

**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)**



IAIN PURWOKERTO

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

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Uktufiya Biki Nihayah

NIM : 1717406087

Jenjang : S1

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Program Studi : Pendidikan Anak Usia Dini

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa naskah Skripsi yang berjudul “ Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang (Studi Kasus Di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal)” ini secara keseluruhan adalah hasil penulisan karya saya sendiri, bukan dibuatkan oleh orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila kemudian dikemudian hari terbukti saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

IAIN PURWOKERTO

Purwokerto, 20 Juli 2021

Yang Menyatakan



Uktufiya Biki Nihayah

NIM.17174060887



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto 53126

Telp. (0281) 635624, 628250 Fax: (0281) 636553, www.iainpurwokerto.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**OPTIMASI 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)**

Yang disusun oleh: Uktufiya Biki Nihayah, NIM: 1717406087, Jurusan: Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Program Studi: Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada hari: Kamis, tanggal: 02 September 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada sidang Dewan Penguji skripsi.

Penguji I/Ketua sidang/Pembimbing,

Penguji II/Sekretaris Sidang,

Ellen Prima, M.A
NIP. 19890316201503203

Dr. Novan Ardy Wiyani, M.Pd.I
NIP. 198505252015031004

Penguji Utama,

Tonir S Ag., M.Si
NIP. 197212172003121001

Mengetahui :

Dekan,



Dr. Teo Silwito, M.Ag.
NIP. 1967104241999031002

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 20 Juli 2021

Hal : Pengajuan Munaqasyah Skripsi Sdri. Uktufiya Biki Nihayah
Lampiran : 3 Eksemplar

Kepada Yth.
Dekan FTIK IAIN Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa.

Nama : Uktufiya Biki Nihayah
NIM : 1717406088
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang (Studi Kasus Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal).

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto untuk dimunaqasyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing,



Ellen Prima, M.A.
NIP.19890316201503203

**OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI MELALUI
ASUPAN GIZI SEIMBANG (STUDI KASUS RT 03 / RW 01 DESA
GUNUNGGJATI, 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

MOTTO

Bahagia secukupnya, sedih seperlunya, mencintai sewajarnya, membenci
sekadarnya, bersyukur sebanyak-banyaknya.

~Anonim~



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, Dengan segala nikmat, karunia dan ridho Allah SWT skripsi ini mampu terselesaikan. Ku persembahkan karya sederhana ini, Yang selalu berjuang untuk peri kecilmu, Kedua Orangtua peneliti tercinta Bapak Agus Salim dan Ibu Sugiarti yang selalu menyelipkan namaku di setiap munajat do’a, terimakasih cucuran keringat yang menjadi motivasi hidupku, selalu membantu dan menemani dengan ikhlas dan penuh kasih sayang baik di saat suka maupun duka, do“a dari putri sulungmu semoga selalu diberikan kesehatan. Adik tercinta Rizky Amalia yang selalu menjadi penyemangat dan selalu memberikan canda tawa pelipur lara,semoga menjadi perempuan sholehah dan perempuan yang kuat. Jadilah, perempuan yang bermanfaat bagi orang lain. Terimakasih kepada keluarga besar Bapak Kamuli dan Bapak Sukardi yang selalu memberikan support terbaik untuk peneliti dalam menempuh pendidikan. Peneliti mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya.

Almamaterku tercinta, IAIN Purwokerto.



IAIN PURWOKERTO

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal.” sebagai perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi salah satunya yaitu melaksanakan penelitian. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya yang membawa petunjuk kebenaran kepada manusia yang kita harapkan syafa’atnya di dunia dan di akherat. Dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan, bimbingan, bantuan, arahan serta motivasi kepada peneliti. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada :

1. Dr. Moh. Roqib, M.Ag, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
2. Dr. H. Suwito M.Ag, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
3. Dr. Heru Kurniawan, M.A, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
4. Prof. Dr. Fauzi, M.Ag, selaku Pembimbing Akademik Kelas PIAUD-B angkatan 2017
5. Ellen Prima, M.A, selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Segenap Dosen, Karyawan dan Civitas akademika Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
7. Ayahanda Agus Salim, Ibunda Sugiarti serta adik tercinta Rizky Amalia yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada peneliti.
8. Seluruh keluarga besar peneliti baik yang di Gunungjati dan di Tuwel. Terimakasih kalian selalu memberikan doa dan dukungan.

9. Teman-teman PP Darul Abror, wabilkhusus Kamar Khodijah bawah, alfiah,cipong,teh mon, ocik, kutil, singal,sikhoms, mba sokha, dan annisa. Terimakasih kalian selalu memberikan doa dan dukungan serta pengalaman yang sangat berharga selama dipondok.
- 10.Teman-teman PIAUD'B 2017, mba Farhati, Suraifah. Terimakasih selalu memberikan doa dan dukungan.
- 11.Warga Desa Gunungjati wabilkhusus RT 03/RW 01. Terimakasih atas sumbangsuhnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsinya.
- 12.Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Tak ada kata yang dapat peneliti ucapkan selain rasa terimakasih terdalam kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Purwokerto. 20 Juli 2021
Peneliti,



Uktufiya Biki Nihayah
NIM. 1717406087



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
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	9
F. Sistematika Penulisan	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	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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Foto bersama Saudara Iis Malina orangtua dari Aqilla
- Gambar 2 Foto bersama Saudara Novi selaku Kader Desa Gunungjati
- Gambar 3 Foto Kegiatan Posyandu Desa Gunungjati
- Gambar 4 Foto bersama Saudara Mustaqimatun orangtua dari Maghdalena
- Gambar 5 Foto bersama Saudara Leni Monika orangtua dari Arfi
- Gambar 6 Foto bersama Saudara Amroh orangtua dari Arsyi dan Ghiffari
- Gambar 7 Foto menyantap bekal saat istirahat anak di Sekolah
- Gambar 8 Senam Sehat Anak di Sekolah
- Gambar 9 Rutinan mengaji setiap ba'da maghrib
- Gambar 10 Foto bersama Saudara Eva Mardiyarningsih selaku Kepala Sekolah KB Hasan Bisri.



IAIN PURWOKERTO

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, k2017), 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 memperhatikan 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 memperhatikan 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 *Milennium 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 di lakukan 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 II

LANDASAN TEORI

A. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini

1. Pengertian Tumbuh Kembang Anak Usia Dini

Dalam teori Deprivasi menurut Tri Sunarsih Pertumbuhan diartikan sebagai faktor utama bagi setiap anak yang dilahirkan ke dunia. Pertumbuhan merupakan pedoman yang dimiliki oleh anak selama hidupnya. Faktor lingkungan sangat mempengaruhi dalam pertumbuhan anak, jika lingkungan kurang mendukung tentunya akan berdampak pada pertumbuhan anak.¹⁵

Sementara itu, berdasarkan teori Homeostatik faktor keturunanlah yang berpengaruh terhadap ruang pertumbuhan potensial yang memiliki jangkauan yang cukup luas. Namun tetap saja kurva pertumbuhan dikendalikan oleh mekanisme Homeostatik.¹⁶

Sedangkan menurut teori Potensi pertumbuhan optimal menjelaskan bahwa faktor keturunan memiliki batas kurva pertumbuhan, jika faktor lingkungan seorang anak membantu, maka pertumbuhan anak akan baik atau bisa dikatakan berhasil. Sebaliknya, jika kurang dukungan dari lingkungan maka pertumbuhan anak akan kurang maksimal.¹⁷

Soetjiningsih berpendapat, Pertumbuhan (*growth*) berhubungan dengan masalah perubahan dalam jumlah besar, ukuran, dimensi sel yang dimana bisa dihitung jumlahnya dengan alat penimbang maupun pengukur.¹⁸

Berdasarkan penjelasan teori diatas bisa ditarik benang merah yakni pertumbuhan merupakan transformasi bentuk fisik dengan bertambahnya berat badan dan tinggi badan seseorang yang berlangsung seiring bertambahnya usia dan akan berhenti pada batas waktu tertentu.

¹⁵ Tri Sunarsih, *Tumbuh Kembang Anak*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018) hal.4.

¹⁶ Heny Wulandari, *Kesehatan & Gizi Untuk Anak Usia Dini*, (Lampung: Fakta Press, 2014) hal.9.

¹⁷ Tri Sunarsih, *Tumbuh Kembang Anak*.....hal.4.

¹⁸ Heny Wulandari, *Kesehatan & Gizi Untuk Anak Usia Dini*.....hal.8.

Sedangkan perkembangan menurut teori empirisme yaitu setiap anak yang dilahirkan didunia pasti akan terpengaruh oleh faktor dari luar seperti pendidikan dan pengalaman hidup (empiris), anak akan menentukan sikap sebagai bentuk perkembangan jiwa anak. Menurut teori ini pendidikan atau pengajaran dari luar sangat berpengaruh terhadap tercapainya bentuk dari perkembangan anak.¹⁹

Sementara dari teori Nativisme ialah anak lahir dengan pembawaan sifat alami (kodrat). Pembawaanlah yang sebenarnya mengarahkan pada sikap yang akan diambil oleh anak, faktor luar tidak mempengaruhi kepribadian seorang anak.²⁰

Berdasarkan teori Konvergensi perkembangan sangat ditentukan oleh kedua faktor yang saling terikat, yaitu faktor lingkungan dan bawaan. Keduanya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan pada satu titik (converge).²¹

Sedangkan Soetjiningsih berpendapat bahwa perkembangan bertambahnya keterampilan pada struktur fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola terstruktur yang bisa dikatakan sebagai hasil dari proses pematangan²²

Berdasarkan penjelasan teori diatas bisa disimpulkan perkembangan merupakan proses pematangan non fisik, perkembangan merupakan perubahan- perubahan psiko fisik sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi psikis dan fisik pada anak, yang ditopang oleh lingkungan dan faktor bawaan anak sejak lahir.

Jadi, tumbuh kembang merupakan dua hal yang saling terikat dan saling berhubungan, keduanya tidak dapat dipisahkan. Pertumbuhan bersifat kuantitatif yang artinya artinya bisa dilihat dengan angka, seperti angka berat badan dan tinggi badan yang bisa langsung diamati.

¹⁹ Tri Sunarsih, *Tumbuh Kembang Anak*.....hal 5

²⁰ Heny Wulandari, *Kesehatan & Gizi Untuk*.....hal.9

²¹ Tri Sunarsih, *Tumbuh Kembang Anak*.....hal 5 .

²² Heny Wulandari, *Kesehatan & Gizi Untuk*.....hal.9.

Sedangkan perkembangan bersifat kualitatif yaitu perubahan struktur dan suatu organ yang bisa diamati langsung dari perilaku anak.

Dengan mengetahui perbedaan antara tumbuh dan kembang, pemberian rangsangan stimulasi dengan memberikan gizi yang baik dan seimbang guna untuk menyeimbangkan berat badan serta tinggi badan agar sesuai dengan usia anak usia dini.

2. Tahapan Tumbuh Kembang Anak

Anak memperoleh pendidikan dari dalam kandungan ibu sampai lahir hingga anak tumbuh dewasa. Sejak anak lahir anak sudah dikenalkan dengan orang-orang terdekatnya. Seperti dalam islam, anak sudah diperkenalkan suara ayah dengan melantunkan adzan ditelinganya.

