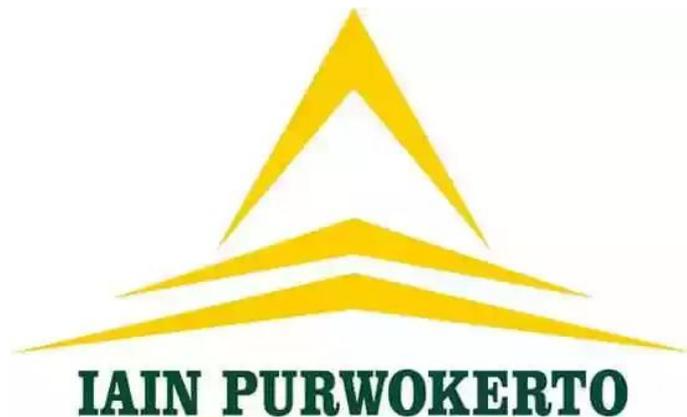


**OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI
MELALUI ASUPAN GIZI SEIMBANG (STUDI KASUS ANAK
USIA DINI DI RT 03/ RW 01 DESA GUNUNGJATI
KECAMATAN BOJONG KABUPATEN TEGAL)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S. Pd.)**

Oleh:
IAIN PURWOKERTO
UKTUFIYA BIKI NIHAYAH

NIM: 1717406087

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO**

2021

**OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI MELALUI
ASUPAN GIZI SEIMBANG (STUDI KASUS RT 03 / RW 01 DESA
GUNUNGJATI, KECAMATAN BOJONG, KABUPATEN TEGAL)**

**UKTUFUYA BIKI NIHAYAH
NIM.1717406087**

Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Institut Agama Islam Negeri Purwokerto

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan Optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal.

Penelitian ini berjenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu peneliti melakukan penelitian secara langsung untuk memperoleh informasi dan data sebanyak banyaknya. Menggunakan penyajian data secara deskriptif untuk menggambarkan secara rinci apa yang terjadi di lapangan. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dari penelitian ini adalah orang tua dan anak. Sedangkan objek penelitian ini adalah optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah dengan cara : observasi, wawancara dan dokumentasi. Penulis menggunakan teknik analisis berupa reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi data.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini. Maka orangtua harus memperhatikan serta menerapkan pedoman gizi yaitu antara lain: konsumsi makanan beraneka yang beneka ragam, konsumsi makanan dengan tujuan untuk mencukupi energi (nasi dijadikan makanan pokok karena mengandung karbohidrat yang berfungsi sebagai energi tubuh), membatasi konsumsi minyak dan lemak, menggunakan garam yang mengandung yodium (garam yang beryodium menghindarkan anak dari gondok) ,mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, minum air mineral secara rutin, membiasakan sarapan, berolahraga secara rutin, tidak memberikan makanan selainj asi kepada bayi hingga berusia 4 bulan. serta memperhatikan label pada kemasan makanan sebelum mengonsumsinya.

Kata Kunci : Tumbuh Kembang, Gizi Seimbang, Anak Usia Dini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Kajian	5
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
E. Kajian Pustaka/Penelitian Terkait	9
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini.....	12
1. Pengertian Tumbuh Kembang Anak Usia Dini	12
2. Tahapan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini.....	14
3. Aspek-aspek Tumbuh Kembang Anak Usia Dini	17
B. Asupan Gizi Seimbang.....	21
1. Pengertian Gizi Seimbang.....	21
2. Pengaruh Gizi Seimbang Pada Tumbuh Kembang Anak	24
C. Anak Usia Dini	27
1. Pengertian Anak Usia Dini	27

2. Karakteristik Anak Usia Dini	28
D. Gizi Seimbang dan Pertumbuhan Anak Usia Dini.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Subjek dan Objek Penelitian	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	37
F. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum Desa Gunungjati	40
1. Letak Geografis Desa Gunungjati	40
2. Kondisi Demografis Desa Gunungjati	40
B. Deskripsi dan Analisis Data Terkait Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang.....	41
1. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini di RT 03/RW 01 Desa Gunungjati.....	41
2. Asupan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di RT 03/RW 01 Desa Gunungjati.....	47
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anugerah terindah yang dihadiahkan oleh Allah SWT kepada para orangtua adalah anak. Semua orangtua berusaha semaksimal mungkin untuk membahagiakan buah hatinya, salah satunya dengan memenuhi semua kebutuhan anak-anaknya agar tidak mengalami penderitaan dan kesulitan. Sebab, para orangtua mendambakan anaknya supaya sang anak dapat tumbuh dengan sehat dan cerdas dengan berusaha memerhatikan dan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya dengan stimulasi-stimulasi yang tepat.

