

**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN
BERGIZI MELALUI KEGIATAN MEMBAWA BEKAL SEHAT
DI PAUD ISROQIYAH KARANGGEDANG
KECAMATAN BUKATEJA KABUPATEN PURBALINGGA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd.)**

**Oleh :
LAILATUZ ZAHRO
1717406068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
JURUSAN PENDIDIKAN MADRASAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
2024**

PERYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Lailatuz Zahro

NIM : 1717406068

Jenjang : S-1

Jurusan : Pendidikan Madrasah

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi yang berjudul "**Peran Guru Dalam Mengenalakan Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat Kecamatan Bukatja Kabupaten Purbalingga**" ini secara keseluruhan merupakan penelitian atau hasil karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran dan bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya tulis saya yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari hasil karya atau penelitian saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 26 Mei 2024

Saya yang menyatakan,



Lailatuz Zahro
Lailatuz Zahro
NIM.1717406068

PENGESAHAN



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


PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

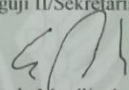
**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI MELALUI
KEGIATAN MEMBAWA BEKAL SEHAT DI PAUD ISROQIYAH
KARANGGEDANG KECAMATAN BUKATEJA KABUPATEN PURBALINGGA**

Yang disusun oleh: Lailatul Zahro, NIM: 1717406068, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Jurusan Pendidikan Madrasah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Rabu, 29 Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Pendidikan (S.Pd.)** oleh sidang Dewan Penguji skripsi.

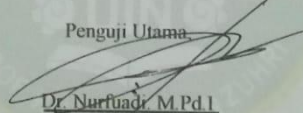
Penguji I/Ketua sidang/Pembimbing,


Dewi Arivani, M.Pd I
NIP.198408092015032002

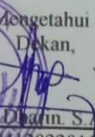
Penguji II/Sekretaris Sidang,


Lavla Mardiyah, M.Pd
NIP.197612032023212004

Penguji Utama


Dr. Nurfuadi, M.Pd I
NIP.19711021200641002

Mengetahui :
Dekan,


Dr. Abu Dhuhan, S.Ag., M.Pd
NIP.197412022011011001



NOTA DINAS PEMBIMBING



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

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi Sdr.
Lailatuz Zahro
Lamp : 3 Eksemplar

Kepada Yth,
Dekan FTIK UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, telaah arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi

dari :

Nama : Lailatuz Zahro
NIM : 1717406068
Jenjang : S1
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK)
Judul : Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat di PAUD Isroqiyyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan FTIK UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dapat diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 17 Mei 2024

Pembimbing

(Dewi Ariyani, M.Pd)

NIP.198408092015032002

**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI
MELALUI KEGIATAN MEMBAWA BEKAL SEHAT DI PAUD
ISROQIYAH KARANGGEDANG KECAMATAN BUKATEJA
KABUPATEN PURBALINGGA**

**LAILATUZ ZAHRO
1717406068**

Abstrak: Dalam setiap pertumbuhan setiap anak terdapat banyak hal yang harus mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan salah satunya dalam makanan bergizi. Gizi didefinisikan sebagai suatu menu atau susunan makanan sehari-hari dalam jumlah dan proporsi yang memadai untuk mempertahankan kesehatan, makanan yang mengandung gizi harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data model Miles & Huberman yang terdiri dari 4 tahapan diantaranya pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Hasil penelitiannya yaitu peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat yang dilakukan yaitu, pertama melakukan pembiasaan, pengenalan makanan sehat dengan diadakannya parentin, melalui bekal sehat, adanya kegiatan tambahan kegiatan seperti pemberian makanan tambahan.

Kata Kunci: Peran Guru, Makanan Bergizi, Bekal Sehat

**THE ROLE OF TEACHERS IN INTRODUCING NUTRITIOUS
FOOD THROUGH BRINGING HEALTHY PACKED MEALS
ACTIVITIES AT ISROQIYAH PRE-SCHOOL KARANGGEDANG,
BUKATEJA, PURBALINGGA**

**LAILATUZ ZAHRO
1717406068**

Abstract: In every child's growth, many things affect growth and development, one of which is nutritious food. Nutrition is defined as a menu or arrangement of daily food in adequate quantities and proportions to maintain health. Nutritious foods must contain protein, carbohydrates, fat, vitamins and minerals. The purpose of this study was to determine the role of teachers in introducing nutritious food through bringing healthy peaked meal activities. This study used a qualitative approach with descriptive methods. Data collection was done through observation, interview, and documentation techniques. Data analysis used in this research was the Miles & Huberman data analysis model which consisted of 4 stages including data collection, data reduction, data presentation, and data verification. The results of the study of the role of teachers in introducing nutritious food through healthy lunch activities were making good habituation, introducing healthy food by holding parenting through healthy peaked meals and adding activities such as supplementary feeding.

Keywords: Teacher's Role, Nutritious Food, Healthy Peaked Meals

MOTTO HIDUP

مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدًا مِنْ نَحْلِ أَفْضَلٍ مِنْ أَدَبٍ حَسَنٍ

“Tiada suatu pemberian yang lebih utama dari orang tua kepada anaknya selain Pendidikan yang terbaik.” (H.R. Al-Hakim)¹



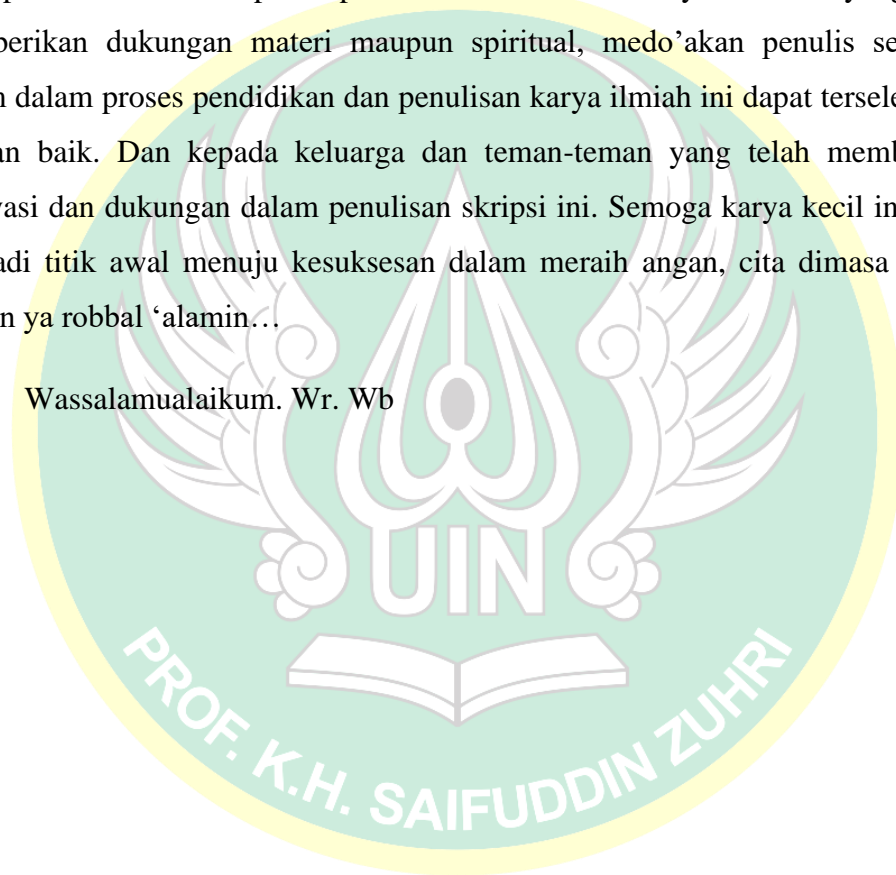
¹ Alfiah, *Pendidikan Islam Dalam Tinjauan Hadist Nabi SAW, Hadist Tarbawi*, (Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2015).

PERSEMBAHAN

Assalamualaikum wr.wb

Alhamdulillahirobbil'alamin dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas berkah, rahmat, serta hidayah-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh cinta dan kasih sayang yang setulus-tulusnya saya mengucapkan rasa syukur yang tiada henti dan saya persembahkan skripsi kepada suami dan anak saya tercinta yang telah memberikan dukungan materi maupun spiritual, medo'akan penulis sehingga dalam proses pendidikan dan penulisan karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Dan kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam penulisan skripsi ini. Semoga karya kecil ini dapat menjadi titik awal menuju kesuksesan dalam meraih angan, cita dimasa depan, aamiin ya robbal 'alamin...

Wassalamualaikum. Wr. Wb



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Bismillahirrahmanirahim, dengan mengucapkan kalimat syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokero. Tak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW, sebagai suri tauladan terbaik bagi umatnya

Terlaksananya seluruh kegiatan penelitian hingga terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang memfasilitasi dan membantu terlaksananya kegiatan penelitian. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. Fauzi, M.Ag., M.Hum, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Suparjo, M.A. Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Nurfuadi, M.Pd.I, Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Prof. Dr. H. Subur, M.Ag, Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Abu Dharin, S.Ag., M.Pd. Kepala Jurusan Pendidikan Madrasah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.

6. Dr. Asef Umar Fakhruddin, M.Pd.I., Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Dewi Ariyani, M.Pd.I, Dosen Pembimbing Skripsi penulis, yang senantiasa sabar membimbing dan membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
8. Segenap dosen, karyawan dan civitas akademika Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
9. Untuk suami dan anak yang membuat penulis menjadi lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi.
10. Trimakasih kepada keluarga besar yang sudah memberi banyak dukungan, serta doa yang tiada henti hentinya kepada penulis.
11. Untuk diri sendiri. Terimakasih sudah mau menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit untuk menyelesaikan apa yang sudah kamu mulai. Kamu akan selalu berharga, tidak peduli seberapa putus asanya kamu sekarang, tetaplah tersenyum dan bangkit. Terimakasih banyak sudah bertahan, berjanjilah bahwa kamu akan jauh lebih baik-baik saja setelah ini.
12. Teman-teman seperjuangan PIAUD B Angkatan 2017.
13. Kepala sekolah, Guru-guru dan siswa siswi PAUD Isroqiyyah Karanggedang yang telah memberikan ilmu kepada penulis sehingga mempermudah dalam penulisan skripsi ini.
14. Trimaksih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

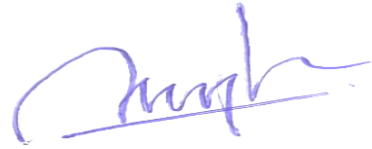
Tidak ada yang dapat penulis berikan untuk menyampaikan rasa terimakasih melainkan hanya doa, semoga semua amal baik dari semua pihak yang telah membantu tercatat sebagai amal shalih yang selalu diridhoi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di akhirat kelak.

Penulis selalu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran terhadap segala kekurangan demi penyempurnaan lebih lanjut namun penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya. *Aamiin ya Rabbal 'alamin.*

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Purwokerto, 25 Mei 2024

Penulis



Lailatuz Zahro

NIM. 1717406068



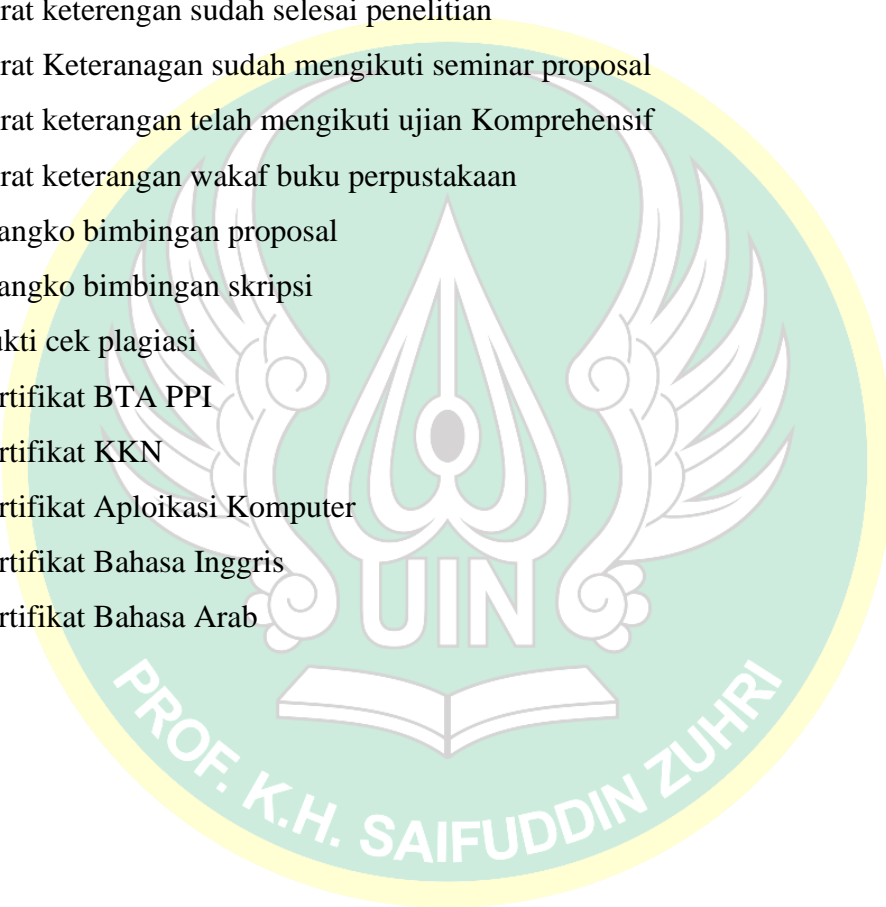
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO HIDUP	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi konseptual.....	8
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
E. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Peran guru dalam menegalkan makanan bergizi.....	13
1. Pengertian Guru.....	13
2. Peran dan Fungsi Guru PAUD	15
3. Kompetensi Guru PAUD.....	18
B. Makanan Bergizi Pada Anak Usia Dini	21
1. Pengertian Makanan Bergizi	21
2. Pengertian Gizi	22
3. Pengertian Gizi Seimbang	25
4. Pemenuhan Gizi Pada Anak Usia Dini.....	27
5. Menu Makanan Sehat	28

6. Bahan Makanan dan Zat Gizi	30
C. Bekal Sehat.....	32
1. Pengertian Bekal Sehat.....	32
2. Manfaat Bekal Sehat	33
D. Kajian Pustaka.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi dan waktu penelitian.....	37
C. Subjek dan objek penelitian	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	41
F. Uji keabsahan.....	42
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	45
A. Gambaran umum PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga	45
B. Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kbupaten Purbalingga	47
C. Implementasi Kegiatan Mengenal Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat Di PAUD Isroqiyah Karanggedang.....	53
D. Analisis data peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga	61
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
C. Penutup.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara dan hasil wawancara
2. Pedoman Obseervasi
3. Pedoman Dokumentasi
4. Hasil gambar
5. Permohonan Ijin Riset Individu
6. Surat keterangan sudah selesai penelitian
7. Surat Keterangan sudah mengikuti seminar proposal
8. Surat keterangan telah mengikuti ujian Komprehensif
9. Surat keterangan wakaf buku perpustakaan
10. Blangko bimbingan proposal
11. Blangko bimbingan skripsi
12. Bukti cek plagiasi
13. Sertifikat BTA PPI
14. Sertifikat KKN
15. Sertifikat Aploikasi Komputer
16. Sertifikat Bahasa Inggris
17. Sertifikat Bahasa Arab



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut John Comenius dalam Widyastuti anak usia dini adalah seseorang anak wajib mendapatkan kesempatan belajar di sekolah dasar dan pendidikan yang lebih lanjut anak-anak juga wajib mendapatkan sebuah gerakan metode kurikulum terintegrasi dan memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung. Kurikulum yang dimaksud oleh Comenius lebih megarahkan agar peserta didik di usia dini tidak di bebani oleh pembelajaran yang berat karena hal tersebut hanya menimbulkan beban mental kepada anak-anak.

