

## VARIASI MENU SEHAT DAN ETIKA MAKAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ADHD) DALAM PROGAM DIET DI PAUD GRIYA ANANDA KARANGPLOSO

**Aisyah Zahroh Firdaus**

Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

[firdauszahroh@gmail.com](mailto:firdauszahroh@gmail.com)

### ABSTRACT

Interventions that can be done in ADHD children to overcome the lack of concentration in ADHD children by eating a healthy diet. This therapy aims to regulate food substances that can cause allergies. Therefore, teachers and parents must understand about the variety of healthy foods for the diet and be consistent with the provision of healthy food menus for ADHD children. The method used uses a qualitative approach with data collection techniques using observation, interview and documentation instruments. Analytical techniques used to process data obtained using descriptive analysis. Based on the results of the analysis, it was obtained that the implementation of a sugar and flour-free diet program at Paud Griya Ananda was carried out starting from the principal, teachers (cooks) to understand and understand the variety of healthy food menus for children with special needs. Consistency to a healthy food menu must be closely monitored and done carefully, because if there is an accidental provision of food that is not allowed, it will trigger the hyperactivity of the ADHD child again.

**Keywords:** Healthy Food Menu Variation; Healthy Food Menu Consistency; ADHD Behavior

### ABSTRAK

Intervensi yang dapat dilakukan pada anak ADHD untuk mengatasi kurangnya kosentrasi pada anak ADHD dengan cara diet makan makanan sehat. Terapi ini bertujuan untuk mengatur zat-zat makanan yang bisa menyebabkan alergi. Oleh sebab itu, guru dan orang tua harus memahami mengenai variasi makanan sehat untuk diet dan konsisten terhadap pemberian menu makanan sehat untuk anak ADHD. Metode yang digunakan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan instrumen observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan untuk mengolah data yang diperoleh menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis diperoleh penerapan program diet bebas gula dan tepung di Paud Griya Ananda dilakukan mulai dari kepala sekolah, guru (juru masak) mengerti dan memahami variasi menu makanan sehat untuk anak berkebutuhan khusus. Konsistensi terhadap menu makanan sehat harus diawasi secara ketat dan dilakukan secara berhati-hati, karena apabila terjadi ketidaksengajaan pemberian makanan yang tidak diperbolehkan akan memicu kembali sikap hiperaktivitas anak ADHD.

**Kata-Kata Kunci:** Variasi Menu Makanan Sehat; Konsistensi Menu Makanan Sehat; Perilaku ADHD

## PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang istimewa dengan jenis dan karakteristik yang berbeda dibandingkan anak pada umumnya. Dalam perkembangan mereka, banyak orang yang mengalami gangguan, hambatan, atau keterlambatan, yang merupakan faktor-faktor yang berpotensi berbahaya. Untuk mencapai perkembangan yang optimum, mereka memerlukan pendidikan atau penanganan khusus. Sementara itu, anak berkebutuhan khusus juga memerlukan pendidikan yang sesuai dengan hambatan belajar dan kebutuhan individunya, sesuai dengan individu yang berbeda beda dan sesuai dengan perkembangan pengakuan terhadap azas manusia termasuk anak-anak ini. Agar mendapatkan peran, tidak hanya sebagai obyek pembangunan tetapi juga sebagai subjek pembangunan. Anak berkebutuhan khusus anak istimewa yang memerlukan pelayanan khusus seperti pelayanan medis, pelayanan pendidikan khusus, dan pelatihan khusus yang bertujuan untuk mengatasi keterbatasan atau ketergantungan akibat kelainan dan penyakit yang dideritanya, mereka sering dibedakan dari anak biasa dalam kehidupan di masyarakat (Hamzar, 2012). Sehingga ketika sekolah mau menerima anak berkebutuhan khusus dianggap dapat memberi manfaat baik bagi masyarakat umum maupun bagi anak berkebutuhan khusus. Selain itu, masyarakat akan mulai menerima kehadiran anak dengan kebutuhan khusus, yang akan memiliki kesempatan untuk belajar bersama anak normal dan menerima perawatan yang sama seperti anak normal.

Dalam semua kegiatan, membutuhkan konsentrasi dan fokus, untuk membantu setiap orang melakukan pekerjaan dengan lebih baik. Anak-anak dengan ADHD tertinggal jauh dari anak-anak lain dalam hal pendidikan. Jika gangguan tersebut tidak ditangani sejak dini, akan mengalami hambatan kemampuan belajar, kurangnya rasa percaya diri dan tentunya akan mempengaruhi keoptimalan tumbuh kembang anak serta mengalami masalah-masalah lain yang mempunyai potensi efek berkepanjangan (Baihaqi & Sugiarmin, 2006). Penyebabnya masih belum diketahui diduga berkaitan dengan faktor genetika dan lingkungan (Sugeng et al., 2021). Untuk itu, anak dengan ADHD perlu mendapatkan pendampingan secara khusus dari orang tua maupun guru.

Banyak pakar ahli kesehatan mencoba mengembangkan metode intervensi untuk mengatasi masalah anak-anak dengan ADHD. Intervensi yang dapat dilakukan pada anak ADHD untuk mengatasi kurangnya konsentrasi pada anak ADHD dengan cara diet makan, terapi obat-obatan dan play therapy. Terapi nutrisi dan diet digunakan terutama dalam pengobatan penderita ADHD. Terapi ini bertujuan untuk mengatur zat-zat makanan yang bisa menyebabkan alergi.