Pada masa balita merupakan masa Golden Age dimana masa ini sangat penting untuk tumbuh kembang anak, sebab pada masa ini sangat menentukan untuk perkembangan anak selanjutnya. Pada masa ini semua aspek perkembangan anak seperti kemampuan berbahasa , sosial emosional, intelegensia, pembentukan moral serta kepribadian dibentuk masa ini.²³

Ada beberapa tahap perkembangan menurut Montessori, antara lain:²⁴

- a. Dimulai saat usia 0-3 tahun, sensoris anak sudah mulai bekerja dengan menyerap informasi yang berada disekelilingnya. Ketika usia memasuki 6 bulan sampai 3 tahun, anak mulai menguasai bahasa melalui ocehan-ocehan khasnya.
- b. Saat usia 2-4 tahun, koordinasi otot mulai aktif dan berfungsi dengan baik, mulai melangkahakan kaki ataupun menggerakkan sedikit demi sedikit hingga rutin, meraih benda-benda kecil yang ada disekitarnya, dan mulai menyadari adanya pergantian waktu pagi, siang dan malam. Masuk diumur 3-6 tahun, pengetahuan sensoris anak semakin

²³ Marwany, Heru kurniawan, *Literasi Anak Usia Dini*, (Banyumas: CV. Rizquna, 2019), hal. 12.

²⁴ Mursid, *Pengembangan Pembelajaran Paud*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017) hal.148.

berkembang, indra-indra ana mulai peka atau berfungsi dengan semestinya, memasuki usia 4 tahun kepekaan menulis sudah, terlebih lagi pada usia ini anak sudah mulai sekolah, sehingga pada usia 4-6 tahun anak sudah bisa mengeja bahkan membaca.

Usia dini merupakan masa yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia dimana anak sangat mudah dalam menyerap informasi-informasi baru. Para ahli Neurologi mengemukakan pada saat memasuki usia 4 tahun 50% sudah ada kapasitas kecerdasan dan pada saat usia 8 tahun meningkat menjadi 80%. Sel-sel saraf berkembang sangat pesat, oleh karenanya sangat penting dukungan baik dari keluarga, masyarakat, ataupun sekolah untuk menunjang pendidikan anak.²⁵

Berikut tahapan tumbuh kembang anak usia dini, antara lain:²⁶

a. Usia 0-1 tahun

Usia ini merupakan usia bayi, namun perkembangan fisik anak mengalami perubahan yang cukup signifikan. Karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Mulai menggunakan keterampilan motoriknya seperti berguling, merangkak, duduk, berdiri dan berjalan.
- 2) Mulai mempelajari serta menggunakan kemampuan pancainderanya seperti, melihat, mengamati, meraba, mendengar, mencium dan mengecap dengan memasukkan benda apapun yang dilihatnya kedalam mulut.
- 3) Mulai menggunakan komunikasi sosial. Bayi yang baru lahir telah siap melaksanakan kontak sosial dengan lingkungannya. Dengan orang-orang yang ada disekitar bayi melakukan percakapan dapat mendorong respon verbal dan non verbal pada bayi.

²⁵ Mursid, *Pengembangan Pembelajaran PAUD*..... hal. 147,

²⁶ Mulyasa, *Manajemen Paud*.....hal.22.

b. Usia 2-3 tahun

Pada usia ini tidak jauh berbeda dengan masa sebelumnya. Berikut karakteristik khusus pada usia ini sebagai berikut:

- 1) Anak mulai aktif mengeksplorasi benda-benda yang ada disekitarnya. Ia mempunyai pengamatan yang sangat runcing yang menimbulkan rasa penasaran terhadap suatu kejadian. Dari rasa keingintahuan itulah anak dapat belajar dengan baik, sebab pada usia ini semangat belajar anak sangat tinggi dan sangat mendominasi kemampuan anak.
- 2) Mulai mengembangkan kemampuan berbahasa dengan diawali menceloteh, kemudian mengucapkan satu dua kata serta kalimat yang cuup sulit dimengerti oleh orang dewasa. Anak terus mendengarkan dan memahami orang lain berkomunikasi dan bisa menirukannya. Dari situ anak dapat belajar mengungkapkan keinginannya.
- 3) Mulai mampu mengembangkan emosi. Emosi lebih kepada mengungkapkan perasaan dimana keadaan dari diri anak. Perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

c. Usia 4-6 tahun

Pada usia 4-6 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Koordinasi otot-otot kecil maupun besar mulai aktif. Anak sudah bisa melompat, manjat, dan berlari.
- 2) Kemampuan berbahasa semakin meningkat dan mulai dapat dipahami. Begitu juga dengan kemampuan memahami pembicaraan orang lain sehingga anak dapat meniru dan mengulang pembicaraan.
- 3) Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat baik. Anak semakin sering menanyakan hal-hal sederhana yang dilihatnya sehingga pengetahuan anak semakin bertambah.

Usia dini/ prasekolah merupakan kesempatan yang sangat bagus untuk anak belajar. Oleh sebab itu, kesempatan ini jangan sampai disia-siakan. Karena pada masa ini berada pada puncak

keingintahuannya. Anak sangat mudah sekali menyerap pembelajaran baru.²⁷ Untuk itu baik keluarga dirumah, guru disekolah, dan masyarakat yang berada dilingkungan anak tinggal perlu turut memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anak.

3. Aspek-Aspek Tumbuh Kembang Anak Usia Dini

Tingkat pencapaian kemampuan pada setiap anak itu berbeda-beda. Dengan demikian ada batasan umur tentang kemampuan apa saja yang perlu dicapai seorang anak pada umur yang sudah ditentukan. Dengan adanya batasan waktu ini dimaksudkan supaya anak yang belum dilatih berbagai kemampuannya untuk dapat mencapai perkembangan yang optimal.²⁸ Ada enam aspek yang perlu diperhatikan untuk tumbuh kembang anak usia dini, antara lain:²⁹

a. Aspek Fisik Motorik (Motorik Kasar dan Motorik Halus)

Perkembangan motorik kasar (*Gross Motor Development*) ialah kemampuan otot besar seperti tangan dan kaki yang terlibat dalam pergerakan. Menurut Soetjiningsih³⁰ motorik kasar merupakan aspek yang melibatkan kemampuan anak untuk melakukan kemampuan gerak serta sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti, duduk, berdiri, melompat dan lain sebagainya. Sedangkan motorik halus merupakan aspek yang berhubungan langsung yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil seperti menulis, memegang sendok atau meraih sesuatu yang memerlukan ketangkasan jari. Perbaikan dari perkembangan motorik bergantung pada kematangan otak, input dari sistem sensorik, meningkatnya ukuran dan jumlah otot, sistem syaraf yang sehat dan kesempatan untuk berlatih. Artinya koordinasi antara

²⁷ Mulyasa, *Manajemen Paud.....* hal.34.

²⁸ Soegeng Santoso, Anna Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 50.

²⁹ Marwany, Heru kurniawan, *Literasi Anak Usia Dini*, (Banyumas: CV. Rizquna, 2019).hal.14.

³⁰ Heny Wulandari, *Kesehatan & Gizi.....*

mata dan anggota tubuh lain sangat penting dalam perkembangan aspek fisik motorik.

b. Aspek Kognitif

Aspek ini ditandai dengan perasaan penasaran akan hal baru, anak berusaha memahami dunia luar dan melalui pengalaman sensori motor anak mengembangkan kemampuan berfikirnya. Dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang semakin meluas, kemudian berkembang mengarah pemahaman dan mulai mampu memecahkan masalahnya.

c. Aspek Sosial Emosional

Perkembangan emosi sendiri merupakan kemampuan anak untuk bereaksi secara emosional. Reaksi tersebut sebenarnya sudah ada sejak bayi baru lahir yaitu emosi kedekatan antara ibu dan anak. Tali kasih sudah mulai terjalin antara ibu dan anak, sehingga anak secara otomatis anak sudah merasakan kenyamanan berada didekat ibunya. Sedangkan perkembangan aspek sosial diawali pada masa kanak-kanak. Anak mulai senang berbaur dan bermain dengan teman sebayanya. Dari hubungan pertemanan ini anak dapat mengembangkan kemampuan kemandirian, bersosialisasi, dan berinteraksi dengan lingkungan.

d. Aspek Bahasa

Aspek bahasa berkembang dimulai dengan peniruan bunyi dan suara, kemudian dilanjut dengan menulis. Sebenarnya pengenalan suara dimulai dari bayi sejak lahir dengan mengeluarkan suara adzan yang dilatuntunkan oleh ayah sang bayi langsung ditelinganya.

Pada awal sekolah masa sekolah kemampuan berbahasa sosial anak bertambah seperti bahasa untuk memahami perintah serta ajakan dari teman sebayanya atau orang yang lebih tua. Jadi

bahasa ialah bahasa yang menggunakan artikulasi atau kaita-kata yang ditujukan untuk menyampaikan maksud tertentu.³¹

e. Aspek Moral dan Keagamaan

Aspek moral dan keagamaan juga sudah berkembang sejak anak masih kecil. Faktor keluarga dan lingkungan yang mendominasi pada perkembangan aspek ini. Sifat anak memang imitasi anak selalu menirukan apa yang dilakukan orang dewasa, seperti melakukan solat dan belajar sopan santun dengan menghormati teman sebayanya ataupun orang yang lebih tua.

f. Aspek seni

Aspek seni ialah kemampuan berimajinasi dan kreativitas anak. Sebab dengan melakukan aktivitas seni, otak anak akan terangsang menjadi lebih kreatif. Hasil kreativitas inilah yang dianggap dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.³²

Dari penjelasan diatas usia anak usia dini merupakan salah satu masa yang sangat kritis dimana anak siap menerima segala hal baru. Oleh karenanya perhatian dari orangtua perlu dioptimalkan kembali, karena sejatinya anak merupakan individu yang sangat mudah terpengaruh. Dr. Jeanne Roos Tikoalu Dokter Spesialis Anak Rumah Sakit Pondok Indah (RSPI) mengemukakan bahwasanya pertumbuhan dan perkembangan anak bukanlah hal yang sama. Untuk bisa membedakannya orangtua harus paham mengenai tiga kebutuhan dasar anak yang meliputi:

a. Kebutuhan fisik biomedis (ASUH), yang meliputi:

1) Pangan / Gizi sebagai kebutuhan vital

Hal terpenting yang melengkapi pada tubuh anak usia dini ialah tercukupinya kebutuhan gizi pada anak. Jika kebutuhan pada anak terpenuhi dengan baik maka anak akan

³¹ Marwany, Heru kurniawan, *Literasi Anak Usia Dini*, (Banyumas: CV. Rizquna, 2019), hal. 15.

