

**PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI
BEKAL MENU SEHAT DI TK KUNCUP MEKAR BANYUMAS**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh

Anastassya Tiara Permatasari

NIM 1617406055

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anastassya Tiara Permatasari
NIM : 1617406055
Jenjang : S-1
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Angkatan : 2016
Judul : Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat melalui Bekal Menu Sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi yang berjudul **“Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat melalui Bekal Menu Sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas”** ini secara keseluruhan adalah hasil dari penelitian atau karya saya sendiri, bukan hasil dari buatan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Terkecuali hal-hal yang bukan karya saya yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Purwokerto, 12 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Anastassya Tiara P.

NIM.1617406055



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Alamat: Jalan Jenderal. A. Yani No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624, Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI BEKAL
MENU SEHAT DI TK KUNCUP MEKAR BANYUMAS**

Yang disusun oleh Anastassya Tiara Permatasari NIM: 1617406055, Program Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada hari: Rabu, 27 Januari 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Pendidikan (S.Pd.)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I/Ketua Sidang

Layla Mardiyah, M.Pd.

NIP. -

Penguji II/Sekretaris Sidang

Riris Eka Setiani, M.Pd.I.

NIP. 19881007 201903 2 016

Penguji Utama

Dr. Heru Kurniawan, M.A.

NIP. 19810322 200501 1 002

Diketahui Oleh:



Dr. H. Suwito, M. Ag.

NIP. 19710424 199903 1 02

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munaqasyah Skripsi Sdri. Anastassya Tiara P.
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 : Anastassya Tiara Permatasari
NIM : 1617406055
Jurusan : Pendidikan Anak Usia Dini
Judul : **Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat melalui Bekal Menu Sehat di TK Kunci Mekar Banyumas**

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing



Layla Mardiyah, M.Pd

NIP.-

PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI BEKAL MENU SEHAT DI TK KUNCUP MEKAR BANYUMAS

ANASTASSYA TIARA PERMATASARI

NIM. 1617406055

Abstrak

Makanan yang kurang sehat merupakan salah satu faktor penyebab kurang baiknya tingkat kesehatan di Indonesia, karena banyak makanan kurang memperhatikan unsur kesehatan. Penelitian dilakukan di TK Kuncup Mekar Banyumas dikarenakan sekolah memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak usia dini. Banyaknya sekolah yang belum memperhatikan dalam soal makanan yang dikonsumsi oleh anak usia dini. Sehingga terdapat beberapa anak yang memiliki pola makan kurang teratur dan kurang sehat. Dengan demikian terkait dengan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kegiatan tersebut. Subjek dalam konsep penelitian merujuk pada responden, Adapun metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

Berdasarkan pada hasil analisis data, dapat disajikan bahwa pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat yang dilaksanakan di TK Kuncup Mekar Banyumas yaitu, pertama melalui pengenalan makanan sehat dengan diadakannya sosialisasi seperti parenting. Kedua, melalui bekal menu sehat, ketiga adanya kegiatan tambahan seperti *Cooking Day* yang tertuang dalam RPPH dan ke empat adanya *Snack Time*. Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat memiliki banyak dampak positif bagi anak, khususnya pada perkembangan fisik dan kognitifnya menjadi lebih baik. Pengaruh bagi anak terhadap pembiasaan mengonsumsi makanan sehat yaitu pola makan menjadi lebih sehat, memiliki banyak manfaat dan juga dampak yang baik bagi tubuh.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat,
Bekal Menu Sehat, TK Kuncup Mekar Banyumas



MOTTO
“Alhamdulillah For Everything I have”

PERSEMBAHAN

Dengan ucapan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta dan tersayang yang selalu sabar, selalu mendoakan setiap waktu dan selalu mendukung setiap langkah anaknya sehingga dapat menyelesaikan segala tugas dan kewajiban yang diembannya.
2. Layla mardiyah, M.Pd., selaku pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan dengan baik kepada peneliti.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan limpahan kesempatan, rahmat, dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini, banyak pihak yang telah dengan tulus memberikan bantuan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan seoptimal mungkin. Dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini. Tanpa mengurangi rasa hormat kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Dengan rasa hormat peneliti sampaikan terima kasih kepada:

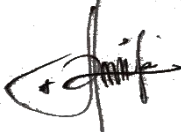
1. Dr. H.Suwito, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
2. Dr. Suparjo, M.A., selaku Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
3. Dr. Subur, M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
4. Dr. Sumiarti, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
5. Dr. Heru Kurniawan, M.A., selaku Ketua Jurusan PIAUD.
6. Dr. Kholid Mawardi, S.Ag., M.Hum., selaku Pembimbing Akademik.
7. Layla Mardiyah, M.Pd., selaku pembimbing skripsi.
8. Segenap dosen dan segenap staf administrasi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
9. Kedua orang tua peneliti Ibu Ari Triyanti dan Bapak Sugeng Prayitno yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan penuh kepada peneliti.

10. Suami dan buah hati tercinta peneliti yang senantiasa memberikan doa dan memberikan dukungan penuh kepada peneliti.
11. Segenap keluarga besar Bapak Sugeng Prayitno dan Bapak Sumarto, terutama kakak-kakak peneliti yang senantiasa memberikan dukungan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman PIAUD angkatan 2016, khususnya teman-teman PIAUD B peneliti ucapkan terima kasih karena telah menciptakan kenangan yang sangat berharga selama perkuliahannya.
13. Sahabat-sahabat peneliti yang selalu memberikan dorongan dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Untuk semua guru yang berada di TK Kuncup Mekar Banyumas yang telah memberikan waktu, ilmu dan usaha dalam membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
15. Semua pihak yang telah membantu peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan serta doa sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga segala dukungan, do'a, dan bantuan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amal kebaikan dan memperoleh kebaikan berlimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini berguna bagi pengembangan keilmuan pendidikan anak usia dini dan para pembaca.

Purwokerto, 12 Januari 2022

Penulis,



Anastassya Tiara P.

NIM. 1617406055

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
E. Kajian Pusaka	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II	
LANDASAN TEORI.....	12
A. Makanan Sehat pada Anak Usia Dini	12

B. Bekal Menu Sehat	31
---------------------------	----

BAB III

METODE PENELITIAN	37
-------------------------	----

A. Jenis Penelitian	37
---------------------------	----

B. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
--------------------------------------	----

C. Objek Penelitian	38
---------------------------	----

D. Subjek Penelitian	39
----------------------------	----

E. Teknik Pengumpulan Data	39
----------------------------------	----

F. Teknik Analisis Data	42
-------------------------------	----

G. Keabsahan Data	44
-------------------------	----

BAB IV

PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI BEKAL MENU SEHAT

A. Gambaran Umum TK Kuncup Mekar Banyumas.....	47
--	----

B. Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas.....	51
--	----

C. Pengaruh Mengonsumsi Makanan Sehat melalui Bekal Menu Sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas.....	60
---	----

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan	68
---------------------	----

B. Saran	68
----------------	----

C. Kata Penutup	69
-----------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kecukupan Air dalam Tubuh Anak Usia Dini

Tabel 2.2 Kebutuhan Gizi Makanan Untuk Kelompok Umur 4-6 Tahun

Tabel 4.1 Pembuatan Jamur Crispy

Tabel 4.2 Pembuatan Sup Sayuran Sehat Tabel 4.3 Menu Snack Time

Tabel 4.4 Jadwal Bekal Menu Sehat dan Snack Time TK Kuncup Mekar Banyumas

Tabel 4.5 Penilaian Narasi TK Kuncup Mekar Banyumas



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

Gambar 3.1 Komponen Analisis Data Model Interaktif



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Guru TK Kuncup Mekar Banyumas

Lampiran 2 Data siswa TK kuncup mekar Banyumas

Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 4 Hasil Wawancara

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 6 Surat pernyataan lulus mata kuliah

Lampiran 7 Sertifikat KKN

Lampiran 8 Sertifikat PPL

Lampiran 9 Sertifikat BTAPPI

Lampiran 10 Sertifikat Pengembangan Bahasa Arab

Lampiran 11 Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris

Lampiran 12 Sertifikat Aplikom

Lampiran 13 Sertifikat OPAK FTIK

Lampiran 14 Sertifikat Rihlah

Lampiran 15 Surat Pernyataan lulus Makul

Lampiran 16 RPPH

Lampiran 17 Surat Keterangan telah observasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia dini menurut *National Association for the Education Young Children (NAEYC)* menyatakan bahwa anak usia dini atau “*early childhood*” merupakan anak yang berada usia nol sampai delapan tahun. Pada masa tersebut merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek dalam rentan waktu kehidupan manusia. Pada masa inilah anak berada pada usia emas (*golden age*) dimana perkembangan dan kecerdasan anak berlangsung.¹

Golden Age (masa emas) adalah masa anak usia dini untuk mengeksplorasikan hal-hal yang ingin mereka lakukan, masa *golden age* merupakan masa yang paling penting untuk menumbuhkan karakter anak. Pada masa ini anak juga berada pada usia yang tepat untuk menumbuhkan perkembangan fisik, bahasa, sosial emosional, seni, dan nilai-nilai agama dan moral. Untuk itu pendidikan pada masa ini sangat diperlukan agar perkembangan pada semua aspek dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.²

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan perkembangan fisik dan kecerdasan anak secara optimal. Dalam Undang-Undang pasal 28 tentang Pendidikan Anak Usia Dini dinyatakan bahwa “ 1) Pendidikan anak usia dini diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar; 2) Pendidikan anak usia dini dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, non-formal, dan informal; 3) Pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal: TK, RA, atau bentuk lain yang sederajat; 4) Pendidikan anak usia dini jalur non

¹ Susanto, A. 2018. Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: PT. Bumi Aksara. Hlm. 1

² Archal, Kertamuda. 2015. *Golden Age*. Jakarta: Elax Media Komputindo. Hlm. 2

formal: KB, TPA, atau bentuk lainnya yang sederajat; 5) Pendidikan anak usia dini jalur informal: pendidikan keluarga atau pendidikan yang diselenggarakan oleh

lingkungan; 6) Ketentuan mengenai pendidikan anak usia dini sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), ayat (2), ayat (3), dan ayat (4) diatur lebih lanjut dengan peraturan pemerintah”.³

Standar pendidikan anak usia dini telah ditetapkan di dalam Permen 58 tahun 2009 Pasal 1 yang isinya; Standar pendidikan anak usia dini meliputi pendidikan formal dan nonformal yang terdiri atas: a) Standar tingkat pencapaian perkembangan, b) Standar pendidik dan tenaga kependidikan, c) Standar isi, proses, dan penilaian, d) Standar sarana dan prasarana, pengelolaan dan pembiayaan. Perkembangan dan pertumbuhan akan menjadikan karakteristik anak usia dini dari cara merawat kesehatan melalui makanan yang di konsumsi oleh anak usia dini. ⁴

Standar pendidikan anak usia dini yang meliputi pencapaian perkembangan yang terdiri dari kognitif, motorik, fisik, nilai agama dan moral yang akan tercapai di pendidikan anak usia dini. Bahwa standar tingkat pencapaian perkembangan itu tidak hanya fokus terhadap aspek perkembangannya saja tetapi mencakup juga aspek pertumbuhan dan harus di perhatikan seperti kesehatan dan gizi, hal tersebut harus tercapai karena pentingnya perkembangan itu juga dengan asupan makanan yang mengandung gizi dan kondisi kesehatannya. Maka, akan mempengaruhi seperti kognitif, motorik, moral, agama, dan bahasa.

Pembentukan karakteristik dalam kognitif, motorik, agama, bahasa, sosial emosi itu sendiri bisa terbentuk dari asupan makanan yang di makan oleh anak usia dini. Kandungan gizi dalam makanan itu bisa berpengaruh terhadap anggota dalam tubuh dari fisik maupun mental, pengaruh fisik pun akan mengganggu pertumbuhan anak usia dini sendiri sedangkan mental pun akan mempengaruhi dari kesehatannya seperti sering terkena sakit.

³ Undang-Undang pasal 28 tentang Pendidikan Anak Usia Dini

⁴ Peraturan Pemerintah No. 58 tahun 2009 Pasal 1 tentang Standar pendidikan anak usia dini

Asupan makanan yang baik akan memberikan kandungan-kandungan seperti protein, karbohidrat, vitamin dan lainnya untuk membantu perkembangan otak anak, yang akan membuat anak lebih cerdas juga membentuk perkembangan kognitif, motorik dan lainnya. Oleh karena itu, asupan yang bergizi itu sendiri sangatlah berpengaruh terhadap pembentukan perkembangan anak yang lebih baik dan cerdas.

Tumbuh kembang anak yang optimal dan sehat dapat dicapai melalui proses pendidikan, pembiasaan dan penyediaan nutrisi yang tepat. Telah diketahui sebelumnya, bahwa proses pendidikan berperan penting dalam kehidupan anak, dimana pendidikan akan membantu anak untuk memberikan berbagai pengetahuan, pemahaman, dan membantu dalam tercapainya tugas perkembangan anak serta pemeliharaan kesehatan melalui pendidikan kesehatan dan gizi.

Sementara itu, pembiasaan juga memegang peranan dalam membantu tumbuh kembang anak. Pembiasaan yang sebaiknya diterapkan kepada anak yaitu pembiasaan hidup sehat melalui olahraga, mengonsumsi makanan sehat dan mengatur pola makan tiga kali sehari dengan hanya sedikit makan makanan kecil. Penyediaan nutrisi yang tepat juga merupakan aspek yang memegang peranan penting untuk tumbuh kembang dan kesehatan. Penyediaan nutrisi dilakukan melalui penyediaan makanan sehat. Sehingga, nutrisi yang diperoleh melalui makanan sangatlah bermanfaat bagi tubuh manusia. Makanan yang dikonsumsi pada dasarnya bukan hanya untuk membuat perut kenyang, namun beberapa zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti untuk membangun sel-sel tubuh, membantu dalam pertumbuhan tulang, kulit, rambut, otot, hormon, dan enzim serta berperan sebagai bahan bakar dalam tubuh manusia. Selain dari itu, makanan sehat juga berperan dalam perkembangan otak anak. Akan tetapi, pada saat sekarang ini banyak makanan yang dikonsumsi itu merupakan makanan yang kurang sehat.⁵

⁵ Santoso, S & Ranti L.A, 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta. Hlm. 89

Makanan yang kurang sehat merupakan salah satu faktor penyebab kurang baiknya tingkat kesehatan di Indonesia, karena banyak makanan kurang memperhatikan unsur kesehatan sehingga kekurangan beberapa zat gizi, seperti protein dan vitamin.⁶ Pada awalnya, seseorang mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan biologis dan kebutuhan gizinya, namun pada saat ini seseorang memilih makanan karena faktor ekonomi dan kepraktisan. Oleh karena itu, banyak yang mengabaikan faktor gizi dan kesehatan. Bukan hanya kekurangan beberapa zat gizi, makanan pada saat ini juga dapat berbahaya bila dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terus-menerus, karena adanya zat-zat berbahaya yang terkandung dalam makanan, seperti pengawet, pewarna tekstil, dan lain-lain.⁷

Berdasarkan hasil observasi pendahulu di TK Kuncup Mekar Banyumas pada tanggal 27 November 2019 dengan ibu Irlia Kusdiantasi, menyatakan bahwa pembiasaan pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat sudah berlangsung sejak lama. Tahap pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui model pembelajaran di sentra *cooking* yang diterapkan pada bekal sehat yang dibawa oleh anak usia dini ke sekolah. Didalam sentra *cooking*, guru menerapkan kegiatan *cooking day*. Guru juga memperkenalkan makanan sehat pada anak usia dini melalui pemberian snack sehat setiap hari di jam istirahat. Ini bertujuan agar anak selalu mengonsumsi makanan sehat dan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh makanan-makanan yang kurang sehat.