Anak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun. Anak usia dini merupakan masa yang sangat penting bagi perkembangan potensi anak. Usia muda merupakan masa emas yang tidak akan terulang kembali, karena merupakan masa terpenting dalam pembentukan dasar-dasar kepribadian, kemampuan berpikir, keterampilan dan kemampuan. Keterampilan sosial, dan pada usia dini juga disebut sebagai masa pengemasan dimana pada masa ini ditandai dengan perkembangan jumlah dan fungsi sel-sel saraf otak anak, oleh karena itu masa pengemasan ini sangat penting bagi intelektual anak, emosional, dan perkembangan sosial. Kedepannya dengan memperhatikan dan menghargai keunikan masing-masing anak.

Anak usia dini merupakan investasi bangsa, dikarnakan mereka menjadi keturunan penerus bangsa di masa yang akan datang. Keunggulan bangsa di masa yang akan datang didedikasikan oleh anak-anak saat ini. Cara untuk meningkatkan kualitas SDM perlu dilakukan kanak-kanak. Secara urut, tumbuh kembang untuk pengoptimalan usia kanak-kanak yaitu tergantung pada pengaturan pemberian makan yang bernutrisi denagan kualitas jumlah yang seimbang. Selama masa perkembangan dan kemajuan ini, pengaturan makanan untuk anak-anak tidak selalu selesai seperti yang diharapkan. Isu kerap muncul, yang paling utama itu dalam penataan makanan yang kurang sehat dan menyimpang. Dalam penyimpangan ini mebawa pengaruh rata-rata terhadap

organ-organ dan sistem kerangka pada tubuh anak. Penyakit bawaan makanan (*Food diseases*) adalah salah satu masalah kondisi medis umum yang mendasar di banyak Negara. Masalah ini tidak dipandang sebagai masalah yang serius, jadi wajar karena masalah tersebut kurang dicermati oleh masyarakat umum.²

Kekuatan spekulasi yang berkembang di benak anak-anak tidak dapat dipisahkan dari nutrisi makanan yang diperoleh sejak awal. Perkembangan pada anak seharusnya sudah dimulai sejak anak secara alami diperkenalkan ke dunia, bahkan beberapa ahli pendidikan berpendapat bahwa tumbuh kembang seorang anak dimulai dari awal yang merupakan pertemuan antara sel telur dan sperma dari kedua orang tuanya, oleh sebab itu sangatlah perlu diperhatikan nutrisi anak dari orang tua yang sedang mengandung sampai anak yang dibawa lahir ke dunia hingga dewasa. Anak yang tidak puas dalam mendapatkan makanan yang bergizi pasti akan mengalami keterlambatan perkembangan dan pertumbuhannya. Anak yang kekurangan gizi akan mempengaruhi perkembangan dan perkembangan mental mereka yang sebenarnya.³

Gizi berkaitan erat dengan makanan, makanan yang dimakan setiap hari harus terdapat suplemen yang seimbang yang berfungsi untuk kerja normal tubuh. Di sisi lain, apabila dalam memilih makanan tidak terdapat suplemen yang seimbang tubuh akan mengalami kekurangan peningkatan zat gizi esensial. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang didapatkan dari makanan. Makanan yang dimakan anak-anak setiap hari berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang pada masa kelangsungan hidup anak pada usia selanjutnya dan mempengaruhi pada gizi kesehatan anak.⁴

Gizi merupakan suatu rangkaian entitas organisme makanan yang dimakan secara teratur yang akan melalui beberapa siklus anatara lain yaitu:

² Wafa Aerin. Skripsi. "*Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Bersama Di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto*". (Purwokerto: institute Agama Islam Negeri Purwokerto, 2019), hlm. 2.

³ Dahlia Rahmawati. Skripsi: "Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B TK Drul Ulum Ngembalkerjo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus". (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013). hlm. 2.

⁴Sri Jamilah. 2020. "*Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di Tk Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima*", Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial. Vol. 3, No. 1. hlm. 353-372.

asimiliasi konsumsi, penyerapan, penyimpanan, pencernaan dalam tubuh, dan pengeluaran zat yang tidak dipake dalam memperhatikan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ-organ, serta seperti untuk menciptakan stamina.⁵

Setiap hari, anak-anak membutuhkan akan nutrisi yang alami yang didasari oleh beberapa tambahan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Masuknya energy yang tercipta dari makanan yang dimakan bisa juga meningkatkan pertumbuhan fisik. Agar kita mengetahui status gizi dan kesehatan anak-anak. Kita dapat melihat dari postur tubuh anak-anak seperti (berat badan dan tinggi badan), fisik, motoric, fungsional, emosi, dan kecerdasan anak.⁶ Cabang gizi dan kesehatan masyarakat, FKMUI menguraikan pada tahun 1992 diadakannya konferensi gizi global di Roma, dalam konferensi ini menjelaskan bahwa pentingnya gizi seimbang untuk menciptakan kualitas SDM. Salah satu hasil konferensi tersebut terdapat anjuran untuk setiap Negara menyusun (PUGS). Pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pertama kali dikemukakan dalam acara Widyakarya Pangan dan Gizi V (1993) yang lebih tepatnya menyempurnakan semboyan 4 sehat 5 sempurna pada tahun 2011, sekarang PUGS sudah terbentuk menjadi tumpeng gizi seimbang (TGS).

Gizi yang didapatkan seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan sangat penting untuk kehidupan anak tersebut. Makanan merupakan kebutuhan yang paling mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Anak-anak tergantung dengan sesuai dengan penyusunan menunya, seorang anak juga mempunyai selera makan yang berbeda-beda atau sesuai dengan kebiasaan di sekitarnya.

Dalam pembentukan pola makan sehat ada tiga faktor pendukung utama yakni orang tua, anak, dan lingkungan sekitar (termasuk lingkungan sekolah).

⁵ I Dewa Nyoman Supriasa, dkk, *Penilaian Gizi Seimbang*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2014), hlm 20.

⁶ Dahlia Rahmawati. Skripsi: "Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B TK Drul Ulum...", hlm 3

Namun, pada saat ini pola makan sehat sudah mulai hilang, dikarenakan kesibukan orang tua, sehingga orang tua lebih memilih dengan makanan yang siap saji dan praktis. Orang tua tidak sadar dengan kandungan jajanan di luar sana, tidak berfikir dengan bahaya atau tidaknya, serta maraknya iklan makanan instan di tv yang akan mempengaruhi anak-anak untuk mencobanya.

Dalam kebiasaan sehari-hari anak-anak lebih memilih terhadap makanan yang siap saji atau yang instan, hal ini dapat berdampak pada ketidaksukaan anak terhadap sayur-sayuran anak-anak hanya tertarik pada makanan tertentu saja. Masalah lainnya orang tua juga sering memaksa anaknya untuk memakan sayuran. Disini sayuran merupakan sumber nutrisi alami yang baik dikonsumsi oleh tubuh kita, tetapi masih banyak di kalangan masyarakat yang tidak menyukai sayur. Sering ditemui para ibu yang kesulitan dalam memberikan konsumsi sayur pada anak mereka, terutama pada anak usia dini. Kurangnya konsumsi sayuran dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan ketidakseimbangan asam basa tubuh, sehingga dapat memicu berbagai penyakit.⁷

Salah satu faktor mengapa anak susah makan sayur yaitu karena anak-anak tidak terbiasa makan sayur. Penyebab anak menjadi tidak suka sayur karena orang tua tidak terbiasa memberikan sayur sebagai menu utama di menu makan setiap harinya. Banyak orang tua yang mengabaikan pemberian sayur kepada anak, tetapi orang tua lebih fokus memberikan makanan yang banyak mengandung seperti daging-dagingan, susu formula, goreng-goreng seperti (sisis, nugget dll) atau makanan lainnya yang membuat anak menjadi tidak suka makan sayur. Sebenarnya pengaruh makan sayur sangatlah penting untuk pertumbuhan dan juga perkembangan anak usia dini.⁸

Mengonsumsi sayur yang cukup harus diterapkan pada anak sejak dini. Salah satu cara sederhana dan mudah dilakukan untuk merangsang agar anak

⁷ Mei Duwi Sartika, dkk, *Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran*, Jurnal Pendidikan Anak. Vol. 11, No. 1. Hlm. 31.

⁸ Haryanto, Valencya Leany. "5 Penyebab Anak 2 Tahun Susah Makan Sayuran dan Cara Mengatasinya", <https://hamil.co.id/anak/makanan-anak/anak-2-tahun-susah-makan-sayuran>, (Diakses pada 22 Maret 2024 Pukul 03.17).

mau makan sayur yaitu dengan variasi (modifikasi) sayur. Prinsip modifikasi yaitu dengan menyusun hidangan sayur dengan kriteria kombinasi rasa yang seimbang, perpaduan aneka warna hidangan, bentuk potongan yang beragam, dan adanya variasi dalam cara memasak. Modifikasi sayur diharapkan dapat menjadi alternatif untuk mengatasi masalah kesulitan makan sayur pada anak.⁹

Apabila anak-anak kekurangan gizi akan mempengaruhi keterlambatan pada pertumbuhan dan perkembangan fisiknya maupun mental anak. Kekurangan gizi bisa dikarenakan oleh sedikitnya asupan zat gizi, dan pemberian protein dan sayuran pada makanan sehari-hari yang terjadi rentang waktu yang lumayan lama, dengan ini ditandai adanya status gizi atau keadaan tubuh yang sangat kurus bisa dilihat dari proporsi tubuh yang tidak seimbang dan bisa juga bergantung pada penilaian secara akurat yang menunjukkan marasmus, kwasiorkor atau marasmil-kwasiorkor. Jika porsi suplemen sesuai dengan kebutuhan disebut kebutuhan seimbang, namun jika asupan suplemen yang diberikan tidak seimbang disebut kurang gizi, apabila kebutuhan suplemen sangat rendah maka disebut gizi buruk.

Kenyataan yang kita lihat sekarang, ada beberapa orang tua yang melalaikan anaknya untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan anak, dan kurangnya tanggung jawab sebagai seorang ibu dalam pemberian makanan yang sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Kondisi ini bisa jadi dikarenakan kesibukan orang tua dengan pekerjaan-pekerjaan lainnya dan Cuma menyediakan makanan yang siap saji saja dan yang dianggap praktis. Melihat hal ini, sehingga kegelisahan penulis jugat terjadi karena banyaknya orang tua yang mengabaikan pentingnya makanan yang bergizi bagi anaknya. Mereka lebih condong kearah sumber makanan yang praktis dan siap saji, tanpa memperhatikan zat gizi dalam makanan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan di kemudian hari.¹⁰

⁹ Eva citra dewi, dkk. *Pengaruh modifikasi sayur teradap porsi konsumsi sayur anak prasekolah*, jurnal keperawatan sriwijaya. Vol. 4. No. 2. hlm. 20.

¹⁰ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hlm 17.

Seharusnya sebagai orang tua harus fokus pada asupan makanan yang di berikan untuk anak, dan seharusnya sarapan pagi diusahakan yang di siapkan dirumah setiap pagi. Sehingga anak-anak tidak membeli makanan dan minuman sembarangan di sekolah. Usahakan jangan memberikan makanan yang *junk food* karena sangat disayangkan dikarenakan tidak mengandung nutrisi yang seimbang untuk anak. Bagi anak-anak yang sehat dalam pasti akan lebih mudah dalam berkomunikasi dengan teman-temannya atau dengan lingkungan sekitarnya, lebih cepat dalam menangkap materi pada saat proses pembelajaran, lebih banyak menambah wawasan, dalam pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang sehingga dapat bergerak lebih lincah dan baik.¹¹

Santoso dan Ranti (2015:11) mengemukakan bahwa makanan yang bergizi dan seimbang serta stimulasi yang intensif sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan yang diberikan kepada anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sebaiknya makanan bergizi, meliputi (1) bahan makanan pokok sebagai sumber zat tenaga, (2) bahan makanan lauk pauk sebagai sumber zat pembangun, (3) bahan makanan sayuran sebagai sumber zat pengatur, serta (4) susu dan telur.

Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Kebanyakan orang tua hanya memberikan uang saku kepada anak ke sekolah tanpa mengetahui jajanan yang dibeli oleh anak mengandung gizi atau tidak, karena anak-anak hanya tahu mengkonsumsi saja. Sehingga menjadi kewajiban guru dalam memberikan pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi kepada anak maupun orang tua murid.¹²

Kenyataan yang peneliti temui pada lembaga PAUD Isroqiyyah sangat berbanding balik dengan harapan yang ingin di capai dalam pemenuhan gizi pada anak. Anak-anak di PAUD Iroqiyyah lebih suka mengkonsumsi makanan

¹¹ Wafa Aerin. Skripsi "Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Bersama di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto...", hlm 2.

¹² Ika Yuliana, Dkk, *Peran Guru Dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6*, Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, Vol. 12, No. 8, (2023), hlm 2185.

yang instan atau siap saji dan makanan-makanan yang tidak menyehatkan yang dijual bebas di jalan yang tidak tau kebersihan dalam makanan tersebut. Anak-anak juga cenderung sering membawa makanan ringan seperti ciki yang banyak mengandung penyedap yang tidak bagus untuk kesehatan anak.

Sesuai dengan penjelasan diatas, maka sangat penting melakukan kegiatan untuk mengenalkan pemahaman tentang gizi pada anak. Melalui kegiatan tersebut, anak akan lebih tertarik untuk menikmati makanan yang disajikan. Untuk pertama mungkin anak hanya melihat makanan yang disajikan tetapi kemudian Ketika anak-anak dilibatkan dalam kegiatan mengenal makanan kesukaan mereka, tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang sudah disajikan.

Ada beberapa anak di PAUD Isroqiyah yang tidak suka mengkonsumsi sayuran, karena seringkali orang tua memberikan makanan yang instan dan bisa juga karena penyajiannya yang kurang menarik bagi anak, sehingga anak-anak lebih cenderung membeli makanan dan jajanan yang kurang terjaga kesehatannya. Selain itu juga anak-anak di PAUD Isroqiyah sangat suka mengkonsumsi minuman seperti minuman yang banyak mengandung pewarna, gula dan pengawet. Selain itu juga anak-anak juga senang membeli goreng-goreng yang menggunakan saos dan tidak tahu ke higienisan.

Dalam program Pemenuhan gizi anak melalui mengenalkan gizi melalui kegiatan membawa bekal sehat, guru memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan gizi yang seimbang. Guru juga menjadi sosok yang selalu menjadi perhatian utama bagi anak-anak. Selain memberikan motivasi kepada anak-anak untuk menyukai makanan sehat seperti sayuran, guru juga berperan sebagai fasilitator dengan menyediakan makanan yang mengandung gizi seimbang, terutama sayur-sayuran. Berkaitan dari masalah tersebut, maka dalam hal ini untuk meningkatkan kesadaran akan gizi peneliti melakukan penelitian, untuk mengetahui peran guru mengenalkan makanan bergizi melalui membawa bekal sehat, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **"Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan**

Bergizi Melalui Kegiatan Membwa Bekal Sehat Di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga”

B. Definisi konseptual

Definisi konseptual disini digunakan untuk menghindari kesalah pahaman terhadap judul diatas dan untuk memaparkan gambaran yang jelas serta mempermudah pengertiannya, sehingga penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

1. Peran Guru

Guru merupakan salah satu komponen yang penting dalam Upaya mencapai tujuan Pendidikan (Oemar,2003). Guru diartikan sebagai seseorang yang mengajar yang memiliki suatu pekerjaan untuk mendidik orang lain (Mohammad Ahyar, 2018). Guru adalah seseorang yang berprofesi sebagai pengajar dan pendidik (Moh Noor, 2019). Mengapa demikian, karena tanpa guru proses interaksi belajar mengajar tidak akan membawa hasil yang diharapkan. Guru memegang peranan penting dalam bertindak sebagai fasilitator dan pemberi bantuan dalam belajar kepada siswanya. Guru ialah setiap orang yang bertugas dan berwenang dalam dunia pendidikan dan pengajaran pada lembaga pendidikan formal.