Para pakar psikologi berpendapat neuron/sel-sel otak berkembang sangat baik pada usia 0-1 tahun pertama. Usia dini merupakan masa yang sangat penting bagi anak untuk bertumbuh dan berkembang baik secara fisik, psikis, atau psikologi. Usia 0-8 tahun merupakan masa golden age (masa keemasan), dimana anak mampu menyerap informasi-informasi baru dengan sangat mudah. Oleh karena itu pentingnya untuk menstimulasi anak sejak dini sebagai upaya mengoptimalkan jenis-jenis perkembangannya baik emosional maupun fisik.¹

Perkembangan anak dimulai sejak anak dilahirkan ke dunia. Bahkan para pakar pendidikan meyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak adanya konsepsi yaitu adanya pembuahan pada sel telur oleh sperma yang dilakukan oleh orangtuanya. Oleh karenanya pentingnya memerhatikan gizi pada ibu hamil untuk pertumbuhan janin yang dikandungnya sampai anak lahir hingga dewasa.² Pemenuhan gizi yang baik pada anak untuk membantu meningkatkan kemampuan berfikir dan pertumbuhan fisiknya. Kurangnya pemberian gizi yang baik tentunya akan menghambat dan dapat menimbulkan keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak.

¹ Agus Wibowo, *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi Membangun Karakter di Usia Emas*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2017), hal.1.

² Dahlia Rahmawati. Skripsi: "Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B TK Darul Ulum", (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013). Hlm.1

Pertumbuhan dan perkembangan anak bersifat kontinuitas yang artinya berkelanjutan, dimana anak selalu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya untuk keberlangsungan hidup. Contoh kecilnya seperti memiliki kesiapan untuk sekolah yang tentunya akan bertemu dengan lingkungan dan orang-orang yang baru pula. Pentingnya membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini yaitu untuk mengarahkan atas perkembangan sikap, perilaku, pengetahuan, keterampilan dan daya cipta karena hal ini sangat diperlukan.³

Asupan gizi yang diterima oleh anak sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak, sebab pertumbuhan dan perkembangan pada masing-masing anak berbeda, namun menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya. Anak merupakan titipan Allah yang sangat berharga, oleh karenanya orangtua terutama, harus memperhatikan gizi pada anak

Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Tirmidzi bahwa Rasulullah bersabda “ Tidaklah seorang anak Adam memenuhi tempat paling jelek kecuali perutnya, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan yang bias menegakkan tulang rusuknya. Namun bila ia terpaksa melakukannya, maka hendaklah sepertiga (isi lambungnya) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga isinya untuk udara.⁴ Disini sudah bisa dimengerti bahwa pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi sejak usia dini, bahkan Rasulullah yang menganjurkan.

Menurut Gibson ahli gizi mengungkapkan bahwa, status gizi didefinisikan sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan.⁵ Dari pernyataan tersebut dapat ditarik benang

³ Radhiya Bustan, dkk, 2016, *Pelatihan Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Pada Orangtua Anak Usia Dini*, “*Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*” vol.3. No. 3 Maret 2016. Hal 277.

⁴ Dina Nur Inten, Andalusia Neneng Permatasari, 2019. *Literasi kesehatan pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Eating Clean*, “*Jurnal Obses: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*” vol 3 Issue 2 2019. Hal 370.

⁵ Pakar Gizi Indonesia, *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC), hal 427.

merah bahwa jenis makanan yang dikonsumsi menjadi cerminan jelas status gizi pada tubuh. Agar berhasilnya penerapan gizi yang seimbang pada anak, diperlukan upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan yang baik, yang sesuai dengan tingkat kebutuhan pada anak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siswanto dan rekan-rekannya, menghasilkan kesimpulan bahwa kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan, karena hal itu tidak bisa disintesa oleh tubuh. Selain air dan mineral, vitamin juga sangat penting. Keutamaan vitamin juga diperlukan untuk memenuhi gizi yang seimbang seperti buah-buahan, sayur mayor, dan pangan hewani. Vitamin mempunyai fungsi sebagai antioksidan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia karena mengandung vitamin A, C, E, Selenium, Zat besi, Zinc dan masih banyak lagi.