Penelitian dilakukan di TK Kuncup Mekar Banyumas dikarenakan sekolah memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak usia dini. Banyaknya sekolah yang belum memperhatikan dalam soal makanan yang dikonsumsi oleh anak usia dini. Sehingga terdapat beberapa anak yang memiliki pola makan kurang teratur dan kurang sehat. Makanan yang di bawa anak dari rumah tentunya tergantung dengan pengetahuan dan kemampuan orang tua dalam menyiapkannya.

⁶ Irianto, K. 2014. *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: Alfabet. Hlm. 178

⁷Ellis Endang Nikmawati “Pendidikan Gizi Menuju Indonesia Sehat Salah Satu Alternatif dalam Pengembangan Kurikulum Bidang Boga” PENDIDIKAN-GIZI—MENUJU- INDONESIA-SEHAT—SALAH-SATU-OK.pdf Diakses pada tanggal 14 Oktober 2019 , 19:45

Terdapat beberapa orang tua yang tidak mau repot dalam menyiapkan bekal makan untuk anak, sehingga ditemukan berbagai jenis makanan yang dibawa oleh anak antara lain bergizi baik maupun kurang baik untuk anak. Selain itu ada juga beberapa anak yang sering membawa bekal makanan yang mengandung zat pewarna.

Agar terhindar dari masalah tersebut, TK Kuncup Mekar Banyumas memiliki metode agar anak dapat mengetahui tentang makanan yang sehat, sehingga kebutuhan gizi cukup untuk perkembangan tubuh secara optimal, dan mendidik kebiasaan makan secara teratur. Salah satu metodenya adalah melalui pembiasaan membawa bekal menu sehat dan adanya partisipasi dengan orang tua, selain itu di TK Kuncup Mekar Banyumas juga menerapkan kegiatan *cooking day*. *Cooking day* adalah salah satu kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang proses membuat atau mengolah bahan makanan, serta memberikan pengetahuan tentang angka atau jumlah, belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama benda di dapur.

Melalui penerapan *cooking day* anak dapat meningkatkan keterampilannya dalam bermain mengolah bahan-bahan masakan sehingga menjadi masakan sederhana. Kepuasan anak akan muncul pada saat membantu melakukan kegiatan pekerjaan yang sebenarnya. Kepercayaan diri pada anak juga akan berkembang pada saat mereka memiliki kesempatan menyiapkan makanan yang akan dinikmati teman sekelas dan guru. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan pembiasaan konsumsi makanan sehat. Dibutuhkan pula kombinasi antara pembiasaan pola makan, asupan makanan, dan pengaturan porsi makan pada anak serta kepedulian dan kepekaan orang tua untuk melihat adanya tanda-tanda kurang gizi pada anak.

TK Kuncup Mekar Banyumas, sebagai lembaga pendidikan swasta berbasis sentra dengan jumlah murid sebanyak 80 siswa dari semua sentra yang ada di TK Kuncup Mekar Banyumas dan guru pembimbing di TK Kuncup Mekar Banyumas sebanyak 7 orang.

Dengan demikian terkait dengan pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui pembiasaan bekal menu sehat, TK Kuncup Mekar Banyumas merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kegiatan tersebut. Maka dari itu, peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengenalan Konsumsi Makanan Sehat melalui Pembiasaan Bekal Menu Sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas”.

B. Definisi Oprasional

Definisi oprasional adalah bagian yang mendefinisikan sebuah konsep/variabel agar dapat diukur dengan cara melihat pada dimensi (indikator) dari suatu konsep/variabel. Dimensi indikator dapat berupa perilaku, aspek, atau sifat/karakteristik.⁸

Definisi oprasional bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan menghindari terjadinya kesalah pahaman arti dari masing-masing istilah dan untuk mempermudah memahami isi dari skripsi ini. Adapun istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut :

1. Pengertian makanan sehat

Makanan yang sehat yaitu makanan yang *higienis* dan bergizi. Makanan *higienis* adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan “4 sehat 5 sempurna”.⁹

Manurut Almtsier, zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein berfungsi sebagai sumber energi atau penghasil energi yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh, zat gizi yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses-proses kehidupan

⁸ Noor, J. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana. Hlm. 97

⁹ Hanifa, N & Luthfeni. 2006. *Makanan yang Sehat*. Bandung: CV. Pusaka setia. Hlm. 56

merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, dan vitamin.¹⁰

2. Bekal Menu Sehat

Bekal makanan adalah makanan yang dimasukkan kedalam kotak atau tempat yang mempermudah dalam pembawaan, selain itu penyusunan menu makanan juga bisa mempengaruhi ketertarikan dalam mengkonsumsinya, makanan yang sehat dibutuhkan manusia sebagai penunjang dalam beraktivitas sehari-hari, oleh karena itu pemenuhan makanan yang menyehatkan bisa melalui bekal makanan yang dibawa.

Membekali anak ke sekolah dengan makanan merupakan tindakan bijaksana. Selain mencukupi kebutuhan gizi, bekal makanan merupakan cara menghindari jajanan yang belum tentu sehat. Makanan bekal bisa berupa snack atau makanan lengkap dengan porsi kecil. Kandungan gizi makanan bekal sebaiknya sekitar 300 kal, 5-7 g protein.

Maraknya penggunaan zat kimia berbahaya dalam makanan jajanan, seperti pewarna, pemberi rasa hingga pengawet perlu diwaspadai. Salah satu cara agar anak terhindar dari makanan jajanan yang tidak sehat adalah membekali anak dengan makanan bekal. Bekal sekolah juga mendidik anak untuk berlaku tidak boros dan mampu mendekatkan hubungan dengan orang tua. Dengan dibekali, anak merasa lebih diperhatikan dan tertanam nilai-nilai kasih sayang didalamnya.¹¹

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang tersebut, penulis akan kemukakan rumusan masalah yaitu :

1. Bagaimana Pembiasaan mengonsumsi Makanan Sehat pada Anak Usia Dini melalui Bekal Menu Sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas?

¹⁰ Marmi, 2013. *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Pelajar. Hlm. 12

¹¹<https://www.scribd.com/document/318249501/MAKANAN-BEKAL-SEKOLAH-doc>.

Diakses pada tanggal 10 Desember 2019 pukul 07.55 WIB

2. Bagaimana pengaruh terhadap anak usia dini dari pembiasaan bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk; Pertama, mengetahui pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas. Kedua, peneliti mengetahui pengaruh terhadap anak usia dini dengan kegiatan bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan referensi dalam khasanah keilmuan pendidikan, terutama dalam pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat.

2. Manfaat Praktis

Dengan menyusun Metodologi Penelitian Kualitatif ini, diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait pada umumnya, dan khususnya bermanfaat bagi:

- a. Sekolah

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai bahan masukan dalam memberikan pemahaman kepada siswanya tentang pentingnya sikap menghargai terhadap keluarga, guru, teman, dan diri sendiri. Dapat menciptakan lembaga pendidikan yang berkualitas yang akan menjadi percontohan bagi sekolah-sekolah lain.

- b. Guru

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi kepala TK dan guru TK Kuncup Mekar Banyumas mengenai pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat.

c. Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta ketrampilan peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dibangku kuliah. Serta untuk memenuhi tugas akhir pada jenjang S1.

d. Pembaca

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pendidikan dan dapat dijadikan bahan referensi oleh peneliti yang lain dalam melakukan penerapan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat.

F. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka merupakan bahasan atau bahan-bahan yang terkait dengan suatu topik atau temuan dalam penelitian.¹² Adapun yang menjadi tinjauan pustaka pada skripsi ini adalah sebagai berikut :

Penelitian skripsi Aprilia Novitasari tahun 2017 yang berjudul. “*Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Mutiara Bunda*”, skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota. Perbedaan Skripsi saudari Aprilia Novitasari lebih fokus pada membawa media berupa gambaran makanan sehat agar anak mau membawa makanan sehat ke Taman Kanak-kanak. Pada skripsi saudari Aprilia Novitasari subyek penelitiannya adalah TK B yang berjumlah 26 orang dan guru TK B yang terletak di Jalan Prof M Yamin Gang Sinar bersama No 17 Pontianak. Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti tentang pemberian makanan sehat pada anak usia dini.

Penelitian jurnal oleh Lia kurniawaty tahun 2017. “*Peningkatan Pengetahuan tentang Makanan Sehat melalui Kegiatan Bermain Cooking Class*”, *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*. Vol. 4, No. 2.

¹²Setyosari, P. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group. Hlm. 117

Bertujuan menganalisis dan menjelaskan pelaksanaan kegiatan bermain cooking class untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat. Perbedaan penelitian lebih fokus pada kegiatan bermain *cooking class*. Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti tentang makanan sehat pada anak usia dini.

Penelitian skripsi yang dibuat oleh Yuna Aztriani tahun 2019. “Kontribusi Bekal Makanan Terhadap kecukupan Gizi dan Dihubungkan dengan Status Gizi Anak Di SD Negeri No.060890 Kecamatan Medan Polonia”, skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bekal makanan terhadap kecukupan gizi anak. Perbedaan skripsi saudari Yunas Aztriani lebih membahas status gizi pada anak SD Negeri No. 060890 Kecamatan Medan Polonian. Pada skripsi saudari Yuna Aztriani, subyek penelitiannya adalah siswa kelas V dan VI SD Negeri No. 060890 yang berjumlah 75 siswa. Teknik yang digunakan saudari Yuna Aztriani adalah teknik sampling. Persamaan penelitian adalah mengkaji atau meneliti mengenai bekal makanan sehat.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan kerangka dari skripsi yang memberikan petunjuk mengenai pokok-pokok permasalahan yang akan dibahas. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami proposal skripsi ini, maka penulis akan membagikan kedalam beberapa bagian awal, bagian utama dan bagian akhir.

Bagian utama skripsi dituangkan dengan sistematika tertentu yang terdiri atas beberapa bab sesuai kebutuhan karena penelitian dalam penelitian kualitatif , maka isinya meliputi :

BAB I yaitu Bab Pendahuluan, merupakan uraian tentang hal-hal yang mendasari diperlukannya penelitian. Meliputi yaitu: latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

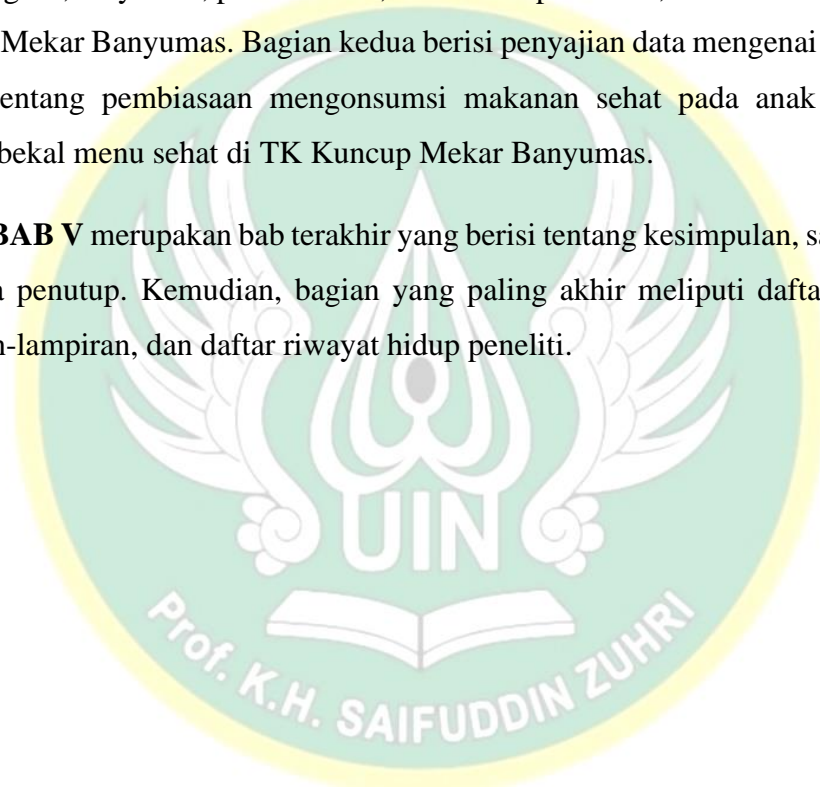
BAB II yaitu berisi tentang landasan teori penelitian yang dikemukakan. Sub bab pertama berisi tentang pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini meliputi, pengertian makanan sehat bagi anak usia dini, jenis-jenis makanan

sehat bergizi, manfaat makanan sehat bagi anak usia dini, faktor pendukung dan penghambat. Sub bab kedua berisi kegiatan pembiasaan bekal menu sehat.

BAB III berisi tentang metode penelitian yang digunakan peneliti dalam proses penelitian yang meliputi : jenis penelitian, sumber data, lokasi dan waktu penelitian, onjek dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisa data, dan keabsahan data.

BAB IV berisi laporan hasil penelitian. Bagian pertama tentang gambaran umum TK Kuncup Mekar Banyumas yang meliputi letak geografis, sejarah berdiri, keadaan guru, karyawan, peserta didik, dan sarana prasarana, serta visi dan misi TK Kuncup Mekar Banyumas. Bagian kedua berisi penyajian data mengenai gambaran umum tentang pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas.