Kebutuhan makanan anak berkebutuhan khusus saat ini harus memenuhi gizi yang beragam, bergizi dan seimbang. Pemberian snack makanan di ajarkan selama dua atau empat minggu serta menghindari makanan yang memprovokasi peningkatan terjadinya gangguan hiperaktif. Makanan ataupun snack selingan dapat menyumbangkan energi sekitar 25% AKG. Makanan anak terutama anak berkebutuhan khusus (ADHD) mengandung zat gizi yang cukup, terutama yang menyediakan karbohidrat, protein dan kalsium yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan tubuh selama tumbuh kembang. Ada beberapa makanan yang dapat menimbulkan reaksi alergi pada anak berkebutuhan khusus (ADHD) seperti gula, susu sapi, gandum, coklat, telur. Selain itu, anak-anak berkebutuhan khusus (ADHD) harus menghindari konsumsi gluten dan kasein karena secara umumnya tidak tahan terhadap gluten dan kasein. Gluten adalah 7 protein yang bersifat khas yang terdapat pada tepung terigu, dan dalam jumlah kecil dalam tepung sereal lainnya, gluten

terdiri dari dua komponen protein yaitu gliadin dan glutein. Gliadin adalah jenis protein glutein khusus yang dibentuk oleh glutein dan biasanya ditemukan pada makanan gandum dan barley. Sedangkan kasein adalah protein kompleks yang ditemukan dalam susu yang cenderung mempunyai sifat khas yaitu dapat menggumpal dan membentuk massa yang kompak. Demikian pula dengan anak berkebutuhan khusus sangat membutuhkan makanan yang berkualitas bagi tubuhnya dan perlu mencerna dan mengkonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Adanya permasalahan kurangnya variasi dan konsistensi menu makanan sehat dalam program diet serta etika makan untuk anak berkebutuhan khusus di sekolah-anak usia dini masih belum banyak yang menerapkan walaupun memang ada beberapa sekolah yang sudah menerapkan dan memang sudah muncul dari beberapa tahun yang lalu. Berdasarkan fenomena tersebut sekolah yang dituju oleh peneliti yaitu lembaga anak usia dini (PAUD) di kecamatan Karangploso.

## KAJIAN LITERATUR

### Variasi Menu Makanan Sehat

Pola Makanan yang sehat adalah variasi makanan seimbang yang dapat memenuhi semua kebutuhan gizi untuk tubuh, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pada anak. Anak-anak dengan gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) mengalami kesulitan dalam memperhatikan dan biasanya hiperaktif dalam beraktivitas. Salah satu pemicu hiperaktif adalah makanan, pola makan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan hiperaktivitas dan emosi yang tidak menentu Menurut prasetyo (dalam Suprayanto (2016:12).

Pola makan anak, terutama anak hiperaktif harus mengandung jumlah zat gizi, terutama karbohidrat, protein dan kalsium yang tinggi guna memenuhi kebutuhan fisiologis selama pertumbuhan dan perkembangan. Ada beberapa jenis makanan yang menyebabkan reaksi alergi pada anak hiperaktif seperti gula, susu sapi, gandum, coklat, telur, kacang maupun ikan. Selain itu mengonsumsi gluten dan kasein harus dihindari karena penderita hiperaktif umumnya tidak tahan terhadap gluten dan kasein.

#### 1. Mengatasi Perilaku ADHD dari Aspek Makanan

Menurut Santoso dan Ranti (2004:88) dalam jurnal (Wilda & Desmariyenti, 2020) menndefinisikan makanan bagi manusia (Anak Berkebutuhan Khusus (Hiperaktif)) merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk mempertahankan dan menjalani kehidupan. Makanan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi kehidupan, pemulihhan, pertumbuhan dan perkembangan. Makan bagi anak dapat berfungsi untuk menerima dan memilih makanan yang baik dan sehat, serta menentukan kecukupan jumlah makanan yang berkualitas. Sedangkan menurut Novianti (Novianti et al., 2018) menjelaskan dalam bukunya bahwa yang disebut sebagai makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat cukup dan seimbang yang di dalamnya tidak terdapat unsur berbahaya yang menyebabkan kerusakan kesehatan. Orang tua berperan dalam mendampingi anak-anak dalam memilih jajanan atau makanan yang halal dan sehat untuk dikonsumsi. Memilih makanan anak sejak usia dini akan membantu mereka dalam perkembangan psikologis yang baik, termasuk dalam pembentukan akhlak mulia bagi anak.

Pola Makanan yang sehat adalah variasi makanan seimbang yang dapat memenuhi semua kebutuhan gizi untuk tubuh, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental

pada anak. Anak-anak dengan gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) mengalami kesulitan dalam memperhatikan dan biasanya hiperaktif dalam beraktivitas. Salah satu pemicu hiperaktif adalah makanan, pola makan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan hiperaktivitas dan emosi yang tidak menentu Menurut prasetyo (dalam Suprayanto (2016:12).

