PEMENUHAN GIZI ANAK
MELALUI PROGRAM MAKAN SEHAT
DI TK AL IRSYAD AL ISLAMIYYAH PURWOKERTO

SKRIPSI

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

Oleh:
WAFA AERIN
1522406035

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya menyatakan:

Nama : Wafa Aerin

NIM : 1522406035

Semester : VIII (Delapan)

Jenjang : S-1

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Madrasah

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi yang berjudul **"Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto"** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

IAIN PURWOKERTO

Purwokerto, 01 Juli 2019
Saya yang menyatakan,

Wafa Aerin
NIM. 1522406035

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40A Tlp. 0281-635624 Fax. 0281-636553 Purwokerto 53126

PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

PEMENUHAN GIZI ANAK MELALUI PROGRAM MAKAN SEHAT DI TK AL IRSYAD AL ISLAMIYYAH PURWOKERTO

Yang disusun oleh saudari : Wafa Aerin, NIM. 1522406035 Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto telah diujikan pada hari Senin, 15 Juli 2019 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Pendidikan (S.Pd)** oleh Sidang Dewan penguji Skripsi.

Pengiji I/Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. Heru Kurniawan, M.A
NIP. 19810322200501 1 002

Penguji II/Sekretaris Sidang

Ellen Prima, M.A
NIP. 19890316 201503 2 003

Penguji Utama,

Toifur, S.Ag., M.Si
19721217200312 1 001

Mengetahui
Dekan FTIK

Dr. H. Suwito, M.Ag
NIP. 19710424 199903 1 002

IAIN PURWOKERTO

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 01 Juli 2019

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi
Sdr. Wafa Aerin

Lamp : 3 (tiga) eksemplar

Kepada:
Dekan FTIK IAIN Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap skripsi, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudari :

Nama : Wafa Aerin
NIM : 1522406035
Jenjang : S-1
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : **Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto**

Dengan ini mohon agar skripsi mahasiswi tersebut dapat dimunaqosyahkan. Dengan demikian atas perhatian bapak terima kasih.

IAIN PURWOKERTO

Purwokerto, 1 Juli 2019
Pembimbing

Dr. Heru Kurniawan,M.A
NIP. 19810322200501 1 002

PEMENUHAN GIZI ANAK MELALUI PROGRAM MAKAN SEHAT DI TK AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH PURWOKERTO

WAFA AERIN
1522406035

Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak sangatlah dipengaruhi oleh asupan nutrisi pada makanan. Dalam masa tumbuh kembang tersebut, pemberian gizi yang baik tidak selalu dilaksanakan dengan sempurna. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah tingkat pengetahuan orangtua dan kesukaan anak pada makanan cepat saji. Apabila pemberian makanan selalu tidak sesuai dengan kebutuhan anak, maka akanmenimbulkan permasalahan perkembangan pada anak. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan program makan sehat.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil Pemenuhan gizi pada anak usia dini melalui program makan sehat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan yang bersifat deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian di TK Al-Isyad Al-Islamiyyah Purwokerto. Dengan subjek penelitian meliputi, guru, Siswa-siswi TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto, orangtua, dan kepala sekolah. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil Penelitian ini menggambaran implementasi Pemenuhan gizi anak melalui program makan sehat yang dilaksanakan di TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto, penelitian ini juga menunjukkan variasi menu yang baik sesuai dengan kebutuhan gizi pada anak usia dini setiap harinya pada program makan sehat yang disusun ole ahli gizi, sehingga dapat meningkatkan status gizi pada anak.

Kata Kunci: Gizi Anak dan Program Makan Sehat.

IAIN PURWOKERTO

MOTTO

"Perjalanan masih jauh dan panjang. Embanlah tugasmu di dunia ini sesuai dengan amanah-Nya agar hatimu menjadi tenang dan damai dalam menjalani hidup ini"

(Merryana Andriani)

IAIN PURWOKERTO

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin,

Dengan segala nikmat, karunia dan ridho Allah SWT skripsi ini mampu terselesaikan.

Ku persembahkan karya sederhana ini,

Yang selalu berjuang untuk peri kecilmu, Kedua Orang Tua peneliti tercinta Bapak Thohirin dan Ibu Nurmah yang selalu menyelipkan namaku di setiap munajat do'a, terimakasih cucuran keringat yang menjadi motivasi hidupku, selalu membantu dan menemani dengan ikhlas dan penuh kasih sayang baik di saat suka maupun duka, do'a dari putri sulungmu semoga selalu diberikan kesehatan. Kakak Tercinta RH dan Adik tercinta Lamya Amalia yang selalu menjadi penyemangat dan selalu memberikan canda tawa pelipur lara,semoga menjadi perempuan sholehah dan perempuan yang kuat. Jadilah, perempuan yang bermanfaat bagi orang lain.

