, Vol. 3, No. 1, 2010, h. 385.
- Islamiah Nur, "Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah", Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Vol.8, No. 3, 2015, h. 143.
- Fadlillah, M. 2017. Buku Ajar Bermain & Permainan. Jakarta: Kencana
- Fatmasari, D., Purba, A., & Salikun, S. 2019. Media Permainan Tebak Gambar Efektif Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Tindakan Menyikat Gigi Dibandingkan Media Booklet. Jurnal kesehatan gigi, 6(1), 76-79.
- Fitriastutik, D. R., Pramono, H., Budiono, I., Azam, M., Widya, H. C. S., & Zainafree, I. 2010. Efektivitas Booklet dan Permainan Tebak Gambar Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas IV Terhadap Karies Gigi di SD Negeri 01, 02, dan 03 Bandengan Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara Tahun Ajaran 2009/2010.
- Jatmikowati, Tri Endang. 2015. Model dan materi Pendidikan Seks Anak Usia Dini Perspektif Gender Untuk menghindari Sexual Abuse. Cakrawala Pendidikan,

Oktober 2015, Th. Xxxiv, No. 3

- Noorlaila. 2010. Panduan Lengkap Mengajar PAUD. Pinus. Yogyakarta.
- Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini
- Proverawati, A 2009. Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, D.S.K., Wahyono, T.Y.M. 2013. Faktor Langsung dan Tidak Langsung Yang Berhubungan Dengan Kejadian Wasting Pada Anak Umur 6-59 bulan di Indonesia. 2010. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Putri Dianingtyas Murtanti, "Pembentukan Konsep Diri Anak Usia Dini di One Earth School Bali", *Jurnal CommunicationSpectrum*, Vol. 2, No. 1, 2012, h. 102.
- Rahman M, Muzdalifah. "Peran Orang Tua dalam Membangun Kepercayaan Diri pada Anak Usia Dini". *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*. Vol. 8. No. 2. 2013 .
- Rangkuti, I. P. 2019. Pengaruh Media Tebak Gambar Terhadap Kecerdasan Visual-Spasial Anak Usia 5-6 Tahun Di RA Al-Musthafawiyah Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung Tahun Ajaran 2018/2019 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Rohmah, Jazilatur. "Pembentukkan Kepercayaan Diri Anak Melalui Pujian". *Jurnal Perempuan dan Anak*. Vol. 2. No. 1. 2018 .
- Santosa Endy, Vincentius dan Mulyani Iin Mendah. 2008. 100 Permainan Kreatif Untuk Outbond dan Training. Yogyakarta. Penerbit ANDI.
- Sudargo, T., Kusmayanti, N. A., & Hidayati, N. L. 2016. Defisiensi Yodium Zat Besi dan Kecerdasan. Gadjah Mada University Press.
- Wening, L. P., Pusparini, P., Par'i, H. M., Agung, F., & Faiqotunnisa, F. 2019. Peranan Media Cakram MP-ASI terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Pemberian MP-ASI. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 88-96.