Gizi terhubung langsung dengan makanan. Makanan yang yang dikonsumsi setiap hari harus mengandung zat gizi yang baik. Untuk itu perlu pemilihan terhadap makanan yang mengandung gizi yang baik. Sebaliknya jika makanan tidak dipilih (asal makan) dengan baik, maka akan menyebabkan tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial berasal dari makanan. Jajanan yang digemari oleh anak kebanyakan mengandung micin dan gula yang berlebih yang mengakibatkan kerusakan pada gigi dan menghambat pertumbuhan anak.

Selain menghambat pertumbuhan fisik pada anak, kurangnya memerhatikan gizi yang baik pada anak juga dapat berdampak pada perkembangan otak anak. Sebab dalam perkembangan otak terdapat aspek-aspek perkembangan anak usia dini yang terdiri dari: Kognitif, Moral, Sosial Emosional, Psikomotorik, bahasa dan seni. Keenam aspek tersebut sangat mendominasi dalam perkembangan anak.

Penanganan masalah gizi perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan. Bukan hanya di daerah perkotaan saja namun harus menyeluruh sampai ke daerah pelosok. Pemerintah atau Instansi Kesehatan perlu mengadakan penyuluhan-penyuluhan kepada seluruh masyarakat tentang pentingnya menu gizi yang seimbang untuk anak. Kebutuhan gizi pada anak-

anak yang baik dan seimbang perlu diketahui oleh orangtua, supaya orangtua lebih memerhatikan makanan yang harus dikonsumsi oleh anak dengan baik serta diharapkan dapat menyediakan menu makanan yang mengandung gizi seimbang sehingga dapat membantu tumbuh kembang pada anak dan kesehatan pada anak. Selain itu membiasakan anak untuk sarapan juga akan dapat menunjang kebutuhan fisik dan daya pikir serta daya ingat anak. Hal ini dikarenakan sarapan sangat berguna untuk menjaga kadar gula darah agar tetap normal.

Kenyataan yang peneliti temui di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati sangat berbanding terbalik dengan harapan yang ingin dicapai yaitu gizi yang baik dan seimbang. Anak-anak di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati sendiri cenderung lebih menyukai makanan yang tidak bergizi, seperti halnya jajanan yang sama sekali jauh dari gizi yang seimbang bahkan cenderung makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung kalori yang tinggi dan juga bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak. Makanan yang dipilih oleh anak cenderung makanan instan atau *junk food* dan makanan-makanan yang tidak menyehatkan yang dijual bebas di jalan-jalan yang tidak terjaga kebersihan dan ke higienisannya, anak-anak juga cenderung mengkonsumsi snack atau makanan ringan yang banyak mengandung bahan-bahan pengawet dan MSG yang berbahaya untuk kesehatan anak.

Di Desa Gunungjati sendiri sudah ada kegiatan kesehatan yang sudah cukup lama yaitu posyandu dan posbindu. Posyandu menangani balita (bayi umur dibawah 5 tahun) dan ibu-ibu hamil maupun ibu menyusui. Sementara posbindu menangani usia dewasa maupun lansia. Kegiatan posyandu dilakukan setiap satu bulan sekali setiap tanggal awal bulan. Posyandu dilakukan untuk memberikan pelayanan yang ditujukan untuk memantau perkembangan dan kesehatan balita bisa menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, dan melakukan pengecekan dasar kesehatan balita. Tetap menjadi tugas utama orangtua yang memerhatikan gizi yang dikonsumsi

oleh buah hatinya. Posyandu sebagai alat untuk memantau tumbuh kembang dan kesehatan anak.⁶

Sesuai dengan permasalahan di atas maka sangat penting pengetahuan orangtua mengenai mengoptimalkan asupan gizi seimbang untuk membantu tumbuh kembang anak. Kebanyakan orangtua biasanya menuruti apapun kemauan buah hatinya, asalkan anaknya tidak rewel dan tidak menangis. Permasalahan yang terlihat sepele inilah yang akan mengakibatkan masalah bagi anak usia dini. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang pola asupan makanan bergizi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “ Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang (Studi Kasus Di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal)”.

B. Fokus Kajian

1. Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan sendiri dikalangan masyarakat kita sering dikaitkan dengan perkembangan, sehingga muncul istilah tumbuh kembang. Menurut sebuah pendapat mengansumsikan pertumbuhan merupakan bagian dari perkembangan, namun pada hakikatnya pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang berbeda. Pertumbuhan sendiri merupakan sebuah ukuran dari bentuk tumbuh atau anggota tubuh (pertumbuhan fisik), seperti halnya bertambah berat badan, tinggi badan, bertambahnya lingkaran kepala, lingkaran lengan, tumbuh gigi susu, serta perubahan bentuk tubuh lainnya. Pemantauan pertumbuhan anak pada dasarnya perlu dilakukan secara terus menerus dan teratur. Hal ini dapat dengan mudah diamati melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan pada anak.⁷

⁶ Wawancara dengan bu Novi (kader yang menangani RT 02 dan RT 03) pada 22 April 2021 Pukul 10.20 WIB.