Terimakih kepada kuluarga besar Rumah Kreatif Wadas Kelir yang selalu memberikan semangat dan penuh canda tawa. Guru terbaik Bapak Heru Kurniawan yang selalu menyemangatiku dan menjadi penerang dalam ilmuku, terimakasih atas segala yang beliau berikan. Peneliti mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya.

IAIN PURWOKERTO

Almamaterku tercinta, IAIN Purwokerto.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **"Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto"** sebagai perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi salah satunya yaitu melaksanakan penelitian.

Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya yang membawa petunjuk kebenaran kepada manusia yang kita harapkan syafa'atnya di dunia dan di akherat.

Dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan, bimbingan, bantuan, arahan serta motivasi kepada peneliti. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada :

1. Dr. H. Suwito, M.Ag., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
2. Dr. Suparjo, M.A., Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto serta pembimbing skripsi yang telah mengarahkan dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
3. Dr. Subur, M.Ag. Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
4. Dr. Sumiarti, M.Ag., Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
5. Dr. Heru Kurniawan, M.A., Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
6. Segenap dosen dan staf administrasi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.

IAIN PURWOKERTO

7. Nur Sabiha, S.Pd.I., selaku Kepala Sekolah TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto yang telah mengizinkan mengadakan penelitian beserta Ustad dan Ustadzah yang telah membantu terlaksananya penelitian.
8. Seluruh civitas akademika Institut Agama Islam Negeri IAIN Purwokerto.
9. Kedua orang tua peneliti Ayahanda Thohirin, Ibunda Nurmah, kakak tercinta RH dan adik tercinta Lamya Amalia, serta yang selalu memberi kekuatan, do'a, kasih sayang, cinta, pengorbanan dan motivasi yang terus terucap dan terus mengalir.
10. Keluarga tercinta Rumah Kreatif Wadas Kelir Famili's. Heru Kurniawan dan Iyung Dian Wahyu Sri Lestari berserta teman-teman relawan seperjuangan.
11. Kakak-kakak relawan rumah kreatif wadas kelir Kak Farhati, Kak Cesi, Kak Endah, Kak Isti, Kak Putri, Kak Rahma, Kak Falah, Kak Muna, Kak Laelatul, Kak Suraifah, Kak Khotib, Kak Hamid, Kak Anis, Kak Feni, Kak Umi, Kak Ufa, Kak April, dan Kak hani dan Kak Iqbal, berjuang bersama kalian adalah pengalaman yang tidak pernah dilupakan, suka duka kita bersama dalam satu atap berbingkai kekeluargaan, semoga talu silaturrahmi kita tidak pernah terputus.
12. Teman-teman PIAUD, wa bil khusus segenap teman-teman PIAUD A 2015, terimakasih telah berproses bersama dalam menutut ilmu, sukses dan semangat untuk kalian semua. Sukses dan semangat kawan..
13. Dan pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi, terimakasih atas do'a dan dukungannya selama ini.

Besar harapan dan do'a peneliti, semoga amal dan budi baiknya yang telah dicurahkan kepada peneliti mendapat balasan yang setimpal dan berlipat dari Allah SWT dan semoga pula skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya. Amin Ya Rabbal 'Alamiin.

Purwokerto, 01 Juli 2019
Peneliti,

Wafa Aerin
NIM. 1522406035

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN ii

HALAMAN PENGESAHAN..... iii

NOTA DINAS PEMBIMBING..... iv

ABSTRAK v

MOTO vi

PERSEMBAHAN vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI..... xi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang 1

B. Definisi operasional 6

C. Rumusan Masalah..... 8

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian 9

E. Kajian Pustaka 9

F. Sistematika Pembahasan..... 12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pemenuhan Gizi Anak 14

a. Karbohidrat 16

b. Protein..... 18

c. Lemak 20

IAIN PURWOKERTO

d. Vitamin 21
e. Mineral 22
f. Air 23
B. Kebutuhan Gizi Anak Pada Makanan 25
1. Sumber Gizi yang Dibutuhkan 26
2. Dampak yang Ditimbulkan akibat Gizi yang Tidak Seimbang 28
3. Tujuan Pemberian Gizi yang Seimbang Pada Anak Prasekolah 29
C. Program Makan Sehat 30
1. Upaya Dietic 31
2. Upaya Psikologik 32
D. Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat 36
BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 38
C. Subjek Penelitian 38
D. Objek Penelitian 42
E. Metode Pengumpulan Data 42
F. Teknik Analisis Data 48

IAIN PURWOKERTO

BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum TK Al-Isyad Al-Islamiyyah Purwokerto.. 53

1. Latar Belakang Berdirinya TK Al-Isyad Al-Islamiyyah Purwokerto 53

2. Profil TK Al-Isyad Al-Islamiyyah Purwokerto..... 54

3. Susunan Pengurus Komite 56

4. Tenaga Pendidik dan Peserta Didik 57

B. Implementasi Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat di TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto..... 59