³² <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.

mengalami tumbuh kembang anak dengan baik.³³

- 2) Perawatan kesehatan dasar, seperti imunisasi, pemberian ASI, penimbangan anak secara teratur.
 - 3) Papan/ pemukiman yang layak
 - 4) Hygiene perorangan, seperti sanitasi lingkungan
- b. Kebutuhan emosi / kasih sayang (ASIH)

Kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan terciptanya hubungan yang harmonis antara orangtua dengan anak. Jika anak merasakan kenyamanan dan kehangatan didalam sebuah hubungan keluarga maka tumbuh kembangnya akan selaras baik itu fisik, mental, maupun psikososial.³⁴

- c. Kebutuhan akan stimulasi (ASAH) Stimulasi

merupakan kebutuhan mendasar dalam proses pembelajaran (pendidikan dan pelatihan) pada anak. Stimulasi mental (ASAH) yang sangat mendominasi pada perkembangan mental psikososial yang meliputi: kecerdasan, keterampilan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian, moral etika, produktivitas, dan sebagainya.³⁵

Dengan terpenuhinya kebutuhan dasar oleh orangtua maka tumbuh kembang anak akan dapat berlangsung secara optimal dengan menguasai kemampuan aspek-aspek anak usia dini baik itu kemampuan fisik motorik, bahasa, kognitif, nilai agama moral, sosial emosional maupun seni. Dalam diri anak merasa senang sebab orangtua memihak pada diri anak sehingga dapat mengembangkannya dengan baik.

³³ Diah Umiyanti Purnamasari, *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), hal. 92.

³⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Penerbit Erlangga), hal. 202.

³⁵ Ida Mardalena. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*....hal.90.

B. Asupan Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi berasal dari bahasa arab “*ghidza*” dan bahasa inggris “*nutrition*” yang memiliki arti makanan. Gizi selalu berhubungan dengan bahan pangan yang digunakan sebagai makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk membantu pertumbuhan serta fungsi organ untuk bertahan hidup.³⁶

Gizi bisa diartikan zat gizi (*nutrient*), pengontrol gizi makanan dan minuman (*diet*), dan status gizi (*Nutritional status*). McCollum (1957) menyatakan mengenai zat gizi bahwasanya semua jenis makanan dan minuman yang berfungsi untuk menyehatkan tubuh. Namun mineral dan jenis-jenis vitamin lainnya yang kita ketahui belum ditemukan pada saat itu. Zat gizi sangat penting karena selain untuk menyehatkan juga bisa untuk mencerdaskan dan membuat manusia menjadi produktif.³⁷

Sediaoetama (1987) menyatakan zat gizi merupakan gabungan bahan-bahan makanan yang digunakan untuk menyusun makanan. Bahan merupakan sesuatu yang dibeli, dimasak dan disajikan sebagai hidangan makanan untuk dikonsumsi.³⁸ Jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung kombinasi gizi seimbang yang melengkapi satu sama lain.

Pengertian lebih luas lagi bahwa gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan proses pengeluaran zat gizi yang digunakan oleh tubuh. Sunita almatsier juga berpendapat bahwa zat gizi merupakan ikatan kimia yang digunakan oleh tubuh untuk membangun, memelihara serta mengatur proses-proses kehidupan. Sedangkan makanan adalah bahan selain obat

³⁶ Ida Mardalena, *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Ilmu Keperawatan*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2017) hal.1.

³⁷ Hardiyansyah, Dewa Nyoman Supriasa, *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Kedokteran EGC, 2016) hal. 3.

³⁸ Soegeng Santoso, Anna Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2004) hal. 102.

yang mengandung zat-zat gizi oleh tubuh yang berguna jika dicerna oleh tubuh.³⁹

Ida Purnomowati dan Diana H. Cahyo mengemukakan gizi merupakan unsur penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk membantu proses tumbuh kembang tubuh, mengatur proses didalam tubuh dan menyediakan energi yang berfungsi bagi tubuh sebagai komponen pembangun tenaga.⁴⁰

Jadi makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat-zat tersebut sangat dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak sehingga anak dapat mencapai kesehatan yang sempurna, yaitu sehat fisik, mental maupun sosialnya.

Dalam ilmu gizi, banyak yang menyebutkan istilah gizi yang bercampur dengan istilah yang digunakan sehari-hari sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dalam mengartikan gizi itu sendiri. Istilah-istilah tersebut diantaranya:⁴¹

- a. Ilmu gizi yaitu ilmu yang mempelajari semua yang berhubungan dengan makanan yang kaitannya untuk mencapai kesehatan yang paripurna.
- b. Nutrien adalah penyusun bahan makanan yang didalamnya terkandung semua komponen gizi yang berfungsi sebagai penyedia energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh.
- c. Makanan ialah ikatan kimia yang mengandung selain obat yang dapat diubah menjadi zat gizi yang berguna untuk tubuh.
- d. Bahan makanan adalah hasil produksi dari pertanian seperti sayur, buah, beras, jagung, jenis kacang-kacangan, dll. Hasil dari perikanan seperti

³⁹ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004) hal. 3.

⁴⁰ Azqiera, "Pengertian Status Gizi menurut Dipkes dan WHO"

⁴¹ Hadi Siswanto, *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Pustaka Rihama, 2010), hal 120-123.

sea food dan jenis –jenis ikan yang bisa dikonsumsi, dan juga dari hasil peternakan seperti ayam, sapi ataupun susu sapi.

- e. Hidangan ialah jenis makanan yang disajikan untuk dimakan seperti nasi dan lauk pauknya yang terkandung gizi yang seimbang.
- f. Pangan merupakan istilah dari bahan- bahan dasar makanan.
- g. Status gizi adalah keadaan dari tubuh sendiri yang diakibatkan dari makanan yang dikonsumsi mengandung gizi atau tidaknya.

Orangtua harus jeli dalam memilih makanan untuk anak. Makanan yang dipilih hendaknya memiliki semua zat gizi yang seimbang sebab hal ini sangat dibutuhkan bagi tubuh. Mengingat gizi merupakan hal yang paling utama dalam tumbuh kembang anak.

Gizi seimbang merupakan gizi yang baik yang ada pada hidup manusia. Seperti halnya pada anak, gizi seimbang diberikan sesuai dengan ketepatan usianya. Dengan memerhatikan gizi anak sejak anak usia bayi maka akan membawa pertumbuhan anak yang baik dengan menjadikan sistem kekebalan anak sehingga tidak mudah terserang penyakit.⁴²

Asupan gizi yang dikonsumsi oleh anak setiap harinya harus terdapat 10-15% kalori, 20-35% lemak dan sisanya yaitu karbohidrat. Fase-fase kanak-kanak berada diantara masa bayi dan masa remaja. Ketika anak memasuki usia 1-3 tahun akan mengalami penambahan berat badan sebanyak 2-2,5 kg dan tinggi badan sejumlah 12 cm dalam setahun. Selain itu asupan lemak juga perlu diperhatikan karena lemak merupakan struktur pembentuk otak. Lemak dihasilkan dari minyak dan margarin namun jangan terlalu berlebihan karena akan berdampak pada kesehatan anak.

Adapun menurut Kementerian Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 terdapat Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang digunakan sebagai panduan perilaku untuk hidup sehat dengan gizi seimbang, diantaranya:⁴³

- a. Pola makan yang teratur (3 kali sehari, pagi siang dan malam).
- b. Giat mengonsumsi ikan dan jenis protein lainnya.

⁴² Ida Mardalena, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.....hal.84.*

⁴³Hardiyansyah, Dewa Nyoman Supriasa, *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi,* (Jakarta:Kedokteran EGC, 2016), 198-199.

- c. Biasakan mengonsumsi jenis sayuran dan jenis buah.
- d. Rajin membawa bekal makanan dan air putih ke sekolah
- e. Kurangi junk food (makanan cepat saji), jajanan yang mengandung micin dan gula berlebih
- f. Menyikat gigi minimal sehari 2 kali setelah sarapan dan makan malam secara teratur.

Indonesia resmi menggunakan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk menyiapkan pola hidup yang sehat agar masyarakat bisa menghadapi masalah gizi yakni baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Prof. dr. Poerwo Soedarmo untuk melengkapi makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna harus terdapat komponen-komponen gizi yang didalamnya mengandung Karbohidrat, Vitamin, Mineral, Protein dan Air.

2. Pengaruh gizi seimbang pada tumbuh kembang anak

Gizi yang diterima oleh anak usia dini hendaklah yang baik dan juga seimbang. Gizi yang diberikan untuk anak harus sesuai tidak kurang dan tidak lebih. Kekurangan gizi akan menyebabkan malnutrition, kurang energi protein (KEP), anemia gizi besi (AGB), dan kurang vitamin A (KVA). Kekurangan gizi akan mempengaruhi gangguan fisik, kualitas kecerdasan anak dan perkembangan masa depan anak. Begitupun dengan kelebihan gizi, kelebihan gizi akan menyebabkan obesitas pada anak, dimana kondisi berat badan terlalu banyak tidak sesuai usianya yang tentunya akan mempersulit gerakan pada anak.

Lingkungan dan keluarga merupakan faktor utama yang mempengaruhi makanan yang dikonsumsi oleh anak. Makanan yang disukai oleh anak maupun tidak disukai merupakan gambaran lingkungan dimana anak berada. Lingkungan dan keluarga yang memberi teladan atau contoh dalam mengonsumsi makanan yang baik seperti menghindari makanan cepat saji dan biasakan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi yang baik seperti sayur mayur dan buah. Pentingnya edukasi sejak dini

mengenai pembiasaan makanan sehat dan bergizi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak agar terhindar dari penyakit.⁴⁴

Tumbuh kembang anak akan terganggu jika anak tidak menerima gizi yang seimbang, dampaknya sebagai berikut:

- a. Pada pertumbuhan anak
 - 1) Berat badan tidak sesuai dengan umur
 - 2) Stunting / tinggi badan tidak sesuai dengan umur
 - 3) Berat badan tidak proporsional dengan tinggi badan
 - 4) Lingkar kepala dan lingkar lengan kecil
- b. Pada perkembangan anak
 - 1) Otak anak yang tidak berkembang yang akan berdampak pada sikap anak yang kurang normal.
 - 2) Tingkat kecerdasan yang menurun

Selain itu, asupan gizi yang kurang juga dapat menyebabkan beberapa penyakit, antara lain sebagai berikut:

a. Penyakit Kurang Kalori dan Protein (KKP)

Penyakit ini diakibatkan oleh adanya ketidakseimbangan antara kalori atau karbohidrat dan protein. *European Food Safety Authority* (EFSA) (2013) merekomendasikan kebutuhan protein pada bayi 0-6 bulan sebanyak 0,58 g/kgBB/hari, dan untuk bayi berusia 6-36 bulan sebesar 0,66 g/kgBB/hari.⁴⁵ Hal tersebut memanglah berbeda sebab bayi berusia 6 bulan kebawah hanya mengonsumsi asi sebagai kebutuhan gizinya, sedangkan untuk bayi berumur 6 bulan lebih mulai diperkenalkan MP-ASI dan beberapa sumber protein yang dapat diolah khusus agar anak mendapatkan protein dari bahan makanan tersebut diantaranya daging, ayam, ikan, kuning telur, keju, yoghurt, kacang-kacangan, sereal dan dari tepung-tepungan. Biasanya bahan makanan tersebut diolah menjadi bubur agar mudah dicerna oleh anak.

⁴⁴Pritasari dkk, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, (Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017), hal. 94.

⁴⁵Pakar Gizi Indonesia, *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*.....hal 185.