Peran guru dapat dilihat dalam arti yang luas dan sempit. Dalam arti luas, guru mengemban peranan sebagai agen kognitif, sebagai agen moral, sebagai inovator dan kooperator. Dalam pengertian sempit peran guru lebih spesifik sifatnya yakni bahwa dalam hubungan dengan proses belajar mengajar, peranan guru adalah sekaligus sebagai pengorganisasi.¹³

2. Makanan Bergizi

Gizi adalah bahasa yang berasal dari mesir yang disebut dengan “makanan”. Dari bahasa inggrisnya bisa di sebut *Nourishment* selain itu juga dapat diterjemahkan menjadi nutrisi.¹⁴ Selain itu, gizi juga diproses

¹³ Siti Ngaisah, Nugroho Prasetya Adi, *Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Meegnalkan Makana Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain An Nawai Tempurejo Tahun Ajaran 2022/2023*, Prosding Seminar Nasional Pendidikan Fisika FTIK UNSIQ 2022, Vol. 3, No. 1, September (2022), hlm 92.

¹⁴ Nirmala Devi, *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*, (Jakarta: Buku Kompas, 2010), hlm 5.

melalui organisme makanan yang dikonsumsi secara teratur yang akan melalui beberapa siklus diantaranya yaitu: asimilasi, konsumsi, transportasi, penimbunan, pencernaan dalam tubuh, dan zat-zat yang dikeluarkan tidak akan digunakan untuk memperhatikan kehidupan, perkembangan, fungsi normal organ-organ, dan juga untuk memberikan energy pada tubuh.¹⁵

Makanan bergizi adalah makanan yang memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh kita. Oleh karena itu, saat kita mengkonsumsi makanan sehari-hari mengandung makanan yang bergizi dan sehat yang nantinya dapat dicerna dan memberikan manfaat bagi tubuh. Makanan yang bergizi mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral.¹⁶

3. Bekal 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

¹⁵ I Dewa Nyoman Supariasa, dkk, *Penilaian Gizi...*, hlm 20.

¹⁶ Nur Wahyu Ningsih, dkk, *Makanan Sehat Dan Bergizi Bagi Tubuh*, (Yogyakarta: K-Media, 2021), hlm 1.

untuk berlaku tidak boros dan mampu mendekatkan hubungan dengan orang tua. Dengan dibekali, anak merasa lebih diperhatikan dan tertanam nilai-nilai kasih sayang didalamnya.¹⁷

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah “Bagaiman peran guru dalam menegnalkan makanan bergizi melalui kegiatan memebawa bekal sehat di PAUD Isroqiyyah Karnggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga?”

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dengan rumusan masalah diatas maka penelitian ini memiliki tujuan “Untuk mengetahui bagaimana peran guru dalam menegnalkan makanan bergizi melalui kegiatan memebawa bekal sehat di PAUD Isroqiyyah Karnggedang”.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan kepada lembaga-lembaga yang menangani PAUD. Khususnya yang berkaitan dengan peran guru dalam mengenakan makanan bergizi melalui membawa bekal sehat.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi guru

Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah semangat bagi guru maupun orang tua agar lebih memperhatikan asupan bagi anak yang lebih bergizi atau memenuhi gizi sesuai kebutuhan pertumbuhan anak.

¹⁷ [Makanan Bekal Sekolah | PDF \(scribd.com\)](#). Diakses pada tanggal 8 juni 2024 pukul 07.55 WIB

2) Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dalam memperluas informasi dan memberikan motivasi dan dapat untuk referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

3) Manfaat bagi PAUD Isroqiyyah Karanggedang

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan tentang penerapan dalam pemenuhan gizi anak usia dini dan dapat memberikan sisi positif yang dapat meningkatkan mutu pendidikan.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan merupakan suatu urutan dari susunan kerangka berpikir yang akan diujikan dalam kegiatan penelitian yang dilakukan dari awal sampai selesai. Ada beberapa sistematika dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

BAB I yaitu Bab Pendahuluan, yang meliputi : latar belakang, definisi konseptual, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

BAB II memuat landasan teori penelitian yang dikemukakan. Sub bab yang berisi tentang peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi, makanan bergizi, dan bekal sehat.

BAB III berisi tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, proses penelitian yang meliputi: jenis penelitian, Lokasi dan waktu penelitian, objek dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, dan keabsahan data.

BAB IV dalam bagian ini berisikan pembahasan dari hasil penelitian yang berisi tentang gambaran umum tempat lembaga penelitian. Yang mengenai penerapan program pemenuhan gizi anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.

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 KAJIAN TEORI

A. Peran guru dalam menegnalkan makanan bergizi

1. Pengertian Guru

Perlu kita ketahui bahwa guru adalah tenaga kependidikan yang memiliki pengaruh penting bagi peningkatan proses perkembangan generasi penerus bangsa. Disini guru juga merupakan pendidik professional yang mempunyai tugas utama dalam mendidik, mengajar, mengarahkan, melatih, membimbing serta mengevaluasi peserta didik. Menurut usman pengrtian guru adalah suatau jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus sebagai guru.¹⁸

Dalam kamus bahasa Indonesia, guru diartikan sebagai orang yang pekerjaannya yaitu mengajar.¹⁹ Kata "mu'allim" dalam bahasa Arab, dan "teacher" dalam bahasa Inggris memang memiliki arti yang sederhana, yaitu orang yang pekerjaannya mengajar orang lain.²⁰ Menurut Abuddin Nata mendefinisikan guru merupakan sebagai seseorang yang memberi bimbingan, arahan, pengertian, dan ajaran kepada orang lain.²¹

Pengertian guru adalah seorang tenaga pendidik professional yang mendidik, mengajarkan suatu ilmu, membimbing, melatih, memberikan penilaian, dan serta melakukan evaluasi kepada peserta didik.

Definisi guru adalah seseorang yang telah mengabdikan dirinya untuk mengajarkan suatu ilmu, mendidik, mengarahkan, dan melatih

¹⁸ Nela Agustin, dkk, *Peran Guru Dalam Membentuk Karakter Siswa*, (Yogyakarta: UAD Press, 2023), hlm. 344.

¹⁹ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*, (Jakarta: Pustaka Ahmani, 2000), hlm. 116.

²⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan, Suatu Pendekatan Baru*, (Bandung Remaja Rosda Karya Offset, 2013), hlm. 222.

²¹ Abuddin Nata, *Perspektif Islam Tentang Hubungan Guru Murid*, (Jakarta: Raja Grfindo Persada, 2008), hlm. 84.

muridnya agar memahami ilmu pengetahuan yang diajarkannya. Dalam hal ini, guru tidak hanya mengajarkan hal Pendidikan formal saja, namun juga Pendidikan lainnya dan bisa menjadi sosok yang diteladani oleh para muridnya.²²

Menurut, Sri Minarti mengutip pendapat ahli Bahasa Belanda, J.E.C. Gericke dan T. roorda, yang menerangkan bahwa guru yang berasal dari bahasa sansekerta yang artinya berat, besar, prnting, baik sekali, terhormat, dan pengajar. Guru adalah suatu sebutan jabatan, posisi dan profesi bagi seseorang yang mengabdikan dirinya dalam bidang Pendidikan melalui interaksi edukatif secara terpola, formal dan sistematis.²³ Dalam UU Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (pasal 1) menyatakan bahwa :

*“Guru adalah pendidik professional dengan tugas utama mdidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada jalur Pendidikan formal, pada jenjang Pendidikan dasar dan Pendidikan menengah”.*²⁴

Hakikat guru sebagaimana di kemukakan oleh Dirjen Dikti sebagai berikut: (1) guru adalah pendidik, (2) guru memimpin dan mendukung nilai-nilai yang dianut oleh Masyarakat, (3) guru sebagai fasilitator bagi peserta didik, (4) guru bertanggung jawab terhadap hasil belajar siswa, (5) guru sebagai contoh atau conoth untuk menjaga reputasi lembaga, profesi, dan kedudukan sesuai dengan kepercayaan yang diberikan kepadanya,, (6) guru juga bertanggung jawab atas pendidikan anak-anak mereka, (7) guru dalah agen perubahan.²⁵

²² Dewi Safitri, *Menjadi Guru Professional*, (Riau: PT. Indragiri Dot Com, 2019), hlm. 5-6.

²³ Dewi Safitri, *Menjadi Guru Professional...*, hlm. 7.

²⁴ Undang-Undang Guru dan Dosen UU RI No. 14 Th.2005, (Jakarta: Sinar Grafik, 2010), hlm. 3.

²⁵ M. Sulthon Masyhud, *Manajemen Profesi Kependidikan*, (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2015), hlm. 15.

Menurut Sujiono mengemukakan bahwa istilah pendidik pada hakikatnya terkait sangat erat dengan istilah guru secara umum. Guru dapat diidentifikasi sebagai berikut: pertama, orang yang memiliki charisma atau wibwa hingga patut ditiru dan ditelladani, kedua, orang dewasa yang secara sadar bertanggung jawab dalam mendidik, mengajar, dan membimbing anak.. ketiga, orang yang mempunyai kemampuan merancang program pembelajaran serta mampu menata dan mengelola kelas. Keempat, suatu jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus.²⁶

Dengan mempertimbangkan berbagai pendapat, dapat disimpulkan bahwa seorang guru adalah seorang yang mampu menampilkan dirinya secara keseluruhan sebagai pendidik, dan dia harus memiliki kemampuan khusus yang relevan dengan pekerjaannya sebagai pendidik atau yang berkaitan dengan tugas profesionalnya

2. Peran dan Fungsi Guru PAUD

Sebagai pihak guru memiliki tanggung jawab untuk mengajar siswanya karena mereka adalah pihak kedua setelah orang tua, yang memiliki waktu yang cukup banyak untuk berinteraksi dan mendidik anak. Menurut Lestari terdapat beberapa peran dan fungsi guru PAUD, yaitu sebagai berikut:

- a. Guru sebagai sumber belajar, guru sebagai sumber belajar berkaitan erat dengan penguasaan materi Pelajaran dengan baik dan benar.
- b. Guru sebagai pengelola, sebagai pengelola pembelajaran (learning manager), guru berperan menciptakan iklim belajar dengan suasana yang nyaman.
- c. Guru sebagai fasilitator, guru berperan memberi pelayanan untuk memudahkan siswa dalam kegiatan proses pembelajaran.

²⁶ Wita tri agustin

- d. Guru sebagai demonstrator, yaitu guru berperan agar dapat mempertunjukkan kepada siswa segala sesuatu yang dapat membuat siswa lebih mengerti dan memahami setiap pesan yang disampaikan.
- e. Guru sebagai pembimbing, yaitu guru bertanggung jawab untuk menjaga, mengarahkan, dan membimbing siswa untuk berkembang dan mencapai potensinya.
- f. Guru sebagai motivator, dalam pembelajaran motivasi merupakan salah satu komponen dinamis yang sangat penting dalam proses pembelajaran.
- g. Guru sebagai evaluator, Sebagai evaluator, guru bertanggung jawab untuk mengumpulkan data atau informasi tentang keberhasilan pembelajaran.
- h. Guru sebagai mediator, dalam proses pembelajaran guru dapat berperan sebagai penengah dalam proses belajar mengajar.²⁷

Menurut Yuliana Sujiono, pendidik yang baik memiliki beberapa sifat yang baik untuk siswanya. Mereka termasuk empati, rasa peka, adaptasi yang mudah, hati yang tulus, pandai menghibur, menerima perbedaan individu, dapat membantu siswa tumbuh tanpa terlalu melindungi, percaya diri, dan penuh kasih. Sanggup untuk menggunakan pengalaman sebagai pembelajaran dan selalu berprestasi. Di antara banyak sifat dan karakteristik yang diperlukan untuk menjadi seorang guru yang disebutkan di atas, peran guru anak usia dini termasuk yang berikut:

- a. Peran guru dalam berinteraksi, Peran guru dalam berinteraksi: Sebagai pendidik anak usia dini, mereka harus sering berinteraksi dengan anak, baik secara lisan maupun perbuatan. Guru harus berinisiatif untuk melakukan interaksi lisan seperti berbincang

²⁷ M. Arzani, Baiq Halimatuzzuhrotulaini, *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang Anak*, Jurnal Pendidikan Mandala, Vol. 7, No. 3, (2022), hlm. 595.

dengan anak dan memberinya perintah. Mereka juga harus melakukan interaksi non-verbal seperti senyuman, sentuhan, pelukan, memegang kontak mata, dan berlutut atau duduk di dekat anak.

- b. Peran guru dalam pengasuhan, pendidik anak usia dini harus merawat anak mereka dengan kasih sayang dan perhatian. Mengasuh anak usia dini dengan cara-cara seperti memeluk, merangkul, menggendong, dan menggendong sangat penting untuk perkembangan fisik dan psikologis anak. Untuk membantu perkembangan kognitif dan emosional anak, berikan perhatian yang penuh kasih sayang dan perbanyak kontak dengan keduanya.
- c. Peran guru dalam memberikan fasilitas, anak-anak harus diberi kesempatan untuk bermain imajinatif, ekspresi diri, memecahkan masalah, menemukan solusi, dan menciptakan sesuatu yang baru. Akibatnya, sebagai guru, mereka harus memenuhi syarat dengan menyediakan berbagai sumber belajar, lingkungan belajar yang fleksibel, dan berbagai kegiatan belajar.
- d. Peran guru dan perencanaan, Sebagai guru anda harus membuat rencana yang dibutuhkan siswa untuk kegiatan, perhatian, dan rangsangan. Anda juga harus memastikan bahwa kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana kegiatan. Anak-anak harus dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan aman dan tanpa hambatan, dan pendidik juga harus membuat jadwal rutin. Permainan dapat dirancang oleh guru dan suasana yang dapat memberi stimulus dan membantu anak memilih aktivitas. Ketika merancang kegiatan alternatif untuk menyesuaikan suasana yang berubah, guru harus fleksibel. Ini akan membedakan preferensi anak.
- e. Peran guru dalam pembelajaran, guru harusnya peka dari berawalnya pengalaman pendidikan memberi landasan untuk menjadi guru yang peduli dan berkompeten. Guru yang melakukan

reflektif menggambarkan mengajar sebagai suatu perjalanan yang meningkatkan diri.