1. Program Makan Sehat..... 59

2. Tujuan Program Makan Sehat 61

3. Manfaat Program Makan Sehat 65

4. Pelaksanaan Program Makan Sehat..... 66

C. Variasi Menu dalam Program Makan Sehat Untuk Meningkatkan Gizi Anak..... 68

1. Deskripsi Variasi Menu pada Progam Makan Sehat di TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto..... 68

2. Penyusunan Menu pada Progam Makan Sehat di TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto 69

a. Pemilihan Bahan Makanan 70

b. Pengolahan Bahan Makanan..... 77

c. Penyajian Makanan Pada Program Makan Sehat 78

IAIN PURWOKERTO

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 82

B. Saran-saran..... 83

C. Kata Penutup..... 83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil dokumentasi
2. Hasil wawancara
3. Jadwal Makan Sehat
4. Surat ijin riset individual
5. Surat keterangan mengikuti seminar proposal skripsi
6. Surat permohonan persetujuan judul skripsi
7. Blangko bimbingan skripsi
8. Surat keterangan lulus ujian komprehensif
9. Sertifikat aplikasi komputer
10. Sertifikat pengembangan Bahasa Arab
11. Sertifikat pengembangan Bahasa Inggris
12. Sertifikat PPL II
13. Sertifikat KKN

IAIN PURWOKERTO

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan sangatlah penting bagi kesehatan anak yang dipengaruhi oleh jumlah dan macam makanan yang lainnya. Pertumbuhan mempunyai ciri-ciri khusus, yaitu perubahan ukuran, dan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan munculnya ciri-ciri baru. Pada masa anak, pertumbuhannya harus sangat diperhatikan. Tumbuh kembang anak akan menentukan tumbuh kembang saat dewasa.

Anak pada usia sekolah sedang dalam masa perkembangan di mana mereka diberi stimulus mempunyai karakter mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, pemenuhan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lainya yang membuthkan fisik yang sehat, maka perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Kondisi ini dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari bagi seorang anak.

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya pemenuhan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantiítas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ organ dan sistem tubuh anak. *Foodborne diseases* atau penyakit bawaan makanan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di

IAIN PURWOKERTO

banyak negara. Penyakit ini dianggap bukan termasuk penyakit yang serius, sehingga seringkali kurang diperhatikan.[1]

Anak yang sehat lebih mudah dalam belajar, komunikasi yang baik terhadap orang tua, teman, dan masyarakat, lebih banyak pengalaman, pertumbuhan dan perkembanganya seimbang sehingga dapat bermain dengan baik, gerak dengan baik, dan sebagainya.

Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan.

Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur ikatan kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh. Zat gizi atau *nutrients* adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menghasilakan energi

Gizi dapat diartikan sebagai suatu hal yang mendatangkan sehat atau kebaikan dengan diberikan zat gizi pada makanan yang dibutuhkan tubuh. Kesehatan sangat penting untuk diperhatikan sejak dini agar anak tetap sehat. Anak yang mendapatkan gizi seimbang dan sehat akan menumbuhkan manusia yang berkualitas. Zat gizi ini berfungsi agar anak mendapatkan energi dan tenaga.

IAIN PURWOKERTO

Kebutuhan gizi anak adalam kebutuhan dengan jumlah yang diperkirakan cukup untuk memelihara kesehatan pada umumnya. Gizi anak dibutuhkan sesuai kebutuhan usia,, jenis kelamin, BB (Berat Badan), dan TB (Tinggi Badan). Dari sinilah status gizi yang baik akan dilihat dari asupan yang diterima anak usia dini. (gizi dan kesehatan anak prasekolah) rusilanti.

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI menjelaskan bahwa pada tahun 1992 diselenggarakan kongres gizi internasional di

1 Inggit Dwi Lestari. Skripsi: "Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas". (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2012). Hlm. 3.

Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Salah satu rekomendasi kongres adalah anjuran setiap negara untuk menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS di Indonesia pertama kali diperkenalkan dalam Widyakarya Pangan dan Gizi V (1993), yang pada dasarnya lebih menyempurnakan slogan empat sehat lima sempurna. Tahun 2011 PUGS telah berkembang menjadi Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).[2]

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan penting untuk kehidupan anak tersebut. Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Pola makan anak tergantung dengan penyusunan menu, seorang anak mempunyai selera makan dibentuk dari kebiasaan di sekitarnya.