⁷ Ahmad Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar dalam Berbagai Aspeknya*, (Jakarta: Kencana, 2014) Hal 20.k

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh anak dapat dikatakan sangat besar sekali pengaruhnya terhadap proses pertumbuhan anak. Makanan dengan kandungan gizi yang seimbang sangat baik pengaruhnya bagi kondisi kesehatan anak, sehingga anak tidak rentan sakit dan proses pertumbuhannya dapat berlangsung dengan baik.

Selain berguna untuk kesehatan anak, gizi yang seimbang juga berguna untuk kesehatan otak anak sehingga anak memiliki daya ingat yang bagus dan meningkatkan kecerdasan anak. Oleh karenanya anak akan mengalami tumbuh kembang yang optimal.

2. Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak yang berada pada kisaran usia 0-8 tahun. Dalam hal ini anak usia dini juga bisa diartikan sebagai seseorang yang baru memasuki fase pertumbuhan dan perkembangan yang unik serta memerlukan faktor-faktor pendukung lainnya supaya masa tumbuh kembangnya dapat berkembang dengan optimal. Perkembangan pada anak sendiri bersifat kompleks yang dapat terlihat dari karakteristik perkembangan kognitif, motorik, emosional, dan sebagainya.⁸

Menurut pandangan beberapa ahli dalam bidang pendidikan dan psikologi, bahwasanya perkembangan pada anak usia dini merupakan masa yang sangat penting dan perlu mendapat penanganan sedini mungkin. Menurut Montessori (dalam Hurlock, 1978) mengemukakan bahwa usia dini merupakan periode sensitif atau masa peka pada anak, dengan kata lain yaitu sebuah periode saat suatu fungsi tertentu pada anak membutuhkan rangsangan yang kemudian diarahkan sehingga akan terciptanya perkembangan yang maksimal.

Anak dengan masa usia dini merupakan individu yang berbeda, unik, dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Pada masa stimulasi sendiri, seluruh aspek perkembangan pada anak memiliki peran tersendiri yang penting untuk tugas perkembangan

⁸Selfi Laeliyatul Iftitah, *Evaluasi Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Pamekasan: Data Media Publishing, 2019), hal 18-20.

selanjutnya. Sel-sel tubuh pada anak usia dini sendiri tumbuh dan berkembang sangat pesat, pertumbuhan otakpun sedang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa, begitu juga halnya dengan pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Pada tahap awal perkembangan janin, sangat penting dalam pengembangan sel-sel otak, bahkan ada yang berpendapat bahwa ketika lahir jumlah sel otak tidak akan bertambah lagi. Selanjutnya setelah lahir terjadi proses eliminasi dari sel-sel saraf dan pembentukan hubungan antar sel. Dalam hal ini terdapat dua hal yang sangat penting yang harus diperhatikan dalam proses pembentukan kecerdasan pada anak, yaitu dari segi makanan yang perlu mengandung gizi seimbang serta stimulasi yang positif dan kondusif.⁹

3. Asupan Gizi Seimbang

Makanan bergizi yaitu makanan yang didalamnya terdapat zat gizi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan terpenuhinya kebutuhan zat-zat pada tubuh, maka kebutuhan tubuh akan tercukupi.¹⁰ Zat gizi pada makanan merupakan sumber yang paling penting bagi kebutuhan anak. Apabila zat gizi pada anak terpenuhi maka anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dengan baik. Bukan hanya pada daya tahan tubuh anak saja yang bagus akan tetapi juga pada daya pikir anakpun akan meningkat. Karenanya, slogan umum yang berisi mencegah lebih baik daripada mengobati, harus benar-benar diikuti untuk menghindari terjadinya masalah gizi pada anak. Hal ini juga yang disampaikan oleh *Millennium Development Goals (MDGs)* tahun 2015 yang dicanangkan *UNICEF*.¹¹

Asupan Gizi yang seimbang sangat berpengaruh sekali pada tumbuh kembang anak. Pertumbuhan anak akan sangat baik seperti kondisi tubuh anak yang sehat tidak mudah terserang penyakit. Sejalan

⁹ Mulyasa, *Manajemen PAUD*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hal 20-21.

¹⁰ Deden Rohendi, *Rangkuman Pengetahuan Alam Lengkap*, (Jakarta: Bmedia Imprint Kawan Pustaka, 2017), Hal. 97.