Menurut Kulze, (2009) anak dengan ADHD harus membatasi konsumsi makanan tinggi gula, seperti nasi putih dan berbagai tepung olahan, karena zat tersebut cenderung memupuk glukosa dalam darah serta berakibat pada perasaan hati anak. Selain itu, anak ADHD juga menghindari makanan yang mengandung kasein di malam hari karena membuat mereka lebih aktif menjelang tidur.

Hal ini terlihat pada perilaku anak yang mudah tantum dan mudah marah dengan bertepuk tangan dan melompat-lompat tanpa sebab. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria, (2009) dengan judul “hubungan konsumsi gluten terhadap perilaku hiperaktif pada anak downsyndrom” dan hasilnya menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi gluten dan perilaku hiperaktif. Gluten adalah protein yang kurang sempurna (partially complete protein). Namun, bila protein ini mengandung asam amino esensial yang lengkap, tetapi beberapa diantaranya hanya sedikit. Protein ini tidak dapat menjamin pertumbuhan tetapi dapat mempertahankan kehidupan jaringan yang ada.

## 2. Makanan yang Harus Dihindari Anak ADHD

Makanan anak dengan pemanis buatan, coklat, susu, tepung, gula. Namun, ada pendapat lain mengatakan bahwa makanan dengan protein daging sapi, penyedap makanan, keju, dan pewarna buatan juga harus dihindari menurut Kulze (2009), anak ADHD (hiperaktif) harus membatasi konsumsi jenis makanan yang mengandung banyak zat gula seperti nasi putih dan berbagai olahan tepung terigu, karena zat ini konon bisa meningkatkan glukosa darah dan berpengaruh pada mood anak. Selain itu, jauhkan anak dari makanan yang mengandung kasein sebelum tidur.

Makanan yang mengandung salsilit sebaiknya dihindari untuk diberikan kepada anak yang memiliki keistimewaan ADHD atau hiperaktif. misalnya jeruk, coklat, gandum, serta makanan cepat saji (junk food). Makanan yang mengandung salsilit dapat menyebabkan gangguan perilaku hiperaktif dan implusif serta kesulitan memusatkan perhatian yang akan berpengaruh juga pada suasana hati, kosentrasi, serta perilaku (Suryani & Ba'diah, 2017). Apabila asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seimbang, status gizi yang baik akan tercapai.

## Anak Berkebutuhan Khusus

### 1. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus

Dalam implementasi anak berkebutuhan khusus adalah anak yang membutuhkan layanan pendidikan yang spesifik, berbeda dengan anak pada umumnya. Anak-anak dengan kebutuhan khusus mengalami hambatan dalam belajar dan perkembangan, oleh karena itu mereka membutuhkan layanan 23 pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan belajar masing-masing. Menurut (Depdiknas 2004:2), anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mengalami signifikan kelainan atau penyimpangan (fisik, mental-intelektual, sosial emosional) dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya. Anak berkebutuhan khusus juga dapat diartikan sebagai anak yang lambat atau mengalami gangguan yang tidak akan pernah berhasil di sekolah sebagaimana anak-anak pada umumnya (Hayati & Apsari, 2019).

Anak yang berkebutuhan khusus yang juga secara umum dikenal masyarakat sebagai anak luar biasa, terlebih dahulu dibahas tentang hakekat anak luar biasa. "anak luar biasa" adalah mereka yang memiliki kelebihan yang luar biasa. Pengertian "luar biasa" dalam dunia pendidikan mempunyai ruang lingkup pengertian yang lebih luas daripada pengertian "berkelainan atau cacat" dalam percakapan sehari-hari. Anak berkebutuhan khusus (dulu disebut sebagai anak luar biasa) didefinisikan sebagai anak yang memerlukan pendidikan dan layanan khusus untuk mengembangkan potensi kemanusian mereka juga sempurna (Abdul Hadis, 2006). Pemahaman masyarakat umum mengenai anak berkebutuhan khusus masih sangat minim, kebanyakan mereka menganggap bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang tidak memiliki kemampuan apapun. Salah satu dari mereka adalah anak hiperaktif (ADHD). Anak hiperaktif adalah gangguan pemuatan perhatian yang mana ditandai dengan kondisi dengan gangguan pemuatan perhatian pembicaraan yang lepas kontrol.

Anak luar biasa disebut sebagai anak yang berkebutuhan khusus atau istimewa karena dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, anak ini membutuhkan layanan pendidikan, layanan sosial, layanan bimbingan, layanan konseling (Abdul Hadis, 2006). Dari sini dapat disimpulkan bahwa anak yang berkelainan sekarang disebut sebagai anak berkebutuhan khusus yang secara signifikan mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena mengalami kelainan fisik, mental, intelektual, emosional atau sosial, sehingga mereka memerlukan layanan pendidikan yang bersifat khusus.