Dalam pembentukan pola makan sehat ada tiga faktor pendukung utama yakni orang tua, anak, dan lingkungan (termasuk lingkungan sekolah). Namun, saat ini pola makan sehat sudah mulai terabaikan, dengan banyaknya kesibukan orang tua yang lebih memilih makanan praktis (junk food), jajan di penjual, orang tua sering tidak sadar kandungan makanan tersebut apakah berbahaya atau tidak, serta maraknya iklan makanan di tv yang akan mempengaruhi pola makan sehat bagi anak.[3]

Kebiasaan anak mengkonsumsi makanan instan berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengkonsumsi sayuran atau anak mempunyai kecenderungan mengkonsumsi bahan makanan tertentu. Bukan hanya itu penyebab mengapa anak-anak jadi sulit untuk makan sayuran. Salah satunya adalah Karena orangtuanya terlalu memaksa anak untuk memakan sayuran.[4]

IAIN PURWOKERTO

---

2 Inggit Dwi Lestari, Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas..., Hlm. 3.

3 Rusilanti dkk. Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015). Hlm. 153.

4 Haryanto, Valencya Leany. "5 Penyebab Anak 2 Tahun Susah Makan Sayuran dan Cara Mengatasinya." (Hamil.co.id (blog). 2018). Diakses pada 22 Maret 2018. https://hamil.co.id/anak/makanan-anak/anak-2-tahun-susah-makan-sayuran.

Padahal sayuran sangat diperlukan tumbuh kembang anak dalam pemenuhan gizi. Selain itu, hilangnya sikap tegas dari orang tua yang selalu menuruti keinginan anak, dengan alasan takut anak tidak mau makan. Orangtua biasanya an menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti ayam goreng, nugget, dan makanan goreng-gorengan lainnya.

Penyebab mengapa anak susah makan sayuran adalah anak tidak terbiasa makan sayuran. Anak-anak bisa menjadi tidak suka sayuran karena memang orangtua tidak biasa memberikan sayuran sebagai menu setiap hari. Banyak sekali orangtua yang mengabaikan pemberian sayur kepada anak mereka dan lebih fokus pada makanan seperti daging-dagingan, susu formula atau makanan lainnya yang bisa membuat anaknya jadi gemuk. Padahal makan sayur juga sangatlah penting bagi pertumbuhan dan juga perkembangannya anak usia dini.[5]

Dari sinilah kita harus memaksimalkan dengan pemenuhan gizi yang baik agar gizi yang baik dapat Pemenuhan aspek-aspek perkembangan dan tubuh pada anak. Pemberian makanan sehat ini juga sangat penting untuk fisik dan pertumbuhan anak karena makanan sehat memiliki gizi yang cukup bagi tubuh anak usia dini. Gizi diperoleh dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi tumbuh kembang yang optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang paripurna.

Gizi seimbang salah satunya didapatkan di sekolah yang berperan penting bagi kesehatan, sekolah bukan hanya berperan sebagai pendidikan bagi anak. Sekolah ini berperan untuk menyadarkan anak dan orang tua dengan program makan sehat yang ada di sekolah.

Salah satu sekolah yang melakukan program makan sehat yang dikembangkan di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto dalam Pemenuhan gizi anak adalah dengan mengenalkan makanan sehat seperti sayuran, buah-buahan, empat sehat lima sempurna, sehingga nantinya anak-anak mengenal makanan sehat sejak dini. Melalui program ini anak lebih mencintai makanan

IAIN PURWOKERTO

5 Haryano Valencya Leany, 5 Penyebab Anak...

sehat dibandingkan makanan junk food tanpa melarang, dan anak juga terbiasa dengan sayur-sayuran. Dalam program makan sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto pada empat sehat lima sempurna terdapat perbedaan dengan empat sehat lima sempurna pada umumnya. Lima sempurna di sini diganti dengan air mineral karena tidak semua anak bisa minum susu, ada juga anak yang alergi dengan susu. Oleh sebab itu, lima sempurna ini ganti dengan air mineral yang lebih aman dan semua anak cocok.

Seperti yang terdapat pada buku yang berjudul Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan karya merryana Adriani bahwa anak usia dini sering dianggap sedang memasuki fase johnny won't eat. Fase ini menjadikan orangtua khawatir setiap kali melihat anaknya tidak mau makan. Anak usia dini cenderung suka melakukan aktivitas yang berkaitanya dengan fisik (bermain). Jadi, anak membutuhkan asupan makanan dan gizi yang dapat memenuhi tubuhnya.[6]

TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto dalam Pemenuhan gizi anak melalui program makan sehat dilakukan setiap hari Senin sampai Sabtu dengan menu yang berbeda. Program makan sehat ini bertujuan pertama, anak mengenal berbagai makanan sehat. Kedua, agar anak lebih dekat mengenal berbagai sayuran, buah-buahan, dan makanan sehat lainya. Ketiga, memberikan pengalaman pada anak agar menikmati gizi seimbang, gizi yang seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, vitamin, protein, dan mineral, dan keempat, anak merasakan kebersamaan bersama teman-temanya.