BAB V merupakan bab terakhir yang berisi tentang kesimpulan, saran-saran dan kata penutup. Kemudian, bagian yang paling akhir meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup peneliti.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini

1. Pengertian makanan sehat

Makanan yang sehat yaitu makanan yang *higienis* dan bergizi. Makanan *higienis* adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan “4 sehat 5 sempurna”.¹³ Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat gizi, menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012, zat atau senyawa terdiri dari protein, karbohidrat, mineral, lemak, air, vitamin, dan komponen lainnya yang terdapat didalam pangan serta bermanfaat untuk kesehatan dan pertumbuhan seseorang disebut sebagai zat gizi.¹⁴

Menurut Fairuzah Tsabit, makanan adalah segala bahan yang jika dimakan atau dimasukkan ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh, selain itu makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai krlompok manusia, suku bangsa natau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang, dan nilai yang berkaitan dengan factor lain, seperti emosi, perasaan tingkat social, agama, kepercayaan dan lain-lain.¹⁵

Manurut Almatsier, zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein berfungsi sebagai sumber energi atau penghasil energi yang

¹³ Hanifa, N & Luthfeni. 2006. *Makanan yang Sehat*. Bandung: CV. Pusaka setia. Hlm. 56

¹⁴ Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2012 tentan zat bergizi

¹⁵ Nurliyati Rahayu & Erni Munastiwi. 2018. “Manajmen Makanan Sehat di PAUD”, *jurnal ilmiah tumbuh kembang anak usia dini*. Vol. 3 No. 2, pages 68

bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh, zat gizi yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses-proses kehidupan merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, dan vitamin.¹⁶

2. Kebutuhan gizi bagi anak

Gizi merupakan faktor penting dalam pola tumbuh kembang anak, maka memperhatikan kebutuhan dan porsi pemberian menjadi wajib bagi orang tua. Pertumbuhan (growth) berkaitan dengan masalah perubahan. Gizi merupakan bagian dari substansi pangan dan bagian dari substansi tubuh manusia. Sementara pangan dan manusia adalah bagian kecil dari alam semesta. Istilah gizi atau nutrition, berasal dari bahasa latin “nutr” yang berarti “to nurture”, yaitu memberi makan dengan baik. Sebutan nutrition dikenal di Inggris pada awal abad ke 19, sebelumnya istilah yang digunakan adalah ‘diet’. Istilah nutrition mulai populer di Inggris setelah publikasi berjudul *Nutriology* di London pada tahun 1812. Tulisan tersebut ditulis pentingnya makan aneka ragam makanan dari hewani dan nabati termasuk buah dan sayur untuk hidup sehat.¹⁷

Kata gizi berasal dari dialek Bahasa Mesir, artinya adalah “makanan”. Dalam Bahasa Inggris, gizi disebut sebagai “nutrition”. Kemudian dalam Bahasa Indonesia diadopsi menjadi “zat gizi”. Gizi diartikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh. Beragam hal yang masuk ke dalam tubuh itu kemudian bermanfaat untuk mempertahankan kehidupan. Namun, sejatinya gizi memiliki makna yang lebih luas. Gizi tidak hanya berkaitan dengan jenis-jenis pangan serta manfaat bagi

¹⁶ Marmi, 2013. *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Pelajar. Hlm. 12

¹⁷ Hardinsyah, *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*, (Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017),

tubuh. Gizi juga membicarakan tentang berbagai cara memperoleh serta mengolah zat gizi itu agar tubuh tetap sehat.

Gizi (*nutriture/nutrition*) merupakan keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dari makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk keperluan proses metabolisme. Adapun zat gizi (*nutrient*) adalah zat yang ada dalam makanan dan diperlukan tubuh untuk melakukan proses metabolisme (pencernaan, penyerapan makanan dalam usus halus, transportasi oleh darah, pertumbuhan, dan kekebalan tubuh).

Substansi kimia yang disebut zat gizi itu dibutuhkan oleh manusia. Zat gizi akan dicerna, diserap, dan digunakan untuk mendorong kelangsungan faal tubuh. Beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri atau disebut dengan zat gizi nonesensial yang harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari karena tubuh tidak dapat mensintesis sendiri. Apabila zat gizi yang dikategorikan esensial ini tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan gangguan pertumbuhan, sakit, atau gangguan fungsi tubuh.

Tubuh manusia sudah pasti memerlukan zat gizi atau zat gizi agar dapat menghasilkan energy, sehingga dalam kesehariannya dapat melakukan berbagai kegiatan fisik. Zat gizi juga sangat dibutuhkan oleh manusia sebagai zat penghasil tenaga sehingga proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak, zat pembangun, serta pengaturan semua fungsi tubuh dapat berjalan dengan baik. Berbagai penyakit juga dapat dihindari manusia, jika zat gizi yang penting dapat dipenuhi kecukupannya.¹⁸

Penerapan gizi seimbangan pada anak usia 4-6 tahun meliputi empat aspek, yaitu penyusunan menu yang meliputi penyusunan hidangan dengan pedoman pada empat sehat lima sempurna serta variasi dan kombinasi dari bahan yang digunakan, rasa, warna, tekstur,

¹⁸ Paramashanti, Bungan Astria, *Gizi Bagi Ibu & Anak*, (Penerbit PT. Pustaka Baru, 2019), Hlm. 1-2

dan bentuk dari masing-masing hidangan; pemilihan bahan makanan yang meliputi zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan, kemampuan belanja serta kualitas bahan makanan yang baik, seperti dalam pemilihan beras, umbi-umbian, tepung-tepungan, daging, ayam, ikan, telur, tempe, tahu, sayuran, dan buah-buahan; pengolahan makanan yang meliputi teknik memasak yang terdiri dari menggoreng, mengukus, merebus, dan menumis; penyajian makanan yang meliputi takaran, frekuensi makan, penataan hidangan dan penggunaan alat hidang.

Gambar 2.1

Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber : Pangan dan Gizi untuk Kesehatan¹⁹

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Gizi yang diperlukan oleh tubuh kita dapat digolongkan dalam enam

¹⁹ Khomsan Ali, "Pangan dan Gizi untuk Kesehatan", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010) hlm 10

macam yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Adapun penjelasan dari keenam macam gizi yang diperlukan oleh manusia adalah sebagai berikut²⁰:

a. Karbohidrat

Karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Di dalam tubuh karbohidrat akan dibakar untuk menghasilkan tenaga atau panas. Satu gram karbohidrat akan menghasilkan empat kalori. Karbohidrat merupakan bahan makanan penting dan merupakan sumber energy bagi manusia, sehingga jenis nutrient ini dinamakan pula zat tenaga.²¹ tenaga yang terdapat dalam tumbuhan dan daging hewan. Selain itu, karbohidrat juga menjadi komponen struktur penting pada mahluk hidup dalam bentuk serat (fiber), seperti selulosa, pectin, serta lignin.

Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh. Tubuh menggunakan karbohidrat seperti layaknya mesin mobil menggunakan bensin sebagai bahan bakar. Glukosa, karbohidrat yang paling sederhana mengalir dalam aliran darah sehingga tersedia bagi seluruh sel tubuh. Sel-sel tubuh tersebut menyerap glukosa dan mengubahnya menjadi tenaga untuk menjalankan sel-sel tubuh. Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur karbon (C). Hidrogen (H), dan oksigen (O). Di dalam tubuh hidrat arang akan dibakar untuk menghasilkan tenaga atau panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori.

Menurut Sunita Almtsier²² fungsi dari karbohidrat antara lain:

- 1) Sebagai sumber energi, satu gram karbohidrat menghasilkan kalori.

²⁰ Ruslianti, *Gizi dan Kesehatan Anak*. hlm. 76.

²¹ Mary E.Beck, *Ilmu Gizi dan Diet (Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter*, (Yogyakarta: ANDI, 2017), hlm. 5.

²² Sunita Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004) hlm. 24.

- 2) Pemberi rasa manis pada makanan, khususnya pada monosakarida pada disakarida.
- 3) Penghemat protein, jika karbohidrat makanan tidak tercukupi maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun.
- 4) Pengatur metabolisme lemak.
- 5) Membantu pengeluaran faeses dengan cara mengatur peristaltic usus dan memberi bentuk pada faeses.

Dr. Ir. Annis Catur Adi, M.Si., mendefinisikan mengenai manfaat karbohidrat bagi tubuh. Manfaat karbohidrat dalam tubuh manusia, antara lain:²³

- 1) Sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak.
- 2) Pembentuk cadangan sumber energi: kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan.
- 3) Memberi rasa kenyang: karbohidrat mempunyai volume yang besar dengan adanya selulosa sehingga memberikan rasa kenyang.

Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari makanan pokok seperti biji-bijian (beras, jagung, sagu) dan umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar dan kacang-kacangan). Sebagai makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas, setiap pembakaran satu gram karbohidrat mampu menghasilkan empat kalori.

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah zat tepung yang merupakan makanan pokok yang menghasilkan tenaga. Sumber tenaga ini dibutuhkan untuk bekerja, bernafas dan lain-lain. Karbohidrat terutama terdapat pada tumbuh-tumbuhan, seperti beras, jagung, kentang, gandum dan ubi-ubian.

²³ Pakar Gizi Indonesia. *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*". (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2016). Hlm. 25.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat memegang peranan penting dalam karena merupakan sumber utama bagi manusia.

b. Protein

Protein dalam tubuh manusia diperlukan untuk pembentukan dan perbaikan semua jaringan di dalam tubuh termasuk darah, enzim, hormon, kulit, rambut, dan kuku. Protein pembentukan hormon untuk pertumbuhan dan mengganti jaringan yang aus, perkembangan seks dan metabolisme. Disamping itu, protein berguna untuk melindungi supaya keseimbangan asam dan basa di dalam darah dan jaringan terpelihara, selain itu juga mengatur keseimbangan air di dalam tubuh.

Selain fungsi tersebut, protein juga berfungsi sebagai:

- 1) Membangun sel tubuh
- 2) Mengganti sel tubuh
- 3) Membuat air susu, enzim dan hormon
- 4) Membuat protein darah
- 5) Menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh
- 6) Pemberi kalori.

Protein merupakan zat gizi dasar yang berguna dalam menghasilkan sebuah energy, bila tubuh kita kekurangan karbohidrat atau lemak. Jika hal ini terjadi, protein hanya bisa memelihara jaringan tubuh untuk memperbaiki dan mempertahankan jaringan tubuh yang kekurangan energy. Contoh makanan yang mengandung protein adalah tempe, telur, tahu, dan lain-lain

Protein terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen, selain itu unsur sulfur dan fosfor juga ada. Semua unsur tersebut diperoleh melalui tumbuh-tumbuhan (protein, nabati) seperti kacang-kacangan terutama kedelai dan kacang hijau serta hasil olahannya (tempe dan tahu), dan melalui hewan (protein hewani), seperti daging, susu, telur, ikan. Apabila tubuh kekurangan protein, maka serangan penyakit busung

lapar akan selalu terjadi. Busung lapar adalah tingkat terakhir dari kelaparan, terutama akibat kekurangan protein dalam waktu lama. Fungsi protein antara lain:

- 1) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan sel-sel tubuh.
- 2) Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, hormon-hormon seperti tiroid, insulin, dan epinefrin adalah protein, demikian pula berbagai enzim.
- 3) Mengatur keseimbangan air, cairan-cairan tubuh terdapat dalam tiga kompartemen: intraseluler (di dalam sel), ekstraseluler/ interselular (di luar sel), intravaskular (di dalam pembuluh darah).
- 4) Memelihara netralitas tubuh, protein tubuh bertindak sebagai buffer, yaitu bereaksi dengan asam basa untuk pH pada taraf konstan.
- 5) Pembentukan anti bodi, kemampuan tubuh untuk memerangi infeksi bergantung pada kemampuan tubuh memproduksi anti bodi.
- 6) Mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan, dan melalui membran sel ke dalam sel-sel.
- 7) Sebagai sumber energi.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa protein adalah merupakan senyawa kimia yang mengandung unsur-unsur C, H, O, N, dan kadang-kadang juga mengandung unsur P dan S. Berdasarkan sumber atau asalnya, protein dibedakan atas protein nabati (tumbuhan), misalnya kacang-kacangan, tahu, tempe, kacang kedelai dan gandum, protein hewani seperti daging, telur, susu, keju, ikan dan lain-lain. 1 gram protein menghasilkan 4 kalori.

c. Lemak

Lemak merupakan sumber energy yang dipadatkan.²⁴ Molekul lemak terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) seperti halnya karbohidrat. Fungsi utama lemak adalah memberikan tenaga kepada tubuh. Di samping fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga

²⁴ Mary E.Beck, *Ilmu Gizi dan Diet. (Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter*, (Yogyakarta: ANDI, 2017) hlm. 15.

merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin yaitu vitamin: A, D, E, dan K. Bahan-bahan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lama, selain itu lemak memberi rasa gurih pada makanan. Menurut sumbernya lemak dapat dibedakan menjadi dua, yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Adapun Fungsi lemak antara lain:²⁵

- 1) Lemak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kalori untuk setiap gram, yaitu 2,5 kali besar 17 energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama.
- 2) Lemak merupakan sumber asam lemak esensial, asam linoleat, dan linolinat.
- 3) Alat angkut vitamin larut lemak yaitu membantu transportasi dan absorpsi vitamin larut lemak A, D, E, dan K.
- 4) Menghemat penggunaan protein untuk sintesis protein, sehingga protein tidak digunakan sebagai sumber energi.
- 5) Memberi rasa kenyang dan kelezatan, lemak memperlambat sekresi asam lambung, dan memperlambat pengosongan lambung, sehingga lemak memberi rasa kenyang lebih lama. Disamping itu lemak memberi tekstur yang disukai dan memberi kelezatan khusus pada makanan.
- 6) Sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.
- 7) Memelihara suhu tubuh, lapisan lemak dibawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas secara cepat, dengan demikian lemak berfungsi juga dalam memelihara suhu tubuh.
- 8) Pelindung organ tubuh, lapisan lemak yang menyelubungi organ tubuh seperti jantung, hati, dan ginjal membantu menahan organ tersebut tetap di tempatnya dan melindungi terhadap benturan dan bahaya lain.

Adapun manfaat lemak dalam tubuh antara lain:

- 1) Sebagai sumber energi,

²⁵ Sunita Almatsier. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004). Hlm. 60.

- 2) Melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus, dan
- 3) Memperlama rasa kenyang.

d. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang terdapat dalam jumlah yang sangat sedikit di dalam makanan dan sangat penting peranannya dalam reaksi metabolisme. Menurut Sunita Almatsier²⁶ vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Setiap jenis vitamin yang masuk ke dalam tubuh, tentunya akan mengatur sendiri dengan proses yang berbeda. Vitamin juga berfungsi untuk kekebalan tubuh anak.²⁷

Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik di dalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat. Menurut sifatnya vitamin digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin larut dalam lemak vitamin A, D, E, dan K. Kelompok vitamin ini bersifat larut lemak dan minyak, tetapi tidak larut air. Vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan C. Vitamin ini bersifat larut air, tetapi tidak larut lemak.

Vitamin larut air yang di dalam tubuh biasanya relatif sedikit. Jika terlalu banyak akan dikeluarkan melalui air seni. Dengan demikian selalu dibutuhkan jumlah vitamin larut air yang cukup. Artinya kebutuhan untuk setiap harinya harus dipenuhi hari itu pula.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa vitamin adalah merupakan suatu senyawa organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit. Namun, bila kebutuhan vitamin di dalam tubuh tidak

²⁶ Sunita Almatsier. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004). hlm. 151.

²⁷ Merryana Andriani, *Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan*, Jakarta: Kencana, hlm.210.

terpenuhi akan mengakibatkan terganggunya proses dalam tubuh sehingga tubuh mudah sakit.

e. Mineral

Mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral adalah karbon (C), hydrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N), selain itu mineral juga mempunyai unsur kimia lainnya, yaitu kalsium (Ca), Klorida (CO), besi (Fe), magnesium (Mg), fosfor (P), kalium (K), natrium (Na), sulfur (S). Tubuh manusia tidak dapat mensintesa mineral, sehingga harus memperoleh dari makanan.

Mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral merupakan zat penting untuk kesehatan tubuh, karena semua jaringan dan air di dalam tubuh mengandung mineral. Demikian mineral merupakan komponen penting dari tulang, gigi, otot, jaringan, darah dan saraf. Mineral penting dalam pemeliharaan dan pengendalian semua proses faal di dalam tubuh, mengeraskan tulang, membantu kesehatan jantung, otak dan saraf.

Mineral juga membantu keseimbangan air dan keadaan darah agar jaringan terlalu asam atau terlalu basa selain itu mineral juga membantu dalam pembuatan anti bodi, yaitu sel-sel yang berfungsi membunuh kuman. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa mineral adalah merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Mineral dibutuhkan tubuh sebagai zat pembangun dan zat pelindung. Banyak terdapat dalam lauk pauk atau sayuran, misalnya Fe (zat besi) terdapat dalam bayam, kangkung, dan katuk, telur dan sayuran hijau lainnya.