Beberapa ahli mengelompokkan KKP menjadi 2 yaitu KKP ringan yang disebabkan oleh kekurangan gizi dan KKP berat (gizi buruk) atau disebut dengan marasmus (kwashiorkor). Anak yang menderita marasmus ini mengalami kondisi badan yang kurus, berat badan kurang dari 60% dan tidak proporsional, muka keriput seperti orang tua, rambut yang pirang dan mudah rontok, kulit kusam mudah terkelupas serta apatis terhadap sekitarnya

b. Anemia Defisiensi zat besi

Hal ini terjadi karena kurangnya zat besi pada makanan yang dikonsumsi oleh anak seperti anak terlalu banyak dalam mengonsumsi susu sehingga anak kenyang dan tidak tertarik untuk menyantap makanan lain. Menurut Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti⁴⁶ untuk mengganti zat besi yang kurang pada anak bisa digantikan dengan buah jeruk karena jeruk sendiri mengandung Vitamin C yang berfungsi sebagai untuk membantu penyerapan zat besi.

c. Obesitas

Obesitas bersifat multifactor, sebab obesitas bisa terjadi karena faktor genetik, gaya hidup maupun pola makan yang kurang baik. Kelebihan gizi pada anak harus segera dicegah, jika dibiarkan begitu saja maka sampai anak tumbuh dewasa akan mengalami obesitas.

d. Karies Gigi

Gigi berlubang terjadi karena anak sering mengonsumsi makanan manis yang mengandung banyak gula seperti permen dan coklat.

e. Diare

Diare disebabkan akibat infeksi saluran pencernaan. Jika hal tersebut berlangsung secara terus menerus maka anak akan mengalami dehidrasi. dimana anak kehilangan cairan tubuh.

⁴⁶ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*....hal.118.

f. Kekurangan Yodium

Kekurangan yodium akan berpengaruh pada tingkat IQ dan mengganggu tumbuh kembang anak, yaitu anak mengalami stunting, gangguan pendengaran, gangguan mental serta gangguan motoriknya.

g. Pica

Karena sikap frontal anak yang reflek selalu memasukkan makanan pada mulut, maka itu akan menjadi kebiasaan buruk dimana jika ada benda atau makanan yang cukup berbahaya berada pada sekitar anak karena bisa menyebabkan keracunan jika ditelan.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan untuk menghindari penyakit yang menyerang anak, orangtua perlu memperhatikan gizi yang dikonsumsi pada makanan anak sebab hal ini sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Apalagi usia anak sedang produktif sekali dalam menyerap hal-hal baru. Selain untuk pertumbuhan fisik anak, asupan gizi yang baik sangat bagus untuk perkembangan fisik anak.

C. Anak Usia Dini

1. Pengertian 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.⁴⁷

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

⁴⁷Selfi Laeliyatul Ifitah, *Evaluasi Pembelajaran.....*

bahwa usia dini merupakan periode sensitive 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 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.⁴⁸

2. Karakteristik Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan masa *golden age* dimana pada masa ini sangat berpengaruh pada pembentukan pribadi anak dan intelegensi pada anak. Menurut Mansur anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya.⁴⁹ Anak usia dini merupakan periode awal yang paling mendasar dalam pertumbuhan dan

⁴⁸ Mulyasa, *Manajemen PAUD*.....

⁴⁹ Mansur, *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal. 88

perkembangan manusia.⁵⁰ Anak usia dini berbeda dengan orang dewasa, sebab anak usia dini merupakan individu yang unik dan memiliki karakteristik tersendiri. Adapun karakteristik anak usia dini antara lain:⁵¹

- a. Masa peka, yaitu masa sensitif dimana anak dalam menerima rangsangan dari lingkungan sangat mudah.
- b. Masa egosentris, yaitu sikap mau menang sendiri dan selalu benar, serta keinginannya selalu ingin dituruti. Orangtua ataupun pendidik harus sabar dan tau cara menghadapi sikap ego anak.
- c. Masa berkelompok, anak-anak mulai bergaul dengan teman sebayanya. Oleh karena itu orangtua harus memberi kesempatan anak untuk bergabung dengan temannya untuk melatih sosialnya.
- d. Masa imitasi, pada usia dini anak sangat peniru yang ditirukan oleh lingkungan sekitarnya. Terutama kebiasaan yang dilakukan oleh orangtuanya seperti menggunakan aksesoris dan make up. Bahkan bukan hanya dilingkungan sekitar saja, namun tayangan yang ada televisi juga dapat ditirukan oleh anak. Oleh karena itu perlunya pengawasan orangtua supaya anak tidak salah arah.
- e. Masa eksplorasi, masa ini yaitu dimana sangat tertarik dengan hal-hal yang baru sehingga anak sangat senang menjelajahi dan mencoba-coba dengan cara memasukannya kedalam mulut atau hanya sekedar memegang saja.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya anak usia dini merupakan individual yang aktif dan sangat penasaran pada hal-hal baru. Orangtua atau pendidik harus berkenan dalam memberikan kesempatan anak untuk belajar dengan cara menemukan hal baru, yang dilakukan orangtua maupun pendidik hanya mengawasi dan mengarahkan saja agar hal-hal yang tidak diinginkan tidak terjadi pada anak.

⁵⁰ Suharti, Jurnal Studi Manajemen Pendidikan (Vol.2, no.1, Juni 2018, STAIN Curup-Bengkulu),hal.5

⁵¹ Marwany, Heru Kurniawan, *Literasi Anak Usia Dini*.....hal. 10.

D. Gizi Seimbang dan Pertumbuhan Anak Usia Dini

Menurut Proverawati dan Kusumawati pada tahun 2011 gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga. Karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal. Zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan. Agar stimulasi yang diberikan pada anak tepat, makanan yang diberikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetapi makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang. Zat-zat gizi yang seimbang tersebut bermanfaat untuk : Menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (disebut zat tenaga). Zat makanan yang sumber tenaga utama adalah karbohidrat dan lemak.

Makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi jalar, kentang, talas, gandum dan sagu. Makanan yang banyak mengandung lemak adalah lemak hewan (gajih), mentega, minyak goreng, kelapa, keju (disebut zat pengatur) Membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang telah rusak (disebut zat pembangun). Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein. Makanan yang banyak mengandung protein yaitu tahu, tempe, oncom, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, udang dan kerang. Mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh Zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air. Makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan air adalah sayur-sayuran dan buah-buahan. Kepandaian seorang anak ditentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak. Sistem saraf terdiri atas bermilyar-milyar sel yang mendeteksi informasi dari dalam dan dari luar tubuh seorang anak. Sistem saraf dan otak baru berangsur-angsur sempurna sejalan dengan usia dan tergantung pada kualitas dan kuantitas gizi yang diberikan kepada anak. Manfaat yang dapat diperoleh dari gizi yang seimbang pada anak adalah Dapat menentukan perkembangan otak dan kecerdasan pada anak. Untuk

sistem imunitas atau kekebalan pada anak sehingga anak tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah terserang infeksi terutama diare atau cacingan. 28 Sebagai sumber tenaga bagi anak. Untuk memberi bahan untuk membangun atau memelihara jaringan-jaringan tubuh dan pengatur pekerjaan jaringan tubuh yang terdiri dari vitamin, mineral dan air. Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang adalah untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang sempurna akan membuat sistem imun pada anak menjadi kuat dan cenderung lebih tahan terhadap penyakit, anak juga akan cenderung lebih cepat beradaptasi dan mudah menangkap respon dalam proses belajar di lingkungan sekitarnya. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, gizi akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Untuk mempercepat proses pertumbuhan, gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam membantu proses pertumbuhan anak ke arah yang lebih optimal. Untuk menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak, jika gizi yang diperlukan otak tidak terpenuhi, maka perkembangan otak akan terlambat, dan hal tersebut secara otomatis akan berakibat pada lemahnya tingkat kecerdasan pada anak. Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain.⁵²

Menanamkan sejak dini mengkonsumsi makanan yang sehat dan makanan yang aman perlu ditanamkan untuk konsep gizi pada anak. Setiap anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda. Bagi anak yang pertumbuhannya pelan makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit. Ada juga anak yang tumbuh dengan cepat, tetapi kemudian menjadi lambat karena makanan yang dikonsumsi sedikit. Sehingga perlu diberikan pemahaman kepada anak tentang konsep gizi sehingga anak-anak akan mengkonsumsi makanan yang seimbang, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit

⁵² Dahlia Rahmawati. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. Skripsi. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 22-24.

porsinya. Selain itu makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tidak hanya mengenyangkan saja.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa konsep gizi sangat perlu ditanamkan sejak usia dini. Pemahaman tentang gizi yaitu bahan-bahan yang dikonsumsi oleh anak-anak harus mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Anak-anak dibiasakan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna yang sangat bagus untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu porsi makan anak harus seimbang tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit sehingga tidak mengakibatkan obesitas dan gizi buruk. Sayuran dan buah-buahan sangat penting dikonsumsi oleh anak, sayuran dan buah-buahan mengandung zat-zat gizi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan anak. Porsi makan yang seimbang serta makanan yang dikonsumsi mengandung gizi yang seimbang adalah konsep dan pemahaman gizi yang diterapkan sejak dini.



IAIN PURWOKERTO

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian tentang optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang (studi kasus di RT 01/ RW 01 desa Gunungjati) ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Dilihat dari pendekatan analisisnya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu sebuah prosedur penelitian yang mampu menghasilkan data deskriptif berupa ucapan, tulisan, dan perilaku dari orang-orang yang diamati.⁵³ Metode penelitian kualitatif adalah sebuah cara dimana peneliti memperlakukan partisipan sebagai subjek bukan objek. Dengan demikian partisipan akan merasa dirinya berharga sebab informasinya dapat bermanfaat. Metode ini memberi ruang terhadap partisipan sehingga terhindar dari sisi pengobjektifikasian oleh peneliti dimana biasanya partisipan hanya dapat memberi jawaban dari yang sudah disiapkan oleh peneliti.⁵⁴

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena penulis bermaksud mendeskripsikan bagaimana “Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang (Studi Kasus Di RT 01/ RW 01 Desa Gunungjati)”. Melalui pendekatan ini diharapkan peneliti dapat menghasilkan data yang bersifat deskriptif, yaitu menjelaskan mengenai suatu peristiwa yang menggambarkan keadaan obyek, guna mengungkapkan sebab dan proses terjadinya di lapangan.⁵⁵

Jenis penelitian yang digunakan adalah (*field research*) atau penelitian lapangan dengan menggunakan metode pendekatan kualitatif, dimana penelitian ini memiliki ciri khas yaitu dilakukan di dalam kelompok masyarakat serta ciri khas yang terletak pada tujuannya, yaitu

⁵³Salim dan Syahrur, *Metode Penelitian Kualitatif (Konsep dan Aplikasi dalam Ilmu Sosial, Keagamaan dan Pendidikan)*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), Hal. 45

⁵⁴JR. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif (Jenis, Karakter dan Keunggulannya)*, (Jakarta: Grasindo, 2010), Hal. 8.

⁵⁵I Wayan Suwendra, *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, dan Keagamaan)*, (Bandung: Nilacakra Publishing House, 2018), Hal. 5-6.

mendeskripsikan segala sesuatu yang berkaitan dengan keseluruhan perilaku dan kenyataan yang diberikan oleh masyarakat sebagai partisipan.⁵⁶

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat atau lokasi penelitian adalah dimana peneliti melakukan sebuah penelitian.⁵⁷ Dalam hal ini lokasi penelitian berada di Desa Gunungjati Rt 03/ Rw 01 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal..