Program makan sehat ini bukan hanya makan bersama melainya mengadakan cooking day. Cooking day ini bertujuan anak lebih merasakan dari cara membuat hingga makanya yang didakan satu bulan sekali. Melihat secara langsung bahan-bahan masakan, memberikan stimulus agar anak lebih terbiasa membuat makanan sendiri, memberikan kepercayaan kepada anak bahwa anak bisa melakukannya, memberikan kepercayaan bahwa sayuran,

6 Merryana Andriani. Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012). Hlm. 250.

IAIN PURWOKERTO

buah-buahan, dan lainya itu rasanya enak, lezat, dan tidak seperti apa yang anak-anak pikirkan.

Penerapan program makan sehat yang di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Pirwokerto merupakan tindakan yang sangat bijaksana, selain mencukupi kebutuhan gizi, program makan sehat merupakan cara menghindar jajanan yang belum tentu sehat. Maraknya penggunaan zat kimia berbahaya dalam makanan jajanan, seperti pewarna, pemberi rasa hingga pengawet perlu diwaspadai. Salah satu cara agar terhindar dari makanan jajanan yang tidak sehat dengan program makan sehat yang dilakukan setiap harinya.[7]

Program-program di atas dilakukan dalam upaya meningkatkan gizi seimbang pada anak. Capaian-capaian yang sudah tercapai adalah anak sehat, berat badan sesuai dengan tinggi badan, dan lebih aktif dalam bergerak.

Pada Pemenuhan gizi anak melalui program makan sehat peran guru menjadi utama dalam Pemenuhan gizi pada anak. Guru menjadi sosok yang selalu menjadi sorotan utama bagi anak-anak. Di sinilah seorang guru memberikan motivasi kepada anak bahwa makanan seperti sayuran ini enak, lho. Tidak hanya memotivasi, guru berperan dalam fasilittator. Guru menyediakan makanan yang mengandung gizi seimbang lebih utama sayur mayor. Kebanyakan orang tua hanya memberikan uang saku untuk sekolah tanpa memperhatikan jajan apa yang akan anak beli. Dari sinilah TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto memberikan edukasi serta Pemenuhan gizi melalui program makan sehat di sekolah.

Dari latar belakang masalah tersebut, muncullah rasa ingin tahu pemenuhan untuk meneliti lebih lanjut program makan sehat yang dipilih sebagai Pemenuhan gizi pada anak.

B. Definisi Konseptual

Untuk memperjelas pemahaman guna menghindari kesalah pahaman dan mencegah timbulnya salah penafsiran tentang pengertian judul yang

7 Rusilanti dkk. Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015). Hlm. 154.

IAIN PURWOKERTO

dimaksud dalam pemenuhanan ini, maka pemenuhan perlu menguraikan beberapa istilah yang mendukung judul sebagai berikut:

1. Pemenuhan Gizi Anak

   Pemenuhan gizi anak adalah pemenuhan gizi yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan mutu gizi serta konsumsi pangan, sehingga berdampak pada perbaikan keadaan atau suatu gizi, terutama gizi pada anak.

   Gizi dapat diartikan sebagai suatu hal yang mendatangkan sehat atau kebaikan dengan diberikan zat gizi pada makanan yang dibutuhkan tubuh. Kesehatan sangat penting untuk diperhatikan sejak dini agar anak tetap sehat. Anak yang mendapatkan gizi seimbang dan sehat akan menumbuhkan manusia yang berkualitas. Zat gizi ini berfungsi agar anak mendapatkan energi dan tenaga.

2. Program Makan Sehat

   Program makan sehat merupakan salah satu program yang memiliki tujuan-tujuan untuk memenuhi asupan gizi pada anak. Kebutuhan gizi pada anak diperkirakan cukup untuk memelihara kesehatan anak.

   Kebutuhan yang disesuaikan dengan banyak aktivitas yang dilakukan oleh anak usia dini sangat memengaruhi, untuk itu ada beberapa fungsi dan sumber gizi yang perlu diketahui agar dapat tercukupi kebutuhanya yaitu: Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

3. TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto

   TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto yang peneliti maksud merupakan pendidikan yang bersifat formal yang unggul, popular, dan penuh prestasi, berlokasi di Jalan Brigadir Jenderal Slamet Riyadi, Nomor 34, Purwokerto, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah Kode pos 53115. TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto merupakan sekolah favorit di daerah setempat karena selain lokasinya strategis sekolah

IAIN PURWOKERTO

tersebut terakreditasi "A". TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto memiliki komitmen terhadap pendidikan yang mampu menumbuh kembangkan anak didik guna terwujudnya masyarakat untuk masyarakat Indonesia dan seluruh ummat.

Pada dasarnya pendidikan merupakan tanggung jawab orang tua, sedangkan TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto berperan sebagai *fasilitator* dengan menyusun kebijakan umum pendidikan, mengembangkan kurikulum dan pengawasan dalam mengembangkan potensi anak didik.