3. Kompetensi Guru PAUD

Kompetensi berasal dari Bahasa Inggris, yaitu "*Competency*" yang berarti kecakapan, kemampuan kompetensi berarti kemampuan atau kecakapan pemilikan pengetahuan, kecakapan atau keterampilan sebagai pendidik. Berdasarkan Permendiknas No. 16 Tahun 2007, tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru, standar kompetensi guru PAUD/TK/RA yaitu guru harus memiliki empat kompetensi yaitu kompetensi pedagogic, kompetensi keahlian, kompetensi sosial, dan kompetensi professional.²⁸

a. Kompetensi pedagogik

Kompetensi pedagogik meliputi: (1) menguasai karakter peserta didik dan aspek fisik, moral, sosial, cultural, emosional, dan intelektual, (2) menguasai teori belajar dan prinsip pembelajaran yang mendidik, (3) mengembangkan kurikulum yang terkait mata Pelajaran yang mendidik, (4) menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik, (5) memanfaatkan TIK untuk kepentingan pembelajaran, (6) memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik, (7) berkomunikasi efektif, empatik, dan santun ke peserta didik, dan (8) menyelenggarakan penilaian evaluasi proses dan hasil belajar.

b. Kompetensi keahlian

Kompetensi keahlian meliputi sebagai berikut: (1) bertindak sesuai dengan norma agama, hukum, sosial, dan budaya bangsa, (2) penampilan yang jujur, berakhlak mulia, teladan bagi siswa dan Masyarakat, (3) menampilkan diri sebagai pribadi yang mantap,

²⁸ M. Arzani, Baiq Halimatuzzuhrotulaini, *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh,...*, hlm. 595.

- stabil, dewasa, arif dan berwibawa, (4) menunjukkan etos kerja, tanggung jawab yang tinggi, rasa bangga menjadi guru, dan rasa percaya diri, dan (5) menjunjung tinggi kode etik profesi guru.
- c. Kompetensi sosial meliputi sebagai berikut: (1) bersifat inklusif, bertindak objektif, serta tidak diskriminatif karena pertimbangan jenis kelamin, agama, ras, kondisi fisik, latar belakang keluarga, dan status sosial keluarga, (2) berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan sesama guru, tenaga kependidikan, orang tua dan masyarakat, (3) beradaptasi di tempat yang ditugaskan di seluruh wilayah RI yang memiliki keragaman sosial budaya, dan (4) berkomunikasi dengan lisan maupun tulisan.
- d. Kompetensi profesional meliputi sebagai berikut: (1) menguasai materi, struktur konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung Pelajaran yang diampu, (2) menguasai standar kompetensi dan kompetensi dasar mata Pelajaran/bidang pengembangan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif, (3) mengembangkan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif, (4) mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan melakukan Tindakan reflektif.²⁹

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa guru atau pendidik harus memiliki kompetensi-kompetensi berikut: kompetensi pedagogik, kompetensi keahlian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi-kompetensi ini harus dimiliki oleh seorang pendidik atau guru untuk memenuhi standar kualitas.

4. Peran Guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak

Makanan yang bergizi sangat di butuhkan dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan bergizi adalah

²⁹ Theresia Alfiani Sum, *Kompetensi Guru PAUD Dalam Pembelajaran Di PAUD Di Kecamatan Langke Rembong Kabupaten Manggarai*, Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 2, No. 1, (2019), hlm. 69-70.

makanan yang sehat dan memenuhi syarat kesehatan dan tidak menyebabkan penyakit atau keracunan. Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki semua zat yang diperlukan tubuh. Makanan sehat juga dapat didefinisikan sebagai makanan yang beragam, bergizi, dan seimbang, dan aman untuk dikonsumsi. Makanan bergizi tidak harus terdiri dari makanan yang mahal dan lezat, tetapi yang paling penting adalah bahan-bahan yang dimilikinya. Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun dan pengatur dalam jumlah yang seimbang.³⁰

Makanan selingan atau jajanan boleh diberikan pada anak, namun dengan demikian makanan tersebut harus terdapat zat atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Pada masa usia dini, anak-anak mulai dibiasakan untuk mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan agar menambah daya vitamin dan mineral dalam tubuh, dapat merangsang dan melancarkan system pencernaan. Dengan demikian jadi kebutuhan gizi anak akan terpenuhi.

Seorang guru merupakan figure utama dalam dunia Pendidikan, terutama yaitu pada saat terjadinya interaksi belajar mengajar contohnya pembelajaran yang mengenai pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini. Menurut Saptawaty cara yang harus dilakukan oleh guru dalam memberikan pengenalan tentang makanan bergizi seimbang yaitu sebagai berikut: (1) menunjukkan macam-macam makanan yang bergizi, (2) mengajarkan bagaimana memilih makanan yang bergizi, (3) menjelaskan manfaat gizi bagi kebutuhan tubuh dalam kehidupan.³¹

Berdasarkan pendapat diatas makan dapat disimpulkan bahwasanya peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak

³⁰ Andi Gita Novianti, *Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile*, Jurnal Teknologi Informasi, Vol. 10, N0. 10, April 2022, hlm 1.

³¹ M.Arzani, Baiq Halimatuzhrotulaini, *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang...*, hlm. 595.

usia dini yaitu makanan yang mengandung zat-zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai dengan tahapan usianya. Disini dalam mengenalkan makanan bergizi bisa dimulai dari membiasakan anak-anak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh. Ada beberapa cara dalam mengenalkan makanan bergizi yaitu dengan cara menunjukan mana makanan yang bergizi, bagaimana cara memilih makanan yang bergizi, dan juga memberi tahu manfaat-manfaat bagi tubuh sehingga apa yang diharapkan oleh guru untuk merealisasikan danmelakukannya sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini.

B. Makanan Bergizi Pada Anak Usia Dini

1. Pengertian Makanan Bergizi

Makanan bergizi merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh kita. Makanan bergizi banyak mengandung zat karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.³² Menurut Undang-Undang RI Nomor 18 Tahun 2012, makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat gizi. Zat gizi terdiri dari protein, karbohidrat, mineral, lemak, air, vitamin, dan komponen lainnya yang terdapat di dalam makanan dan bermanfaat untuk kesehatan dan pertumbuhan seseorang.³³

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan dimanapun ia berada serta memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Tanpa adanya makanan dan minuman, manusia tidak dapat melangsungkan hidupnya. Adapun pengertian makanan menurut WHO (World Health

³² Nur Wahyuningsih, Dkk, *Makanan Sehat Dan Bergizi Bagi Tubuh*, (Yogyakarta: K-Media, 2018), hlm. 1.

³³ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Zat Bergizi.

Organization) yaitu semua substansi yang diperlukan tubuh, kecuali air dan obat-obatan dan substansi-substansi yang dipergunakan untuk pengobatan.

Menurut Nirmala Devi gizi merupakan substansi yang didapatkan dari berbagai bahan makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh. Menurut Lioni Ellis H Gizi merupakan komponen penting yang diperlukan oleh tubuh dan berkembang. Lebih lanjut Joyce James, dkk menyatakan bahwa gizi adalah komponen kimia dalam makanan yang digunakan untuk tubuh sebagai sumber energi dan membantu pertumbuhan, perbaikan, perawatan sel-sel tubuh.³⁴

2. Pengertian Gizi

Kata gizi berasal dari bahasa Arab “*ghidza*” yang artinya makanan. Sedangkan menurut bahasa Inggris “gizi” berasal “*nutrition*” yang berarti sesuatu yang masuk dalam tubuh dan digunakan untuk mempertahankan kehidupan. Gizi didefinisikan sebagai proses dalam pemanfaatan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses *digest, absorbs*, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat sisa serta berguna untuk menghasilkan energi.³⁵ Menurut WHO gizi adalah sebagai substansi organik yang dibutuhkan makhluk hidup untuk mengembalikan fungsi normal tubuh seperti sistem tubuh dari virus maupun bakteri serta berperan dalam pertumbuhan, jadi gizi yang baik dan seimbang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta aspek-aspek perkembangan anak. Gizi diartikan sebagai komponen yang dapat mempengaruhi proses perubahan semua

³⁴ Rahmi Fuji Hidayah, dkk, *Kesehatan Diri Dan Lingkungan : Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak*, Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi, Vol. , No. 2, (2023), hlm. 289.

³⁵ Andi Eka Yuniyanto, dkk, *Kesehatan & Gizi Untuk Anak Usia Dini*, (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2023), hlm 65.

jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh.³⁶ Beragam hal yang masuk kedalam tubuh itu kemudian bermanfaat untuk mempertahankan kehidupan.

Menurut pakar gizi Harry Oxorn dan William R.Forte dalam Triwibowo dan Pusphandani (2015:70), Gizi meliputi pengertian yang luas, tidak hanya mengenai jenis-jenis pangan dan gunanya bagi badan melainkan juga cara mengenai cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkannya agar kita tetap sehat.³⁷

Jadi, dari kutipan diatas dapat dipahami bahwa pengertian gizi tidak saja mengenai jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dan fungsinya tetapi juga bagaimana cara mendapatkan makanan tersebut, apakah baik dan bisa dikonsumsi serta cara menyajikannya dan juga mempertimbangkan manfaat dari makanan yang dikonsumsi dan tidak membahayakan bagi tubuh dan membuat tubuh menjadi sehat.

Menurut Nirmala Devi gizi merupakan substansi yang didapatkan dari berbagai bahan makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh. Menurut Lioni Ellis H Gizi merupakan komponen penting yang diperlukan oleh tubuh dan berkembang. Lebih lanjut Joyce James, dkk menyatakan bahwa gizi adalah komponen kimia dalam makanan yang digunakan untuk tubuh sebagai sumber energi dan membantu pertumbuhan, perbaikan, perawatan sel-sel tubuh.³⁸

Dalam arti luas, gizi yaitu elemen atau unsure yang terkandung dalam makanan, di mana unsur-unsur itu dapat memberikan manfaat secara langsung bagi tubuh yang mengkonsumsinya sehingga menjadi

³⁶ Bunga Astria Paramashanti. *Gizi Bagi Ibu dan Anak*, (Yogyakarta; PT. Pustaka Baru 2019), hlm 1.

³⁷ Hilmainur Syampurma, *Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang*, Jurnal Menssana, Vol. 3, No. 1, (2018), hlm. 90-91.

³⁸ Rahmi Fuji Hidayah, dkk, *Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak*, Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi, Vol., No. 2, (2023), hlm. 289.

sehat. Seperti mengonsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin mineral, dan air. Zat-zat ini sangat berguna untuk kesehatan dan proses yang terjadi sampai dikonsumsi, dicerna, dan diserap sampai dimanfaatkan oleh tubuh. Menurut Tuti Sunardi Gizi adalah sesuatu yang dapat mempengaruhi proses perubahan dari semua jenis makanan yang dapat masuk ke dalam tubuh, yang gunanya dapat mempertahankan kehidupan kita.

Selain itu gizi (nutrition) juga dapat didefinisikan suatu organisme yang menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.³⁹ Irianto berpendapat dalam bukunya *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, istilah gizi berasal dari bahasa Arab "giza" yang artinya zat makanan. Di dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan ilmu gizi. Gizi atau nutrisi juga dapat disebut dengan makanan dan minuman yang mengandung unsur-unsur yang sangat dibutuhkan tubuh yang berhubungan dengan kesehatan.⁴⁰ Selain itu juga gizi atau nutrisi dapat juga disebut dengan makanan dan minuman yang banyak mengandung unsur-unsur yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita yang berhubungan erat dengan kesehatan.⁴¹

Dari pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa gizi adalah unsur-unsur zat yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Gizi dapat berfungsi untuk menghasilkan energi,

³⁹ Pipit Festi W, *Buku Ajar Gizi*, (Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2018), hlm. 1-2.

⁴⁰ Rusilanti dkk. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 1-2.

⁴¹ Hesti Widuri, Dedi Marwadi. *Komponen Gizi & Bahan Makanan Untuk Kesehatan*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2013), hlm. 1.

dapat menjaga kekebalan tubuh. Dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus diperhatikan kandungan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, dikarenakan gizi berkaitan erat dengan kesehatan dan kecerdasan. Oleh karena itu gizi sangatlah diperlukan oleh untuk mengembangkan segala aspek dan memberikan stimulasi untuk perkembangan otak anak. Sehingga akan terciptanya anak-anak yang sehat dengan gizi yang seimbang. Anak-anak yang memiliki gizi yang baik, anak akan menjadi lebih cerdas dan tidak mudah terserang penyakit.

Anak usia dini merupakan masa-masa yang sangat gampang terhadap serangan penyakit, baik virus maupun bakteri. Oleh sebab itu, anak membutuhkan gizi yang seimbang untuk mengoptimalkan perkembangannya. Dengan pemberian gizi yang seimbang dapat menjadikan anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Zat gizi dari makanan merupakan sumber yang paling utama untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak sehingga anak dapat mencapai kesehatan yang optimal, dapat dilihat dari aspek fisik, mental dan sosial.⁴²

3. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah suatu menu atau susunan makanan sehari-hari dalam jumlah dan komposisi yang memadai untuk mempertahankan kesehatan, vitalitas, serta kesejahteraan. Gizi seimbang mengedepankan prinsip keanekaragaman makanan aktivitas fisik, pekerjaan, usia, jenis kelamin dan berat badan (Husain,2021). Makanan yang mengandung gizi seimbang harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Nutrient yang ada dalam gizi seimbang itu terbagi menjadi dua yaitu makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien ialah zat gizi yang memiliki fungsi untuk memenuhi energi serta zat gizi

⁴² Fadhillah Maisyura. Skripsi. "Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Di Tk Anugerah Aceh Selatan". (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2022). hlm. 21-22.

esensial. Mikronutrien berperan dalam proses pertumbuhan sel serta aktivitas tubuh.⁴³

Gizi seimbang merupakan porsi makanan yang di dalamnya mengandung gizi atau nutrisi yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta nutrisi lainnya tidak lebih ataupun kekurangan, berdasarkan kebutuhan aktifitas fisik sehari-hari. Menurut Depkes tentang Gizi dan Nutrisi dengan mengutip dari Sandjaja (2009) mengemukakan bahwa gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.⁴⁴

Gizi seimbang dapat dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:⁴⁵

- a. Sumber energi dapat kita jumpai pada tanaman padi-padian atau sereal seperti beras, jagung, gandum, dan umbi-umbian.
- b. Sumber protein dibagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani terdapat dalam daging ayam, telur, dan susu. Sumber protein nabati terdapat di dalam kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah,
- c. Sumber zat pengatur terdapat dalam sayuran dan buah, sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, kangkung, wortel, serta sayur kacang-kacangan seperti kacang panjang dan buncis.

Selain itu juga ada beberapa prinsip dalam pemenuan gizi seimbang yaitu:

⁴³ Andi Eka Yudianto, dkk, Kesehatan Dan Gizi..., hlm. 65.

⁴⁴ Nuraisyah Wulandari Panjaitan, *Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di Mts Ex Pga Proyek Univa Medan*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 1, No. 1, (2022), hlm. 57.

⁴⁵ Rahmi Fuji Hidayah, dkk, *Kesehatan Diri Dan Lingkungan : Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak*,..., hlm. 289-299.

a. Makanan yang beraneka ragam

Makanan yang beraneka ragam juga diperlukan karena tidak semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Prinsipnya setiap makanan yang dihidangkan dari menu pagi, siang, dan malam serta menu selingan arus terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah.

b. Prilaku hidup bersih dan sehat

Prilaku hidup bersih harus diterapkan agar kita dapat terhindar dari penyakit. Penyakit maupun infeksi dapat mengganggu kondisi gizi tubuh.

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seperti bermain atau olahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh seseorang. Ketika dalam kondisi sehat maka system pencernaan akan bekerja dengan baik sehingga penyerapan nutrisi dapat optimal.

d. Memantau berat badan

Pemantauan berat badan, khususnya pada anak harus dilakukan secara rutin. Berat badan yang ideal merupakan kondisi yang harus dicapai oleh setiap individu. Berat badan kurang dapat diakibatkan karena pola makan yang tidak teratur.