Dibawah ini dicantumkan berbagai mineral yang terlibat dalam proses tubuh.

1) Kalsium

Kalsium mengandung banyak mineral. Pada tubuh orang dewasa dengan keadaan gizi yang baik terkandung 1-1.5 kg

kalsium, dan 90% diantaranya terdapat dalam tulang dan gigi dalam bentuk endapan garam kompleks. Pada gigi endapan garam tersebut berfungsi supaya gigi kuat, keras, dan tidak mudah keropos. Sedangkan pada tulang endapan garam tersebut akan memberikan rigiditas (kaku atau keras) pada tulang. Kalsium pada bahan makanan biasanya terdapat dalam olahan susu seperti keju dan yogurt. Susu bubuk merupakan sumber kalsium yang terkonsentrasi. Pada bahan makanan lainnya seperti ikan-ikan kecil yang dimakan bersama tulangnya seperti ikan teri, ebi (udang), dan sarden. Sedangkan pada bahan makanan golongan sayur-sayuran kalsium bisa kita jumpai pada bayam, daun melinjo, sawi, dan daun katuk. Kalsium juga bisa kita dapatkan melalui mineral, yang dapat mengandung 50 mg per liter. Kekurangan kalsium biasanya akan berdampak pada tulang. Anakanak yang kekurangan kalsium akan terkena penyakit ricketsia (rachitis) dan pada orang dewasa akan terkena penyakit osteomalasia.

2) Fosfor

Fosfor juga mengandung mineral dalam jumlah banyak, namun tidak lebih banyak dari kalsium. Fosfor bergabung dengan kalsium di dalam jaringan tulang dan gigi. Fosfor juga diperlukan dalam pembentukan komponen sel yang esensial (fosfolipid), memegang peran dalam pelepasan energi dari karbohidrat serta lemak, absorpsi karbohidrat dari usus halus dan membantu mempertahankan keseimbangan asam atau basa dalam cairan tubuh. Pada bahan makanan fosfor dapat kita temui pada daging, ikan, keju, telur, dan sereal.

3) Zat Besi

Zat besi pada tubuh manusia memiliki jumlah yang relatif sedikit dengan berat badan rata-rata diperkirakan kandungan zat besinya sekitar 4 mg. Zat besi sendiri digunakan dalam

pembentukan hemoglobin dalam tubuh, selain itu zat besi juga bisa ditemukan dalam pigmen otot. Pada bahan makanan yang mengandung zat besi bisa kita jumpai pada daging, telur, ikan, tepung gandum, roti, dan sayuran hijau.

4) Iodium

Iodium juga disebut sebagai unsur runtuhan (trace element) dimana jumlahnya dalam tubuh relatif sedikit. Iodium juga merupakan konstituen hormon thyroxine (tiroksin), yaitu hormon yang disekresikan oleh kelenjar tiroid. Tiroksin mengatur laju aktivitas jaringan atau laju metabolisme, dan merupakan unsur penting bagi perkembangan fisik dan mental. Bahan makanan yang mengandung iodium terbaik adalah sayursayuran serta ikan laut.

5) Natrium

Natrium ditemukan dalam plasma darah dan cairan yang menyelimuti jaringan. Natrium dalam unsur mineral memainkan peranan penting dalam menghasilkan tekanan osmotik yang mengatur pertukaran cairan antara sel dan cairan jaringan di sekitarnya. Garam dapur merupakan bahan masakan yang mengandung natrium. Dimana garam dapur ini sering sekali digunakan dalam berbagai macam olahan masakan, selain itu garam juga digunakan sebagai pengawet pada beberapa jenis olahan makanan seperti ikan asin, ebi (udang), keju, olahan daging sapi dan masih banyak lagi. Pada tubuh natrium harus terdapat dalam jumlah yang cukup agar kecukupan mineral pada tubuh juga terjamin. Tubuh dapat mengatur kadar natrium yang dibutuhkan oleh tubuh dan akan mengeluarkan kelebihan natrium melalui urine (air kencing). Namun, pada penyakit tertentu natrium tetap tertahan dalam tubuh dengan jumlah yang berlebihan.

6) Kalium (Potasium)

Kalium bisa kita jumpai pada sel-sel tubuh. Fungsi kalium sendiri adalah untuk melengkapi natrium. Pada keadaan tubuh yang normal, ginjal mempunyai peran penting dalam pengaturan kandungan kalium pada tubuh. Berlebihan kalium juga akan menyebabkan beberapa penyakit ginjal serta pada penyakit addison, yang mengakibatkan cardiac arrest.

7) Klor

Klor di peroleh dari natrium klorida (garam dapur) bahan makanan lainnya yang mengandung klor berupa daging, susu, dan telur. Klor sendiri memiliki peran dalam mempertahankan keseimbangan elektrolit dan cairan agar tetap normal.

8) Magnesium

Magnesium sendiri terdapat pada unsur tulang, gigi, dan banyak jaringan lainnya. Sedangkan pada bahan makanan magnesium dapat dijumpai pada tepung gandum, coklat, kacang-kacangan, daging, makanan dari laut, dan susu. Magnesium sendiri berfungsi dalam mempengaruhi kepekaan otot dan syaraf, bekerja pada beberapa enzim, khususnya enzimenzim glikolisis (yang mengalami proses perpecahan).

9) Tembaga

Tembaga sendiri hampir sama dengan zat besi yaitu memiliki keunggulan dalam mengobati penyakit anemia. Selain itu tembaga juga berfungsi sebagai pembentukan tulang dalam mempertahankan mielin dan berperan untuk sintesis hemoglobin. Pada bahan makanan kandungan tembaga dapat kita jumpai pada hati, tiram, daging, ikan, kacang-kacangan, tepung, dan gandum.

10) Seng

Seng sendiri bekerja pada lebih dari 200 enzim dalam tubuh. Selain itu seng berfungsi sebagai antioksidan dan berperan

dalam fungsi membran, juga seng masih berhubungan dengan insulin dan bahan-bahan genetik serta protein. Bahan makanan yang mengandung seng seperti hati, tiram, makanan laut, lembaga gandum, ragi, daging, telur, unggas, dan ikan. Kekurangan seng menyebabkan kekebalan tubuh menurun, kerontokan pada rambut, luka pada kulit dan mata, serta kehilangan nafsu makan.²⁸

f. Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia, kurang lebih 60-70 % berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh. Air berfungsi sebagai zat pembangun yang merupakan bagian dari jaringan tubuh dan sebagai zat pengatur yang berperan sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan.

Dengan adanya air pula sisa-sisa pencemaran dapat dikeluarkan dari tubuh, baik melalui paru-paru, kulit, ginjal maupun usus. Air juga berfungsi sebagai pengatur panas tubuh dengan jalan mengalirkan semua panas yang dihasilkan ke seluruh tubuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto sebagai komponen terbesar, air memiliki manfaat yang sangat penting, yaitu:

- 1) Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran (target organ).
- 2) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktifitas fisik.
- 3) Mempertahankan keseimbangan volume darah.

Adapun fungsi air tersebut adalah sebagai pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat tergantikan oleh senyawa lain. Fungsi air adalah pembentuk cairan

²⁸ Riyadi Hadi dan Ali Khomsan, "Gizi dan Kesehatan Keluarga", (Banten : UNIVERSITAS TERBUKA, 2015) hlm. 234

tubuh, alat pengangkut unsur-unsur gizi, pengatur panas tubuh dan pengangkut sisa oksidasi dari dalam tubuh.

Tabel 2.1
Kecukupan Air dalam Tubuh Anak Usia Dini

Kelompok Usia	Berat Badan (Kg)	Air (ml)
0-6 bulan	6	
7-11 bulan	9	800
1-3 tahun	13	1200
4-6 tahun	19	1500
7-9 tahun	27	1900

Sumber : Gizi dan kesehatan keluarga²⁹

Berdasarkan uraian di atas, maka gizi merupakan suatu zat yang terdapat dalam makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang penting bagi manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan manusia, memelihara proses tubuh dan sebagai penyedia energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Gizi merupakan bagian penting yang dibutuhkan oleh tubuh guna perkembangan dan pertumbuhan dalam bentuk dan untuk memperoleh energi, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan fisiknya sehari-hari. Menurut beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri dan sebagian besar lainnya harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Zat gizi yang diperlukan tubuh terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

²⁹ Riyadi Hadi dan Ali Khomsan, "Gizi dan Kesehatan Keluarga", (Tangerang Selatan : Universitas Terbuka) hlm 234

Anak usia dini membutuhkan makanan yang bergizi. Hal ini penting untuk anak usia dini dalam masa pertumbuhan. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, anak usia dini yang digunakan pada objek penelitian adalah anak-anak yang berusia 4-6 tahun. Hal ini didasari pada definisi anak usia dini menurut Beichler dan Snowman bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun.

Sedangkan hakikat anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosioemosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut. Dari berbagai definisi, peneliti menyimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia 0-8 tahun yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun mental.

Pada masa ini, adalah masa “golden age” atau masa emas. Hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat. Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda. Oleh karena itu anak membutuhkan gizi yang baik. Sehingga dapat mencapai standarisasi gizi anak.

3. Pemenuhan gizi seimbang bagi anak

Kesempurnaan dalam makanan sehat yaitu dengan terpenuhinya kebutuhan yang seimbang untuk setiap harinya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut adalah dengan memakan makanan 4 sehat 5 sempurna. Berikut ini adalah daftar menu makanan 4 sehat 5 sempurna yang dapat anda pilih untuk dijadikan sebagai menu makanan utama :

a. Makanan pokok

Untuk pemenuhan kebutuhan gizi tubuh yang pertama dan yang paling utama adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung

karbohidrat. Beberapa jenis makanan yang mengandung karbohidrat adalah nasi, jagung, gandum, kentang, oat dan umbi–umbian. Jenis makanan yang mengandung karbohidrat ini diperlukan tubuh sebagai sumber energi.

b. Lauk pauk

Lauk pauk berfungsi sebagai makanan pendamping untuk makanan pokok. Mengonsumsi lauk pauk bermanfaat sebagai sumber zat pembangun untuk tubuh kita. Jenis makanan untuk dijadikan lauk pauk haruslah mengandung protein yang tinggi. Beberapa jenis makanan dengan kandungan protein tinggi yang bisa dijadikan lauk pauk adalah telur, daging, ikan, tahu dan tempe.

c. Sayur–sayuran

Sayuran sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Sayuran juga baik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, dan juga bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh agar dapat terhindar dari berbagai jenis penyakit. Jenis sayuran yang baik adalah sayuran yang berwarna hijau dengan kandungan vitamin, serat dan protein nabati. Jenis sayuran yang disarankan untuk dikonsumsi karena banyak manfaatnya adalah bayam, brokoli, tomat, terong dan beberapa jenis sayuran hijau lainnya.

d. Buah–buahan

Buah–buahan pada umumnya merupakan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral dengan kandungan air yang tinggi dan juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan. Dari semua jenis buah-buahan, hampir semua memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh kita. Dengan mengonsumsi buah-buahan secara rutin, maka kesehatan tubuh kita dapat terjaga, dan sistem kekebalan tubuh kita juga akan meningkat. manfaat buah-buahan segar sebagai menu makanan 4 sehat 5 sempurna yang kaya vitamin, gizi, dan serat yang baik untuk kesehatan tubuh

e. Susu

Susu adalah pelengkap atau penyempurna dari daftar menu makanan 4 sehat yang telah disebutkan diatas. Sebagai penyempurna dalam melengkapi kebutuhan gizi untuk kesehatan tubuh, susu wajib untuk anda masukan dalam daftar menu makanan anda sehari-hari. Selain dengan mengkonsumsi susu murni, anda juga bisa mengkonsumsi beberapa jenis makanan hasil olahan susu seperti keju. Susu mengandung kalsium, vitamin D dan vitamin B-12 yang tentu saja sangat bermanfaat untuk tubuh kita. manfaat susu yang mengandung kalsium sebagai pelengkap menu makanan 4 sehat 5 sempurna yang kaya gizi dan baik untuk anak.³⁰

4. Manfaat makanan sehat bagi anak

- a. Mengontrol berat badan/kegemukan (obesitas). Serat larut air seperti pektin serta beberapa hemiselulosa mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan, sehingga makanan yang kaya akan serat memiliki waktu yang lebih lama untuk dicerna di lambung. Kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak. Makanan dengan kandungan serat kasar lebih tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas.
- b. Penanggulangan penyakit diabetes. Serat pangan mampu menyerap air dan mengikat glukosa, sehingga mengurangi ketersediaan glukosa. Diet cukup serat juga menyebabkan terjadinya kompleks karbohidrat dan serat, sehingga daya cerna karbohidrat berkurang.

³⁰ Anonymous. 2018. "Daftar Menu Makanan 4 Sehat 5 Sempurna yang Kaya Gizi", jurnal Ilmu Biologi nutrisi vitamin http://nanopdf.com/download/daftar-menu-makanan-4-sehat-5-semprna-yang_pdf#sidebar_close

Keadaan tersebut mampu meredam kenaikan glukosa darah dan menjadikannya tetap terkontrol.

- c. Mencegah gangguan gastrointestinal. Konsumsi serat pangan yang cukup akan memberi bentuk, meningkatkan air dalam feses, menghasilkan feses yang lembut dan tidak keras sehingga hanya dengan kontraksi otot yang rendah feses dapat dikeluarkan dengan lancar. Hal ini berdampak pada fungsi gastrointestinal lebih baik dan sehat.
- d. Mencegah kanker kolon (usus besar). Penyakit kanker usus besar diduga karena adanya kontak antara sel-sel dalam usus besar dengan senyawa karsinogen dalam konsentrasi tinggi serta dalam waktu yang lebih lama. Beberapa hipotesis dikemukakan mengenai mekanisme serat pangan dalam mencegah kanker usus besar yaitu konsumsi serat pangan tinggi akan mengurangi waktu transit makanan dalam usus lebih pendek, serat pangan mempengaruhi mikroflora usus sehingga senyawa karsinogen tidak terbentuk, serat pangan bersifat mengikat air sehingga konsentrasi senyawa karsinogen menjadi lebih rendah.
- e. Mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskuler. Serat larut air menjerat lemak di dalam usus halus, dengan begitu serat dapat menurunkan tingkat kolesterol dalam darah sampai 5% atau lebih. Karena dapat mengurangi kadar kolesterol dalam darah sehingga diduga akan mengurangi dan mencegah risiko penyakit kardiovaskuler (Santoso, 2011).³¹

B. Bekal Menu Sehat

1. Pengertian bekal menu sehat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018), bekal adalah sesuatu yang disediakan (seperti makanan, uang, dan lainnya) untuk

³¹ Burhannudin Ichsan, Bayu Hendro Wibowo, & M. Nur Sidiq. 2015. "Penyuluhan Pentingnya Sayuran bagi Anak", *jurnal WARTA*. Vol. 18 No. 1, pages 29-35

digunakan di perjalanan. Jadi bekal menu sehat adalah makanan yang disediakan oleh seseorang untuk dibawa ketempat tertentu dengan menu makanan yang sehat. Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan.³²

Menurut Alkaitser sendiri makanan merupakan bahan selain obat dimana didalamnya mengandung zat gizi atau unsur ikatan yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, dan akan berguna bila dimasukan ke dalam tubuh.³³ Tanggapan Alkaitser di dukung oleh Sibuea bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar dapat bermanfaat bagi tubuh.³⁴ Sedangkan menurut dokter Entos Zainal dari persatuan ahli gizi indonesia berpendapat bahwa bekal makanan yang baik adalah bekal makanan yang mengandung gizi seimbang dengan beragam makanan didalamnya serta disesuaikan dengan selera individu yang mengkonsumsi, seperti ada nasi, ikan, daging, buah, sayur. Setiap makanan memiliki manfaat yang berbeda jadi semakin beragam isi bekal makanan maka semakin banyak juga manfaat yang diterima oleh tubuh.³⁵

Membekali anak ke sekolah dengan makanan merupakan tindakan bijaksana. Selain mencukupi kebutuhan gizi, bekal makanan merupakan cara menghindari jajanan yang belum tentu sehat. Makanan bekal bisa berupa snack atau makanan lengkap dengan porsi kecil. Kandungan gizi makanan bekal sebaiknya sekitar 300 kal, 5-7 g protein.