## 2. Pengertian Anak ADHD

Attention Deficit Hyperactivity (ADHD) adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan gangguan pemuatan perhatian, pembicaraan yang lepas kontrol, dan perilaku yang hiperaktif. Menurut Ikatan Psikiatri Amerika, ADHD adalah sebuah pola tetap tentang kesulitan memusatkan perhatian atau perilaku hiperaktif dan implisif yang terlihat lebih sering dan lebih parah daripada yang biasa terlihat pada individu. Gejala utama anak ADHD adalah tidak mampu berkosentrasi dalam waktu yang lama. Dengan kata lain, anak ADHD mudah teralihkan dan tidak bisa diam. Keadaan tersebut mengakibatkan berbagai kesulitan belajar, kesulitan berperilaku, dan kesulitan dalam bersosialisasi dan diarahkan perilakunya (Hayati & Apsari, 2019). Perilaku anak ADHD sangat membingungkan dan sangat kotorakuktif. Perilaku yang gegabah (kurang terkontrol) dan tidak terorganisasi adalah sumber utama bagi stress anak, orang tua, guru, saudara, dan teman dikelas (Hayati & Apsari, 2019). Sikap lain yang muncul adalah sering lari dan naik keatas meja kursi, akibatnya mereka mengalami kesulitan didalam mengontrol diri dan menganggu orang lain.

Beberapa faktor penyebab ADHD yaitu genetika (keturunan), proses kelahiran yang tidak normal atau bemasalah, struktur otak yang tidak normal, efek kuat keracunan dan kontaminasi lingkungan, alergi makanan, kondisi kesehatanya lainnya (misalnya seperti pembengkakan kelenjar tiroid, epilepsi, autism), bisa juga efek samping obat, keluarga yang tidak harmonis dan psikososial yang buruk Parker (1992); Bell & Peiper (2000) (dalam Ekowarni, 2003).

## 3. Diet pada Anak Hiperaktif

Reaksi makanan yang merugikan terjadi pada anak hiperaktif terkait dengan penyerapan dan metabolisme makanan tertentu. Perkembangan respon 40 makanan yang

tidak normal dapat mempengaruhi fungsi otak sehingga mempengaruhi perkembangan anak. Gangguan fungsional di otak dapat menyebabkan masalah seperti konsentrasi yang buruk, gangguan emosi, keterlambatan bicara, dan gejala hiperaktivitas yang memburuk. Makanan penyebab reaksi simpang makanan sangat bervariasi tergantung dari gangguan yang mendasar (Pbb & Farhan, 2003). Peran orang tua terutama ibu sangatlah penting untuk anak hiperaktif dalam menyediakan makanan yang baik serta bergizi dan sesuai dengan kebutuhannya.

Jadi, untuk menghindari kesalahan dalam pemilihan bahan makanan, orang tua harus mempersiapkan diri dengan baik sebelum memulai diet untuk memaksimalkan hasil, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi dan fokus untuk memulai jenis diet tertentu. Dengan melibatkan dokter atau ahli gizi, orang tua dapat memperoleh bimbingan dan wawasan untuk mengevaluasi diet, menentukan hasil yang dicapai, mengidentifikasi kemungkinan efek samping, dan memusatkan pengobatan yang dilanjutkan atau dihentikan. Kemudian mempelajari kondisi kesehatan anak seperti gangguan pencernaan, alergi makanan, intoleransi makanan, gangguan gizi. Setiap anak berkebutuhan khusus memiliki kondisi kesehatan yang berbeda, begitupun menentukan jenis diet. Sebelum menyusun diet yang tepat, penting untuk mempelajari keadaan kesehatan terlebih dahulu agar hasil yang dicapai sesuai dengan tujuan diet (Pbb & Farhan, 2003). Dengan adanya diet pada anak hiperaktif diharapkan terjadi penurunan dari perilaku anak hiperaktif serta perbaikan dari keterampilan kognitif, bersosialisasi dan komunikasi.

## METODE

Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus eksplorasi. Sumber data primer merupakan keterangan atau informasi yang dihasilkan dari tempat penelitian baik dari hasil wawancara, observasi, maupun dokumentasi narasumber. Narasumber pada studi ini meliputi Kepala Sekolah, Guru, dan Wali Murid. Hal ini dikarenakan penelitian ini membutuhkan subjek penelitian yang berkaitan dengan variasi menu makanan sehat terhadap anak berkebutuhan khusus (ADHD) dalam program diet di PAUD Griya Ananda.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan cara merujuk observasi terhadap kondisi rill di lapangan, serta menggunakan sumber rujukan data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui tahapan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Pada penelitian kualitatif, temuan dinyatakan benar apabila tidak ditemukan adanya perbedaan antara data yang didapatkan oleh peneliti dengan kondisi yang sesuai ada dilapangan pada objek penelitian. Oleh sebab itu, peneliti memilih teknik trigulasi sebagai alat untuk menguji keabsahan data. Penelitian ini analisis datanya menggunakan model Miles dan Huburmen atau bersifat kualitatif deskriptif yang terdiri dari 3 (tiga) tahapan diantaranya reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yang mana kegiatan pengumpulan data ditambahkan diawal (Moleong, 2013).

Diawali dengan peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dari penelitian terdahulu dan sumber-sumber lainnya yang dapat dijamin kebenarannya. Dari data yang diperoleh akan dilakukan reduksi data yaitu proses penyederhanaan sesuai dengan keperluan penelitian dan juga bertujuan untuk mempermudah mendapatkan informasi. Selanjutnya data yang disajikan dapat berupa teks pemaparan, tabel atau bentuk-bentuk lainnya, dengan

tujuan untuk mempermudah pemahaman dari data yang diperoleh. Tahap terakhir yaitu proses penarikan kesimpulan atau verifikasi yang disajikan pada bagian akhir laporan.