Dari beberapa penjelasan diatas gizi seimbang dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang adalah menu gizi yang di peroleh dari makanan. Makanannya yaitu arus yang mengandung nilai-nilai gizi yang tinggi karena di butuhkan oleh tubuh. Nilai gizi tersebut mengandung zat yang di asilkan darikarbohidrat, lemak, dan protein, zat pembangun yang didapatkan dari makanan yaitu ikan, telur, ayam dan lain-lain. Zat pengatur yang diperoleh dari sayuran dan buah-buah. Dalam pengolahan memasak makanan untuk anak-anak juga perlu di perhatikan.

4. Pemenuhan Gizi Pada Anak Usia Dini

Anak usia dini memerlukan pemenuhan gizi di awal usia 0-6 tahun, karena dapat mempengaruhi aspek pertumbuhan dan

perkembangan anak termasuk kecerdasan anak. Kesehatan serta gizi yang dibutuhkan anak sangatlah penting sehingga perlu untuk diperhatikan, mulai dari dalam kandungan sampai lahir. Karena pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kesehatan serta gizi yang seimbang. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang berkualitas, begitu pula sebaliknya.⁴⁶ Gizi yang seimbang tidak lepas dari makanan yang dikonsumsi. Pemilihan makanan yang baik bisa membantu pemenuhan gizi yang dibutuhkan tubuh. Sebaliknya jika dalam pemilihan makanan orang tua tidak memperhatikan dengan baik kandungan gizinya, maka tubuh akan mengalami kekurangan gizi tertentu.

Kebutuhan gizi anak usia 4-6 tahun sangat tinggi karena kemampuan motorik mereka sudah meningkat pesat. Mereka sudah sering berlarian kesana kemari, memanjat, bermain dengan teman-temannya, sehingga kebutuhan energi dan zat gizi lain lebih tinggi.⁴⁷ Maka dari itu orang tua berperan penting dalam pemilihan bahan makanan yang bergizi, menu seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Adapun upaya yang dilakukan untuk memenuhi gizi anak antara lain yaitu pendidikan kesehatan dengan subtopik memenuhi kebutuhan gizi, dan menu makanan bergizi yang dapat disiapkan dalam waktu singkat, pelatihan cara memilih bahan makanan yang sehat, mengolah makanan dengan tidak menghilangkan zat gizi, serta penyajian makanan yang menarik bagi anak.⁴⁸

5. Menu Makanan Sehat

Kriteria makanan sehat adalah sebagai berikut : cukup kuantitas, proporsional, cukup kualitas, sehat dan higienis, makanan segar alami,

⁴⁶ Rianti dkk, Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan, jurnal ilmiah perkembangan anak usia dini, vol. 02, no. 1, (2022), hlm. 78-79.

⁴⁷ Budi Sutomo Dan Dwi Yanti Anggraini, *Menu Sehat Alami Untuk Batita & Balita*, (Jakarta Selatan: Demedia, 2010), Hlm. 45.

⁴⁸

makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani, cara memasak jangan berlebihan, teratur dalam penyajian, frekuensi lima (5) kali sehari, minum 6 gelas air dalam sehari. Untuk memenuhi kriteria makanan sehat tersebut, maka orang tua perlu mengetahui beberapa hal yang harus diperhatikan agar anak memiliki pola makan sehat, antara lain: karakteristik anak usia taman kanak-kanak, dan pengetahuan gizi seimbang. Anak usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) memiliki karakteristik yang khas. Beberapa karakteristik tersebut Antara lain sebagai berikut : memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, merupakan pribadi yang unik, suka berfantasi dan berimajinasi, masa potensial untuk belajar, menunjukkan sikap egosentris, memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek dan sebagai bagian dari makhluk social.

Berdasarkan karakteristik anak usia taman kanak-kanak ini maka, perlu adanya peran orang tua dan pendidik dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Tumbuh kembang anak yang sehat akan dapat mengoptimalkan potensinya. Sebaliknya anak yang kurang sehat atau tidak sehat akan mengalami hambatan di dalam mengembangkan dan mengoptimalkan potensinya. Optimalisasi tumbuh kembang anak menjadi anak yang sehat dan kelak memiliki produktivitas yang tinggi sangat ditunjang oleh asupan gizi yang seimbang. Sebaliknya pemenuhan gizi yang tidak seimbang akan menimbulkan berbagai penyakit gizi yang dikenal dengan istilah malnutrisi yaitu penyakit gizi kurang atau gizi lebih. Pemahaman menu gizi seimbang dapat diukur dari pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku, dan keyakinan orang tua dalam membangun dan menyediakan pola makan sehat anak.⁴⁹

Makanan anak sekolah perlu mendapatkan perhatian, mengingat masih dalam masa pertumbuhan, maka keseimbangan gizinya harus

⁴⁹ Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Kegiatan Lunch Box Di Kelompok Bermain Manda Wonosari Ngaliyan Tahun 2019*, (Semarang : Universitas Negeri Walisongo Semarang, 2019), hlm. 15.

dipertahankan supaya tetap sehat. Anak usia dini (4-6 tahun) membutuhkan sekitar 1600 kkal. Makanan sehari anak usia sekolah sebaiknya terdiri atas tiga kali makanan lengkap dua kali snack diantara waktu makan. Susunan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan susu. Karena makanan tersebut mengandung zat makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh.⁵⁰

6. Bahan Makanan dan Zat Gizi

a. Bahan Makanan

Pengelompokan bahan makanan dapat berdasarkan bentuk, yaitu bahan makanan yang segar, bahan makanan setengah jadi dan bahan makanan kering. Selain itu, pengelompokan bahan makanan juga dapat dibagi berdasarkan kemudahan rusaknya, yaitu perishable food (ikan, daging, sayuran dan buah segar), semiperishable food (umbi-umbian), dan nonperishable food (beras, kacang-kacangan, tepung dan bahan kering lainnya).⁵¹

b. Zat Gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energy, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.⁵² Zat gizi dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran tubuh. Zat gizi yang dimaksud didalamnya adalah air, karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin.

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber bahan bakar utama tubuh, paling mudah di cerna dan di absorpsi serta paling siap dibakar

⁵⁰ Fadhillah maisyura, *Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Di Tk Anugerah Aceh Selatan*, (banda aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, banda aceh, 2022)

⁵¹ Yosfi Rahmi, Dkk, *Ilmu Bahan Makanan*, (Malang : Tim Ub Press, 2020). hlm 5.

⁵² Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), hlm. 3.

untuk jaringan, dipecah menjadi karbondioksida dan air. Karbohidrat di peroleh terutama dari makanan nabati.

2) Protein

Protein merupakan zat gizi makro sumber energi yang lebih dikenal oleh masyarakat. Itu disebabkan sejak tahun 1960 sampai dengan tahun 1980-an banyak yang menganggap protein adalah zat gizi terpenting untuk kesehatan. Baru pada beberapa dekade terakhir diketahui bahwa protein

3) Lemak

Lemak merupakan zat gizi makro sumber energi kedua setelah karbohidrat. Lemak berfungsi sebagai pelezat makanan sehingga orang cenderung lebih menyukai makanan berlemak, lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin dan pelindung berbagai organ tubuh.

4) Vitamin

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.⁵³ Vitamin merupakan substansi yang juga esensial untuk kesehatan normal, meskipun begitu tidak bermanfaat bagi tubuh sebagai bahan bakar atau zat pembangun. Tanpa vitamin, penyakit dapat terjadi, yakni penyakit yang diketahui sebagai penyakit defisiensi. Vitamin terdapat dalam jumlah kecil di zat makanan yang berasal dari makhluk hidup dan diperlukan dalam jumlah renik setiap hari.

5) Air

Air merupakan komponen kimia utama dalam tubuh. Ada tiga komponen air dalam tubuh yaitu air intraseluler pada membran sel, air intravaskuler, dan air interseluler atau

⁵³ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*,. hlm. 151.

ekstravaskuler pada dinding kapiler. Dua komponen air yang terakhir disebut juga cairan ekstraseluler. Fungsi ir bagi tubuh adalah sebagai pelarut zat gizi, fasilitator pertumbuhan dan pengatur suhu tubuh.⁵⁴

C. Bekal Sehat

1. Pengertian Bekal Sehat

Bekal sehat adalah makanan yang dimasak di rumah dan dibungkus dalam bekal yang sesuai untuk dimakan di tempat lain atau digunakan dalam perjalanan. Membiasakan anak untuk membawa makanan sehat ke sekolah adalah salah satu gaya hidup yang harus diajarkan oleh semua orangtua kepada anak-anak mereka sejak usia dini. Ini memiliki beberapa keuntungan, seperti menghindari anak-anak membeli makanan atau jajan yang tidak sehat dan mencegah mereka makan makanan yang tidak sehat. Menurut adalah mengajarkan, kegiatan membawa bekal memiliki manfaat. Jika anak membuat kebiasaan yang baik untuk membawakan bekal makanan sehat untuk anak mereka, mereka dapat mengontrol asupan makanan mereka dan menghindari anak dari lapar, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dan kefokusannya dalam berpikir selama pembelajaran.⁵⁵

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 dimasukkan ke dalam tubuh. 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

⁵⁴ Lailatul Fitri Kanthi Sukasdi, *Rancang Bangun Aplikasi Penentuan Bahan Makanan Berdasarkan Status Gizi Pada Pasien Rawat Jalan*, (Surabaya: Sekolah Tinggi Manajemen Informatika Dan Teknik Computer Surabaya, 2014). Hlm. 9-11.

⁵⁵ Heru Santosa Dan Fatwa Imelda, *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), hlm. 21.

bermanfaat bagi tubuh. 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.

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.⁵⁶

2. Manfaat Bekal Sehat

Maraknya penggunaan zat kimia berbahaya dalam jajanan, seperti pewarna, pemberian perasa hingga pengawet perlu di waspadai. Disini 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.

Manfaat bekal sehat dari segi kesehatannya yaitu sebagai berikut :

- a. Dapat menyediakan nutrisi yang dibutuhkan anak

⁵⁶ Anastassya tiara permatasari, *pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di tk kuncup mekar banyumas.*

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: makanan sumber karbohidrat, misalnya nasi, kentng, roti gandum, sayuran, makanan sumber protein, buah-buahan, dan selalu membawa 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 tahu makanan apa saja yang dimakan anak, sehingga anda bisa mengontrol asupan makanan anak baik dari segi lemak.

c. Meningkatkan energi 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.

D. Kajian Pustaka

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

1. Skripsi yang dibuat oleh Ismi Mulida Yulianti⁵⁷ tahun 2018 berjudul “Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Lunch Box Di Kelompok Bermain Manda Wonosari Ngaliyan”. Hasil penelitiannya yaitu, dalam kegiatan pertama dalam pemenuhan gizi yang dilakukan melalui makan siang di kelompok bermain Manda terlihat sudah bagus. Hal ini kita dapat melihat dari jenis kotak makan sudah memenuhi 4 sehat 5 sempurna, kegiatan ini di kelompok bermain Manda terlihat sudah sangat memadai. Dengan ini anak lebih mudah dalam membawa bekal dan menjadi lebih mandiri. Dan dengan kegiatan ini pendidik maupun orang tua lebih paham dalam memberikan pemenuhan gizi untuk anaknya. Persamaanya dengan skripsi yang peneliti teliti yaitu sama-sama meneliti tentang pentingnya pemenuhan gizi anak usia dini. Sedangkan perbedaanya yaitu dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah focus terhadap peran orang tuanya dalam pemenuhan gizi anak usia dini.
2. Skripsi yang di buat oleh Yuna Aztriani tahun 2019 dengan judul “Kontribusi Bekal Makan Sehat Terhadap Kecukupan Gizi Dan Dihubungkan Dengan Status Gizi Anak di SD Negeri No..060890 Kecamatan Medan Polonia”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bekal makanan terhadap kecukupan gizi anak. Perbedaan skripsi Yunas Aztriani lebih membahas status gizi ank SD Negeri No.060890 Kecamatan Medan Polonian. Focus subyek penelitiannya yaitu siswa kelas V dan VI SD Negeri No.060890 yang

⁵⁷ Ismi Maulida Yulianti, “*Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Lunch Box Di Kelompok Bermain Manda Wonosari Ngaliyan*”. (Semarang: Universitas Negeri Walisongo Semarang. 2018), hlm. vi.

berjumlah 70 siswa. Teknik yang digunakan yaitu Teknik sempeling. Persamaannya yaitu sama-sama mengkaji atau meneliti mengenal bekal sehat.

3. Skripsi yang dibuat oleh Sri Jamilah 2020 dengan judul “Peran Guru Dalam Mengenal Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Kreasi Makanan di TK Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima”. Permasalahan yang terjadi di dalam Pendidikan anak usia dini tepatnya di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima dapat didefinisikan bahwa anak-anak menyukai makanan siap saji. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima.
4. penelitian yang dilakukan oleh Anggit Mutiara Putri⁵⁸ dengan judul “Kegiatan Kreasi Makanan Untuk Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak.” Hasil penelitiannya yaitu mengatakan bahwa dengan kegiatan ini bisa menambah pemahaman gizi seimbang anak. Secara garis besar ada persamaan objek yang diteliti yaitu kegiatan membentuk kreasi makanan untuk meningkatkan status gizi anak. Sedangkan perbedaannya terdapat di program dalam penelitian Anggit Mutiara Putri yaitu untuk meningkatkan pemahaman status gizi sedangkan peneliti fokus pada peran guru dalam menganlakan makanan bergizi.

⁵⁸ Anggit Mutiara Putri, “*Kegiatan Kreasi Makanan Untuk Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak*”. (Surakarta: Universitas Negeri Surakarta, 2019), hlm. 1.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan, penelitian lapangan adalah pengumpulan data yang mana peneliti harus terjun langsung ke lapangan dan terlibat dengan penelitian tersebut.⁵⁹ Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif merupakan kegiatan eksplorasi yang diarahkan untuk mengumpulkan data atau kejadian apa yang sedang dialami objek dan terkait suatu variable, kondisi, dan tanda-tanda yang terjadi pada saat penelitian dilakukan⁶⁰

Metode 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 instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, Teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.⁶¹

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Metode ini mengacu pada penelitian, yaitu suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi anak melalui membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga.

B. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini berlokasi di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga.

2. Waktu penelitian

⁵⁹ Conny R Semiawan , *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis Karakteristik, Dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Grasido, 2010). hlm. 9.

⁶⁰ Wahyu Wibowo, *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah*, (Jakarta: Buku Kompas, 2011) hlm.43

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 15.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03 maret 2024- 25 maret 2024

C. Subjek dan objek penelitian

1. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah suatu benda, orang atau hal, tempat dan informasi untuk suatu variable yang sedang dipermasalahkan.⁶² Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik pengambilan sample sumber data atau subjek penelitian dengan pertimbangan seseorang yang mengetahui informasi dan data-data yang mendukung dalam penelitian.⁶³ Subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kepala sekolah, seorang kepala sekolah merupakan seseorang yang memimpin suatu Lembaga dan memiliki tanggung jawab secara penuh dari penyelenggara tersebut. Di sini kepala sekolah juga dijadikan sebagai responden untuk memperoleh sumber data oleh peneliti terkait dengan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan bukateja Kabupaten Purbalingga.
- b. Guru kelas disini sebagai sumber data secara umum dan menyeluruh bagi anak mengenai proses pengenalan makanan bergizi.
- c. Orang tua juga dijadikan sebagai responden atau sumber data oleh peneliti terkait peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui membawa bekal sehat.
- d. Siswa dijadikan sebagai sumber data oleh peneliti yang terkait dengan peran guru dalam mengenalkan maknan bergizi melalui membawa bekal sehat.