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yaitu dilaksanakan pada tanggal 22 April 2021 sampai 16 Juni 2021.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menurut Tatang Amirin dalam Rahmadi adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian atau lebih tepat dimaknai sebagai seseorang atau sesuatu yang dari merekalah peneliti mendapatkan keterangan.⁵⁸ Subjek dalam penelitian ini adalah:

- a. orangtua anak dari Nesya Aqilla Putri dan Bilqis Khumaira Putri, ibu Iis Malina
- b. Ibu Mustaqimatun, orangtua dari Maghdalena Khairunnisa.
- c. Ibu Leni Monika, orangtua dari Arfi Bagus Satria.
- d. Orangtua dari Al-Ghiffari Riyanto dan Arsyah, Ibu Amroh.
- e. Ibu Novi selaku kader Posyandu Desa Gunungjati.
- f. Ibu Eva Mardiyangisih selaku Kepala PAUD Hasan Bisyr.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian menurut Suharsimi dalam Rahmadi yaitu disebut juga sebagai variabel penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian

⁵⁶Abdul Hamid, "Metode Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 17 Kota Palu", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 14, No. 2, 2016, Hal. 200.

⁵⁷ Ahmad Tohardi, *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial Plus* (Tanjungpura Press, 2019), hal. 690

⁵⁸Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Hal.61.

pada sebuah penelitian.⁵⁹ Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menentukan objek dari penelitian ini. Penelitian dilakukan dengan mengambil objek untuk mengetahui bagaimana optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang yang ada di Rt 03 Rw 01 Desa Gunungjati Kabupaten Tegal.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data kualitatif menurut Lincoln dan Guba dalam Salim dan Syahrur, yaitu menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi (catatan atau arsip). Wawancara dan observasi digunakan untuk memperoleh data sedangkan dokumentasi bertujuan untuk mendukung dan melengkapi data yang diperlukan pada fokus penelitian. Data yang didapat tercatat dalam sebuah catatan lapangan.⁶⁰

Teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu:

1. Observasi

Observasi adalah suatu proses pengumpulan data dengan cara mengamati, mencermati dan merekam segala perilaku pada subjek penelitian secara sistematis demi tercapainya suatu tujuan guna memberikan sebuah kesimpulan.⁶¹

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengamati secara langsung dan datang ke tempat yang akan diteliti. Peneliti datang langsung kerumah anak yang akan diteliti..

Dalam penelitian ini peneliti mengadakan pengamatan langsung di rumah anak-anak yang akan diteliti kemudian melakukan pencatatan terhadap hal-hal yang berhubungan dengan fokus permasalahan penelitian.

⁵⁹Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antarsari Press, 2011), Hal. 48.

⁶⁰Salim dan Syahrur, *Metode Penelitian Kualitatif (Konsep dan Aplikasi dalam Ilmu Sosial, Keagamaan dan Pendidikan)*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), Hal. 114.

⁶¹Umar Sidiq dan Moh. Miftachul K, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), Hal. 68.

Dengan melakukan observasi, peneliti dapat mengamati bagaimana optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang yang ada di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati.

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan secara lisan kepada subjek penelitian atau informan yang akan diwawancarai melalui tatap muka, namun di era modern yang serba canggih dengan teknologi komunikasinya, wawancara tidak juga mengharuskan dengan bertemu langsung karena sebab kondisi tertentu, maka wawancara dapat dilakukan dengan menggunakan telephone, *handphone* atau dengan internet.

Ada dua jenis wawancara yang biasa digunakan dalam pengumpulan data sebuah penelitian, yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur adalah wawancara yang dilakukan dengan berpedoman pada pedoman wawancara (bahan pertanyaan) yang sudah terlebih dahulu disiapkan. Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang tidak berpaku pada pedoman wawancara, namun dilakukan secara mengalir dan bebas dengan tetap fokus pada tujuan penelitian.⁶²

Dalam penelitian ini penulis melakukan teknik wawancara terstruktur (*structured interview*). Dimana peneliti sudah menyiapkan daftar pertanyaan sehingga proses wawancara terarah dengan menyusun poin-poin penting atau garis besar pertanyaan yang dilakukan.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap para orangtua anak usia dini di RT 03/ RW 01 Desa Gunungjati dan bu Novi selaku kader didesa Gunungjati.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah teknik pengumpulan data dengan melalui sejumlah dokumen (informasi yang didokumentasikan) yaitu

⁶²Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antarsari Press, 2011), Hal. 75.

berupa dokumen tertulis maupun dokumen yang didapat dengan cara direkam. Dokumen dalam bentuk tulisan dapat berupa seperti sebuah arsip, catatan harian, autobiografi, memorial, kumpulan surat pribadi, kliping dan sebagainya. Sedangkan dokumen dalam bentuk rekaman dapat berupa seperti halnya sebuah film, kaset rekaman, foto dan sebagainya.⁶³

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data yang berupa foto dan catatan lapangan mengenai penelitian yang dilakukan yaitu optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui asupan gizi seimbang di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif menurut Nasution dalam I Wayan Suwendra adalah sebuah proses menyusun, mengkategorikan data, mencari pola atau tema, dengan maksud untuk memahami maknanya. Sedangkan menurut Miles dan Huberman dalam I Wayan Suwendra analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus-menerus hingga data tuntas dan sampai pada tahap jenuh.⁶⁴

Tahapan analisis data menurut Miles dan Huberman dalam I Wayan Suwendra terbagi menjadi empat bagian yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, keempat hal tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Pengumpulan data (*data collection*)

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melalui wawancara, observasi, pencatatan dokumen dan lain-lainya yang harus dilakukan dengan cermat melalui prosedur ilmiah.

2. Reduksi Data (*data reduction*)

Reduksi data adalah sebuah proses dimana seorang peneliti mulai merangkum data, memilih hal-hal pokok dan penting yang berkaitan

⁶³Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Hal.85.

⁶⁴I Wayan Suwendra, *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, dan Keagamaan)*, (Bandung: Nilacakra Publishing House, 2018), Hal. 75.

dengan fokus penelitian, untuk kemudian membuang yang dirasa tidak perlu atau tidak dibutuhkan dalam penulisan penelitian.

3. Penyajian data (*data display*)

Penyajian data merupakan pengorganisasian data kedalam pola yang menghasilkan sekumpulan informasi dalam bentuk berupa: tabel, grafik, uraian naratif, matrik, bagan (*chart*) dan sebagainya.

4. Penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion and verification*)

Dalam tahap ini seorang peneliti membuat sebuah kesimpulan awal yang masih bersifat sementara dan dapat berubah, apabila bukti temuannya berubah. Namun sebaliknya, apabila temuannya valid dan konsisten maka temuan tersebut dapat dikatakan kredibel. Dari kesimpulan yang didapat selanjutnya akan diverifikasi oleh temuan berikutnya sehingga kesimpulan yang didapat bisa berupa deskripsi, yaitu sebuah gambaran tentang obyek yang awalnya masih belum jelas kemudian menjadi sesuatu yang jelas.⁶⁵

F. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Merupakan teknik yang dilakukan penulis untuk mendapatkan keabsahan atau validitas yang lebih terkait optimalisasi tumbuh kembang anak usia dii melalui asupan gizi seimbang di Desa Gunugjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal yang menekankan pada informasi atau data daripada sikap sejumlah orang. Kegiatan pemeriksaan keabsahan data umumnya dilakukan dengan fokus kepada reabilitas dan uji validitas. Dalam penelitian kualitatif data yang dikatakan dengan data valid biasanya merupakan data yang sudah tidak diperdebatkan lagi antara objek yang diteliti di lapangan dengan apa yang dilaporkan oleh peneliti/penulis.⁶⁶ Untuk mencapai validitas yang pasti, penulis menggunakan metode triangulasi untuk mencapai titik tersebut.

Triangulasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengecek keabsahan data atau juga untuk perbandingan dengan cara memanfaatkan

⁶⁵I Wayan Suwendra, *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, dan Keagamaan)*, (Bandung: Nilacakra Publishing House, 2018), Hal. 76.

⁶⁶ Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus)*, (Jawa Barat : CV Jejak, 2017), hal 94

sesuatu dari luar data itu sendiri untuk mendapatkan informasi sebanyak banyaknya terkait dengan optimalisasi tumbuh kembang anak usia dii melalui asupan gizi seimbang di Desa Gunugjati Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal.

Peneliti memeriksa keabsahan data yang sudah terkumpul dengan teknik triangulasi sumber data, yaitu mencari data atau informasi dari banyak informan (orang yang terlibat langsung dengan objek penelitian)⁶⁷ dalam artian peneliti akan mewawancarai Saudara Novi selaku Kader Posyadu Desa Gunungjati, Saudara Eva Mardiyarningsih selaku Kepala PAUD Hasan Bisyri Desa Gunugjati untuk menanyakan validitas informasi yang sudah didapatkan oleh peneliti.



⁶⁷ Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan : Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*, (Yogyakarta : Pustaka Widyatama, 2006), hal. 110

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Desa Gunungjati

1. Letak Geografis Desa Gunungjati

Desa Gunungjati merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Bojong, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia. Desa Gunungjati merupakan salah satu dari 17 desa yang berada di Kecamatan Bojong. Dengan batas-batas wilayah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Desa Pucangluwuk, Desa Kajenengan
- b. Sebelah Selatan : Desa Sangkanayu, Desa Suniarsih
- c. Sebelah Barat : Desa Batunyana, Desa Danasari
- d. Sebelah Timur : Hutan milik pemerintah perbatasan Tegal Pemasang

Adapun orbitasi Desa Gunungjati sendiri yaitu jarak dengan ibu kota kecamatan kurang lebih 5,1 Km dengan lama waktu tempuh yaitu kurang lebih 15 menit, sedangkan jarak dengan ibu kota kabupaten kurang lebih 10 Km dengan waktu tempuh kurang lebih 40 menit.

Luas wilayah desa Gunungjati secara keseluruhan yaitu 158.55m / 100 Hektar yang secara administratif terbagi kedalam 5 dusun, 5 RW dan 17 RT. Beberapa dusun tersebut diantaranya yaitu: Dusun Dukuh Aren, Dusun Dukuh Belimbing, Dusun Dukuh Suta, Dusun Karang Anyar dan Dusun Dukuh Masigit.⁶⁸

2. Kondisi Demografis Desa Gunungjati

Di Desa Gunungjati masyarakat sebagian besar menjadi petani dan wiraswasta sebagai pedagang diluar kota. Bisa dikatakan masyarakat gunungjati jumlah penganggurannya sedikit sebab mayoritas masyarakat berada pada usia produktif dan masing-masing mempunyai kesibukan.

Di Desa Gunungjati terdapat posyandu dan posbindu sebagai unit pelayanan kesehatan desa. Sebab di Desa Gunungjati terdapat banyak anak usia dini dan lanjut usia yang butuh penanganan khusus. Terlebih lagi anak

⁶⁸ Sumber data diambil dari data monografi Desa Gunungjati.

usia dini merupakan anak sedang mengalami tumbuh kembang yang pesat jadi sangat perlu pemantauan secara berkala. Posyandu diadakan setiap bulan sekali, selain dicek berat badan dan tinggi badannya, anak juga diberi vitamin A.

Selain adanya unit pelayanann kesehatan, di Desa Gunungjati juga terdapat sekolah nonformal yakni KB Hasan Bisri. Disini anak-anak dilatih dan dibina untuk mengembangkan aspek-aspek perkembangannya yang terdiri dari aspek nilai agama dan moral, aspek kognitif, aspek sosial emosional, aspek psikomotorik, aspek bahasa serta aspek seninya. Selain kondisi kesehatan yang baik, aspek perkembangan anak juga harus diperhatikan, maka dari ini tumbuh kembang anak akan serasio dengan kondisi kesehatan tubuh dan mental yang sehat.