¹¹ Dedeh Kurniasih, dkk, *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*, (Jakarta: Gramedia, 2010), hal. 1

dengan pertumbuhan anak yang baik, maka aspek perkembangan anak seperti kognitif, sosial dan emosi anak juga terus meningkat. maka anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut :” Bagaimana optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati.”

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui optimalisasi tumbuh kembang anak melalui asupan gizi seimbang di RT 03/ RW 01 di Desa Gunungjati.

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan tersebut penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara praktis maupun teoritis.

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap lembaga kesehatan setempat untuk lebih memperhatikan gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak.

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat bagi anak usia dini di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati adalah untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya.
- 2) Manfaat bagi orangtua anak usia dini di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati untuk lebih menambah wawasan dan lebih memperhatikan mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anaknya.
- 3) Manfaat bagi kader posyandu Desa Gunungjati untuk lebih menambah wawasan dan lebih memperhatikan mengenai

pentingnya gizi seimbang untuk mengoptimalkan tumbuh kembang balita.

- 4) Manfaat bagi Desa Gunungjati, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang
- 5) Bagi peneliti diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.
- 6) Bagi peneliti lain diharapkan penelitian ini menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya.

E. Kajian Pustaka

1. Telaah Penelitian Terkait

Informasi pendukung dalam tinjauan pustaka sering bersumber dari buku maupun tulisan ilmiah lainnya seperti (working paper). Semua sumber informasi harus tercermin in dalam bibliography skripsi/tesis/ disertasi. Informasi pendukung yang di-review harus merupakan informasi yang benar-benar berkaitan langsung atau relevan dengan topik penelitian yang akan dilakukan.¹²

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Inggit Dwi Lestari dengan skripsi yang berjudul " Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kecil di Playgroup Milas". Penelitian ini dilatar belakangi dari rasa keingintahuan penelitian dalam upaya pembiasaan makan sehat melalui kudapan sehat di Playgroup Milas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dimulai dengan tindakan siklus 1 untuk memperkenalkan makanan sehat. Dilanjutkan tindakan siklus 2 yaitu pemberian kudapan sehat yang

¹²Bahar Adhi Nugroho, "Pemberdayaan masyarakat Desa melalui Pengembangan Agrowisata Durian (Studi Kasus di Kelompok Tani Tri Mulya Desa Pagelarang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumask), *Skripsi*, Banyumas: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020, Hal. 13.

bervariasi. Dalam siklus ini terlihat anak yang suka pilih-pilih makanan, namun dengan pembiasaan yang dilakukan setiap harinya, secara perlahan anak dapat menerima dengan baik.¹³

Dari penelitian diatas berupa skripsi, memiliki persamaan dengan penelitian yang akan diteliti penulis yaitu sama-sama membahas upaya menerapkan pembiasaan makan sehat atau makan bergizi pada anak usia dini. Sedangkan perbedaan dari penelitian diatas dengan penelitian yang akan penulis lakukan terdapat pada cara pembiasaanya. Pada skripsi dijelaskan melalui cara kudapan sehat sedangkan pada penelitian penulis yaitu dengan cara orangtua mengoptimalisasikan tumbuh kembang anak melalui asupan gizi seimbang.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Vely Hartini, Fakultas Tarbiyah dan Tadris, Institut Agama Islam Bengkulu tahun 2020, dengan Skripsi yang berjudul " Program Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT NUR'ATHIFAH di Kota Manna". Hal yang melatar belakangi penelitian adalah kurangnya pemahaman orangtua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil dari program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui sarapan bergizi.¹⁴

Dari penelitian diatas berupa skripsi, memiliki persamaan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama menerapkan upaya hidup sehat pada anak usia dini. Sedangkan perbedaan pada penelitian diatas dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis yaitu pada upaya atau caranya. Pada skripsi diatas melalui upaya pembiasaan

¹³Inggit Dwi Lestari, " Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kecil di Playgroup Milas. *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2012, Hal.76-77.

¹⁴Vely Hartini, " Program Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT NUR'ATHIFAH di Kota Manna. *Skripsi*, Bengkulu: Institut Agama Islam Bengkulu, 2020, Hal 10.

sarapan bergizi. Sedangkan pada penelitian penulis yaitu dengan mengoptimalkan asupan gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak.