⁶² Suharsimi Arikunto, *Managemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 116.

⁶³ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 47.

2. Objek penelitian

Objek penelitian dapat diartikan sesuatu yang dapat kita teliti. Pada penelitian ini yang menjadi objek adalah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan terkait sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan sebagai Teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan Teknik yang lain. Menurut Sutrisno hadi observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁶⁴

Menurut Sugiono ada tiga kompetensi yang diobservasi dalam penelitian kualitatif, yaitu:

- a. *Place*, atau tempat Dimana interaksi dalam situasi sosial sedang berlangsung.
- b. *Actor*, atau orang-orang yang sedang memainkan peran tertentu.
- c. *Activity* atau kegiatan yang dilakukan oleh actor dalam sosial yang sedang berlangsung.⁶⁵

Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan secara langsung mengenai bagaimana peran guru dalam mengenalkan makanan

⁶⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm 203.

⁶⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm.229.

bergizi melalui membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga.

2. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi. Wawancara merupakan suatu alat pengumpul informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan untuk ditanya dan dijawab secara lisan. Hal ini merupakan salah satu upaya untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh.⁶⁶

Menurut moleong wawancara adalah kegiatan percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh kedua belah pihak yaitu pewawancara dan yang diwawancarai. Teknik wawancara merupakan salah satu cara pengumpulan data dalam suatu penelitian. Karena menyangkut data maka wawancara salah satu elemen penting dalam proses penelitian.

Wawancara merupakan pertanyaan yang dilakukan secara verbal kepada orang-orang yang dianggap dapat memberikan informasi atau penjelasan hal-hal yang dipandang perlu. Ada tiga Teknik wawancara yaitu:⁶⁷

- a. Wawancara baku dan terjadwa
- b. Wawancara baku dan tidak terjadwal
- c. Wawancara tidak baku

Metode wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dan akurat dengan cara bertanya langsung dan bertatpan langsung dengan responden secara mendalam tentang peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang.

⁶⁶ Feny Rita Fiantika, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Padang : PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm 13

⁶⁷ Mamik, *Metedologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2014) hlm. 108-109.

3. Dokumtasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yaitu catatan peristiwa yang sudah berlalu. Menurut Keegan dokumen merupakan data-data yang seharusnya mudah diakses, bisa ditinjau dengan mudah, agar kasus yang diteliti menjadi baik. Suatu dokumen yang mudah diakses mampu digunakan untuk meninjau penelitian yang terdahulu. Sehingga penelitian itu sangat baik. Penelitian itu mampu mempengaruhi studi baru yang akan dilaksanakan, sehingga dokumen adalah data-data yang mudah diakses demi kelangsungan penelitian.⁶⁸

E. Teknik Analisis Data

Noeng Muhadjir, mengemukakan bahwa pengertian analisis data adalah sebagai upaya untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut, analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna.⁶⁹

Analisi data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Miles and Huberman (1984), mengemukakan bahwa aktifitas 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 sebagai berikut:

⁶⁸ Albi Anggito, Johan Setiawan, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), hlm. 145.

⁶⁹ Ahmad Rijali, Analisis Data Kualitatif, *Jurnal Alhadrahah*, Vol. 17, No. 33, Januari – Juni 2018, hlm 84

1. Reduksi data

Mereduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang penting atau yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak penting atau tidak perlu. Dengan demikian data yang sudah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya apabila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti computer mini, dengan memberikan kode pada spek tertentu.

2. Penyajian data

Setelah data direduksi maka selanjutnya adalah menampilkan data. Dengan menampilkan 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.

3. 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.

Penggunaan Teknik Kesimpulan dan verifikasi digunakan setelah yang diperoleh sudah lengkap dan melewati tahap-tahap sebelumnya.

F. Uji keabsahan

Untuk menguji keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*),

keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).⁷⁰

Dalam menguji keabsahan data yang peneliti lakukan ialah dengan melakukan triangulasi data. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.⁷¹

Dalam penelitian ini, triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber berarti untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.⁷² Menurut Patton, dalam triangulasi sumber dapat dicapai dengan jalan :

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
3. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.
5. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.⁷³

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner.⁷⁴ Pada triangulasi teknik, menurut Patton terdapat dua strategi yaitu :

1. Pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data.

⁷⁰ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 324.

⁷¹ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 330.

⁷² Sugiyono, *Metodologi Penelitian...*, hlm. 274.

⁷³ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 331.

⁷⁴ Sugiyono, *Metodologi Penelitian...*, hlm. 274.

2. Pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.⁷⁵



⁷⁵ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 331.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran umum PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga

1. Letak Geografis PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga

Letak geografis adalah daerah atau tempat dimana PAUD Isroqiyah Karanggedang berada dan melaksanakan kegiatan belajar mengajar sebagai lembaga pendidikan formal. Lembaga PAUD Isroqiyah terletak di Desa Karanggedang RT 07 RW 03 Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. PAUD Isroqiyah terletak di tempat yang strategis dan dapat dijangkau dari mana saja.

Adapun batas PAUD Isroqiyah Karanggedang sebagai berikut:

- a. Sebelah timur : MI
- b. Sebelah barat : Jalan Pemukiman
- c. Sebelah utara : Pesawahan
- d. Sebelah selatan : Pemukiman warga

Berdasarkan tata letak geografis tersebut dapat kita ketahui bahwa PAUD Isroqiyah Karanggedang ini berada di tempat yang strategis dan mudah di akses dari mana saja.

2. Latar Belakang Berdirinya PAUD Isroqiyah Karanggedang

PAUD Isroqiyah didirikan di Desa Karanggedang pada tanggal 11 Januari 2011 yang waktu itu masi bertempat dirumah kepala desa Karanggedang yang tidak lama kemudian di buat gedung untuk lembaga PAUD Isroqiyah dari pemerinta desa Karanggedang. Kemudian turun SK perizinan dari pemerinta desa pada tanggal 19 Februari 2019 dengan nomor 474.4/266, kemudian turun surat ijin oprasional dari dinas pendidikan kabupaten purbalingga pada tanggal 25 Maret 2019 dengan nomor NOAU-0019652.AH.01.07. TAHUN 2016. Dan kemudian mempunyai nomer NPSN dengan nomer 69989396 dan pada tanggal 26 Agustus 2019 suda masuk dalam dapodik.

PAUD Isroqiyah memberikan layanan pada anak usia dini secara menyeluru yang mencakup layanan gizi dan keseatan. Pengasuan dan perlindungan untuk mengoptimalkan semua aspek perkembangan anak. Selain itu PAUD Isyroqiyah juga memberikan fasilitas kepada masing-masing anak sesuai minat bakat dan ketertarikan anak. Oleh karenanya kami menambahkan kegiatan Pengembangan Diri yang bisa diikuti oleh semua peserta didik. PAUD Isyroqiyah berpotensi melahirkan generasi unggul yang sehat, cerdas, kreatif dan berakhlaqul karimah. Berikut ini adalah profil satuan pendidikan :

Nama : PAUD Isroqiyyah
 Alamat : Karanggedang RT 07 RW 003 Kec. Bukateja Kab. Purbalingga
 Jenis layanan : Kelompok Bermain
 NPSN : 69989396
 NPWP : 12.843.551.8-529.000
 Luas Bangunan : 250 m
 Luas Tanah : 280 m
 No Telepon : 081229692161
 Waktu : Pagi

3. Profil PAUD Isroqiyah Karanggedang

a. Pendidik dan Tenaga Kependidikan

PAUD Isyroqiyah memiliki tenaga pendidik dan kependidikan yang sebagian besar ditunjang dengan tingkat pendidikan yang sesuai dengan tugas yang diampu. Tenaga pendidik dan kependidikan berjumlah 5 orang yang terdiri dari 1 orang Kepala PAUD, 2 guru kelas, 1 Ketua Komite dan 1 orang Ketua Penyelenggara. Adapun karakteristik Tenaga pendidik dan tenaga kependidikan secara rinci di lihat pada table berikut :

No	Nama / NIP	Kualifikasi	Jabatan
1	Ach.Mualif, S.Pd.	SI	Ketua Penyelenggara
2	Agus muslim, S.Ag.	SI	Komite PAUD
3	Nurhamidah	PAKET C	Kepala PAUD
4	Ismawati, S.E.	S1	Guru dan Operator
5	Siti Zulaekhah	SMA	Guru

b. Visi, Misi dan Tujuan Satuan PAUD

Visi yang telah ditetapkan oleh PAUD Isroqiyah Karanggedang yaitu “Terwujudnya generasi islam yang berakhlak dan mandiri”.

Misi

1. Menjadikan generasi yang mengenal nilai- nilai agama
2. Menciptakan generasi yang berperilaku sopan dan santun
3. Mengembangkan rasa percaya diri sejak dini

Tujuan

1. Menjadikan peserta didik yang berjiwa sosial
2. Menjadikan peserta didik yang beriman, bertaqwa, dan berakhlak mulia
3. Menjadikan peserta didik yang memiliki wawasan lingkungan dan mampu menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial

B. Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga

Sebagaimana yang sudah peneliti jelaskan pada bab yang sebelumnya bahwa mengenai peran guru, bahwasanya peran guru merupakan sebagai pendidik untuk membantu anak didiknya mengembangkan seluruh bakatnya, setiap pendidik memiliki cara tersendiri untuk membantu menstimulasi setiap aspek perkembangan anak

didiknya, cara yang dilakukan itu bisa juga berbeda-beda atau sama untuk setiap aspek perkembangannya. Maka dari itu seorang guru harus mempunyai peran agar dalam pembelajarannya berjalan dengan mulus. Gizi pada anak sangat di butuhkan agar anak tidak gampang terkena penyakit. Makan disini guru sangat berperan penting dalam mengenalkan makanan bergizi.

1. Pembiasaan guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah karanggedang

Sesuai dengan kegiatan mengenalkan makanan bergizi yang membuat anak akan lebih sehat. 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 mengkonsumsi 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 hanya cenderung saja 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 PAUD Isroqiyah Karanggedang maka guru mengenalkan mengonsumsi makan bergizi melalui membawa bekal sehat.⁷⁶

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Nur Khamidah bahwa tahap pertama dalam pemenuhan gizi seimbang pada anak itu melalui pengenalan makanan bergizi 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 pemberian makanan tambahan setiap satu bulan sekali”.

Guru sangat berperan dalam pengenalan konsumsi makanan bergizi, guru mengenalkan konsumsi makanan bergizi pertama kepada orang tua selaku pemberi dan pengamat asupan gizi anak dirumah. Di PAUD Isroqiyah Karanggedang, pengenalan makanan bergizi masuk kedalam 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 kesekolah. Hal ini sangat diapresiasi oleh orang tua atau wali murid. Pembelajaran pengenalan konsumsi makanan bergizi bagi anak dilakukan setiap hari, hal ini bertujuan agar anak lebih memahami dalam mengonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang

⁷⁶ Hasil wawancara dengan ibu Nur Khamidah, selaku kepala sekolah PAUD Isroqiyah Karanggedang

tinggi. Makanan yang disediakan oleh sekolah biasanya ada di saat jadwal pemberian makanan tambahan (PMT), 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.

Pengenalan konsumsi makanan sehat juga dilakukan melalui kegiatan bekal sehat yang dibawa oleh anak-anak ke sekolah. Bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang memiliki kriteria berdasarkan standar WHO tentang makanan sehat. Serta pengenalan makanan sehat juga dilakukan pada pembelajaran disekolah.⁷⁷

Bekal 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 PAUD Isroqiyah Karanggedang juga melalui Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), berdasarkan penjelasan wawancara dengan Ibu Nur Khamidah.

“Pengenalan makanan sehat melalui RPPH salah satu cara yang digunakan. Proses pengenalan berdasarkan tema pembelajaran pada saat itu. Contohnya tema kebutuhanku, dan sub tema sayur-

⁷⁷ Hasil observasi di PAUD Isroqiyah Karanggedang

sayuran. Pada saat itu juga peran guru kembali dibutuhkan pada proses pengenalan makanan sehat. Guru menjelaskan bentuk, cara menanam, manfaat, dan bagaimana cara mengonsumsi.⁷⁸

Berdasarkan dengan hasil wawancara diatas bahwa dalam mengenalkan makanan bergizi menggunakan RPPH salah satu cara yang bagus. Di dalam pembuatan RPPH terdapat tema dan sub tema yang mengarahkan untuk untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.

2. Pelaksanaan pengenalan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang

Pelaksanaan dalam pengenalan makanan bergizi biasanya di lakukan pada saat jam istirahat, berdasarkan wawancara dengan ibu siti zuaikhah sebagai berikut:

“pelaksanaan konsumsi makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal 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 apakah anak tertarik dengan 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 di bawakan bekal anak dengan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang bagi anak usia dini.”⁷⁹

Dalam pelaksanaan pengenalan makanan bergizi, yang dilakukan guru berdasar dengan tema pembelajaran. Di PAUD Isroqiyah selain dengan kegiatan membawa bekal sehat juga ada kegiatan

⁷⁸ Hasil wawancara Nur Khamidah, Kepala Sekolah PAUD Isroqiyah Karanggedang

⁷⁹ Hasil Wawancara Siti Zulaikhah, Guru PAUD Isroqiyah Karanggedang

pemberian makanan tambahan (PMT). Kegiatan pemberian makanan tambahan merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan setiap satu bulan sekali dilakukan oleh guru, disitu guru menjelaskan apa manfaat dari makanan yang di sediakan.

3. Peran guru dalam memberikan motivasi untuk mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang

Adalah segala usaha guru yang dilakukan untuk memotivasi siswa dalam kegiatan belajar guna memberikan arahan pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki tercapai. Hal tersebut telah dilakukan oleh guru kelas PAUD Isroqiyah Karanggedang dibuktikan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi diadakannya kegiatan mengenal makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat ini. Guru sudah memberikan motivasi terhadap siswa mengenai pentingnya makanan bergizi. Adapun pernyataan hasil wawancara dengan ibu siti Zulaikhah sebagai berikut:

“Motivasi yang ibu berikan kepada siswa yaitu agar anak senantiasa makan makanan yang telah disediakan oleh orangtua dan dibawa kesekolah sebagai bekal. karena makanan itu pastinya lebih enak dan sehat serta terjaga kebersihannya daripada jajan diluar sembarangan serta kurangnya kebersihan pada makanan dan gizi yang terkandungnya”

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi diadakannya kegiatan mengenal makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang. Selain itu juga guru memberikan motivasi terhadap anak yang susah makan dengan cara mengenalkan kepada anak bahwa makanan ini enak dan bergizi, serta memotivasi anak untuk

makan walaupun itu sedikit agar anak mencoba makananya dan merasakan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diatas dapat diambil Kesimpulan bahwa saat ini peran guru dalam memberikan motivasi terhadap siswa untuk selalu makan makanan yang bergizi.