Dengan demikian, peranan, keterlibatan, dan partisipasi orang tua sangat penting bagi upaya mengembangkan pendidikan.

TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto salah satu sekolah yang menerapkan program makan sehat setiap hari senin sampai sabtu yang di dalamnya memiliki tujuan agar anak terhindar dari jajanan yang kurang sehat, terbiasa memakan sayuran, mengetahui menu yang bervariasi, dan kebersamaan saat makan bersama. Bukan hanya itu saja, dari proses makan sehat ini anak dilatih untuk mandiri, rasa syukur terhadap Allah yang telah memberikan rizqi, dan cara hidup sehat dengan cara cuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Berdasarkan pada pembahasan istilah di atas, maka judul pemenuhan yang peneliti angkat adalah Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto dengan maksud untuk mengetahui bagaimana perencanaan dan pelaksanaan sebagai upaya meningkatkan gizi anak melalui proses makan sehat. Pemenuhan gizi anak meliputi kemandirian, pola hidup sehat, dan rasa bersyukur.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi persoalan-persoalan yang nantinya akan dicari jawabanya dalam pemenuhanan ini, diantaranya sebagai berikut:

IAIN PURWOKERTO

1. Bagaimana Implementasi Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat Di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto?
2. Bagaimana Variasi Menu pada Program Makan Sehat dalam Meningkatkan Gizi Anak di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto?

D. Tujuan dan Manfaat Pemenuhanan

1. Tujuan Penelitian

   Dari rumusan masalah yang akan dicari jawabannya dalam pemenuhanan ini, maka dapat tarik tujuan dari pemenuhanan ini adalah:

   a. Penelitian ini menghasilan cara Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat Di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto.
   b. Penelitian ini menghasilkan Variasi Menu pada Program Makanan Sehat untuk Pemenuhan Gizi Anak Di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto.

2. Manfaat Penelitian

   a. Manfaat Teoritis

      Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk penambahan khasanah ilmu pengetahuan tentang pemenuhan gizi anak melalui program makan sehat.

   b. Manfaat Praktis

      1) Bagi Lembaga, diharapkan peningkatan ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah untuk pemenuhan gizi anak melalui program makan sehat.
      2) Bagi peneliti lain atau pembaca, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi tentang pemenuhan gizi anak melalui program makan sehat

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan bagian yang mengungkap teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti. Dalam hal ini pemenuhan

IAIN PURWOKERTO

telah melakukan beberapa tinjauan terhadap karya ilmiah lainnya yang berhubungan dengan pemenuhanan yang pemenuhan lakukan.

Pertama, Penelitian ini dilakukan oleh Inggit Dwi Lestari[8] yang berjudul "Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas." Hasil pemenuhanan menunjukkan bahwa: (1) Pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dimulai dengan tindakan siklus 1 untuk memperkenalkan makanan sehat. Sebagian besar anak sudah dapat memahami arti makanan sehat. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan anak dalam menjawab pertanyaan. Dilanjutkan tindakan siklus 2 yaitu pemberian kudapan sehat yang bervariasi. Dalam siklus ini terlihat anak yang suka pilih-pilih makanan, namun dengan pembiasaan yang dilakukan setiap harinya, secara perlahan anak dapat menerima dengan baik dan supaya proses pembiasaan dapat berjalan dengan baik diperlukan hukuman atau penghargaan untuk merangsang penerimaan anak terhadap makanan. (2) Sebagian besar anak antusias menerima, namun ada juga yang menunjukkan ekspresi biasa saja tapi tetap memakan dan menghabiskannya. Ada juga yang tidak tertarik karena memang pada dasarnya anak tersebut mempunyai kesulitan makan. Selain anak, edukator dan orang tua murid merasa senang dengan variasi kudapan yang diberikan. Mereka berharap anak tidak lagi pilih-pilih makanan. (3) Variasi kudapan sehat di Playgroup Sekolah Hijau Milas efektif untuk meningkatan kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan sehat. Penerimaan anak terhadap makanan meningkat, hal ini dapat terlihat dari mereka dapat menghabiskan makanan mereka walaupun kurang menyukai dan pemberian makanan berminyak banyak dapat dikurangis. Beberapa anak yang tidak mau makan perlu diberikan pengertian akan manfaat makanan sehat, dan setelah dapat dipahami mereka akan kembali menghabiskannya.

Secara umum terdapat persamaan objek yang diteliti yaitu membiasakan anak memakan makanan sehat, perbedaan terletak pada

[8] Inggit Dwi Lestari, Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas..., Hlm. Vi.

IAIN PURWOKERTO

kedalaman aspek objek dan subjek yang diteliti. Dalam skripsi Inggit Dwi Lestari objek pemenuhanan hanya terbatas pada pembiasaan makan sehat bagi anak, belum mendalam kepada aspek gizi.