Ketiga yaitu jurnal dari Andriani Elisa Pahlevi yang berjudul "Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar". Terdapat persamaan dari isi jurnal dengan skripsi penulis yaitu mengenai fokus gizi pada anak. Adapun perbedaannya yaitu dalam jurnal berisi tentang faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak sekolah dasar, sedangkan dalam skripsi penulis membahas mengenai tumbuh kembang anak melalui asupan gizi seimbang.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh terhadap proposal skripsi ini, maka perlu dijelaskan bahwa proposal skripsi ini terdiri dari:

BAB I adalah pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, dan sistematika penulisan.

BAB II merupakan landasan teori yang akan menjelaskan tentang pengertian tumbuh kembang anak, tahapan tumbuh kembang anak, pengertian gizi seimbang, pengaruh gizi seimbang pada tumbuh kembang anak, pengertian anak usia dini dan karakteristik anak usia dini, serta gizi seimbang dan pertumbuhan anak usia dini.

BAB III yaitu metode penelitian yang meliputi : jenis penelitian, sumber data, (lokasi, subjek, dan objek penelitian), teknik pengumpulan data (observasi, wawancara, dan dokumentasi), dan teknis analisis data (data reduction, data display dan conclusion/ verification).

BAB IV Hasil dan analisis penelitian berisi tentang profil Desa Gunungjati.

BAB V Berisi penutup yang meliputi, kesimpulan, dan saran-saran yang merupakan rangkaian dari keseluruhan hasil penelitian secara singkat.

Bagian yang paling akhir berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup penulis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang (Studi Kasus di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal) maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa:

Orangtua anak usia dini di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati sudah baik, dengan memperhatikan pedoman gizi, yakni: konsumsi makanan beraneka yang beneka ragam, konsumsi makanan dengan tujuan untuk mencukupi energi (nasi dijadikan makanan pokok karena mengandung karbohidrat yang berfungsi sebagai energi tubuh), membatasi konsumsi minyak dan lemak, menggunakan garam yang mengandung yodium (garam yang beryodium menghindarkan anak dari gondok), mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, minum air mineral secara rutin, membiasakan sarapan, berolahraga secara rutin, tidak memberikan makanan selainj asi kepada bayi hingga berusia 4 bulan. serta memperhatikan label pada kemasan makanan sebelum mengonsumsinya. Hal ini juga ditandai dengan tidak ditemukannya anak yang mengalami seperti gizi buruk, obesitas maupun kelainan yang lain, anak usia dini di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati tumbuh normal sesuai dengan tahapan usianya, serta aspek-aspek tumbuh kembang anak usia dini berfungsi dengan sangat baik.

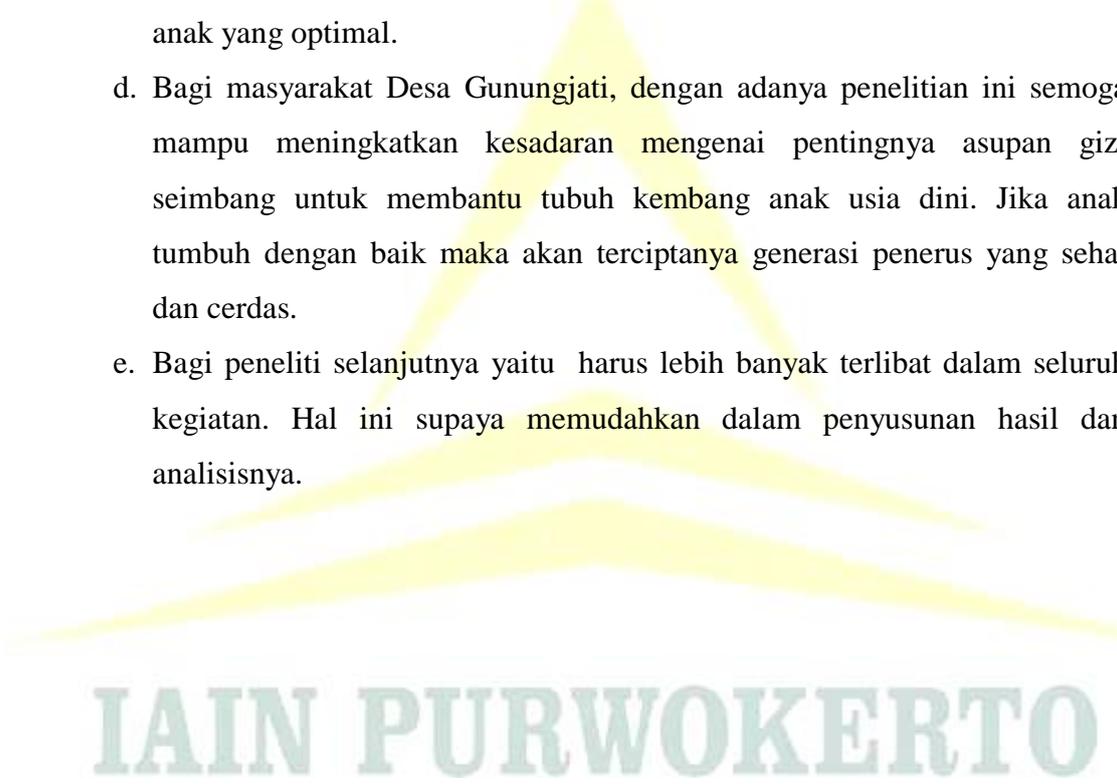
Dengan memperhatikan serta menerapkan pedoman gizi pada anak. Anak-anak di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati memiliki kondisi tubuh yang sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Dengan kondisi tubuh yang sehat maka tumbuh kembang anak akan optimal.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapat dari mengkaji optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang (Studi Kasus di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten

Tegal). Adapun saran-saran dari peneliti sebagai berikut:

- a. Bagi anak usia dini di Desa Gunungjati khususnya di Rt 03/ Rw 01 harus hati-hati dalam mengonsumsi jajanan. Jangan sampai salah mengonsumsi makanan sembarangan karena bisa menghambat tumbuh kembangnya.
- b. Bagi orangtua anak usia dini di Desa Gunungjati khususnya di Rt 03/ Rw 01 lebih meningkatkan pengawasan pada makanan yang dikonsumsi oleh anak sebab hal ini sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak.
- c. Bagi kader Desa Gunungjati untuk lebih meningkatkan penyuluhan dan pemantauan yang lebih mengenai gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak yang optimal.
- d. Bagi masyarakat Desa Gunungjati, dengan adanya penelitian ini semoga mampu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya asupan gizi seimbang untuk membantu tubuh kembang anak usia dini. Jika anak tumbuh dengan baik maka akan terciptanya generasi penerus yang sehat dan cerdas.
- e. Bagi peneliti selanjutnya yaitu harus lebih banyak terlibat dalam seluruh kegiatan. Hal ini supaya memudahkan dalam penyusunan hasil dan analisisnya.



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Nugroho, Bahar, 2020. Pemberdayaan masyarakat Desa melalui Pengembangan Agrowisata Durian (Studi Kasus di Kelompok Tani Tri Mulya Desa Pagelarang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas), *Skripsi*, Banyumas: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Aimah ,Siti, Yuliana Norr Setia Ulvie, 2015. “ Peran Orangtua terhadap Optimalisasi Jajanan Sehat Pada Tumbuh Kembang Anak, *Jurnal The 2nd University Research Coloquium*.
- Almatsier, Sunita, 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amirin, Tantang, 1998. *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andriani, Merryana, 2016. *Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan*, Jakarta: Kencana.
- Azqiera, “Pengertian Status Gizi menurut Dipkes dan WHO”
- Bekti Prasetyo, Yoyok, Nursalam, dkk, 2020 *Model Pengasuhan Yang Tepat Pada Anak Sulit Makan*, malang : UMM Press.
- Bustan, Radhiya, dkk, 2016. *Pelatihan Optimalisasi Tumbuh Kembang Ana Pada Orangtua Ana Usia Dini*, “*Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*” vol.3. No. 3 Maret 2016. Diakses pada 29 April 2021.
- Dewi Lestari, Inggit, 2012. Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kecil di Playgroup Milas. *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Endraswara, Suwardi, 2006. *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan : Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*, Yogyakarta : Pustaka Widyatama.
- Fitrah, Muh, Luthfiyah, 2017. *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus)*, Jawa Barat : CV Jejak.
- Frisca S. Riana, 2017.” Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat, *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, Vol.15, No.2.
- Hamid, Abdul, 2016 “Metode Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 17 Kota Palu”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 14, No. 2.
- Hardiyansyah, Dewa Nyoman Supriasa, 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, Jakarta:Kedokteran EGC.

Hartini, Vely. 2020. Program Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT NUR'ATHIFAH di Kota Manna. *Skripsi*, Bengkulu: Institut Agama Islam Bengkulu.

<https://iain-surakarta.ac.id/pentingnya-peran-ibu-sebagai-madrasah-al-ula-dalam-pondok-pendidikan-anak/> diakses pada tanggal 18 Juli 2021 pukul 23.25 WiB.