B. Deskripsi dan Analisis Data Terkait Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Asupan Gizi Seimbang.

1. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati

Masa usia dini merupakan masa keemasan dalam rentang perkembangan seorang individu. Pada usia ini selain pertumbuhan fisik, perkembangan otak anak juga berkembang sangat pesat.⁶⁹ Pada usia dini bisa dikatakan masa kritis dimana anak mampu menerima respons dan mengolah informasi-informasi baru dengan cepat, hal ini sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak selanjutnya.

Seperti yang sudah dijelaskan pada bab 2 menurut Soetjiningsih bahwasanya Pertumbuhan (*growth*) berhubungan dengan masalah perubahan dalam jumlah besar, ukuran, dimensi sel yang dimana bisa dihitung jumlahnya dengan alat penimbang maupun pengukur. Sedangkan perkembangan bertambahnya keterampilan pada struktur fungsi tubuh

⁶⁹Siti Aimah, Yuliana Norr Setia Ulvie, “ Peran Orangtua terhadap Optimalisasi Jajanan Sehat Pada Tumbuh Kembang Anak, *Jurnal The 2nd University Research Coloquium 2015*. Hal. 577.

yang lebih kompleks dalam pola terstruktur yang bisa dikatakan sebagai hasil dari proses pematangan.⁷⁰

Masa usia dini merupakan periode sensitif dimana anak mampu mencerna sesuatu yang ada disekitarnya dengan tanggap dan cepat. Hendaknya orang-orang yang berada didekat anak usia dini ini baik itu lingkungan keluarga maupun masyarakat bersama-sama dalam memberikan contoh yang baik serta memberikan stimulasi-stimulasi supaya anak tumbuh dan berkembang dengan baik dan tepat. Para ahli juga mengemukakan bahwasanya jika pada usia 0-2 tahun perkembangan otak anak mengalami pencapaian 80%, apabila pada usia tersebut tidak dilatih atau diarahkan dengan baik maka anak akan mengalami gangguan pada spek-aspek perkembangannya seperti emosi, sosial, mental, intelektual serta moral yang mana sangat berperan penting pada kehidupan anak selanjutnya.⁷¹

Di tempat dilakukannya penelitian, peneliti mengamati bahwasanya orangtua dalam mengarahkan dan mendampingi anak cukup baik. Kerena laki-laki di Rt 03 / Rw 01 Desa Gunungjati hampir semua merantau diluar kota, dan yang mengawasi serta menangani anak secara langsung adalah ibu. Peran ibu sangatlah penting sebab semua kebutuhan anak bisa diatur dengan apik dan rapi oleh ibu. Bahkan ada penyair ternama Hafizh Ibrahim mengungkapkan sebagai berikut “Al-Ummu madrasatul ula, iza a’adadtaha a’dadta sya’ban thayyibal a’raq” yang artinya ibu adalah sekolah pertama bagi anaknya. Jika engkau persiapkan dengan baik, maka sama halnya engkau persiapkan bangsa yang baik pokok pangkalnya.⁷² Kaum ibu memiliki jiwa keguruan yang lebih besar jika dibandingkan dengan kaum

⁷⁰ Heny Wulandari, *Kesehatan & Gizi Untuk... ..*

⁷¹ Siska Setianingrum, dkk, “ 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, Agustus 2015. Hal. 138.

⁷²<https://iain-surakarta.ac.id/pentingnya-peran-ibu-sebagai-madrasah-al-ula-dalam-pondidikan-anak/> diakses pada tanggal 18 Juli 2021 pukul 23.25 Wib.

bapak. Oleh karenanya banyak didapati hampir keseluruhan tenaga pendidik KB. PAUD, ataupun anak usia diini adalah ibu-ibu.⁷³

Adapun kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang secara umum dibagi menjadi 3, antara lain:⁷⁴

a. Kebutuhan fisik biomedis (ASUH), yang meliputi:

1) Pangan / Gizi sebagai kebutuhan vital

Hal terpenting yang melengkapi pada tubuh anak usia dini ialah tercukupinya kebutuhan gizi pada anak. Jika kebutuhan pada anak terpenuhi dengan baik maka anak akan mengalami tumbuh kembang anak dengan baik.⁷⁵

Di Desa Gunungjati tepatnya di Rt 03/ Rw 01 gizi anak sudah cukup baik, dengan sebagian besar orangtua mengolah makanan sendiri untuk disajikan kepada anak, dengan kata lain makanan olahan sendiri itu lebih terjamin kebersihannya. Orangtua disini sudah mulai sadar akan pentingnya komponen gizi agar anak terhindar dari masalah kesehatan yaitu salah satunya yaitu terjadinya kurangnya energi protein (KEP).

2) Perawatan kesehatan dasar, seperti imunisasi, pemberian ASI, penimbangan anak secara teratur.

Dengan adanya posyandu di Desa Gunungjati yang diadakan setiap satu bulan sekali orangtua rutin membawa anaknya untuk mengikuti posyandu, yang didalamnya untuk memantau berat badan dan tinggi badan, pemberian vitamin A, maupun suntik polio.

3) Papan/ pemukiman yang layak

Di Desa Gunungjati tepatnya di Rt 03/ Rw 01, kondisi ekonomi warganya terbilang cukup layak. Karena sebagian besar kepala keluarga merantau kebutuhan dirumah baik sandang, pangan

⁷³ Novan Ardy Wiyani, Etos Kerja Islami Kaum Ibu Sebagai Pendidik Kelompok Bermain (KB). *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*. Vol 10. No.1, Tahun 2018. Hal.26.

⁷⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Penerbit Erlangga), hal 202.

⁷⁵ Diah Umiyanti Purnamasari, *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), hal. 92.

dan papan cukup terpenuhi artinya bisa teratasi.

4) Hygiene perorangan, seperti sanitasi lingkungan

Seperti yang sudah dijelaskan diatas pada poin kedua, pelayanan kesehatan bisa diakses warga khususnya di Desa Gunungjati sendiri dan air bersih yang melimpah hal ini dikarenakan Desa Gunungjati cukup dekat dengan sumber mata air.

b. Kebutuhan emosi / kasih sayang (ASIH)

Kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan terciptanya hubungan yang harmonis antara orangtua dengan anak. Jika anak merasakan kenyamanan dan kehangatan didalam sebuah hubungan keluarga maka tumbuh kembangnya akan selaras baik itu fisik, mental, maupun psikososial.⁷⁶ Adapun cara untuk melakukan hubungan yang harmonis yaitu dengan melakukan kontak fisik dan psikis, dengan cara bercakap-cakap dengan anak dan mencurahkan rasa kasih sayang setiap hari. Seperti yang dilakukan oleh ibu Iis Malina orangtua dari Nesya Aqila Putri yang setiap hari menanyakan bagaimana perasaan Aqila dalam menjalani harinya setiap sebelum tidur.

“sudah 1 tahun terakhir ini mba, saya rutin melakukan pembiasaan pada mba aqila semenjak aqila punya adik kecil. Gimana ya mba saya tuh kasian kalo qila merasakan kurangnya perhatian dari mamanya karena saya sibuk ngurusin adiknya yang masih kecil, jadi saya rutin menanyakannya setiap hari sebelum tidur”.⁷⁷

Metode yang digunakan oleh saudara Iis Malina yaitu metode Tanya jawab. Metode ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan meminta kepada anak untuk menjawab pertanyaan tersebut kemudian orangtua atau guru mengkrafikasi jawaban dari anak sehingga terjadi dialog.⁷⁸ Metode dialog ini sangat tepat digunakan dalam menyampaikan materi-materi kepada anak. Metode ini dapat

⁷⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*hal. 200.

⁷⁷ Wawancara dengan ibu Iis Malina orangtua dari Nesya Aqila Putri pada tanggal 27 Mei 2021 Pukul 10.30 WIB.

⁷⁸ Novan Ardy Wiyani, Epistemologi Pendidikan Anak Bagi Ayah Menurut Luqman. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*. Vol.14, No.2, Tahun 2019. Hal. 320.

merangsang pertumbuhan akal anak dan meluaskan wawasannya serta menambah semangatnya untuk menyingkap berbagai permasalahan dan esensi dari berbagai kejadian sehari-hari. maka dengan ini anak akan mengalami tumbuh kembang yang optimal.

Gambar 1
Foto Bersama Salah Satu Orangtua Anak



Sumber: Dokumentasi Peneliti

c. Kebutuhan akan stimulasi (ASAH)

Stimulasi merupakan kebutuhan mendasar dalam proses pembelajaran (pendidikan dan pelatihan) pada anak. Stimulasi mental (ASAH) yang sangat mendominasi pada perkembangan mental psikososial yang meliputi: kecerdasan, keterampilan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian, moral etika, produktivitas, dan sebagainya.⁷⁹

Anak bisa dikatakan sehat jika anak mengalami tumbuh kembang dengan baik sesuai dengan tahapan perkembangannya, makannya teratur dan bersih, jiwanya berkembang dan bahagia serta mudah berbaur dengan lingkungan sekitarnya. Semua anak usia dini yang ada di RT 03/ Rw 01 Desa Gunungjati tumbuh kembang dengan normal dan kondisi mental yang sehat, sebab dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti anak-anak tumbuh dengan aktif dan bisa

⁷⁹ Ida Mardalena. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan* hal.90.

bersosial dengan baik, hal ini dikarenakan adanya KB dimana anak diarahkan oleh guru dan mulai belajar ,mengenal dunia baru. Hal ini selaras dengan penuturan dari bu Novi Selaku kader posyandu Desa Gunungjati.

“alhamdulillah mba, sejauh ini tidak ada yang memiliki masalah yang serius pada anak. Di Desa Gunungjati tepatnya di Rt 03/ Rw 01 anak-anaknya mengalami tumbuh kembang dengan baik, dengan tidak ditemukannya anak yang mengalami gizi buruk maupun obesitas. Dan Alhamdulillah tidak ada yang mengalami keterbelakangan mental. Semuanya berjalan dengan sangat baik dan normal.”⁸⁰

Gambar 2
Foto Bersama Kader Posyandu



Sumber: Dokumentasi Peneliti

Tahapan-tahapan anak usia dini sangatlah unik dan bervariasi. Masing-masing anak mengalami tumbuh kembang yang berbeda. Orangtua maupun pendidik ataupun orang terdekat dari anak harus jeli dalam mengawasi. Pada tahapan perkembangan pasti selalu dibarengi dengan berkembangnya aspek tumbuh kembang pada anak usia dini, dimana anak kemampuan bahasanya semakin bertambah, kemampuan fisik motorik yang selalu berkembang seperti kemampuan anak dalam belajar menulis dan makan sendiri tanpa disuapi, kemampuan kognitif yang semakin meluas dimana anak mulai mampu berpikir memecahkan masalahnya sendiri, aspek sosial emosional kemampuan anak mulai

⁸⁰ Wawancara dengan bu Novi selakumkader Desa Gunungjati pada tanggal 22 April 2021 pukul 08. 35 WIB.

bisa bergaul dengan teman sebayanya, aspek nilai agama dan moral anak mulai mengenal Allah dan belajar sopan santun dengan cara menghormati orang yang lebih tua, serta aspek seni seperti bernyanyi maupun lainnya. Dari perubahan hal terkecil pada diri anak harus diperhatikan. Sebab hal perubahan hal kecil anak akan berdampak sangat besar dikemudian hari.