## HASIL

### Variasi Menu Sehat dan Etika Makan Anak Berkebutuhan Khusus (ADHD) Dalam Program Diet di Paud Griya Ananda

Lembaga pendidikan PAUD Griya Ananda telah merencanakan konsep tentang variasi menu makanan sehat terhadap anak berkebutuhan khusus (ADHD). Sehingga mulai dari kepala sekolah, guru, dan juru masak untuk mengerti dan memahami mengenai menu makanan sehat anak berkebutuhan khusus (ADHD) untuk menjalankan program diet. Dengan demikian akan menjadi suatu hal pengetahuan yang mudah ketika akan menerapkan sebuah makanan sehat pada anak berkebutuhan khusus (ADHD) dalam program dietnya. Dengan begitu akan menjadi kiprah konsistensi dalam menerapkan makanan sehat untuk anak berkebutuhan khusus (ADHD) dalam program diet, begitupula ungkapan mengenai anak berkebutuhan khusus harus diet tepung, gluten, dan lain-lain.

Hal ini diperkuat oleh orang tua anak yang mengalami ADHD yang telah merasakan dampak dari adanya program diet untuk anak ADHD dalam variasi menu makanan sehat untuk anak berkebutuhan khusus ini yang bernama bapak Heru beliau mengatakan: Pertama hindari semua barang yang bergerak cepat misalnya (TV, Handphone, Tablet). Terutama TV karena itu bergerak cepat dan anak-anak tidak bisa fokus, orang tua menyadari bawasanya anaknya mengalami ADHD. Makanan semua turunan dari susu itu tidak boleh, keju, roti, pisang terlalu banyak juga tidak boleh. Karena, anak itu aktif tujuan dari diet itu untuk melemaskan tubuh biar bisa konsentrasi, tatap mata itu penting jadi selama ngobrol (Z) tidak pernah tatap mata, dia tidak melihat tapi mendengarkan dia tau apa yang kita omongkan. Makanan itu penting, sekarang banyak itu makanan gluten free. Kalau buah itu pisang, durian yang berbau alkohol kayak semangka itu tidak boleh (W3.H3)

Sebuah pengetahuan dan kesiapan dan yang dihadapi mengenai pembuatan menu makanan, minuman dan snack yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan. Sehingga disini pengetahuan tentang makanan dan minuman yang dibolehkan dan tidak diperbolehkan untuk anak ADHD, sebagaimana yang diungkapkan oleh kepala sekolah bapak Ashfro Abiry, yakni: Dari refrensi akhirnya mengkaji dan kita mengobservasi dengan menguji cobakan bahwa ketika anak diberikan makanan dengan kandungan seperti itu, maka reaksinya seperti apa. Ketika mengujicobakan akan muncul reaksi, ketika dia memang tidak cocok dan tidak boleh diberikan makanan tertentu dari situ, jadi mengetahui bahwa anak ini sebaiknya tidak diberikan makanan dengan kandungan yang misalnya tepung (W1.A2).

Berbeda dengan kepala sekolah, juru masak lebih mempersiapkan dan yang dihadapi mengenai menu makanan sehat untuk anak berkebutuhan khusus (ADHD) yakni: Terkait kesiapan menyiapkan bahan terlebih dahulu. Misalnya dengan tepung terigu, kita ubah menjadi tepung beras dengan tambahan (tepung beras kan akan berbeda rasa pada anak-anak) maka di tambah dengan labu atau biasanya ubi tambahan rasa untuk mengurangi gula karena labu kuning sudah memiliki pemanis alami. Kesiapannya lebih membedakan bahan maknanaan (W2.S2)

Untuk mengetahui dan mempersiapkan variasi menu makanan sehat juga didukung oleh pernyataan kepala sekolah yang mana kepala sekolah dan guru masih mengikuti pelatihan atau pendidikan khusus untuk mengetahui menu dan program diet untuk anak

berkebutuhan khusus, bawasanya pihak kepala sekolah juga mengikuti beberapa penelitian dan bimbingan khusus untuk mengetahui menerapkan pola hidup sehat dan pola makanan sehat bagi anak berkebutuhan khusus (W1.A3)

Berbeda dengan keterangan bapak Heru selaku orang tua anak mengetahui informasi yang didapatkan untuk kesembuhan dan mengetahui variasi menu makanan sehat dalam program diet melalui sharing, tanya ke dokter yakni : informasi yang berhubungan dengan ADHD diikuti, dari internet, tanya-tanya ke teman, ke dokter juga, guru yang di sekolahn juga, apa yang tidak boleh sama apa yang boleh (W3.H6).

### Konsistensi Variasi Menu Makan Sehat dan Etika Makan Anak Berkebutuhan Khusus (ADHD) dalam Program Diet

Penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan makanan yang sehat dalam program diet anak yang didiagnosis dengan ADHD dilakukan dengan melihat jenis makanan yang diberikan kepada anak. Hal ini sejalan dengan wawancara bapak Ashfro : Melihat komposisi makanan dan makanan sehat yang diberikan ke anak-anak itu, termasuk yang ADHD yang mengandung protein, vitamin jadi dia mungkin bisa, di satu sisi tidak boleh memakan yang mengandung gluten, tapi disisi yang lain harus terpenuhi gizi untuk kebutuhan pengganti dari zat tertentu yang tidak boleh ia dapatkan dari tepung. Kita tetap memenuhi kebutuhan nutrisi anak sehingga, meskipun dia diet tetap terpenuhi nutrisi, vitamin Untuk kesehatan dan untuk hal yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut wawancara, bapak Ashfro menjelaskan bahwa menyediakan makanan dengan sehat dan kaya protein dan vitamin untuk anak berkebutuhan khusus adalah pilihan yang baik. Hal ini sesuai dengan teori di atas bahwa 65 anak-anak memiliki pola makanan yang sebanding dengan anak-anak lain, yang memiliki pola makanan sehat yang penuh dengan zat tenaga (karbohidrat dan lemak), protein, dan zat pembagunan (berbagai vitamin dan mineral).