Setiap tanggal 12 April diperingati sebagai Hari Bekal Nasional. Adanya peringatan Hari Bekal Nasional merupakan bentuk kepedulian

³² Sinta Fitriani, Promosi Kesehatan, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hlm. 130-131.

³³ Santoso & Ranti, "Kesehatan Dan Gizi"(Jakarta : Rineka Cipta, 2014) h.16

³⁴ Muaris, H, "Bekal Sekolah Untuk Anak Balita", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006) h.30

³⁵ Entos Zainal, "Bekal Yang Baik Itu Seperti Apa?", Dalam Majalah Bobo", 8 oktober 2017

terhadap pemenuhan gizi dan kualitas makanan yang baik. Kebiasaan membawa bekal dari rumah dapat meminimalisir meningkatnya PTM (Penyakit Tidak Menular). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam hal ini telah merekomendasikan pemenuhan gizi seimbang melalui program “Isi Piringku”. Isi piringku menggambarkan tentang seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam sebuah piring serta jenis makanan seperti apa yang sebaiknya anda pilih. Gambaran umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan adalah:

a) Makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi, makanan pokok beragam misalnya: beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan lainnya.

b) Lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber nabati. Lauk-pauk hewani (daging, ayam, ikan, telur susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan.

c) Buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (vit A, B, B6, C), mineral dan serat pangan sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.

d) Sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, pada saat menyusun menu makanan anak, kebutuhan zat gizi perlu diperhatikan

untuk hidup sehat dan memiliki pertumbuhan yang sesuai dengan usianya. Hal yang penting dilakukan adalah kemampuan mengolah makanan sehat yang akan berdampak pada kecukupan gizi anak. Mengelola makanan sehat dapat dilakukan pada bekal makanan anak yang akan dibawa kesekolah untuk makan siang sehingga kebutuhan gizi anak akan terpenuhi.³⁶

Tabel 2.2

Kebutuhan Gizi Bekal Makanan untuk kelompok umur 4-6 tahun

Bahan Makanan	Anak usia 4-6 tahun 1600kkal
Nasi	4p
Sayuran	2p
Buah	3p
Tempe	2p
Daging	2p
Susu	1p
Minyak	4p
Gula	2p

Sumber: Peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

2. Manfaat bekal menu sehat

Maraknya penggunaan zat kimia berbahaya dalam makanan jajanan, seperti pewarna, pemberi rasa hingga pengawet perlu diwaspadai. Salah satu cara agar anak terhindar dari makanan jajanan yang tidak sehat

³⁶ Santoso, S., & Anne, L.R. (1995). Kesehatan dan Gizi. Jakarta : PT Rineka Cipta

adalah membekali anak dengan makanan bekal. Bekal sekolah juga mendidik anak untuk berlaku tidak boros dan mampu mendekatkan hubungan dengan orang tua. Dengan dibekali, anak merasa lebih diperhatikan dan tertanam nilai-nilai kasih sayang didalamnya.³⁷

Manfaat bekal menu sehat dari segi kesehatan yaitu:

a. Dapat menyediakan nutrisi yang dibutuhkan anak

Penting bagi anak untuk memperoleh makanan siang yang sehat karena makan siang dapat memenuhi 1/3 kebutuhan kalori anak. Anak yang sudah terbiasa dengan mengkonsumsi makanan yang sehat memiliki asupan gizi yang lebih tinggi, dibandingkan dengan anak yang tidak mengkonsumsi makanan yang sehat. Pada masa pertumbuhan anak sangat membutuhkan banyak zat gizi yang penting bagi kesehatan tubuh yaitu seperti protein, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan kalsium. Dengan membawakan anak bekal makanan sehat kesekolah maka orang tua bisa memenuhi gizi anak tersebut. Orang tua bisa mengkreasikan makanan sehat anak dengan menu yang menyehatkan dan lengkap gizi, seperti:

- 1) Makanan sumber karbohidrat, misalnya nasi, mie, roti gandum, pasta
- 2) Sayuran
- 3) Makanan sumber proein, misalnya daging, telur, ikan, ayam, kacang-kacangan (termasuk selai kacang), susu (keju atau yogurt)
- 4) Buah-buahan
- 5) Selalu membawakan air mineral atau susu untuk anak

b. Membantu mengontrol asupan anak setiap hari

Jika orang tua mengkreasikan bekal menu anak sendiri, orangtua dapat mengatur makanan apa saja yang harus dibawa dan dimakan oleh anak sebagai bekalnya. Dengan cara seperti ini, anda menjadi

³⁷<https://www.scribd.com/document/318249501/MAKANAN-BEKAL-SEKOLAH-doc>.

tahu makanan apa saja yang dimakan anak, sehingga anda bisa mengontrol asupan makanan anak baik dari segi lemak.

c. Meningkatkan energy dan performa anak di kelas

Anak membutuhkan energy yang cukup untuk melakukan aktivitasnya disekolah, terutama untuk belajar. Sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh Journal of School Health tahun 2008 melaporkan bahwa anak yang makan sayuran, buah-buahan, protein, dan sedikit kalori dari lemak mempunyai performa yang baik dalam tes aksara dibandingkan dengan anak yang mempunyai asupan lemak dan garam yang tinggi.

Syarat makanan adalah sebagai berikut:

- a. Makanan mudah dicerna
- b. Tidak merangsang (tidak pedas)
- c. Pada anak umur 1-3 tahun anak bersifat konsumen pasif. Pada usia ini gigi anak sudah tumbuh, tetapi belum dapat digunakan dengan baik
- d. Anak umur 4-6 tahun bersifat aktif. Anak sudah dapat memilih makanan yang disukai sehingga pada masa ini hendaknya ditanamkan kebiasaan yang baik.³⁸

³⁸Rusilanti, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Badung: Rosda Karya, 2015), hlm. 155-156.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian mengandung prosedur dan cara melakukan verifikasi data yang diperlukan untuk memecahkan dan menjawab masalah penelitian. Peran metode sangatlah diperlukan untuk menghimpun data dalam penelitian. Dengan kata lain, metode penelitian akan memberikan petunjuk tentang bagaimana penelitian dilakukan.³⁹ Metode penelitian adalah strategi umum yang dianut dalam pengumpulan data dan analisis data yang diperlukan, guna menjawab persoalan yang diselidiki dan diteliti.

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah peneliti lapangan (*field research*) pengumpulan data secara langsung dilokasi penelitian, dan penelitian ini digolongkan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau.⁴⁰

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.⁴¹

Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang bermaksud memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya pelaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deksripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang

³⁹Nana Sujana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2001), hlm. 16.

⁴⁰Saepul Hamidi, A. & E. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama. Hlm. 5

⁴¹Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hlm. 15

alamiah serta dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁴² Secara singkat penelitian kualitatif adalah proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.⁴³

Penelitian dilakukan pada obyek yang alamiah. Obyek yang alamiah adalah obyek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti dan kehadiran peneliti tidak begitu mempengaruhi dinamika pada obyek tersebut. Dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah orang atau human instrument, yaitu peneliti itu sendiri. Peneliti harus mampu bertanya, menganalisis, memotret dan mengkonstruksi situasi sosial yang diteliti menjadi lebih jelas dan bermakna. Makna adalah data yang sebenarnya, data pasti merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.⁴⁴

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi

Penelitian ini berlokasi di TK Kuncup Mekar Banyumas.

b. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 November-10 Desember 2019

3. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan suatu yang menjadi titik perhatian pada penelitian, yaitu mengenai pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas.

4. Subjek Penelitian

Subjek dalam konsep penelitian merujuk pada responden, informan yang hendak dimintai informasi atau digali datanya. Dalam sebuah penelitian subjek

⁴² Tohirin, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm.3.

⁴³ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 4.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung, Alfabeta: 2010), hlm. 15.

memiliki peran yang sangat strategi karena pada subjek penelitian itulah data tentang variabel penelitian yang akan diamati.⁴⁵

Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah:

a. Guru Kelas

Guru kelas sebagai sumber data secara umum dan menyeluruh bagi anak mengenai proses pembiasaan mengonsumsi makanan sehat.

b. Kepala Sekolah

Kepala sekolah merupakan seseorang yang memimpin suatu lembaga dan mempunyai tanggung jawab secara penuh dari penyelenggara lembaga tersebut. Kepala sekolah juga dijadikan sebagai sumber data oleh peneliti terkait pembiasaan pengenalan makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat disekolah tersebut. Kepala TK Kuncup Mekar Banyumas adalah Ibu Lisa Triana, S.Psi.

c. Orang Tua

Orang tua juga dijadikan sebagai sumber data oleh peneliti terkait pembiasaan pengenalan konsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di rumah.

d. Siswa

Siswa dijadikan sebagai sumber data oleh peneliti yang terkait dengan pembiasaan pengenalan konsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat.

5. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian disamping menggunakan metode yang tepat, juga perlu memerlukan memilih teknik pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik yang tepat akan mendapatkan data yang objektif. Adapun metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian yaitu:

⁴⁵Fitrah, M & Lutfiyah 2017. *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus)*. Bojong Genteng : CV. Jejak. Hlm. 152

a. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengalaman dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap objek ditempat atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observer berada bersama objek yang diselidiki.⁴⁶

Menurut Sugiyono ada tiga komponen yang diobservasi dalam penelitian kualitatif, yaitu:⁴⁷

- a. *Place*, atau tempat dimana interaksi dalam situasi sosial sedang berlangsung,
- b. *Actor*, pelaku atau orang-orang yang sedang memainkan peran tertentu,
- c. *Activity*, atau kegiatan yang dilakukan oleh aktor dalam situasi sosial yang sedang berlangsung.

Teknik observasi digunakan oleh peneliti dengan melihat secara langsung bagaimana proses pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat di TK Kunci Mekar Banyumas. Peneliti mengobservasi anak usia dini pada saat mengonsumsi makanan sehat serta pengaruh dari anak mengonsumsi makanan sehat.

b. Wawancara

Wawancara merupakan tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung. Pewawancara disebut interviewer, sedangkan yang diwawancarai disebut interview.⁴⁸

Menurut Esterberg dalam Sugiyono mendefinisikan wawancara sebagai berikut “*a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic*”. Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui

⁴⁶Hadi, A. 1998. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Pusaka setia. Hlm. 129

⁴⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian...*, hlm. 229.

⁴⁸Ibid Hlm. 97

tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁴⁹

Peneliti menggunakan teknik wawancara secara langsung dengan kepala sekolah dan salah satu guru kelas yaitu ibu Irlia Kusdiantasi mengenai pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas.

Umumnya wawancara lapangan ini memiliki karakteristik awal dan akhir yang tidak terlihat jelas. Pertanyaan yang diajukan disesuaikan dengan kondisi dan situasi di lapangan. Wawancara lebih banyak bersifat informal dan fleksibel, mengikuti norma yang berlaku pada setting lokal, kadang diselipkan dengan canda-tawa yang dapat mencairkan suasana dan membina hubungan yang erat serta meningkatkan kepercayaan individu yang diteliti.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti melakukan beberapa langkah-langkah agar wawancara berjalan lancar, yaitu:

- a. Menentukan yang akan di wawancarai yaitu ibu sawitri hariningsih selaku tutor di TK Kuncup Mekar Banyumas. Wawancara mengenai proses anak melakukan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal makanan sehat.
 - b. Meminta izin dengan subjek penelitian dan membuat kesepakatan untuk menentukan waktu, tempat dan alat yang digunakan dalam wawancara.
 - c. Menyusun materi wawancara yang nantinya sebagai panduan agar fokus pada informasi yang dibutuhkan.
- c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yaitu catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni

⁴⁹ Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Penelitian...*, hlm. 317

yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.⁵⁰

6. Teknik Analisis Data

Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan dalam Sugiyono menyatakan bahwa, “*Data analysis is the process of systematically searching and arranging the interview transcripts, fieldnotes, and other materials that you accumulate to increase your own understanding of them and to enable you present what you have discovered to others.*” Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵¹

Dengan menggunakan analisis model Miles dan Huberman⁵² mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah reduksi data (*reduction drawing*), penyajian data (*data display*), dan verifikasi data (*consullution drawing*) yang tersaji dalam pada gambar sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan

⁵⁰Subagyo, Joko. 2015. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Rinerka Cipta. Hlm. 329

⁵¹ Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 334.

⁵² Sugiono, *Metode Penelitian ...*, hlm. 337.

membuang yang tidak perlu. Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu di catat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, makin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan makin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti komputer mini, dengan memberikan kode pada aspek tertentu.⁵³

Reduksi data dilakukan terus menerus selama proses penelitian berlangsung. Pada tahapan ini setelah data dipilah kemudian disederhanakan, data yang tidak diperlukan disortir agar memberi kemudahan dalam penampilan, penyajian, serta untuk menarik kesimpulan sementara.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dengan mendisplaykan data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks yang bersifat naratif.⁵⁴

Teknik penyajian data digunakan untuk mendeskripsikan data tentang pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat.

⁵³ Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 338

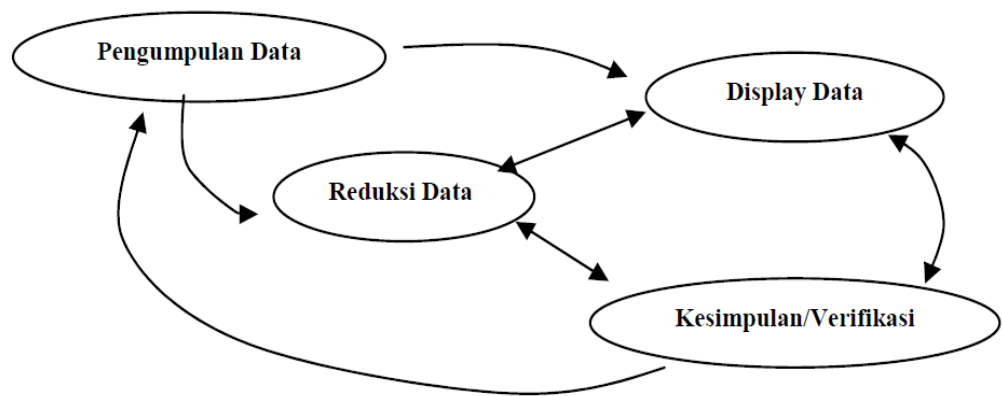
⁵⁴ Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hlm. 341

c. Kesimpulan atau Verifikasi Data

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencari makna data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, dan perbedaan.⁵⁵

Penggunaan teknik kesimpulan dan verifikasi digunakan setelah data yang diperoleh sudah lengkap dan melewati tahap-tahap sebelumnya.