Selain mendapatkan pendidikan di KB pada pagi hari, anak-anak Di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati juga menjalankan ngaji rutin setiap ba'da maghrib yang diantarkan langsung oleh orangtuanya. Dari sini bisa dilihat orangtua sangat memperhatikan anaknya bukan hanya di pendidikan umum saja namun orangtua juga memperhatikan anak dalam pengembangan aspek nilai agama moralnya, dengan belajar membaca jilid, sorogan surat pendek, dan hafalan doa sehari-hari. dalam kegiatan ini bukan aspek nilai agama moralnya saja yang dibina, namun aspek bahasa juga turut dikembangkan.

2. Asupan Gizi Seimbang Anak Usia Dini di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati.

Pertumbuhan dipengaruhi oleh macam dan juga jumlah makanan yang dikonsumsi oleh tubuh anak. Selain itu, proses penyerapan makanan yang dikonsumsi tubuh anak juga menjadi faktor penting dalam fase pertumbuhan anak. Semakin baik proses penyerapan makanan yang dilakukan oleh tubuh anak maka proses pertumbuhan anak juga akan berjalan dengan baik.⁸¹ Di sisi lain, tingkat kesehatan dan gizi anak yang rendah akan menghambat pertumbuhan motorik dan fisik pada anak yang juga berlangsung cepat dalam tahun-tahun pertama kehidupan anak. Gangguan ini relatif sulit untuk diperbaiki pada periode berikutnya, dan jika kondisi seperti ini berlangsung secara terus menerus dapat mengakibatkan kecacatan. Karenanya asupan gizi yang seimbang sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

⁸¹ Soemiarti Patmonodewo, *Pendidikan Anak Prasekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1995), hal. 19-20

Namun pada kenyataan yang peneliti temukan anak-anak di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati lebih gemar mengonsumsi jajanan yang mengandung MSG dan makanan cepat saji yang tidak mengandung gizi yang baik. Seharusnya sudah menjadi tugas orangtua untuk mengawasi makanan atau jajanan yang dikonsumsi oleh anak. Hal ini juga sejalan dengan apa yang dikatakan oleh bu Novi selaku kader Desa Gunungjati.

“orangtua anak-anak di Desa Gunungjati terutama ibu-ibu sangat antusias dengan adanya posyandu yang diadakan setiap sebulan sekali. Mereka rutin memantau berat badan dan tinggi badan anak-anaknya serta rajin memberikan vitamin A. saya dan teman-teman kader lainnya ditugaskan untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat baik itu balita maupun lansia. Namun untuk memantau makanan apa yang dikonsumsi oleh anak itu merupakan tugas orangtua sebab orangtualah yang menghabiskan waktu banyak bersama anak dirumah. Ya walaupun kadang ada makanan tambahan berupa biskuit atau susu yang kita kasih kepada anak saat posyandu, itupun jika dari pusat turun”⁸²

Gambar 3
Foto Kegiatan Posyandu Desa Gunungjati



Sumber: Dokumentasi Peneliti

Dari penjelasan Saudara Novi selaku kader posyandu Desa Gunungjati diatas dapat disimpulkan dalam upaya mengoptimalkan tumbuh kembang anak orangtualah yang memiliki peran penting dalam mengatur makanan yang dikonsumsi oleh anak. Orang tua harus lebih

⁸² Wawancara dengan bu Novi selaku kader Desa Gunungjati pada 22 April 2021 Pukul 08.50 WIB.

memperhatikan gizi yang ada pada makanan, jika zat gizi pada anak terpenuhi maka anak akan mengalami tumbuh kembang yang baik.

Dalam menyusun menu makanan untuk anak dapat dilakukan dengan memilih bahan yang mempunyai kualitas gizi tinggi untuk pertumbuhan maupun kesehatan anak, memperhatikan keadaan ekonomi, memperhatikan kondisi bahan makanan yang baik (tidak rusak), dan dalam kondisi terbungkus dengan baik, setelah mendapatkan bahan makanan yang baik yang dapat dilakukan untuk menjaga kualitas bahan makanan ialah dengan mencuci dan menyimpannya di tempat yang higienis. Dicerca biasanya berasal dari tumbuhan, sedangkan makanan Beberapa syarat makanan yang layak untuk dikonsumsi terkhusus untuk anak usia dini antara lain:⁸³

- a. Makanan mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin serta lemak. Zat-zat ini berfungsi untuk pemeliharaan, perbaikan, dan pertumbuhan pada sel yang ada di dalam tubuh serta dapat berfungsi pula untuk memproduksi energy pada tubuh yang digunakan untuk beraktivitas dalam sehari-hari. Presentase kandungan zat gizi yang baik bagi tubuh, diantaranya ialah : protein sebanyak 10-15%, lemak sebanyak 10-25%, dan karbohidrat sebanyak 10-45%.
- b. Makanan sebaiknya mudah dicerna oleh tubuh. Makanan yang sulit dicerna dapat mengakibatkan alat pencernaan bekerja dengan berat sehingga dapat mempersulit tubuh dalam menyerap kandungan gizi yang ada di makanan. Makanan yang sulit yang mudah dicerna tubuh ialah yang berasal dari hewan.
- c. Makanan sebaiknya mengandung kalori sebagai sumber tenaga bagi tubuh. Karbohidrat dan lemak adalah sumber dari zat kalori yang nantinya dapat digunakan untuk pemasok energi bagi tubuh
- d. Makanan sebaiknya mengandung serat yang cukup. Dalam jumlah yang cukup, makanan yang berserat dapat bermanfaat untuk mengeluarkan

⁸³Edi Suwasono, *Makanan dan Kesehatan*, (Semarang : Alprin, 2010), hal.8-10.

kotoran besar (feses).

- e. Makanan sebaiknya mengandung cukup air.
- f. Makanan sebaiknya mengandung sedikit zat adiktif. Zat adiktif yang dalam jumlah banyak pada makanan dapat merugikan bagi kesehatan tubuh baik yang ditambahkan pada saat pengolahan makanan ataupun ketika makanan siap disantap.

Setiap hari manusia mengonsumsi makanan untuk keberlangsungan hidupnya. Makanan yang dikonsumsi perlu mengandung gizi seimbang. Setiap makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat-zat yang bervariasi guna untuk melengkapi kebutuhan tubuh. Zat-zat yang dimaksud ialah komponen-komponen gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral, dan air.⁸⁴ Hampir seluruh anak-anak di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok. Nasi sendiri mengandung karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi untuk membentuk tenaga.⁸⁵ Karbohidrat merupakan sumber gizi yang paling murah dan yang paling mudah didapatkan. Karbohidrat sering kita temui dalam bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan ada juga dari bahan makanan hewani. Pada dinding sel tumbuhan terdapat adanya karbohidrat penguat struktur tumbuhan yang disebut selulosa.⁸⁶ Hal tersebut juga sejalan apa yang dituturkan oleh ibu mustaqimatun orangtua dari maghdalena khairunnisa.

“Alhamdulillah mba, maghda itu anaknya nurutan apalagi kalo masalah makan. Maghda itu makannya gampang banget, dia makannya sama kaya orang rumah ngga pemilih juga anaknya. Dia suka makan ikan, sayuran juga dia suka. Apalagi kalo sayur singkong dan bayam dan maghda juga rutin minum susu vanilla karena maghda alergi sama coklat, kalo makan coklat pasti batuk.”⁸⁷

⁸⁴ Ali Khomsan, *Ekologi Masalah Gizi Pangan dan Kemiskinan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 50.

⁸⁵ Hardiyansyah, Dewa Nyoman Supriasa, *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*.....hal. 25.

⁸⁶ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*.....hal. 110.

⁸⁷ wawancara dengan ibu Mustaqimatun orangtua dari Maghdalena Khairunnisa pada tanggal 1 Juni 2021 pukul 11.05 WIB.

Dari penuturan bu mustaqimatun peneliti juga mengamati langsung ananda Maghdalena dari memperhatikan bentuk fisik dan juga aspek tumbuh kembangnya. Maghda merupakan anak usia dini yang berusia 5,5 tahun yang memiliki berat badan 18 kg. kondisi fisik dari maghda sehat, dan tubuhnya juga berisi. Maghda cukup aktif dalam menggunakan aspek tumbuh kembangnya, hal ini bisa dilihat pada saat maghda bisa ganti baju sendiri usai mandi dan sudah cakap dalam menggunakan motorik halus. Perkembangan motorik halus merupakan aspek Yang berhubungan langsung dengan pergerakan dan sikap tubuh⁸⁸

Sayuran yang sering dikonsumsi oleh anak adalah sayur bayam. Namun maghda juga suka dengan sayur singkong. Sayuran mengandung senyawa yang kompleks salah satunya mengandung vitamin. Vitamin sangatlah beraneka ragam jenisnya yang pastinya melewati proses masing-masing. Vitamin berfungsi sebagai sistem kekebalan tubuh anak.⁸⁹ Kekurangan vitamin masih menjadi problema dunia. Menurut *World Health Organization (WHO 2016)* memperkirakan separuh anak-anak usia 6 bulan-5 tahun mengalami kekurangan zat gizi mikro termasuk vitamin.⁹⁰

Kekurangan vitamin pada bayi atau anak akan menyebabkan angka berat badan yang rendah, kematian, gangguan pada perkembangan mental serta anak rentan terkena penyakit kronis. Oleh sebab itu vitamin termasuk salah satu komponen gizi yang berguna untuk tumbuh kembang anak.

Selain pada sayuran, vitamin juga banyak terdapat pada buah-buahan. Seperti buah apel yang mengandung vitamin A dan buah jeruk yang mengandung vitamin c. namun ternyata peneliti menemukan ada 2 anak yang ternyata tidak terlalu menyukai sayuran dan buah-buahan. Artinya mereka sangat pemilih sekali terhadap apa yang akan dimakannya.

⁸⁸ Sri Kustiyati, Leli Firahmawati, “ Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita dengan Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita” *Jurnal Gaster*, Vol. 12. No.2. Agustus 2015. Hal.86.

⁸⁹ Merryana Andriani, *Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal.210.

⁹⁰ Hardiyansyah, Dewa Nyoman Supariasa, *Ilmu Gizi*....hal.59..