Dalam hal ini juga terdapat perbedaan menu makanan antara anak ADHD dengan anak non ADHD, pola makanan ini diterapkan dalam sekolah juga di dalam rumah. Menurut wawancara dengan bapak Ashrof :Dilembaga kita, kita mementingkan makanan sehat , jadi menu antara anak ADHD dengan non ADHD kita usahakan seimbang sehingga seperti misalnya snack diatur bagaimana dia tidak mengandung bahan pengawet kemudian gula, pemanis buatan, kemudian pewarna dengan ini juga berlaku untuk anak sehat juga. kalau disekolah menu kita atur sedemikian rupa bagaimana itu anak bisa aman, mereka dapat makanan sehat disekolah, pihak sekolah memposisikan misalnya hari ini anak-anak dibuatkan makanan nasi kuning atau mereka diberikan bubur, kolak, kompisinya diatur. Bagaimana nanti penenrapan juga bisa diberikan kepada anak-anak yang ADHD dan non ADHD. Kalau bisa bikin kolak pisang, kita menggantikan dulu anak-anak yang ADHD kita berikan itu berpengaruh tidaknya dengan gangguanya, kalau tidak berpengaruh berati bisa kita samakan. Kalau misalnya bikin pisang goreng itu yang jelas anak ADHD tidak diberikan tepung untung pisangnya atau mengganti membuat pisang bakar dan itupun bagaimanapun jangan sampai terlihat beda dengan anak non ADHD sehingga anak-anak tidak merasa minder.

Begitu pula penerapan makanan sehat di rumah, orang tua anak ADHD menjelaskan bahwa mereka : Sebisa mungkin tidak membeli di luar, karena beli diluar kita tidak pernah tau kan minyaknya seperti apa. (Z) itu hampir 66 jarang beli makanan diluar, kita semuanya

masak dirumah mau kemanapun kita repot menyiapkan makanan dari rumah (W3.H9). Menurut guru (juru masak) terkait dengan konsistensi menu makanan sehat yang berada di sekolah mengenai proses penerapan menu sehat dalam program dietnya anak : Diet awal itu diet ketat 3 bulan awal non tepung, non terigu, non susu, kemudian gula, tidak ada tepung ketan terutama kita tidak berikan pada pertama awal 3 bulan itu, berati kita membuat makanan yang tidak ada bahan tersebut. Biasanya lebih ke bahan-bahan singkong, singkong tidak sering karena ada alkohol jadi gas kan ada singkong. Jadi lebih seringnya ke ubi, kentang, membiasakan anak karena awal itu yang dirumah segala diberikan kemudian di sekolah dia akan bertemu makanan yang tidak pernah disajikan dirumah (W2.H6). Hal ini juga sesuai dengan fakta yang ada dilapangan yang mana pembuatan menu sehat sudah konsisten tidak memberikan pengawet dan tepung, yakni didukung oleh ibu guru (juru masak) : Alhamdulillah, jadi mulai dari awal dulu Griya Ananda ketika menerima anak berkebutuhan khusus kita menu memang konsisten tidak memberikan yang tidak diperbolehkan. Biasanya kecolongannya ketika dirumah ada saudara yang datang, kita menyajikan ke tamu anak-anak juga mengambilnya yang disajikan karena rasa penasaran anak-anak. Dulu kita diskusikan efeknya ketika kita sudah memulai diet satu kali saja kecolongan, kita mengulang dari nol (0). Jadi kita kembalikan lagi kepada orang tua, mau repot lagi, atau mau konsisten yang bentar lagi selesai.

## PEMBAHASAN

### Variasi Menu Sehat dan Etika Makan Anak Berkebutuhan Khusus (ADHD) Dalam Program Diet di Paud Griya Ananda

Pemberian makanan pada anak ADHD harus memperhatikan kandungan yang ada dalam makanan tersebut. Karena makanan berpengaruh terhadap fungsi otak, terutama pada anak-anak. Makanan dan nutrisi yang terkandung di dalamnya mempengaruhi fungsi kognisi, kemampuan untuk memperhatikan (attenzi), pola tidur dan suasana hati (mood). Orang-orang yang mengkonsumsi makanan yang “sehat” atau banyak sayuran, buah-buahan, biji-bijian yang tidak diproses dan daging rendah lemak mempunyai kesehatan mental yang lebih baik serta kecenderungan untuk mengalami gangguan suasana hati (mood disorders) lebih rendah 25% sampai 35% sejalan dengan (Sugeng et al., 2021) makanan sehat untuk anak ADHD ini memang berpengaruh dalam kondisi perilaku anak, karena ketika memakan makanan sehat atau yang dihindari aktivitas hiperaktif semakin berkurang, sebaliknya jika mengonsumsi yang dilarang anak akan beraktivitas berlebihan.