<https://www.beritasatu.com/gaya-hidup/283064/alasan-anak-perlu-diperkenalkan-seni-rupa-sejak-dini> diakses pada tanggal 16 juli 2021 pukul 01:44 WIB.

Hurlock, Elizabeth, 2013. *Perkembangan Anak* , Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hurlock, Elizabeth, 2013. *Perkembangan Anak* , Jakarta: Penerbit Erlangga.

Iftitah,, Selfi, Laeliyatul. 2019. *Evaluasi Pembelajaran Anak Usia Dini*. Pamekasan: Data Media Publishing.

Inten Nur Dina, Permatasari Andalusia Neneng, 2019. *Literasi kesehatan pada Anak Usia Dini Melalui kegiatan Eating Clean*, “*Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*” vol. 3, No.2.

Khomsan, Ali, 2012. *Ekologi Masalah Gizi Pangan dan Kemiskinan*, Bandung: Alfabeta. Kustiyati.

Kurniasih, Dedeh. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia,

Mansur, 2005. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Mardalena, Ida, 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Ilmu Keperawatan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Marwany, Heru kurniawan, 2019. *Literasi Anak Usia Dini*, (Banyumas: CV. Rizquna..

Muaris, Hindah. 2006. *Bekal Sekolah untuk Anak Balita*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Muhamad. 2010. *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam*. Jakarta: PT Grafindo Persada

Mulyasa, 2017. *Manajemen PAUD*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Mursid, 2017. *Pengembangan Pembelajaran Paud*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,

Pakar Gizi Indonesia. *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Patmonodewo, Soemiarti, 1995. *Pendidikan Anak Prasekolah*, Jakarta : Rineka Cipta.

Poerwandri.2005. *Penelitian Kualitatif*.(Bandung: Remaja Rosada Karya.

- Pritasari dkk, 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Raco, JR, 2010. *Metode Penelitian Kualitatif (Jenis, Karakter dan Keunggulannya)*, Jakarta: Grasindo.
- Rahmadi, 2011. *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin: Antarsari Press
- Rahmawati, Dahlia. 2013. Skripsi: Peningkatan pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B TK Darul Ulum. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rohendi, Deden. 2017. *Rangkuman Pengetahuan Alam Lengkap*, Jakarta: Bmedia Imprint Kawan Pustaka.
- Salim dan Syahrums, 2012. *Metode Penelitian Kualitatif (Konsep dan Aplikasi dalam Ilmu Sosial, Keagamaan dan Pendidikan)*, Bandung: Citapustaka Media.
- Salim, Agus. 2001. *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial Pemikiran (pemikiran norman K. Senin dan Egon guna dan Penerapannya)* Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Santoso, Soegeng, Anna Lies Ranti, 2013. *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso, Soegeng, Anna Lies Ranti, 2004. *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Saputra, Aidil, 2018. Pendidikan Anak Usia Dini, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, Vol.10, No. 2.
- Setianingrum, Siska, dkk, 2015. “ Peranan Kader Bina Keluarga Balita dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Fisik Motorik Anak Usia Dini” *Jurnal Of Nonformal Education and Community Empowerment*, Vol. 1. No.2.
- Silalahi, Ulber. 2012. *Metodologi penelitian Sosial*. Bandung, Redika Aditama.
- Siswanto, Hadi, 2010. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono, 2018. *Metode Peneliitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarsih, Tri, 2018. *Tumbuh Kembang Anak*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Susanto, Ahmad, 2014. , *Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar dalam Berbagai Aspeknya*. Jakarta: Kencana.
- Suwasono, Edi, 2010. *Makanan dan Kesehatan*, Semarang : Alprin.

- Suwendra, I Wayan, 2018. *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, dan Keagamaan)*, Bandung: Nilacakra Publishing House.
- Syaudih, Sukmadinata, Nana. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Taniredja, Tukiran, Hidayati Mustadifah. 2008. *Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Tohardi, Ahmad, 2019. *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial Plus*, Tanjungpura Press.
- Umiyani Purnamasari, Diah, 2018. *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*, Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Usman, Husaini. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wibowo, Agus. 2017. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi Membangun Karakter di Usia Emas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wiyani, Novan Ardy. 2018. Etos Kerja Islami Kaum Ibu Sebagai Pendidik Kelompok Bermain (KB). *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*. Vol.10, No.
- Wiyani, Novan Ardy. 2019. Epistemologi Pendidikan Anak Bagi Ayah Menurut Luqman. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*. Vol.14, No.2.
- Wulandari, Heny, 2014. *Kesehatan & Gizi Untuk Anak Usia Dini*, Lampung: Fakta Pres.



IAIN PURWOKERTO