“Arsya sama Ghifa itu pemilih sekali mba. Mereka hanya suka sama satu buah yaitu semangka. Arsyah hanya suka sama sayur sop sementara ghifa sama sekali ngga mau sama sayur mba. Tapi ghifa suka ikan mba sama telur, kadang telurnya saya kreasikan menjadi omelet, soalnya kalo ngga telur atau ikan dia sama sekali ngga mau makan mba, jadi nggapapa lah mba yang penting ghifa makannya teratur dan minum susunya juga teratur 3x sehari”⁹¹

Dari penuturan Saudara Amroh selaku orangtua dari Arsyah dan Ghifa peneliti menyimpulkan bahwasanya tidak semua anak mempunyai selera makan yang sama. Bahkan arsyah dan ghifari tergolong anak-anak yang susah makan buah-buahan dan sayur. Namun dilihat dari kandungan gizinya sudah cukup memadai karena arsyah menyukai sayur sop yang didalam sayur sop sendiri terdapat wortel, brokoli, kubis yang jelas mengandung gizi baik. Arsyah juga menyukai ikan yang didalamnya mengandung protein. Protein merupakan salah satu gizi makro yang penting sebab fungsinya secara umum karena erat kaitannya dengan proses-proses kehidupan. Molekul protein mengandung unsur-unsur C, H, O dan N (nitrogen) yang tidak ditemui pada karbohidrat dan lemak.⁹² Dalam tubuh manusia, protein digunakan sebagai pembentukan dan perbaikan semua jaringan tubuh seperti pada rambut, kuku, otot, tulang, dan seluruh bagian jaringan yang ada pada tubuh. Hal ini tentu sangat diperlukan sebab ini akan berlaku sampai anak tumbuh dewasa. Selain itu juga arsyah dan ghifari hanya menyukai buah semangka, tentunya tidak masalah jika anak-anak hanya menyukai buah semangka karena selain mengandung vitamin, semangka juga mengandung air yang cukup banyak. Sebab air juga mempunyai banyak manfaat seperti pembentuk cairan tubuh, alat transportasi untuk mengangkut unsur-unsur gizi dan sisa oksidasi, pengatur suhu tubuh serta menghindarkan dari dehidrasi.

Berbeda dengan arsyah dan ghifari yang susah makan, Arfi Bagus Satria yang merupakan anak dari ibu Leni Monika mudah bila disuruh

⁹¹ Wawancara dengan ibu amroh orangtua dari arsyah dan ghifari pada tanggal 14 Juni 2021 pukul 09.55 Wib.

⁹² Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*.....hal. 112.

makan. Seperti yang dikatakan oleh ibu leni monika pada tanggal 1 Juni 2021. “apa yang dimasak ibunya arfi pasti makan mba yang penting nasinya hangat, oh iya satu lagi arfi hanya makan sayur satu kali sehari untuk makanan yang lain bebas”⁹³

Dari observasi yang dilakukan peneliti, kondisi tubuh arfi sehat dan bersih, selain itu juga arfi termasuk anak yang aktif, hal ini ditandai karena dia bersekolah oada pagi hari dan mengikuti kegiatan ngaji pada sore hari secara rutin serta mau bersosial dengan teman sebayanya, seperti yang dikatakan oleh ibunya, arfi itu merupakan anak yang penurut yang rutin tidur siang sesuai yang diperintahkan ibunya.

Di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati anak-anak juga senang jajanan pinggir jalan yang jelas didalamnya mengandung Msg dan gula. Namun masing-masing orangtua memiliki aturan yang berbeda-beda. Semua anak usia dini yang ada di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati memiliki tubuh yang normal tidak ada yang mengalami gizi buruk dan obesitas namun ada yang mempunyai masalah karies gigi yang umum terjadi pada anak-anak. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor salah satunya kaerena terlalu sering makan-makanan manis seperti permen dan coklat. Seperti yang terjadi pada Aqila.

“Aqila kalo makan agak susah mba, setiap hari saya Tanya aqila pengen makan lauk apa. Soalnya kalo ngga makan apa yang dia suka ya ngga mau makan. Tapi kalo masalah jajan dia nomer satu mba, jajannya banter banget dia suka jajan ciki sama jajan yang manis kaya permen, coklat dan susu yang ngga pernah telat setiap harinya.”⁹⁴

Indikator dari faktor lingkungan yang juga berpengaruh terhadap kemampuan pengasuh merawat anak dengan sulit makan adalah kerjasama orang tua. Hal ini disebabkan oleh kerjasama orang tua yang baik

⁹³ Wawancara dengan ibu Leni Monika orangtua dari Arfi Bagus Satria pada tanggal 1 Juni 2021 Pukul 11.15 WIB.

⁹⁴ Wawancara dengan ibu Iis Malina ibu dari Nesya Aqila Putri pada tanggal 27 Mei 2021 pukul 10.35 WIB.

dipengaruhi oleh interaksi yang baik antar orang tua dengan anak dan ini menjadi bagian dari perlindungan anak dari perilaku negatif. Lingkungan yang menggambarkan tingkat kerjasama orang tua didefinisikan dimana setiap orang tua memiliki peran keterlibatan yang sama terhadap kesehatan anak, saling menghargai keputusan, dan saling menjaga komunikasi.⁹⁵ Dalam artian seluruh anggota keluarga mendukung pemberian makanan sehat untuk anak.

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangannya dan terhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Hal utama untuk menjaga kondisi kesehatan anak adalah dengan memerhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia di bumi ini. Makanan yang dikonsumsi oleh anak berperan besar terhadap kehidupan masa depannya. Kecukupan gizi yang masuk ke tubuh anak berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak. Pola makanan yang dikonsumsi oleh anak sejak dini akan mempengaruhi dan bahkan menjadi pola makanan yang dibawanya sampai kelak sang anak dewasa. Oleh sebab itu, pengetahuan dan kemampuan orang tua serta orang dewasa di sekitar anak untuk mengelola makanan sehat sangatlah utama.⁹⁶

Makanan yang dikonsumsi oleh anak sangat berpengaruh sekali terhadap tumbuh kembang anak usia dini. Oleh karenanya di KB Hasan Bisri mewajibkan peserta didiknya untuk membawa bekal sendiri dari

⁹⁵Yoyok Bakti Prasetyo, Nursalam, dkk, *Model Pengasuhan Yang Tepat Pada Anak Sulit Makan*, (malang : UMM Press, 2020), Hal. 59

⁹⁶ Dinar Nur Inten, Andalusia Neneng Permatasari, "Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean" *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 3. No.2. Tahun 2019. Hal. 367.

rumah. Hal ini di sampaikan oleh saudara Eva Mardiyansih selaku kepala sekolah KB Hasan Bisri.

“ di KB Hasan Bisri mewajibkan orangtua untuk membawakan bekal untuk anak. Sebelumnya sih belum diwajibkan tapi mulai ada peraturan diwajibkannya itu semenjak adanya pandemi covid-19 karena pedagang dari luar tidak diperbolehkan menjajakan jajanananya disekolah mengingat sedang adanya covid-19 yang memungkinkan adanya virus dari luar.”⁹⁷

Oleh karenanya, orangtua maupun orang yang berada disekitar anak berperan penting dalam mengenalkan makanan yang mengandung gizi yang baik. Menghindarkan dari makanan yang sedang kekinian sebab didalamnya mengandung gizi yang kurang baik, jika dikonsumsi secara terus menerus akan menghambat tumbuh kembang anak. Orangtua hendaknya bersikap lebih tegas dalam menghadapi anak. Harus ada kesepakatan setiap harinya seperti contohnya hanya boleh makan permen 2 hari sekali. Solusi yang lebih ampuh lagi jika orangtua yang membuatnya sendiri, seperti mengolah bahan makanan secara kreatif agar anak tidak tertarik jajan sembarangan.

Pengetahuan orangtua anak usia dini di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati mengenai makanan yang akan dikonsumsi oleh anak sudah cukup baik. Karena memerhatikan gizi sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Masyarakat RI, yakni :⁹⁸

a. Konsumsi makanan yang beraneka ragam

Di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati, orangtua dalam menyajikan makanan pada anak cukup bervariasi. Kebutuhan gizi pada anak juga terpenuhi karena adanya karbohidrat pada nasi, vitamin pada sayur dan buah-buahan dan protein pada lauk pauk seperti pada ikan, tempe, tahu dan juga anak-anak semua rutin meminum susu formula yang mendukung tumbuh kembangnya.

⁹⁷ Wawancara dengan saudara Eva Mardiyansih selaku Kepala Sekolah KB Hasan Bisri pada tanggal 8 Juni 2021 pada pukul 10.15 WIB.

⁹⁸ Riana Frisca S., Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat, *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, (Vol.15, No.2, Desember 2017), hal.58-61

b. Konsumsi makanan dengan tujuan untuk mencukupi energi

Anak-anak di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati terbilang anak yang sehat dan aktif. Karena orangtua anak usia disini memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi oleh anak.

c. Membatasi konsumsi minyak dan lemak (seperempat dari kebutuhan energi dalam tubuh)

Orangtua anak usia dini sebagian ada yang sudah sadar bahayanya minyak yang akan menimbulkan lemak jahat pada anak. Dengan ditandai orangtua di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati sudah enggan menggunakan minyak eceran kiloan.

d. Menggunakan garam yang beriodium yang secukupnya dalam mengolah makanan

Peneliti tidak menemukan orangtua anak usia dini yang menggunakan garam tidak beriodium (garam krosok).

e. Mengonsumsi makanan berkarbohidrat yang jumlahnya setengah dari kebutuhan energi.

Setiap hari anak usia dini di Drt 03 / Rw 01 Desa Gunungjati mengonsumsi nasi yang mengandung karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber tenaga.

f. Mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan zat besi

Seperti yang sudah dijelaskan pada poin a, anak usia dini di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati bervariasi termasuk zat besi seperti daging, hati serta kacang-kacangan.

g. Meminum air mineral yang bersih secukupnya

Selain susu, anak-anak juga rutin meminum air putih/ air mineral setiap hari.

h. Membiasakan sarapan

Sebelum berangkat sekolah pagi, anak usia dini di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati rutin bersarapan dan juga orangtua membawakan bekal pada anak agar anak tidak jajan sembrangan disekolah.

i. Berolahraga secara rutin

Setiap hari jum'at pagi anak-anak rutin melakukan senam dan olahraga di sekolah.

j. Tidak memberikan makanan selain ASI kepada bayi hingga berusia empat bulan

Baik ibu hamil, ibu yang sedang menyusui maupun ibu yang mempunyai anak balita rutin mengikuti posyandu yang diadakan setiap sebulan sekali. Oleh karena itu ibu-ibu di Desa Gunungjati sudah paham betul mengenai MPASI dilakukan setelah anak berusia 6 bulan.

k. Memperhatikan label pada kemasan makanan sebelum mengkonsumsinya.

Orangtua harus mengawasi jajanan yang dikonsumsi oleh anak. Salah satunya dengan mengecek tanggal kadaluwarsa (*expired*) jajan pada kemasan.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik benang merah bahwasanya peran orangtua dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati sudah cukup baik. Karena memperhatikan kebutuhan gizi pada anak. Orangtua anak usia dini di Rt 03/ Rw 01 Desa Gunungjati menurut peneliti sudah adil dalam memberikan fasilitas terhadap anak-anaknya. Selain merawat anak dengan memperhatikan gizi yang seimbang, orangtua juga memberikan kesempatan anak untuk eksplorasi dengan menyekolahkan di sekolah Nonformal yaitu KB Hasan Bisri. Dengan begitu anak dapat mengembangkan aspek-aspek perkembangannya. Oleh karenanya anak dapat tumbuh kembang dengan kondisi fisik yang sehat dan psikis yang normal dan membahagiakan.

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 Mengonsumsi 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- - 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 Metodoogi Peneitian Sosial Plus* ,Tanjungpura Press.

- Umiyani Purnamasari, Diyah , 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.bYinyang: *Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*. Vol.14, No.2.
- Wulandari, Heny,2014. *Kesehatan & Gizi Untuk Anak Usia Dini*, Lampung: Fakta Pres.