Gambar 3.1
Komponen Analisis Data Model Interaktif



Sumber: Miles and Huberman dalam Emzir (2010).

7. Keabsahan Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif.⁵⁶

⁵⁵Siyoto, S. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Literasi Media Publishing. Hlm.

⁵⁶Moleong, Lexy J.. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja. Hlm. 320

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, *credibility, transferability, dependability, dan confirmability*.⁵⁷

Agar data dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang dapat dilaksanakan.

a. Triangulasi

Wiliam Wiersma (1986) mengatakan triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.⁵⁸

1) Triangulasi Sumber

Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang diperoleh dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber data.

2) Triangulasi Teknik

Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya untuk mengecek data bisa melalui wawancara, observasi, dokumentasi. Bila dengan teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

⁵⁷Sugiyono, 2015. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Hlm. 270

⁵⁸Sugiyono, 2015. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Hlm 273

3) Triangulasi Waktu

Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, akan memberikan data lebih valid sehingga lebih kredibel. Selanjutnya dapat dilakukan dengan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.⁵⁹



⁵⁹Sugiyono, 2015. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Hlm 274

BAB IV

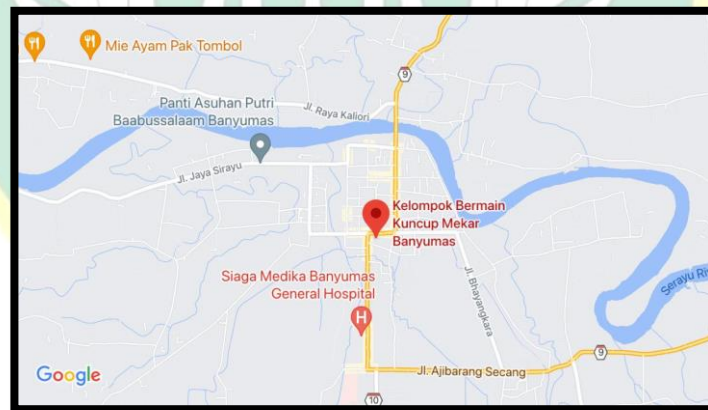
Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat melalui Bekal Menu Sehat

A. Gambaran Umum TK Kuncup Mekar Banyumas

Pada bab ini, peneliti akan menyajikan dan menganalisis data mengenai pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas. Penyajian dan analisis data akan dilakukan secara deskriptif, yaitu menggambarkan jalannya proses pengenalan konsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas. Hasil analisis tersebut akan menggambarkan sejauh mana kesesuaian antara teori dan praktek dalam proses serta hasil implementasi konsumsi makanan sehat melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas.

1. Letak Geografis TK Kuncup Mekar Banyumas

Peta TK Kuncup Mekar Banyumas



TK Kuncup Mekar Banyumas berlokasi di wilayah kota kecamatan Banyumas, di Jalan Kulon No. 15 Sudagaran Banyumas, menempati rumah eks dalem kepatihan Poerwosuprodjo. Sekolah berlokasi disebelah barat alun-alun kecamatan Banyumas, mudah dijangkau dari segala penjuru, dekat dengan pemukiman penduduk, masjid Agung Nur Sulaiman, perkantoran, dan sekolah-sekolah lanjutan.

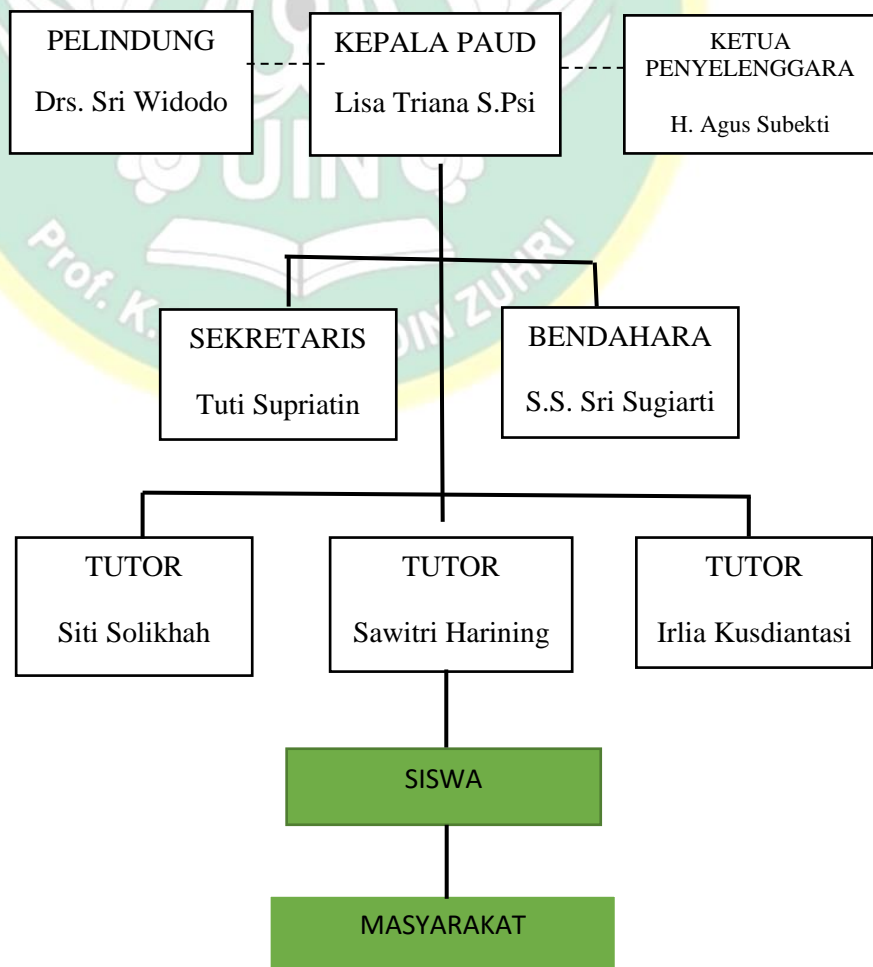
Secara umum, wilayah kondisi social ekonomi masyarakat Kecamatan Banyumas masih terbatas menengah kebawah, sehingga konsep pendidikan harus berorientasi pada keterjangkauan dan berkualitas.

2. Latar Belakang Berdirinya TK Kuncup Mekar Banyumas

Taman Kanan-Kanak Kuncup Mekar Banyumas didirikan oleh Yayasan Sosial Kesejahteraan Anak dan Keluarga Kuncup Mas (Yayasan), sebuah yayasan yang didirikan pada tanggal 9 Februari 1993 dengan akta Notaris No. 11 oleh Notaris Ratna Diwati S.H. Yayasan dibentuk dengan diprakarsai oleh sejumlah tokoh social di Banyumas dan didukung oleh Dinas Kesejahteraan Sosial Kabupaten Banyumas. TK Kuncup Mekar Banyumas berlokasi di wilayah kota kecamatan Banyumas, di Jalan Kulon No. 15 Sudagaran Banyumas.

3. Profil TK Kuncup Mekar Banyumas

a. Struktur Kepengurusan Satuan Lembaga PAUD



b. Status Satuan Lembaga PAUD

TK Kuncup Mekar Banyumas merupakan satuan lembaga PAUD yang dikelola dengan management berbasis masyarakat di bawah naungan Yayasan Kuncup Mas Banyumas, memiliki izin operasional dari Dinas Pendidikan kabupaten Banyumas nomor 421.9/304/2014.

c. Visi, Misi, dan Tujuan Satuan PAUD

Visi

1. Membangun generasi berkualitas, sehat jasmani, cerdas, dan kreatif, berkepribadian, luas wawasan berfikirnya, serta punya jiwa leadership yang tinggi.
2. Turut serta mencerdaskan anak bangsa yang akan menjadi asset pada masa yang akan datang.

Misi

1. Mendidik siswa berakhlak mulia
2. Mendidik dan membiasakan siswa bersikap ilmiah
3. Membiasakan siswa menyukai dan melaksanakan sholat
4. Mendidik jiwa kepemimpinan
5. Membina siswa memiliki kestabilan emosi yang baik
6. Membiasakan siswa berwawasan lingkungan

Tujuan

Mensinergikan intelektual-emosional-spiritual menuju generasi khairu sunah.

4. Susunan Pengurus Komite TK Kuncup Mekar Banyumas.

Komite sekolah merupakan suatu badan atau lembaga non profit dan non-politis, yang dibentuk berdasarkan musyawarah demokratis para stakeholder pendidikan sekolah, sebagai representasi dari berbagai unsur

yang bertanggung jawab terhadap pemenuhan kualitas proses dan hasil pendidikan.⁶⁰

Berdasarkan buku pedoman Komite Sekolah tujuan dibentuknya Komite Sekolah sebagai suatu organisasi masyarakat sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Mewadahi dan menyalurkan inspirasi dan prakarsa masyarakat dalam melahirkan kebijakan operasional dan program pendidikan di satuan pendidikan.
- b. Meningkatkan tanggungjawab dan peran serta masyarakat dalam penyelenggaraan dan pelayanan pendidikan di satuan pendidikan.
- c. Menciptakan suasana dan kondisi transparan, akuntabel, dan demokratis dalam penyelenggaraan dan pelayanan pendidikan yang bermutu di satuan pendidikan.

Sedangkan peran komite sekolah adalah:

- a. Pemberi pertimbangan (*advisory agency*), dalam penentuan dan pelaksanaan kebijakan pendidikan di satuan pendidikan.
- b. Pendukung (*supporting agency*), baik yang berwujud finansial, pemikiran maupun tenaga dalam penyelenggaraan pendidikan di satuan pendidikan..
- c. Pengontrol (*controlling agency*), dalam rangka transparansi dan akuntabilitas penyelenggaraan dan keluaran pendidikan di satuan pendidikan.
- d. Mediator antara pemerintahan (*executive*), dengan masyarakat di satuan pendidikan.⁶¹

⁶⁰ Naziardi Nilawati, *Komite Sekolah dan Mutu Pendidikan*, (jurnal Lentera Vol 5 No, 14, 2014), <http://media.neliti.com/media/publications/22984-ID-komite-sekolah-dan-mutu-pendidikan-mewujudkan-pendidikan-berbasis-sekolah.pdf>, di akses 27 April 2019 pukul 10.38, hlm.71.

⁶¹ Naziardi Nilawati, *Komite Sekolah...*, hlm. 71.

B. Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas

1. Pengenalan makanan sehat

Sesuai dengan Visi dan Misi TK Kuncup Mekar Banyumas, yaitu Mencetak generasi yang saleh, sehat, cerdas, dan bermanfaat. Sebagai mana pengertian sehat menurut UU Pokok Kesehatan No 9 tahun 1960, Bab 1 Pasal 2 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), dan social, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Pengertian sehat tersebut sejalan dengan pengertian sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1975 sebagai berikut: Sehat adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan sosial.

Sedangkan untuk mewujudkan sehat, tidak cukup hanya memberikan vitamin. Sehat dalam penanamannya memerlukan praktek langsung dengan anak, perlu dibiasakan melakukan pola makan sehat. Salah satu kegelisahan orang tua pada anak yang berkaitan dengan pola makan sehat yaitu, anak susah untuk makan setiap harinya dalam tiga kali sehari dan anak lebih memilih untuk mengonsumsi jajanan yang kurang sehat. Padahal tubuh anak membutuhkan makanan-makanan yang bergizi agar tidak mudah sakit, lemas, lebih kuat, dan berkembang dengan baik. Pada usia TK, anak sudah bisa memilih makanan yang disukainya, maka pola yang harus dibangun orang tua adalah menanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik sejak usia dini.

Kebanyakan orangtua cenderung mengikuti kemauan dan keinginan anak, dengan demikian anak cenderung lebih memilih makanan-makanan yang kurang sehat atau serba instan dan tidak menyukai sayuran sama sekali. Apabila hal ini dibiarkan, maka akan berdampak pada status gizi anak itu sendiri. Untuk mendukung pemenuhan status gizi pada anak di TK

Kuncup Mekar Banyumas maka guru mengenalkan mengonsumsi makanan sehat melalui pembiasaan bekal menu sehat.⁶²

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Sawitri Hariningsih bahwa tahap pertama dalam pemenuhan gizi seimbang pada anak itu melalui pengenalan makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi oleh anak usia dini.

”Kesehatan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan antara mental dan perkembangan fisik. Gizi merupakan salah satu penentu kesehatan. Ada beberapa komponen dalam gizi yang diperlukan oleh tubuh kita yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Pengenalan yang pertama melalui parenting, kedua bekal menu sehat, dan kegiatan tambahan yaitu ketiga ada cooking day yang berada di rpph dan keempat ada snack time”.

Guru sangat berperan dalam pengenalan konsumsi makanan sehat, guru mengenalkan konsumsi makanan sehat pertama kepada orang tua selaku pemberi dan pengamat asupan gizi anak di rumah. Di TK Kuncup Mekar Banyumas, pengenalan makanan sehat masuk ke dalam kegiatan parenting bagi orang tua. Pada proses kegiatan itu berlangsung, guru menjelaskan jenis-jenis makanan sehat yang harus dikonsumsi oleh anak sehari-harinya serta untuk menginformasikan bekal anak setiap hari ke sekolah. Hal ini sangat diapresiasi oleh orang tua atau wali murid.

Pembelajaran pengenalan konsumsi makanan sehat bagi anak dilakukan setiap hari, hal ini bertujuan agar anak lebih memahami dalam mengonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Makanan yang disediakan oleh sekolah biasanya ada di saat snack time, berlangsung pada saat istirahat pertama. Ini bertujuan agar anak lebih mengenal dan mengerti makanan apa saja yang diperkenalkan oleh guru baik dari warna makanan, sumber gizinya dan cara mengonsumsinya.

⁶² Wawancara dengan Sawitri Hariningsih, Selaku Tutor TK Kuncup Mekar Banyumas, Rabu, 31 Maret 2021.

Pengenalan konsumsi makanan sehat juga dilakukan melalui kegiatan bekal menu sehat yang dibawa oleh anak-anak ke sekolah. Bekal menu sehat di TK kuncup mekar memiliki kriteria berdasarkan standar WHO tentang makanan sehat. Serta pengenalan makanan sehat juga dilakukan pada pembelajaran kegiatan cooking day disekolah.⁶³

Bekal menu sehat sangat dianjurkan oleh sekolah. Bekal menu sehat memiliki tujuan dan banyak manfaat bagi pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini.

“bekal menu sehat yang dibawakan anak kesekolah harus memiliki kriteria empat sehat lima sempurna”.

Bekal makanan yang baik biasanya berisi beberapa jenis makanan yang mengandung gizi seimbang. Adapun bahan makanan yang baik diberikan kedalam bekal makanan seperti:

- 1) Makanan sumber karbohidrat seperti nasi, roti, umbi-umbian.
- 2) Berbagai macam sayuran
- 3) Makanan sumber protein seperti ikan, telur, kacang
- 4) Berbagai macam buah-buahan
- 5) Serta jangan lupa untuk membawakan air mineral ataupun susu

Pengenalan makanan sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas juga melalui Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), berdasarkan penjelasan wawancara dengan Ibu Sawitri selaku tutor di TK Kuncup Mekar Banyumas.