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak yang menderita ADHD dapat makan berbagai jenis makanan yang mengandung protein, bebas gluten dan tepung, tetapi dengan nutrisi yang cukup, seperti kentang, pisang bakar, kolak tanpa santan, dan jagung rebus. Untuk menjaga keamanan dan kesehatan anak, PAUD Griya Ananda mengolah makanan mengcaver sendiri. Ini dilakukan agar lebih mudah untuk mengidentifikasi hal-hal yang tidak diinginkan saat terjadi sesuatu. Para pengolah makanan yang ada di PAUD Griya Ananda sebelumnya juga mempelajari dan mencari informasi dari dokter, dan beberapa situs yang ada di internet. Mereka memilih-memilih beberapa bahan makanan yang diperbolehkan untuk anak ADHD, semisal dalam penggantian bahan tepung terigu, mereka menggantinya dengan tepung beras. Sama halnya dengan gula, mereka menggantinya dengan memberikan labu kuning karena dalam labu kuning sudah terdapat pemanis alami.

Variasi Menu Sehat dan Etika Makan Anak Berkebutuhan Khusus (ADHD) Dalam Progam Diet di Paud Griya  
Ananda  
Aisyah Zahroh Firdaus

Menurut guru (juru masak) PAUD Griya Ananda beliau pernah memberikan menu makanan ataupun snack yang mengandung tepung dan pemanis buatan dan alhasil anak yang hiperaktivitasnya sudah membaik waktu itu, besoknya anak kembali seperti dahulu (teriak-teriak, begitu juga dengan larinya), karena olahan makanan yang terlalu manis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maria, 2009) yang menunjukkan pengaruh perilaku hiperaktif secara signifikan antara konsumsi gluten, karena gluten adalah protein yang kurang sempurna ( partially complete protein). Oleh karena itu, mengatur diet anak dengan ADHD ini sangat berpengaruh jika tidak diawasi dan diperhatikan. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, orang tua dan guru juga harus bekerja sama dan mempersiapkan dengan baik dalam hal menyediakan menu makanan yang sehat bagi anak yang menderita ADHD.

Menurut Kulze (2009), anak ADHD harus membatasi konsumsi jenis makanan dengan pemanis buatan, keju, coklat, susu, tepung, gula, dan yang mengandung zat gula seperti nasi putih dan berbagai olahan tepung terigu. Karena zat ini dikatakan dapat meningkatkan glukosa dan memengaruhi mood anak. Hal ini juga sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan orang tua anak ADHD, yang menunjukkan bahwa orang tua sangat berhati-hati dengan pemberian makanan. Orang tua anak ADHD tidak memberikan makanan yang dijual diluar untuk menghindari bahan-bahan makanan yang tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi anak ADHD.

### **Konsistensi Variasi Menu Sehat dan Etika Makan Anak Berkebutuhan Khusus (ADHD) dalam Program Diet**

Dalam konsistensi pemberian menu makanan sehat terhadap anak ADHD, orang tua bekerja sama dengan pihak sekolah agar anak dapat melaksanakan program diet. Dengan orang tua bekerja sama dengan sekolah, maka tujuan awal pemberian program diet terhadap anak ADHD akan terlaksana sesuai tujuan.

Menurut Bandi Delphie (2006) pengobatan terhadap anak ADHD umumnya dilakukan dengan berbagai cara termasuk modifikasi perilaku, terapi melalui obat-obatan selain itu juga melalui pendekatan kontroversial yaitu dengan diet khusus. Sejalan dengan teori yang dilakukan Bandi Delphie pihak sekolah juga menerapkan yang dilakukan program diet terhadap anak ADHD ini harus dilaksanakan sebelum anak masuk ke sekolah selama 3 bulan. Setelah itu, dia baru bisa masuk sekolah untuk diobservasi dan melanjutkan program diet selama minimal 2 tahun. Selama 2 tahun tersebut program diet harus dilakukan dengan ketat dan berhati-hati agar nanti setelah lewat 2 tahun atau mungkin 1 tahun pertama dengan melihat perkembangan anak tersebut bagus maka akan diizinkan untuk di uji coba dengan makanan-makanan yang tadinya di larang sedikit demi sedikit. Adapun jika anak tidak menimbulkan reaksi yang berat boleh dilanjutkan tetapi jika ada reaksi yang muncul dari makanan yang dimakan, maka harus diberhentikan sampai memang perkembangan dia benar-benar bagus dan signifikan untuk secara keseluruhan.