Kedua, Peneliatian yang dilakukan oleh Muhammad Kasim Aidid[9] yang berjudul "Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik Tk Bunga Asya" Hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa ada pengaruh positif penerapan pola makanan sehat terhadap berat dan tinggi badan anak didik TK Bunga Asya Tamalanrea Makassar.

Secara umum terdapat persamaan objek yang diteliti yaitu mengenai makan untuk meningktkan status gizi pada anak, sedangkan perbedaannya terdapat pada program dan pola makan yang diterapkan. Dalam pemenuhanan Muhammad Kasim menerapkan pola makan yang berpengaruh terhadap status gizi, sedangkan yang pemenuhan kaji yaitu tentang pola makan yang berpengaruh terhadap pemenuhan gizi anak.

Ketiga, Pemenuhanan yang dilakukan oleh Toni Subarkah[10] yang berjudul "Pola Pemberian Makan Terhadap Pemenuhan Status Gizi Pada Anak Usai 1–3 Tahun." Hasil dan Analisis: Ada hubungan kuat antara pola pemberian makan dengan status gizi (r = 0,640). Hasil pemenuhanan menunjukkan bahwa pola pemberian makan tidak tepat dengan status gizi sangat kurus (44%), pola pemberian makan tepat dengan status gizi normal 89,7%). Diskusi dan Kesimpulan: Upaya untuk pemenuhan status gizi anak usia 1-3 tahun yang berkaitan dengan pola pemberian makan harus ditingkatkan untuk mencapai status gizi normal. Pemenuhanan lebih lanjut dapat memperhatikan pola pemberian makan berdasarkan angka kecukupan gizi anak.

Pada pemenuhanan ini memiliki kesamaan dengan pemenuhanan sebelumnya oleh muhammad kasim aidit mengenai pola makan anak.

IAIN PURWOKERTO

[9] Muhammad Kasim Aidid, dkk, *Pengaruh Pemberian Pola Makan SehatTerhadap Status Gizi Anak Didik TK Bunga Asya*, Jurnal Scientific Pinisi, 2017, Vol. 3, nomor. 1, (17-26), hlm. 17.

[10] Tono Subarkah, dkk, *Pola Pemberian Terhadap Peningkatan Status Gizi pada Anak Usia 1-3 Tahun*, Jurnal INJEC, 2016, vol. 1, no. 2, (146-154), hlm. 146.

Sedangkan yang dilakukan oleh pemenuhan terfokuskan pada program makan sehat yang dilaksanakan di TK Al Irsyad Al Islamiyah Purwokerto.

F. Sistematika Pembahasan

Agar isi skripsi yang termuat dapat dipahami dengan baik, maka disusunlah secara sistematis mulai dari judul sampai penutup serta bagian isi yang meliputi bagian awal, bagian utama dan bagian akhir.

Bagian awal terdiri dari halaman judul, pernyataan keaslian, halaman pengesahan, pengesahan nota dinas pembimbing, halaman motto, halaman persembahan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

Bagian utama skripsi terdiri dari :

BAB I adalah pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat pemenuhanan, metode pemenuhanan, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

BAB II adalah landasan teori yang meliputi: dua sub bab. Masing-masing sub bab memiliki 3 sub-sub bab. Sub bab pertama berisi tentang pengertian Pemenuhan, pengertian gizi anak, dan pemenuhan gizi anak. sub bab kedua tentang pengertian program, pengertian makanan sehat, dan program makan sehat.

IAIN PURWOKERTO

BAB III adalah metode pemenuhanan yang meliputi jenis pemenuhanan, tempat dan waktu pemenuhanan, subjek dan objek pemenuhanan, populasi dan sampel pemenuhanan, variabel dan indikator pemenuhanan, sumber data dan pengumpulan data pemenuhanan dan analisis data pemenuhanan.

BAB IV adalah pembahasan hasil pemenuhanan yang meliputi gambaran umum lokasi pemenuhanan, gambaran umum siswa, gambaran program makan sehat, proses program makan sehat dapat menjadi media pemenuhan gizi anak, peran sekolah dalam pemenuhan gizi anak, hasil

pemenuhanan, uji prasyarat analisis, pengujian regresi linier, dan anaisis lanjut.

BAB V adalah penutup yang meliputi kesimpulan dan saran. Bagian akhir skripsi terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup.