“Pengenalan makanan sehat melalui RPPH salah satu cara yang digunakan di TK Kuncup Mekar Banyumas. Proses pengenalan berdasarkan tema pembelajaran pada saat itu. Contohnya tema aku bangga menjadi anak Indonesia, dan sub tema buah pepaya. Pada saat itu juga peran guru kembali dibutuhkan pada proses pengenalan makanan sehat. Guru menjelaskan bentuk, cara menanam, manfaat, dan bagaimana cara mengonsumsi. Buah pepaya juga pada saat itu

⁶³ Wawancara dengan Sawitri Hariningsih, Selaku Tutor TK Kuncup Mekar Banyumas ,
Rabu, 31 Maret 2021

digunakan juga untuk kegiatan snack time dengan maksud untuk mengenalkan buah pepaya kepada anak usia dini.”⁶⁴

Berdasarkan wawancara diatas dengan bu Sawitri bahwa pengenalan makanan sehat menggunakan RPPH salah satu cara yang bagus. Di dalam pembuatan RPPH terdapat tema dan sub tema yang mengarahkan untuk mengonsumsi makanan sehat. Sehingga guru lebih bisa menjelaskan pengenalan makanan sehat secara lebih baik dan terkonsep.

2. Pelaksanaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas

Berdasarkan penjelasan wawancara dengan Ibu Sawitri selaku tutor di TK Kuncup Mekar Banyumas bahwa,

“Menurut hasil wawancara dengan Ibu Sawitri Hariningsih bahwa pelaksanaan konsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat dilakukan setiap hari senin-sabtu pada saat jam istirahat pukul 09.00 WIB. Pada proses ini guru melihat apa saja variasi makanan yang dibawa oleh anak. Dan juga pada proses ini guru bisa menilai bagaimana orang tua dalam menyiapkan bekal untuk anak serta apakah anak menyukai bekal yang dibawanya. Tetapi hal ini dilakukan berdasarkan dengan ketentuan yang sudah ditentukan oleh sekolah pada saat acara parenting dengan mengedepankan gizi seimbang pada anak yaitu mencakup empat sehat lima sempurna. Jika ada anak yang ketahuan membawa makanan yang secara instan, dari pihak guru menghimbau kepada orang tua agar membekali anak dengan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang bagi anak usia dini.”⁶⁵

Pelaksanaan pengenalan konsumsi makanan sehat juga dilakukan berdasarkan dengan tema pembelajaran. Pada saat peneliti melakukan observasi sedang berlangsung tema tanaman sayuran. Disekolah TK

⁶⁴ Wawancara dengan Sawitri Hariningsih, Selaku Tutor TK Kuncup Mekar Banyumas , Rabu, 31 Maret 2021

⁶⁵ Wawancara dengan Sawitri Hariningsih, Selaku Tutor TK Kuncup Mekar Banyumas , Rabu, 31 Maret 2021

Kuncup Mekar Banyumas selain dengan bekal menu sehat juga menerapkan kegiatan *Cooking Day dan Snack time*.

a. *Cooking Day*

Cooking Day merupakan salah satu kegiatan memasak yang dilaksanakan setiap satu semester dua kali diakhir puncak tema. Kegiatan *Cooking day* dilakukan oleh guru dengan siswa. Guru sebagai tutor menjelaskan bagaimana kegiatan *cooking day* itu berlangsung.

Kegiatan ini sangat mempermudah dalam pelaksanaan pengenalan konsumsi makanan sehat bagi anak-anak. Dalam kegiatan *cooking day*, guru bisa menjelaskan manfaat bagi anak usia dini dari mengonsumsi makanan yang sehat. Kemudian anak-anak ikut serta membantu guru dalam proses memasak makanan.

Hal ini bertujuan juga pada perkembangan aspek-aspek perkembangan anak usia dini. Seperti melatih motorik pada anak dengan membantu memetik atau memotong sayuran. Pada aspek sosial emosional dapat ditunjukkan dengan rasa saling bekerjasama dan saling berbagi dalam kegiatan *cooking day*. Juga dengan aspek kognitif anak dalam menambah pengetahuan mengenai makanan sehat bertambah. Pada aspek nilai agama dan moral anak mengetahui bahwa sayuran merupakan ciptaan Tuhan YME. Kemudian pada perkembangan bahasa anak menjadi lebih percaya diri dalam berbicara dengan temannya.

Makanan yang dibuat pada saat kegiatan *Cooking day* :

Tabel 4.1

Pembuatan Jamur Crispy

Jamur Crispy	
Alat dan bahan Alat : 1. Wajan 2. Kompor	Cara membuat : 1. Potong jamur tiram yang kuantumnya lebar menjadi seukuran satu suapan.

<ol style="list-style-type: none"> 3. Baskom 4. Pisau 5. Soled 6. Talenan 7. Saringan minyak <p>Bahan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jamur tiram 2. Tepung terigu 3. Tepung serbaguna 4. Minyak goreng 5. Air mineral 6. Bumbu penyedap 7. Bawang putih 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Siapkan adonan tepung terigu basah sebagai pelapis pertama. 3. Kemudian siapkan juga adonan tepung serbaguna sebagai pelapis kering yang ke dua. 4. Ambil potongan jamur tiram dan masukkan kedalam tepung yang basah kemudian lanjut masukkan ke dalam adonan tepung yang kering. 5. Siapkan minyak goreng ke dalam wajan dan panaskan, masukkan jamur tiram yang sudah dilapisi tepung kedalam wajan. Tunggu hingga berwarna kecoklatan dan angkat lalu tiriskan. 6. Jamur crispy siap dihidangkan
--	---

Tabel 4.2
Pembuatan Sup Sayuran Sehat

Sup Sayuran Sehat	
<p>Alat dan Bahan</p> <p>Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panic 2. Kompor gas 3. Baskom 4. Pisau 5. Soled 	<p>Cara Membuat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan semua sayuran. Bersihkan dan cuci bersih, kemudian potong-potong kecil sesuai selera. 2. Rebus air secukupnya dalam panci sampai mendidih.

<p>6. Talenan</p> <p>Bahan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wortel 2. Kentang 3. Buncis 4. Sayur kol 5. Daun bawang dan seledri 6. Bawang putih 7. Bawang merah 8. Tomat 9. Garam 10. Minyak goreng 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Panaskan satu sendok minyak goreng. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Kemudian masukkan kedalam panci yang berisi air. 4. Masukkan kentang terlebih dahulu dan rebus lebih kurang 1 menit, kemudian masukkan wortel, buncis dan kol yang sudah dipotong-potong. Rebus kurang lebih 3 menit dan tambahkan garam secukupnya. 5. Masukkan daun bawang, seledri, dan tomat yang sudah dipotong-potong, aduk-aduk sampai merata dan matikan kompor. 6. Segera sajikan selagi masih hangat.
--	---

b. Snack Time

TK kuncup mekar juga menerapkan kegiatan pemberian makanan sehat berupa snack dan diberi nama dengan *Snack Time*. Snack time dilakukan setiap hari setelah proses makan bersama bekal menu sehat yang dibawa oleh anak. Bedanya dengan bekal menu sehat yaitu snack time diberikan oleh pihak sekolah kepada anak-anak. Hal ini bertujuan agar anak tidak jajan sembarangan dan mengenal makanan sehat yang diberikan oleh guru. Disaat pemberiaan snack time berlangsung, guru juga menjelaskan kandungan-kandungan yang

terdapat pada makanan yang dikonsumsi dan juga manfaat bagi tubuh manusia.

Adanya kegiatan snack time juga sangat di apresiasi oleh orang tua dan pihak lembaga. Karna adanya kegiatan ini juga dari pihak sekolah melarang penjual kaki lima berjualan dilingkungan sekolah. Hal ini bertujuan kembali lagi dengan pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini yang sesuai dengan ciri-ciri makanan yang sehat. Kegiatan snack time mendapatkan anggaran dari orang tua siswa dan dibuat langsung oleh seseorang yang ditunjuk dari pihak sekolah untuk membuat makanan snack sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan dari pihak sekolah.

Berikut tabel daftar makanan pada kegiatan snack time :

Tabel 4.3

Menu Snack Time

Menu Snack Time
1. Onde-onde
2. Lapis
3. Risol isi ayam
4. Risol isi sayur
5. Salad buah
6. Kue bolu
7. Kue apem
8. Pastel isi sayur
9. Pastel isi ayam
10. Kue lapis Surabaya
11. Timus
12. Pisang goreng
13. Kue putu
14. Pukis

15. Pudding

Tabel 4.4

Jadwal Bekal Menu Sehat dan Snack Time TK Kuncup Mekar Banyumas

No	Hari	Bekal Makanan	Snack Time
1	Senin	Bebas, bukan instan, memenuhi standar empat sehat lima sempurna	Onde-onde
2	Selasa	Bebas, bukan instan, memenuhi standar empat sehat lima sempurna	Kue lapis
3	Rabu	Bebas, bukan instan, memenuhi standar empat sehat lima sempurna	Risol isi ayam
4	Kamis	Bebas, bukan instan, memenuhi standar empat sehat lima sempurna	Salad Buah
5	Jum'at	Bebas, bukan instan, memenuhi standar empat sehat lima sempurna	Kue Bolu

Keterangan : Jadwal tidak selalu sama setiap minggunya dan bisa berganti sesuai dengan tema

C. Pengaruh pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas

1. Tujuan

Tujuan diadakannya pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas adalah untuk membentuk kebiasaan anak dalam makan sehat. Sedari kecil anak dibiasakan untuk melakukan pola makan sehat. Selain untuk membentuk kebiasaan anak makan sehat, program ini dibentuk salah satunya agar anak tidak lagi jajan sembarangan yang tidak diketahui tingkat kesehatannya bagi tubuh kita. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Ibu Sawitri Ningsih di TK Kuncup Mekar Banyumas,⁶⁶ beliau menjelaskan bahwa kegiatan ini dilakukan memiliki beberapa tujuan, diantaranya:

a. Pola Makan Sehat

Pada pengenalan konsumsi makanan sehat bagi anak usia dini melalui bekal menu sehat, anak dilatih untuk melaksanakan pola makan sehat. Pada kegiatan ini, mulai dari spesifikasi bahan makanan yang dibeli, pengolahan masakan, sampai penyajian dan komposisi menu makanan yang disajikan, semua harus dipilih secara matang dengan mempertimbangkan kandungan gizi yang terdapat pada setiap komposisi menu yang disajikan.

Pola makan sehat banyak kegunaannya yang salah satunya untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Dalam pola makan sehat, salah satu yang harus diperhatikan adalah komposisi menu yang akan dimakan terutama bagi anak usia dini. Menu makanan yang

⁶⁶ Hasil Wawancara dengan Sawitri Hariningsih, Selaku Tutor TK Kuncup Mekar Banyumas , Rabu, 31 Maret 2021

baik untuk anak usia dini sebaiknya mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan lain-lain. Cuci tangan, membersihkan makanan yang berceceran, dan memakan makanan yang bergizi biasa dilakukan anak-anak di TK Kuncup Mekar Banyumas. Dengan demikian, anak akan terbiasa dengan pola makan sehat. Tentunya diimbangi juga dengan pola makan di rumah dengan penyuluhan pada wali murid melalui kegiatan parenting, dengan demikian pola makan sehat tidak hanya dilakukan di lembaga sekolah saja, melainkan juga dilanjutkan di rumah.

b. Tanggung jawab

Anak dilatih untuk memiliki rasa bertanggungjawab terhadap makanan. Beberapa bentuk pembiasaan pada program makan sehat ini yang dapat melatih rasa tanggungjawab pada anak yaitu;

Pertama, pada program ini anak diminta untuk bertanggungjawab terhadap makanan yang mereka bawa. Anak diminta juga untuk menghabiskan makanan yang sudah diambilnya.

Kedua, ketika makan, anak dilatih dan didorong untuk bertanggungjawab menjaga kebersihan tempat makan, mulai dari meja sampai pada lingkungan tempat anak makan. Ketika selesai makan, anak dibiasakan bertanggungjawab membereskan dan membersihkan makanan yang berceceran.

2. Manfaat

Dalam pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas, terdapat manfaat yang akan didapatkan oleh anak, diantaranya yaitu;

a. Mencukupi kebutuhan gizi anak

Penting bagi anak untuk memperoleh makanan yang sehat dan bergizi, karena makanan yang sehat dan bergizi dapat memenuhi kebutuhan kalori anak. Anak yang sudah terbiasa mendapatkan asupan makanan gizi yang baik dan seimbang maka memiliki asupan zat gizi yang

tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak menerima makanan yang rendah gizi. Pada masa pertumbuhan anak sangat membutuhkan banyak zat gizi yang sangat penting bagi tubuh seperti, protein, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan kalsium. Dengan membawa bekal ke sekolah, orang tua dapat membantu anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

b. Membantu mengontrol asupan anak setiap hari

Dengan membawa bekal menu sehat ke sekolah anak, orang tua dapat mengatur asupan makanan anak saat disekolah. Misalnya saja dengan mengontrol asupan lemaknya agar anak tidak mengalami obesitas.

c. Meningkatkan energi dan performa anak di kelas

Anak membutuhkan energy yang cukup saat melakukan aktivitas disekolah, terutama saat belajar. Anak yang membawa bekal makanan bergizi ternyata dapat membuat anak lebih berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

d. Menghemat uang jajan

Kegiatan ini sangat diapresiasi oleh orang tua atau wali murid, karena ini sangat banyak manfaatnya salah satunya dalam menghemat uang jajan. Orang tua tidak lagi khawatir jika uang saku habis karena untuk membeli jajan diluaran yang kurang higienis.

e. Bebas dari alergi

Sebagian anak mungkin punya alergi terhadap makanan tertentu. Ketika anak jajan sembarangan, terkadang anak tidak tahu mungkin saja makanan yang ia makan memicu alergi. Dengan membawa bekal, maka anak dipastikan akan kenyang tanpa harus khawatir makanan yang ia konsumsi akan menimbulkan alergi.⁶⁷

⁶⁷ Hasil Wawancara dengan Sawitri Hariningsih, Selaku Tutor TK Kuncup Mekar Banyumas , Rabu, 31 Maret 2021

3. Dampak mengonsumsi makanan sehat bagi anak

a. Positif

- Tumbuh kembang pada anak sesuai dengan usianya
- Asupan makanan sehat akan membantu membentuk daya tahan tubuh anak.
- Pada masa periode emas, pemenuhan nutrisi bagi anak sangat dibutuhkan untuk perkembangan otak, sehingga akan mendukung kecerdasan pada anak.
- Anak menjadi lebih aktif dan ceria, karena daya tahan tubuh anak menjadi lebih baik.

b. Negative

- Anak mengalami stunting karena kurangnya asupan makanan protein.
- Kecerdasan otak berkurang.
- Hambatan pada perkembangan fisik dan kognitif.⁶⁸

4. Pembiasaan anak usia dini terhadap mengonsumsi makanan sehat

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Sawitri Hariningsih bahwa beliau mengatakan bahwa.