Diet untuk anak ADHD harus diperhatikan dengan baik, dan dijalankan dengan benar, diet dengan kualitas rendah dapat meningkatkan resiko ADHD yang lebih tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan (Pendidikan et al., 2020) menyimpulkan bahwa gejala ADHD pada masa kanak-kanak berkaitan dengan kualitas diet yang buruk, kualitas diet yang buruk dapat membuat gejala lebih buruk dari sebelumnya, peneliti bahkan memberikan himbauan kepada para ahli untuk berhati-hati dalam memantau diet anak dan menyarankannya kepada para orang tua (Mianet al., 2018). Hal ini juga sebagai bentuk

usaha dari pihak sekolah dan dari orang tua untuk memberikan menu makanan sehat untuk anak berkebutuhan khusus dengan ide-ide yang bervariasi. Untuk mengetahui konsistensi pemberian menu makanan sehat pada saat di rumah peneliti tentunya melakukan wawancara pada wali murid. Adapun hasil wawancara yang telah didapatkan, biasanya terjadi ketidaksengajaan yang dilakukan ketika anak di rumah, yakni anak kedapatan mengkonsumsi makanan-makanan yang tidak diperbolehkan. Dalam hal ini orang tualah yang harus mengkontrol dan mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan agar program diet yang dilaksanakan tidak kembali dari nol. Menurut beberapa pendapat dan hasil wawancara dapat disimpulkan konsistensi pemberian makanan sehat yang harus di perhatikan pada anak penderita ADHD karena terdapat dalam proses pemilihan dan pemberian makan pada anak harus tegas dalam menerapkan terapi diet ini.

Satu hal yang peneliti dapatkan dari observasi dan wawancara di sekolah sudah menerapkan diet ketat dengan makanan, snack, ataupun minuman dengan bervariasi dengan tidak mengurangi protein dan nutrisi untuk anak berkebutuhan khusus, hal ini juga di lakukan di rumah, orang tua memberikan makanan sehat dan bervariasi. Mengenai konsistensi ketika di sekolah, pihak sekolah sudah konsisten dan berhati-hati untuk mengolah makanan, snack, ataupun minuman untuk anak ADHD sehingga terdapat perbedaan pemberian makanan untuk anak ADHD dan non ADHD. Untuk di rumah mulai belakangan ini menurut orang tua memberikan makanan untuk anak ADHD sedikit longgar, tetapi pihak orang tua akan berusaha untuk memperbaiki itu semua. Jika program pemberian makanan sehat untuk anak ADHD ingin berhasil dengan sukses, keterlibatan orang tua dan dukungan orang tua dalam partisipasi dalam bidang kesehatan secara berkesinambungan harus terus di pantau dan di laksanakan dengan konsisten.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa variasi menu makanan sehat pada anak berkebutuhan khusus (ADHD) dalam program diet di Paud Griya Ananda, lembaga ini telah merencanakan konsep tentang variasi menu makanan sehat terhadap anak berkebutuhan khusus (ADHD). Sehingga mulai dari kepala sekolah, guru dan juru masak untuk mengerti dan memahami mengenai menu makanan sehat anak berkebutuhan khusus (ADHD) untuk menjalankan program diet. Karena anak ADHD ini harus diet tepung juga gluten maka guru yang ditunjuk sebagai juru masak mengganti beberapa bahan makanan, misalnya dalam penggantian bahan tepung beras ke tepung ketan, kemudian memakai labu atau ubi sebagai bahan pemanis alami. Beberapa penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara pola konsumsi makanan bebas gluten, bebas casein dengan gangguan perilaku pada anak ADHD. Kemudian mengenai konsistensi penerapan diet makanan sehat bagi anak ADHD harus diawasi secara ketat dan dilakukan secara berhati-hati, karena apabila terjadi ketidaksengajaan pemberian makanan yang tidak diperbolehkan akan memicu kembali sikap hiperaktifitas anak ADHD dan kemungkinan akan 80 lebih parah dari sebelumnya. Konsistensi pemberian makanan sehat ini tidak hanya dilakukan di rumah, namun di sekolah juga menerapkan pemberian makanan sehat untuk anak ADHD. Agar nantinya ketika di rumah diberikan makanan sehat program diet, anak tidak merasa kaget dan sudah terbiasa dengan variasi makanan sehat yang diberikan di sekolah agar program diet berjalan dengan baik sesuai tujuan.

## REFERENSI

- Abdul Hadis. 2006. Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Autistik. Bandung; CV Alfabeta
- Achdazani Hamzar. (2012). No Title. Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Siswa Sekolah Luar Biasa Negeri Caile, Kecamatan Ujung Bulu, Kabupaten Bulukumba tahun 2012.
- Bagaskorowati, R., Ayesadira, M., Ramadhanti, F., & Sumantri, Vita A, R. (2022). Urgensi Diet Gluten dan Casein Free pada Hiperaktivitas Individu Autisme dan ADHD. *Journal of Innovation Research and Knowledge, 1*(10), 1399–1404.  
<https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/1767>
- Hayati, D. L., & Apsari, N. C. (2019). Pelayanan Khusus Bagi Anak Dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Di Sekolah Inklusif. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat, 6*, 108–122. <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/2249>
- Judarwanto, W. (2016). Alergi makanan, diet dan autisme. *Seminar Autism Update, September*, 1–19.
- Meilani, C., Munayang, H., & Kaunang, T. M. D. (2016). Kebiasaan makan pada anak gangguan pemusatkan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH) di Manado. *E-CliniC, 4*(2), 4–9.  
<https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.13922>
- Pendidikan, J., Usia, A., & Undiksha, D. (2020). Diet Anak Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder (ADHD) : Tantangan Orang Tua .8(June), 161–169.
- Sugeng, M. W., Wulandari, R. D., & Setijowati, E. D. (2021). Penyuluhan Tentang Makanan yang Dianjurkan untuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Hiperaktif. *Jurnal Abdidas, 2*(5), 1120–1126. <https://doi.org/10.31004/abidas.v2i5.424>