C. Implementasi Kegiatan Mengenal Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat Di PAUD Isroqiyah Karanggedang

a. Jenis menu makanan

Penerapan jenis menu makanan sehat diantaranya makanan pokok ang berupa nasi, berbagai macam lauk pauk seperti tahu, tempe, telur, ikan, ayam, yang dibawakan anak untuk bekal maknan di sekolah. Selain itu juga, ada beberapa sayuran dan buah-buahan yang sangat penting untuk nutrisi tubuh ana. Adapun yang dibawakan buah jeruk, semangka, selain itu ada juga sayuran seperti kangkung, kacang panjang dan sawi. Selain itu menu yang dibawkan juga di kreasikan dengan bentuk yang lucu-lucu agar anak lebih semangat untuk mengkonsumsinya, dan saling bertukar makanan yang dibawakan dari rumah.⁸⁰

Persiapan kegiatan mengenal makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah yaitu dengan cara mempersiapkan bekal dari rumah yang sudah disajikan, dan memilih bahan makanan yang baik dan di masak sendiri untuk menjaga kebersiha makanan yang di berikan kepada anak. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan guru di PAUD Isroqiyah Karanggedang.

“Cara mempersiapkan pemenuhan gizi melalui kegiatan membentuk kreasi makanan memastikan kehygenisan makanan yang dibeli memastikan bahan-bahan yang digunakan untuk pemenuhan gizi. Dari pihak sekolah sendiri untuk menyiapkan maknan berkeja sama dengan orang tua. Biasanya kita

⁸⁰ Hasil observasi di Paud Isroqiyah karanggedang

menyediakan nasi kuning, nasi kudapan, atau roti untuk makan bersama. Yang paling mudah untuk dipersiapkan untuk bekal makanan untuk makan bersama yaitu roti yang bisa dibentuk-bentuk atau gambar seperti kepala beruang ada matanya, hidungnya, dan mulutnya. Untuk mepercantik roti dan tambah minat untuk memakannya.”⁸¹

Setiap anak berbeda ketika membawa bekal makanan ada yang membawa makanan ringan seperti cemilan, ada yang membawa agar-agar, ada juga yang membawa nugget sayur. Wali murid PAUD Isroqiyah juga kreatif dilihat dari bekal makanan anak.

Orang tua wali PAUD Isroqiyah Karanggedang mempunyai cara untuk mempersiapkan bekal menu makanan yang baik dan sehat. Berbagai jenis menu makanan sehat yang diberikan kepada anak seperti nasi, tempe, tahu, telur, sayur, buah dan membawakan air mineral kepada anak serta makanan selingan lainnya. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan orang tua wali PAUD Isroqiyah Karanggedang sebagai berikut.

“Yang pertama, saya siapkan makanan yang baik dan bergizi didalam bekal harus ada nasi, tempe, tahu, telur, sayur. Makanan harus dimasak dengan baik dan tidak menggunakan msg sebagai penyedapnya agar nilai gizi dalam makanan tetap terjaga. Yang kedua, tentunya ada tempat makan dan tempat minum anak, supaya anak membawanya praktis.”⁸²

Menu makanan sehat juga perlu memilih bahan makanan dari awal pembelian, selain itu juga orang tua tidak memasak makanan terlalu matang, dan mempersiapkan tempat makanan dan minuman yang bersih. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan orang tua PAUD Isroqiyah Karanggedang sebagai berikut.

⁸¹ Hasil wawancara dengan ibu Siti Zualikah, selaku guru sekolah PAUD Isroqiyah Karanggedang

⁸² Hasil wawancara dengan ibu Siska, orang tua siswa PAUD Isroqiyah Karanggedang

“Makan bergizi menurut saya ya mbak, pasti makanannya bersih sudah melewati pemilihan bahan makanan, kemudian diolah menjadi makanan tentunya tidak terlalu kematangan. Selanjutnya Menyiapkan makanan seperti nasi, sayur, lauk serta air mineral. Kemudian saya mempersiapkan tempat makan dan tempat minum dipastikan dahulu wadahnya bersih, dan saya mengkreasikan makanan tersebut agar lebih menarik buat anak.”⁸³

Ada juga orang tua yang memasak makanan sendiri untuk anaknya, Seperti masak sayuran dan telur. Mempersiapkan tempat makan dan mempersiapkan tempat minum yang di isi air putih. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan orang tua kelompok bermain sebagai berikut.

“Dengan memasak sendiri jadi saya bisa memastikan makanan yang saya berikan untuk anak saya itu sehat terjaga kebersihannya dan juga tentunya anak saya senang serta lahap ketika makan. Saya biasanya memberikan mie kepada anak saya sebulan sekali tapi harus ada sayurannya seperti sawi, kol diatasnya ditambahkan separuh telur yang sudah diiris. Semua bahan dimasak kecuali brokoli dimasak setengah matang saja sebgaiian dibuat garnis, kemudian telur yang sudah direbus diparuh jadi dua dan telurnya dibuat garnis membentuk karakter yang lucu. Setelah itu semua makanan yang sudah dimasak dimasukkan kedalam tempat makan yang sudah dipersiapkan jangan lupa tutup rapat. Tak lupa juga persiapkan tempat minum yang di isi air putih. Kemudian dimasukkan ditas anak.”⁸⁴

⁸³ Hasil wawancara dengan ibu Nasroh, orang tua wali siswa PAUD Isroqiyyah Karanggedang

⁸⁴ Hasil wawancara dengan ibu Siti, wali murid siswa PAUD Isroqiyyah Karanggedang

Jenis-jenis menu makanan yang ada di Paud Isroqiyah diperjelas lagi melalui wawancara peneliti dengan kepala PAUD Isroqiyah Karanggedang sebagai berikut.

“Alhamdulillah mbak bervariasi, anak-anak dikelompok PAUD Isroqiyah Karanggedang jenis menu makannya bermacam-macam dimulai dari tempe, tahu, sayuran, nugget, nasi, buah, cemilan ringan. Setiap hari juga membawa makannya berbeda dengan hari sebelumnya.”⁸⁵

Dari semua wawancara dapat disimpulkan bahwa menu makanan sehat harus diawali dengan pemilihan bahan makanan dan jenis menu makanan yang dibawakan orang tua untuk anak bermacam-macam ada tempe, tahu, ikan, daging sayur, dan rata-rata anaknya dibawakan air putih mineral, dalam penyajiannya juga menarik dan lucu-lucu.

b. Kebutuhan gizi anak

Kebutuhan gizi anak di PAUD Isroqiyah cukup baik dilihat dari pembawaan bekal makanan setiap harinya. Seperti Karbohidrat (nasi, mie, roti), protein (daging, telur, ikan, susu, tempe, tahu dan hasil olahan), vitamin (Buah, sayur dan hasil olahan), dan mineral/Air.⁸⁶

Kebuthan gizi anak sangat diperlukan oleh tubuh anak diantaranya karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan mencakup slogan 4 sehta 5 sempurna. Kegiatan mengenal makanan bergizi untuk kebutuhan gizi anak melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah dimulai dengan persiapan dari orang tua dan guru, anak-anak setiap hari membawa bekal dari rumah yang dipersiapkan orang tua selain itu ada pihak sekolah mewajibkan anak membawa bekal makanan dari rumah setiap hari dan kegiatan makan bersama yang dilakukan setiap satu bulan sekali. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan orang tua sebagai berikut.

⁸⁵ Wawancara dengan ibu nur khamidah, selaku kepala sekolah PAUD Isroqiyah Karanggedang

⁸⁶ Hasil Observasi di PAUD Isroqiyah Karanggedang

“Saya Menyiapkan bahan makanan anak seperti Nasi, telur, nugget, ikan, ayam dan lain sebagainya untuk dimasukkan kedalam kotak makanan atau tempat makan supaya anak tercukupi gizinya.”⁸⁷

Selain itu juga ada cara khusus memilih buah dan sayur dari orang tua untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan orang tua sebagai berikut.

“Yaa itu mbak seperti biasanya, Memilih menu menu yang sempurna biasanya saya mencari digoogle juga banyak mbak tinggal kita catat kemudian bisa dibuat untuk dibawakan bekal kepada anak. Cara khususnya kalau saya memilih buah, sayur, ikan, tempe, tahu, daging yang masih baru. Tidak layu, baunya ikan masih segar, dagingnya tidak keriput serta penjualnya bersih.”⁸⁸

Masih berhubungan kebutuhan gizi anak, dari guru kelompok bermain mempunyai tips untuk menarik perhatian anak supaya minat dengan makanan bergizi. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan guru sebagai berikut.

“Yang pertama, memastikan anak itu makanan kesukaan, kedua, orang tua harus kreatif dalam mengkreasikan desain makanan dengan apa yang anak sukai. Ketiga, kebanyakan anak tidak suka sayur maka sayur tersebut direkayasa dengan sedemikian rupa, Contoh dibuat nugget atau sosis sayur. Keempat, orang tua juga harus berperan mencontohkan makan sayuran supaya anak yang tidak suka sayur mau makan.”⁸⁹

Dari pihak orang tua pun mempunyai tips pemberian makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak supaya anak minat dengan

⁸⁷ Hasil Wawancara Dengan Ibu Nasroh, Wali Murid Siswa PAUD Isroqiyah Karanggedang

⁸⁸ Hasil Wawancara Dengan Ibu Siti, Selaku Wali Murid Dari PAUD Isroqiyah Karanggedang

⁸⁹ Wawancara Dengan Ibu Siska, Selaku Wali Murid Siswa Paud Isroqiyah Karanggedang

makanan yang bergizi. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan guru sebagai berikut.

“Dengan memberitau anak bahwa makanan yang bergizi atau sehat itu perlu untuk tubuh karena bersangkutan dengan pertumbuhan anak misalnya berat badan,tinggi badan dan supaya badan sehat selalu.Dibuat dengan hal yang menarik juga biar anak suka”⁹⁰

Kebutuhan gizi anak di PAUD Isroqiyyah Karanggedang sudah mulai baik seperti wawancara peneliti dengan kepala sekolah sebagai berikut:

“Kebutuhan gizi anak di PAUD Isroqiyyah Karanggedang sudah mulai baik mbak. Seperti biasanya ada nasi, tempe, buah, susu, air putih itu sudah termasuk golongan (Karbohidrat, protein, vitamin dan mineral).⁹¹

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan pemenuhan gizi anak di PAUD Isroqiyyah cukup baik dengan membawakan bekal sehat.

c. Kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyyah

Kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat merupakan kegiatan yang sangat penting untuk dilakukan, selain itu kegiatan ini bisa berupa bekal makanan yang dikreasikan di dalam tempat makan yang akan dibawakan oleh anak. Kesehatan adalah unsur potensi dasar dan alami dari setiap individu yang sangat diperlukan pada awal kehidupan dan pertumbuhan. Selama peneliti melakukan observasi selalu senang melihat anak sangat antusias dalam menunjukkan bekal makanan yang dibawakan karena dengan bentuk-bentuk yang lucu, dan mereka lahap ketika memakan bekal yang sudah disiapkan. Sebelum

⁹⁰ Hasil Wawancara Dengan Ibu Nasroh, Selaku Wali Murid Paud Isroqiyyah Karanggedang

⁹¹ Hasil Wawancara Dengan Ibu Nur Khamidah Selaku Kepala Sekolah Paud Isroqiyyah Karanggedang

makan sudah dibiasakan untuk cuci tangan terlebih dahulu, setelah itu masuk kelas duduk melingkar dan rapi lalu ada yang memimpin baca doa makan. Dari pernyataan diatas ada beberapa hasil wawancara dengan guru kelompok bermain sebagai berikut:

“Setiap hari anak-anak selalu membawa bekal dan setiap sebulan sekali di PAUD Isroqiyyah Karanggedang makan bersama mbak. Dengan cara guru memberikan pengertian kepada anak supaya setiap hari membawa bekal makanan. Bahwa membawa bekal makanan dari rumah itu baik, uang jajannya bisa ditabung untuk membeli barang anak yang disukai. Dengan membawa bekal anak bisa berbagi makanan kepada temannya.”⁹²

Kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyyah Karanggedang dimulai dengan mempersiapkan bekal dari rumah. Orang tua menyiapkan bekal makanan dari rumah dengan memilih bahan menu makanan yang baik dan dimasak sendiri untuk menjaga kebersihan makanan tersebut. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan orang tua kelompok bermain sebagai berikut:

“Jadi kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat dilakukan setiap hari, namun dari sekolah ada kegiatan makan bersama setiap satu bulan sekali, yaitu menu makanan tambahan, jadi sekolahan yang menyiapkan makanannya. Dalam kegiatan ini orang tua terlibat untuk menyiapkan maknannya”⁹³

Dalam kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat ada berbagai macam respon anak, pertama pernyataan wawancara ibu Sudimah orang tua dari anak PAUD Isroqiyyah Karanggedang sebagai berikut:

“Respon anak saya sepertinya biasa-biasa aja karena sebelum berangkat sekolah sudah sarapan terlebih dahulu. Tidak terlalu

⁹² Hasil wawan cara dengan ibu siti zulaikhah, guru Paud Isroqiyyah Karanggedang

⁹³ Wawancara dengan ibu siska, wali murid dari PAUD Isroqiyyah Karanggedang

antusias, jadi dalam membawa bekal hanya sebagai rutinitas saja”

Sedangkan menurut ibu khoeriyah “respon anak saya sangat baik, alhamdulillah anak selalu senang membawa bekal manakan apalagi sekarang dalam box makanan atau bekal harus dikreasikan dengan bentuk yang lucu, dan alhamdulillah sekarang setiap membawa bekal pasti habis.”⁹⁴

Adapun kesulitan dalam menyiapkan bekal dalam penyajiannya, sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan orang tua kelompok bermain sebagai berikut:

“Kesulitannya kadang saya terburu-buru belum lagi harus mikir akan di bentuk seperti apa, terkadang juga makanan yang sudah disiapkan jadi lupa tidak dimasuksn ke kotak makan anak.”

Untuk mengefektifkan kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat guru juga mengadakan parenting dengan orang tua dengan tujuan agar orang tua tidak terlalu monoton dalam memberikan menu bekal makan anak. Sesuai dengan pernyataan wawancara peneliti dengan guru sebagai beriku:

“Dari pihak sekolah mengadakan parenting dengan orang tua, tujuan dari kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat agar orang tua tidak bingung dalam mnyajikannya, memberi tahu menu apa saja yang harus di berikan untuk anak.”⁹⁵

Dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan mengenal makanan bergizi melalui membawa bekal sehat sudah bagus dimana sekolah sudah bagus, dan respon anak yang antusias dalam menikmati bekal yang sudah disiapkan dari rumah, selain itu kegiatan ini

⁹⁴ Hasil wawancara dengan ibu siti, wali murid dari PAUD Isroqiyyah Karanggedang

⁹⁵ Wawancaara Dengan Ibu Nur Khamidah, Selaku Kepala Sekolah PAUD Isroqiyyah Karanggedang

juga diperuntungkan untuk orang tua melalui rapat bersama atau parenting.

D. Analisis data peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga

1. Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga

Makanan yang bergizi sangat di butuhkan dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan bergizi adalah makanan yang sehat dan memenuhi syarat kesehatan dan tidak menyebabkan penyakit atau keracunan. Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki semua zat yang diperlukan tubuh. Makanan sehat juga dapat didefinisikan sebagai makanan yang beragam, bergizi, dan seimbang, dan aman untuk dikonsumsi. Makanan bergizi tidak harus terdiri dari makanan yang mahal dan lezat, tetapi yang paling penting adalah bahan-bahan yang dimilikinya. Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun dan pengatur dalam jumlah yang seimbang.⁹⁶

Makanan selingan atau jajanan boleh diberikan pada anak, namun dengan demikian makanan tersebut harus terdapat zat atau nutrisi yang di butuhkan oleh tubuh anak. Pada masa usia dini, anak-anak mulai dibiasakan untuk mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan agar menambah daya vitamin dan mineral dalam tubuh, dapat merangsang dan melancarkan system pencernaan. Dengan demikian jadi kebutuhan gizi anak akan terpenuhi.