“Pembiasaan anak dapat terlihat setiap harinya setelah kita menerapkan pengenalan makanan sehat melalui bekal menu sehat, serta kegiatan tambahan seperti snack time dan kegiatan *cooking day* ternyata baik dari sisi anak maupun orang tua sangat berjalan sesuai dengan tujuan adanya pengenalan makanan sehat. Pembiasaan anak juga di nilai oleh guru dan menjadi bahan evaluasi pada setiap akhir semester. Kebiasaan anak menjadi lebih baik itu artinya keberhasilan guru dalam pengenalan makan sehat melalui bekal makanan yang dibawa oleh anak setiap harinya. Penilaian dilakukan dengan pengamatan setiap harinya pada proses makan bekal bersama serta kegiatan tambahan snack time dan *cookingday*. Penilaian menggunakan penilaian berbentuk narasi yang akan dilakukan pada akhir semester”.

⁶⁸ Wawancara dengan Sawitri Hariningsih, Selaku Tutor TK Kuncup Mekar Banyumas , Kamis, 10 februari 2022

Tabel 4.5

Penilaian Narasi Pengenalan Makanan Sehat

Nama Anak : Asyifa Sheryl Idelia

Kelas : Ar-Roofi

Semester : II

No	Aspek yang dinilai	Deskriptif
1.	Sikap Spiritual: Anak berdoa sebelum dan sesudah makan, menjaga kebersihan, sikap menerima dan bersyukur	Alhamdulillah anak sudah terbiasa dalam berdoa sebelum dan sesudah makan, anak bisa membedakan mana yang benar dan yang salah.
2.	Sikap Sosial : Menunjukkan perilaku berbagi makanan dengan teman, bertanggung jawab, disiplin, santun , peduli	Pada umumnya anak sudah terbiasa dalam berbagi makanan, sopan santun, disiplin, dan bertanggung jawab.
3.	Pengetahuan : Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanyakan berdasarkan rasa ingin tahu tentang	Alhamdulillah anak sudah baik dalam menyebutkan makanan sehat, memiliki rasa ingin tahu yang baik tetapi dalam hal ini anak masih perlu didampingi dalam memilih makanan yang sehat.

	makanan sehat, ciptaan Tuhan, manfaat makanan sehat	
4	Keterampilan : Fisik motorik pada saat memotong, menggunting, menggoreng, membentuk makanan	Dalam perkembangan motorik kasar Ananda Asyifa sudah dapat melakukan dengan baik. Kemudian pada perkembangan motorik halus untuk kegiatan menggunting juga sudah dilakukan dengan baik. Anak sudah bisa mengikuti kegiatan cooking day dengan baik walaupun perlu adanya bimbingan.

Sumber : Data tabel penilaian narasi TK Kuncup Mekar Banyumas

Nama Anak : Humam Zada

Kelas : Ar-Roofi

Semester : II

No	Aspek yang dinilai	Deskriptif
1.	Sikap Spiritual: Anaberdoa sebelum dan sesudah makan, menjaga kebersihan, sikap menerima dan bersyukur	Alhamdulillah anak sudah terbiasa dalam berdoa sebelum dan sesudah makan, anak bisa membedakan mana yang benar dan yang salah. Anak memiliki rasa bersyukur dengan makanan yang di konsumsi.
2.	Sikap Sosial :	Alhamdulillah kemampuan sosial anak sudah berkembang dengan baik,

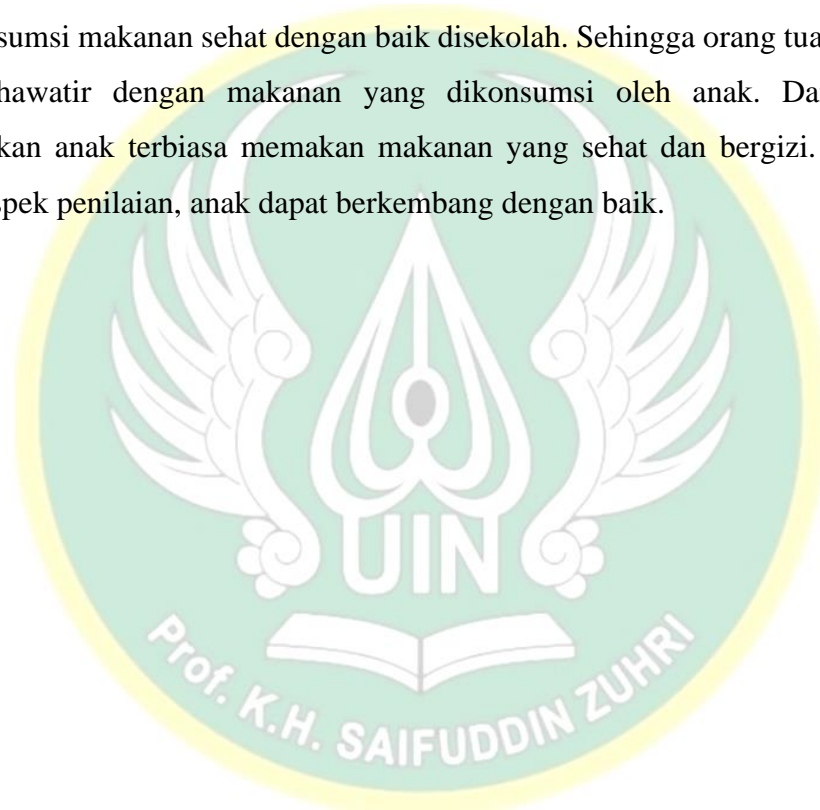
	Menunjukkan perilaku berbagi makanan dengan teman, bertanggung jawab, disiplin, santun , peduli	terbiasa dalam berbagi makanan, sopan santun, disiplin, dan bertanggung jawab.
3.	Pengetahuan : Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanyakan berdasarkan rasa ingin tahu tentang makanan sehat, ciptaan Tuhan, manfaat makanan sehat	Kemampuan kognitif anak sudah baik dalam menyebutkan makanan sehat, bisa menjelaskan kembali manfaat makanan sehat, memiliki rasa ingin tahu yang baik tetapi dalam hal ini anak masih perlu didampingi dalam memilih makanan yang sehat.
4	Keterampilan : Fisik motorik pada saat memotong, menggunting, menggoreng, membentuk makanan	kemampuan perkembangan motorik kasar Ananda Humam sudah dapat melakukan dengan baik. Kemudian pada perkembangan motorik halus untuk kegiatan menggunting juga sudah dilakukan dengan baik. Anak sudah bisa mengikuti kegiatan cooking day dengan baik walaupun perlu adanya bimbingan. Humam mampu melakukan aktivitas secara koordinasi dalam rangka memotong makanan, membentuk makanan, menggoreng, dan menggunting.

Sumber : Data tabel penilaian narasi TK Kunci Mekar Banyumas

Berdasarkan penjelasan Bu Sawitri Hariningsih mengenai pembiasaan anak yang dapat berlangsung dengan baik tentunya menghasilkan penilaian dari

beberapa segi aspek. Peneliti dapat menyimpulkan dari adanya evaluasi penilaian yang berbentuk narasi bahwa pengenalan konsumsi makanan sehat melalui kegiatan bekal menu sehat sangat baik untuk anak usia dini.

Dan juga pada contoh penilaian narasi mengenai penilaian makanan sehat, dapat di analisis bahwa dari penilaian pengamatan guru dari beberapa siswa tentang pengenalan makanan sehat dan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat terlaksana dengan baik. Adanya penilaian pada pengenalan makanan sehat bertujuan agar orang tua mengetahui bahwa anaknya melakukan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dengan baik disekolah. Sehingga orang tua tidak lagi perlu khawatir dengan makanan yang dikonsumsi oleh anak. Dan hal ini menjadikan anak terbiasa memakan makanan yang sehat dan bergizi. Dari segi aspek-aspek penilaian, anak dapat berkembang dengan baik.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data, dapat disajikan bahwa pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat yang dilaksanakan di TK Kuncup Mekar Banyumas dapat disimpulkan bahwa . Pertama, pengenalan makanan sehat dengan adanya sosialisasi seperti parenting. Kedua, bekal menu sehat, ketiga adanya kegiatan tambahan seperti *Cooking Day* yang tertuang dalam RPPH dan ke empat adanya *Snack Time* .

Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas ini sangat berpengaruh pada perkembangan anak dan pola makan anak. Peneliti dapat menyimpulkan dari adanya pengenalan konsumsi makanan sehat melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat bahwa anak menjadi terbiasa mengenal makana sehat, mengonsumsi makanan sehat, dan selalu membawa bekal makanan sehat.

B. Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian tentang pengenalan konsumsi makanan sehat melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat di TK Kuncup Mekar Banyumas ;

1. Bagi TK Kuncup Mekar Banyumas

Pengenalan konsumsi makanan sehat bagi anak usia dini melalui kegiatan pembiasaan bekal menu sehat selama ini berjalan sudah bagus dan mendapatkan respon positif dari orang tua atau wali murid, serta terus ditingkatkan dan dikembangkan lagi.

2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

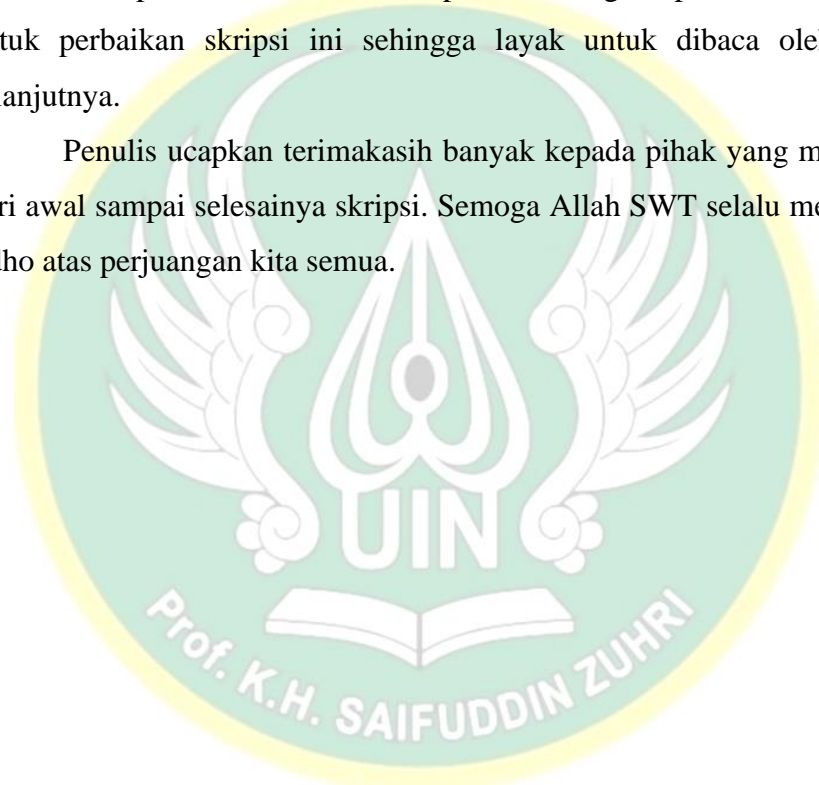
Peneliti mengajukan saran untuk peneliti selanjutnya agar menelaah lebih lanjut tentang pengenalan konsumsi makanan sehat melalui pembiasaan bekal menu sehat di lihat dari pengembangan aspek lainnya seperti karakter, bahasa, nilai social, dan lain-lain.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya kepada kita semua, sehingga peneliti telah menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam kita panjatkan kepada Nabi Agung kita Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan kita semua. Semua kita kelak menjadi umat yang mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir. Aamiin.

Peneliti menyadari dalam penelitian skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan masih terdapat banyak kekurangan, hal ini dikarenakan keterbatasan peneliti. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini sehingga layak untuk dibaca oleh peneliti selanjutnya.

Penulis ucapkan terimakasih banyak kepada pihak yang mendukung dari awal sampai selesainya skripsi. Semoga Allah SWT selalu memberikan ridho atas perjuangan kita semua.



DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous. 2018. "Daftar Menu Makanan 4 Sehat 5 Sempurna yang Kaya Gizi", jurnal Ilmu Biologi nutrisi vitamin http://nanopdf.com/download/daftar-menu-makanan-4-sehat-5-semprna-yang_pdf#sidebar_close
- Archal, Kertamuda. 2015. *Golden Age*. Jakarta: Elax Media Komputindo.
- Burhannudin Ichsan, Bayu Hendro Wibowo, & M. Nur Sidiq. 2015. "Penyuluhan Pentingnya Sayuran bagi Anak", *jurnal WARTA*. Vol. 18 No. 1, pages 29-35
- Ellis Endang Nikmawati "Pendidikan Gizi Menuju Indonesia Sehat Salah Satu Alternatif dalam Pengembangan Kurikulum Bidang Boga" PENDIDIKAN-GIZI—MENUJU- INDONESIA-SEHAT—SALAH-SATU-OK.pdf Diakses pada tanggal 14 Oktober 2019 , 19:45
- Fitrah, M & Lutfiyah 2017. *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus)*. Bojong Genteng : CV. Jejak.
- Hadi, A. 1998. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Pusaka setia.
- Hanifa, N & Luthfeni. 2006. *Makanan yang Sehat*. Bandung: CV. Pusaka setia.
- Hardinsya. 2017. *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. https://www.scribd.com/document/318249501/MAKANAN-BEKAL-SEKOLAH_doc. Diakses pada tanggal 10 Desember 2019 pukul 07.55 WIB
- Irianto, K. 2014. *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: Alfabet.
- Lexy J. Moleong 2013 . *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Marmi, 2013. *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Mary E.Beck. 2017 . *Ilmu Gizi dan Diet (Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter)*, Yograkarta: ANDI.
- Merryana Andriani, *Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan*, Jakarta: Kencana,
- Moleong, Lexy J.. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja.
- Nana Sujana dan Ibrahim. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* . Bandung: Sinar Baru Algesindo.

- Naziardi Nilawati, *Komite Sekolah dan Mutu Pendidikan*, (jurnal Lentera Vol 5 No, 14, 2014), <http://media.neliti.com/media/publications/22984-ID-komite-sekolah-dan-mutu-pendidikan-mewujudkan-pendidikan-berbasis-sekolah.pdf>, di akses 27 April 2019 pukul 10.38,
- Noor, J. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Nurliyati Rahayu & Erni Munastiwi. 2018. “Manajmen Makanan Sehat di PAUD”, *jurnal ilmiah tumbuh kembang anak usia dini*. Vol. 3 No. 2, pages 68
- Pakar Gizi Indonesia. 2016. *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*?. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Paramashanti, Bungan Astria. 2019. *Gizi Bagi Ibu & Anak*,. Penerbit PT. Pustaka Baru.
- Peraturan Pemerintah No. 58 tahun 2009 Pasal 1 tentang Standar pendidikan anak usia dini
- Rusilanti. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, Badung: Rosda Karya.
- Saepul Hamidi, A. & E. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Santoso, S., & Anne, L.R. (1995). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Santoso, S & Ranti L.A, 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setyosari, P. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Siyoto, S. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Literasi Media Publishing.
- Subagyo, Joko. 2015. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Rinerka Cipta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunita Almatsier. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Susanto, A. 2018. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Tohirin, 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan*

Konseling. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Undang-Undang pasal 28 tentang Pendidikan Anak Usia Dini

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2012 tentang