IAIN PURWOKERTO

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti melakukan kegiatan pengumpulan data, penyajian data, dan analisis data pada penelitian yang berjudul Peningkatan Gizi Anak melalui Program Makan Sehat di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto, maka langkah terakhir adalah mengambil kesimpulan agar dapat menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan pada hasil analisis data, dapat disajikan bahwa program makan sehat yang dilaksanakan di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto dapat:

Pertama, mengidentifikasi bahwa program makan sehat yang dilaksanakan di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto dapat meningkatkan status gizi pada anak usia dini. Kedua, program makan sehat dilaksanakan dengan mempertimbangkan menu makanan yang disusun oleh ahli gizi sesuai dengan kebutuhan gizi anak setiap harinya. Dalam memilih bahan makanan, TK Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto sangatlah ketat menyeleksi spesifikasi buah dan sayuran yang akan diolah dan dikonsumsi. TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purokerto melibatkan orangtua wali murid untuk mengolah dan memasak bahan makanan yang nantinya akan disajikan pada program makan sehat.

Penelitian ini tergolong penelitian lapangan (*Filed Research*) yaitu penelitian yang terjun langsung ke lokasi untuk memperoleh data terkait dengan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini digolongkan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif dipilih oleh peneliti dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi di lapangan mengenai keadaan gejala dan fenomena yang dialami oleh sekolah mengenai peningkatan gizi anak melalui program makan sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto

IAIN PURWOKERTO

B. Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian tentang program makan sehat untuk meningkatkan gizi pada anak usia dini di TK Al Irsyad Al Islamiyah Purwokerto;

1. Bagi TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto

   Program makan sehat yang selama ini berjalan sudah bagus dan mendapatkan respon positif dari wali murid, terus ditingkatkan dan dikembangkan.

2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

   Peneliti mengajukan saran untuk peneliti selanjutnya agar menelaah lebih lanjut tentang program makan sehat pada anak usia dini di TK Al Irsyad Al Islamiyah Purwokerto di lihat dari pengembangan aspek lainnya seperti karakter, nilai social, dan lain-lain.

C. Kata Penutup

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.

IAIN PURWOKERTO

Daftar Pustaka

Aidid, Muhammad kasim, dkk. 2017. *Pengaruh Pemberian Pola Makan SehatTerhadap Status Gizi Anak Didik TK Bunga Asya,* Jurnal Scientific Pinisi, Vol. 3, nomor. 1. (17-26).

Almatsier, Sunita. 2004. "Prinsip Dasar Ilmu Gizi". Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Andriani, Merryana. 2010. "Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan". Jakarta: Kencana.

Arikunto, Suharsimi. 2013. "Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek." Jakarta: Rineka Cipta.

Azqiara, "Pengertian Status Gizi Menurut Depkes Dan WHO."

Beck, Mary E. "Ilmu Gizi dan Diet (Hubunganya dengan Peyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter" Yograkarta: ANDI.

Bungin, Burhan. 2008. "Penelitian kulitatif komunikatif, ekonomi, kebijakan publik, Dan ilmu sosial lainya." Jakarta: Kencana.

Dahlia, Rusilanti, dkk. 2015. "Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah" Bandung: Rosda Karya.

Emzir. 2010. "Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data." Jakarta: Rajawali Press.

Fathoni, Abdurahmat. 2006. "Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi." Jakarta: PT Rineka Cipta.

Hardinsyah. 2017. Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Haryanto, Valencya Leany. 2018. "5 Penyebab Anak 2 Tahun Susah Makan Sayuran dan Cara Mengatasinya." Hamil.co.id (blog). 22 Maret 2018. https://hamil.co.id/anak/makanan-anak/anak-2-tahun-susah-makan-sayuran.

IAIN PURWOKERTO

Lestari, Inggit Dwi. 2012. "Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas. Skripsi. Yogyakarta: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

Mary E.Beck. 2009. "Ilmu Gizi dan Diet (Hubunganya dengan Peyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter." Yograkarta: ANDI.

Merryana Andriani. 2010. "Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan." Jakarta: Kencana.

Setiawan. 2013. "Pengertian Gizi Beserta Zat Gizi Menurut Para Ahli." Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Moleong, Lexy J. 2013. "Metodelogi Penelitian Kualitatif." Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nana Sujana dan Ibrahim. 2001. "Penelitian dan Penilaian Pendidikan." Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Pakar Gizi Indonesia. 2016. "Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi". Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Papalia, Daine E. 2014. "Menyelami Perkembangan Manusia, edisi 12". Jakarta Selatan: Salemba Humanik.

Rusilanti. 2015. "Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah," Badung: Rosda Karya.

S. Margono. 2004. "Metodologi Penelitian Pendidikan." Jakarta: PT Rineka Cipta.

Subarkah, Tono, dkk. 2016. *Pola Pemberian Terhadap Peningkatan Status Gizi pada Anak Usia 1-3 Tahun.* Jurnal INJEC. vol. 1. No. 2. (146-154)

Sugiono. 2015. "Metode Penelitian Pendidikan." Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2010. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D." Bandung.

Tohirin. 2012. "Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling." Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

IAIN PURWOKERTO

Widoyoko, Eko Putro. 2012. "Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian." Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

IAIN PURWOKERTO