Seorang guru merupakan figure utama dalam dunia Pendidikan, terutama yaitu pada saat terjadinya interaksi belajar mengajar contohnya

⁹⁶ Andi Gita Novianti, *Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile*, Jurnal Teknologi Informasi, Vol. 10, N0. 10, April 2022, hlm 1.

pembelajaran yang mengenai pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini. Di sini guru berperan dalam pengenalan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat, yang dilakukan yaitu dengan cara melalui pembiasaan, pengenalan, dan memotivasi, dan evaluasi.

2. Implementasi Kegiatan Mengenal Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga

a. Jenis menu makanan

Penerapan jenis-jenis menu makanan sehat diantaranya makanan pokok berupa nasi, berbagai macam lauk pauk seperti tempe, tahu, telur dan ikan, daging ayam, nugget yang dibawakan bekal makanan anak kesekolahan. Kemudian ada buah dan sayur anak-anak dibawakan bekal dari rumah ada buah-buahan seperti kelengkeng dan anggur. Anak-anak ada juga yang dibawakan sayur bayam dimasak dengan wortel. Mereka pun menyantapnya dengan senang hati. Karena banyak temennya.

Menu makanan sehat adalah susunan hidangan yang siap disajikan sebagai makanan yang higienis serta banyak mengandung banyak nutrisi.

Syarat makanan sehat antara lain:

- 1) Menu yang disediakan sebaiknya cukup mengandung kalori sesuai yang dibutuhkan tubuh pada usia, aktivitas, kondisi, individu.
- 2) Segala jenis vitamin harus terkandung dalam menu sehari-hari.
- 3) Harus cukup mengandung mineral dan air.
- 4) Kebutuhan komponen-komponen makanan, seperti karbohidrat, lemak, dan protein harus seimbang.
- 5) Sebaiknya memilih makanan yang mudah dicerna oleh alat-alat pencernaan.

- 6) Tidak bersifat meracunu, termasuk tidak mengandung peptisida dan harus bersih.
- 7) Jumlah harus secukupnya jangan berlebih dan jangan kekurangan.
- 8) Makanan maupun minuman tidak boleh terlalu panas karena yang demikian akan menyebabkan kesehatan yang tidak baik termasuk untuk kesehatan gigi.
- 9) Makanan bisa dibentuk secara menarik dan enak rasanya.⁹⁷

Bahan makanan juga terbagi bebrapa kelompok sebagai berikut;

- 1) Bahan makanan nabati yaitu bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti sayuran.
- 2) Bahan makanan hewani yaitu bahan makanan yang berasal dari hewan seperti telur.⁹⁸
- 3) Bahan makanan olahan adalah makanan yang sudah mengalami proses pengolahan baik yang berasal dari kelompok makanan nabati maupun hewani. Seperti keju dan susu.

Bahan makanan pokok dan selingan indonesia mengenal beras sebagaimenu pokok yang harus ada setiap hari, disini beras banyak mengandung magnesium, fosfor, seng, dan potassium. Beras termasuk dalam golongan serealialia atau padi-padian selain itu gandum dan jagung merupakan bahan makanan karbohidrat. Selain bahan menu makanan yang sudah disebutkan diatas masih terdapat kentang, yang konsumsinya dianjurkan untuk balita, karena kentang paling mudah dicerna oleh balita.⁹⁹

⁹⁷ Hesti widuri, komponen gizi dan bahan makanan untuk kesehatan, (yogyakarta : gosyen publishing, 2013), hlm. 173-174

⁹⁸ Tim Bina Karya SMK, *Ilmu Lengkap Bahan Makanan*, (Bantul : Indoeduko, 2017), hlm. 12.

⁹⁹ Henny Nurnaeni, *Memilih & Membuat Jajanan Anak Yang Sehat Dan Halal*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 12.

b. Kebutuhan gizi anak usia dini

Kebutuhan gizi anak di sekoalh PAUD Isroqiyyah Karanggedang sudah cukup baik, dilihat dari pembawaan bekal makanan setiap harinya. Seperti kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.

Kebutuhan zat gizi pada anak usia dini meningkat dikarenakan masih berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktivitasnya masih tinggi. Demikian juga anak sudah mulai pilih makanan yang di sukainya. Oleh sebab itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak. Di samping itu, anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terjangkit penyakit infeksi dan cacangan, sehingga perilaku hidup sehat dan bersih perlu di biasakan dalam sehari-hari.¹⁰⁰

Anak usia dini memerlukan kalori sebesar 50 kkal per kg berat badan. Anak-anak di setiap tahapan usia membutuhkan penanganan berbeda seiring dengan pertumbuhannya. Hal ini disebabkan oleh pada setiap tahapan pertumbuhan, karakter anak berbeda-beda sehingga penyesuaian kebutuhan anak di setiap tahapan usia sangat penting guna menghadirkan pertumbuhan yang optimal.

Berdasarkan gambaran tersebut maka tujuan pemberian nutrisi pada anak sebagai berikut:

- 1) Untuk membangun tubuh dan memperbaiki bagian-bagian tubuh yang rusak.
- 2) Untuk memberi tenaga (zat tenaga: misalnya lemak, karbohidrat, dan protein).

¹⁰⁰ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang Hlm9*

3) Untuk mengatur pekerjaan tubuh (zat pengatur misalnya vitamin, air, dan mineral).¹⁰¹

c. Mengenal makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat

Dalam kegiatan pemenuhan melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak-anak selalu di ajarkan untuk mandiri, dan guru selalu mengingatkan sebelum makan harus cuci tangan, harus duduk, dan selalu mengingatkan di habiskan dulu maknannya baru boleh main.

Menurut Hindah Muaris bentuk makanan bekal anak harus praktis, baik dalam bentuk olahannya, kemasannya, maupun cara memakannya. Yang lebih penting harus tetap mengandung nilai gizi yang lengkap. Jadi sebaiknya bentuk makanan bekal anak sekolah adalah “one dish meal” atau hidangan satu piring. Artinya dalam satu hidangan sudah lengkap kandungan zat gizinya, yaitu mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Dari pengertian diatas Bekal Makanan dapat diartikan sebagai sesuatu yang disediakan untuk digunakan dalam perjalanan berupa bahan yang berasal dari hewan atau tumbuhan dan bersifat praktis, baik dalam bentuk, olahannya, memakannya. kemasannya, Manfaat Bekal Makanan maupun cara:

- a. Mencegah anak untuk tidak jajan sembarangan
- b. Menjamin mutu kebersihan dan nilai gizi makanan
- c. Membuat anak lebih paham tentang makanan
- d. Membiasakan membawa bekal makanan pada saat sekolah merupakan gaya hidup yang baik
- e. Membawa bekal makanan dapat menjadikan suasana yang menyenangkan

¹⁰¹ Ruslianti, Dkk, *Gizi Dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 147

f. Dapat mendidik anak mengetahui jenis makanan yang ia makan.¹⁰²



¹⁰² Hidayat Muaris, *Bekal Sekolah Untuk Anak Balita*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm. 6-7

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disajikan bahwa peran guru sangat penting dalam mengenalkan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang dapat disimpulkan bahwa. Pertama, pengenalan makanan bergizi dengan adanya sosialisasi seperti parenting, kedua dengan membawa bekal sehat, adanya kegiatan pemberian makanan tambahan yang dilakukan dalam satu bulan sekali. Penelitian ini dapat dibuktikan dengan adanya bekal makanan yang dibawa oleh anak. Peran guru di sekolah dan peran orang tua di rumah dalam membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi yang akan membuat anak lebih sehat dan tidak gampang terkena penyakit.

Mengenal makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat di PAUD Isroqiyah Karanggedang ini sangat berpengaruh pada perkembangan anak dan pola makan anak. Peneliti dapat menyimpulkan dari adanya pengenalan makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal sehat bahwa anak menjadi terbiasa mengenal makanan yang bergizi, dan selalu membawa bekal makanan setiap hari.

B. Saran

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

1. Bagi PAUD Isroqiyah Karanggedang

Dalam kegiatan mengenal makanan bergizi melalui kegiatan membawa bekal 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 makanan bergizi melalui

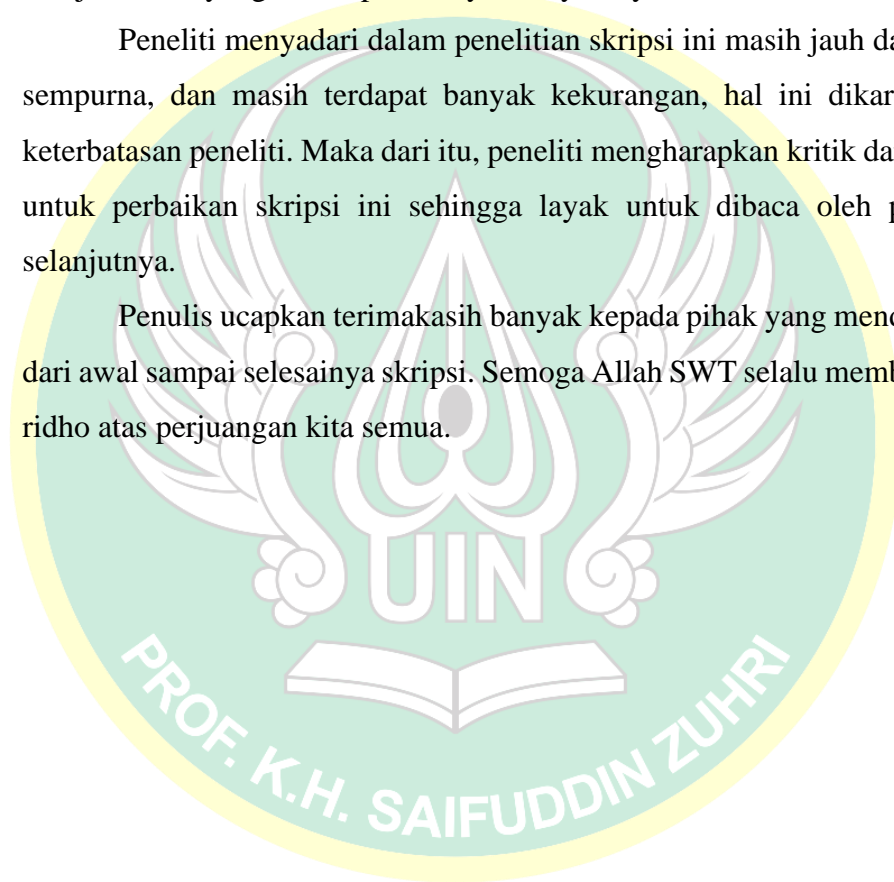
kegiatan membawa bekal sehat di lihat dari pengembangan aspek lainnya seperti karakter, bahasa, nilai social, dan lain-lain.

C. 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

- Aerin, Wafa. (2019). *Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Bersama Di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto, Skripsi*. Purwokerto: institute Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Ahmad Rijali. (2018). *Analisi Data Kualitatif, Jurnal Alhadrahah*. Vol. 17, No. 33
- Albi Anggito, Johan Setiawan. (2018) *Metedologi Penelitian Kualitatif*, Jawa Barat: CV Jejak.
- Alfiah, (2015) *Pendidikan Islam Dalam Tinjauan Hadist Nabi SAW, Hadist Tarbaw*, Pekanbaru: Kreasi Edukasi
- Andi Gita Novianti. (2022). *Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatn Teknologi Berbasis Mobile*, Jurnal Teknologi Informasi, Vol. 10, NO. 10.
- Anggit Mutiara Putri. (2019). *Kegiatan Kreasi Makanan Untuk Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak*". Surakarta: Universitas Negeri Surakarta
- Budi Sutomo Dan Dwi Yanti Anggraini. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Batita & Balita*, Jakarta Selatan: Demedia.
- Bunga Astria Paramashanti. (2019). *Gizi Bagi Ibu dan Anak*, Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Conny R Semiawan. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis Karakteristik, Dan Keunggulannya*, Jakarta: PT. Grasido.
- Festi Pipit W. (2018). *Buku Ajar Gizi*, Surabaya: UMSurabaya Publishing
- Gunawan, Imam. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Hdayah Rahmi Fuji, dkk. (2023). *Kesehatan Diri Dan Lingkungan : Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak*, Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi, Vol. , No. 2.
- Heru Santosa Dan Fatwa Imelda. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Hesti Widuri, dan Dedi Marwadi. (2013). *Komponen Gizi&Bahan Makanan Untuk Kesehatan*, Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Hilmainur Syampurma. (2018), *Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang*, Jurnal Menssana, Vol. 3, No. 1.
- Ika Yuliana, dkk. (2023). *Peran Guru Dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6*, Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, Vol. 12, No. 8
- Jamilah, Sri. (2020). *Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di Tk Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima* *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*. Vol. 3, No.1, 353-372.
- Kementrian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*
- Kurniawan, Heru & Marwany. (2019). *Literasi Anak Usia Dini Meningkatkan dan Mengembangkan Budaya Membaca, Keterampilan Menulis, dan Kemampuan Berpikir Anak-anak*. Banyumas : Rizquna.
- Lailatul Fitri Kanthi Sukasdi. (2014). *Rancang Bangun Aplikasi Penentuan Bahan Makanan Berdasarkan Status Gizi Pada Pasien Rawat Jalan*. Surabaya: Sekolah Tinggi Manajemen Informatika Dan Teknik Computer Surabaya,
- Muaris, Indah. (2010). *30 Menu Bekal Sekolah Anak Ala Bento*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nurnaeni Henny. (2007). *Memilih & Membuat Jajanan Anak Yang Sehat Dan Halal*, Jakarta: Qultum Media.
- Pipit Festi W. (2018). *Buku Ajar Gizi*, Surabaya: UMSurabaya Publishing.

- Rahmawati, Dahlia. (2013). *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B TK Darul Ulum Ngembalkerjo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus, Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rahmi Fuji Hidayah, dkk. (2013). *Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak*, Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi, Vol., No. 2.
- Rianti dkk. (2022). *Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan*, jurnal ilmiah perkembangan anak usia dini, vol. 02, no. 1.
- Ruslianti, Dkk. (2015). *Gizi Dan Kesehatan Anak Prasekolah*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Siyanto, sandu & M. Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soekirman. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Managemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumiatun, dkk. (2021). *Peningkatan gizi seimbang melalui kegiatan kreasi makanan*. *Jurnal Pelita PAUD*, Vol. 5, No. 2, 178-372.
- Supriasa, I Dewan Nyoman, dkk. (2014). *Penilaian Gizi Seimbang*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suwartono. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Suyandi. (2014). *Pembelajaran Anak Usia Dini dalam Kajian Neurosains*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Tim Bina Karya SMK. (2017). *Ilmu Lengkap Bahan Makanan*, Bantul : Indoeduko.
- Wibowo, Agus. (2017). *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi Membangun Karakter di Usia Emas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wibowo, Wahyu. (2011) *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah*. Jakarta: Buku Kompas.
- Widuri Hesti. (2013). *komponen gizi dan bahan makanan untuk kesehatan*, yogyakarta : gosyen publishing.
- Wijaya, Hengki & Helaluddin. (2019). *Analisi Data Kualitatif Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*. Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Yosfi Rahmi,Dkk, *Ilmu Bahan Makanan*, (Malang : Tim Ub Press, 2020). hlm 5.
- Yulianti, Ismi Maulida. (2018). *Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Lunch Box Di Kelompok Bermain Manda Wonosari Ngaliyan, Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Walisongo Semarang.
- Yusuf, A. Muri. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zainal Arifin. (2012). *Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya

