

**PENGENALAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI
MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN
DI RAUDLATUL ATHFAL MUSLIMAT NU KEMBARAN
KECAMATAN KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS**



SKRIPSI

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

**Oleh
Siti Asiyah
NIM 1617406126**

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI
PURWOKERTO
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Siti Asiyah
Nim : 1617406126
Jenjang : S- 1
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Fakultas : Tarbiyah & Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa naskah Skripsi berjudul “ **PENGENALAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN DI RAUDHATUL ATHFAL MUSLIMAT NU KEMBARAN KECAMATAN KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS** “.

ini secara keseluruhan adalah hasil penulisan karya / sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya, yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar Pustaka. Apabila dalam kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 3 Desember 2020

Saya yang menyatakan



Siti Asiyah

NIM. 1617406126

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**PENGENALAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN
MEMBENTUK KREASI MAKANAN DI RAUDHATUL ATHFAL MUSLIMAT NU
KEMBARAN KECAMATAN KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS**

Yang disusun oleh: Siti Asiyah NIM: 1617406126, Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada hari: Senin, 18 Januari 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada sidang Dewan Penguji skripsi.

Penguji I/Ketua sidang/Pembimbing,

Penguji II/Sekretaris Sidang,



Dr. Rohmat, M.Ag. M.Pd.
NIP. 19720420 200312 1 001



Dr. M. Saekan Muchith, S. Ag. M.Pd.
NIP. 19690624 199903 1 002

Penguji Utama,



Dr. Tutuk Ningsih, M.Pd.
NIP. 19640916 199803 2 001

Mengetahui :

Dekan,



Suwito, M.Ag.

NIP. 19710424 199903 1 002

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada
Dekan Fakultas Tarbiyah & Ilmu Keguruan
PURWOKERTO
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb

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

Nama : Siti Asiyah
NIM : 1617406126
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Fakultas : Tarbiyah & Ilmu Keguruan
Judul : Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah & Ilmu Keguruan IAIN PURWOKERTO untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd)
Demikian atas perhatian bapak saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Purwokerto, Desember 2020
Pembimbing



Dr.Rohmat, M.Ag, M.Pd
NIP. 19720420 200312 1 001

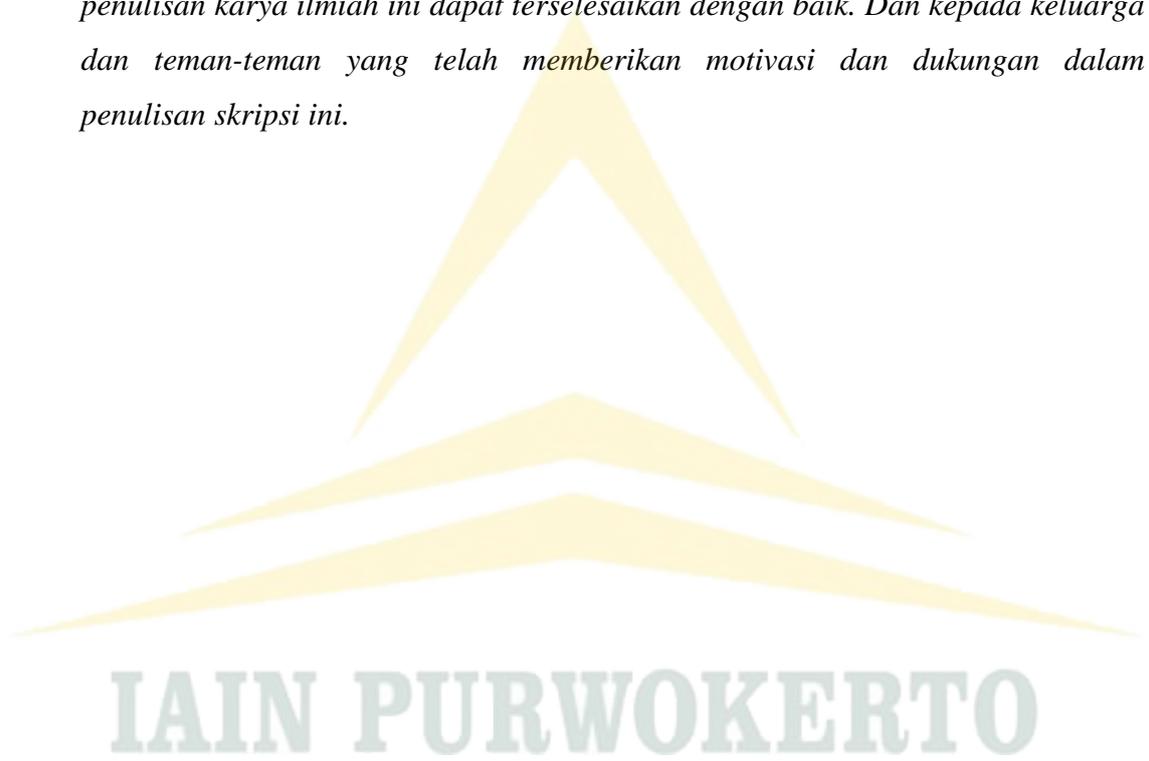
MOTTO

*“Jadilah orang tua yang asyik bukan mendidik dengan cara klasik.
Jadilah orang tua cerdas bukan mendidiknya dengan keras”*



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Segala puji hanyalah milik Allah SWT dan atas dukungan serta doa dari orang-orang yang mencintaiku pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh cinta dan kasih setulus-tulusnya saya mengucapkan rasa syukur tiada henti dan saya persembahkan skripsi ini kepada Suami dan anak anak tercinta yang memberikan dukungan materi maupun spiritual, mendo'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.



**Pengenalan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini
Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan
di Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran
Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas**

**SITI ASIYAH
NIM.1617406126**

ABSTRAK

Fakultas Tarbiyah & Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
(PIAUD)

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik dan kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kesadaran anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dan mengetahui apakah kegiatan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data diperoleh secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan membentuk kreasi makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal atau hidangan yang dikreasikan dengan menu yang menyehatkan yang terdiri dari makanan yang mengandung gizi seimbang dapat memberikan pemahaman anak untuk lebih mengkonsumsi makanan yang menyehatkan dan menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Dengan adanya pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan menunjukkan dampak positif pada perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini, baik perkembangan fisik maupun psikis. Yang dapat menunjang berjalannya proses pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci: *Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Dan Pengenalan Gizi Seimbang*

KATA PENGANTAR

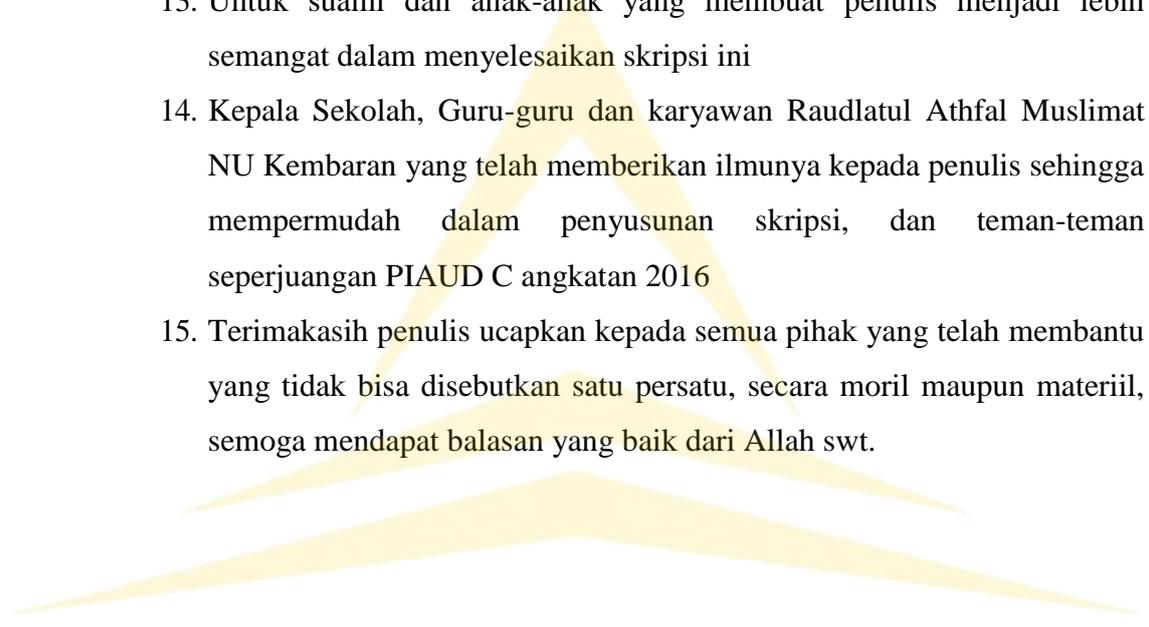
Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas”.

Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik bagi umatnya. Semoga kita termasuk sebagai umat Beliau yang mendapat syafa’at di hari akhir.

Alhamdulillah tanpa halangan suatu apapun skripsi ini dapat terwujud. Namun tidak akan terwujud tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moral maupun materiil. Oleh karena itu, penulis perlu menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terimakasih kepada yang terhormat

1. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag. Rektor Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Fauzi, M.Ag., Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
3. Dr. Ridwan, M.Ag., Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
4. Dr. Sulkhan Chakim, MM., Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
5. Dr. H. Suwito, M.Ag Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
6. Dr. Suparjo, M.A. Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
7. Dr. Subur, M.Ag Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.

8. Dr. Hj. Sumiarti, M.Ag Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN)Purwokerto.
9. Dr. Heru Kurniawan, S.Pd.,M.A. Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
10. Purwokerto
11. Dr. Rohmat, M.Ag.,M.Pd Dosen Pembimbing skripsi. Terimakasih atas motivasi, bimbingan serta arahnya dalam penyusunan skripsi.
12. Dosen dan seluruh staff administrasi IAIN Purwokerto.
13. Untuk suami dan anak-anak yang membuat penulis menjadi lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
14. Kepala Sekolah, Guru-guru dan karyawan Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran yang telah memberikan ilmunya kepada penulis sehingga mempermudah dalam penyusunan skripsi, dan teman-teman seperjuangan PIAUD C angkatan 2016
15. Terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, secara moril maupun materiil, semoga mendapat balasan yang baik dari Allah swt.



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Oprasional.....	9
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	12
E. Kajian Pustaka	13
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Gizi Seimbang.....	16
1. Pengertian Gizi Seimbang.....	16
2. Macam-Macam Gizi Seimbang	20
3. Pengertian Gizi Seimbang.....	22
4. Manfaat Gizi Seimbang	26
5. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini	28
6. Konsep Pola Makan Anak	30
B. Membentuk Kreasi Makanan.....	32
1. Definisi Membentuk Kreasi Makanan	32
2. Strategi Dalam Membentuk Kreasi Makanan	33
3. Manfaat Membentuk Kreasi Makanan.....	35

4. Pengenalan Gizi Seimbang Dan Membentuk Kreasi Makanan...	37
C. Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun	39
1. Pengertian Pertumbuhan Dan Perkembangan.....	39
2. Konsep Pertumbuhan Dan Kesehatan Anak	41
3. Pengaruh Gizi Dan Perkembangannya Anak	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	50
B. Jenis Penelitian	50
C. Subjek Dan Objek Penelitian	51
D. Tempat Dan Waktu Penelitian	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	
A. Gambaran Umum Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	58
1. Letak Geografis Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	58
2. Visi, Misi Dan Tujuan Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	58
3. Struktur Kepengurusan Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	59
4. Keadaan Kepala Sekolah, Guru Dan Wali Murid Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran.....	62
B. PENGENALAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN DI RAUDHATUL ATHFAL MUSLIMAT NU KEMBARAN KECAMATAN KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS	63
1. Mengenalkan Gizi secara umum.....	64
2. Proses Pelaksanaan Pengenalan Gizi Seimbang	66
3. Bentuk dan jadwal dari kreasi makanan	68
C. ANALISIS DATA	75
1. Mengenalkan gizi seimbang secara umum	75
2. Proses pelaksanaan pengenalan gizi seimbang	75
3. Bentuk dan jadwal kreasi makanan.....	76
BAB V PENUTUP	

A. Kesimpulan	81
B. Saran-Saran	81
C. Penutup	82

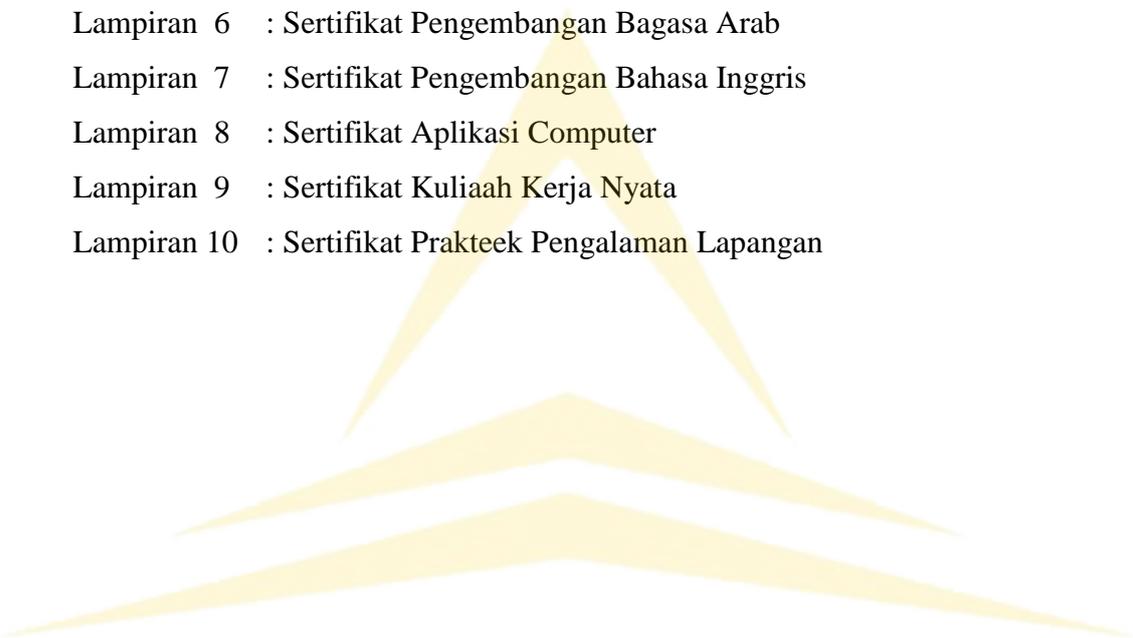
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 : Foto Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di RA Muslimat Nu Kembaran
- Lampiran 3 : Foto Wawancara Peneliti Di RA Muslimat Nu Kembaran
- Lampiran 4 : Surat-Surat
- Lampiran 5 : Sertifikat BTA Dan PPI
- Lampiran 6 : Sertifikat Pengembangan Bagasa Arab
- Lampiran 7 : Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris
- Lampiran 8 : Sertifikat Aplikasi Computer
- Lampiran 9 : Sertifikat Kuliaah Kerja Nyata
- Lampiran 10 : Sertifikat Prakteek Pengalaman Lapangan



IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak adalah anugrah yang luar biasa yang diberikan Allah SWT kepada para orang tua. Karunia terbesar yang dianugrahkan kepada dua insan yang telah dipersatukan. Buah hati yang selalu didambakan dan dinantikan oleh para orang tua. Tidak seorang pun orang tua yang menginginkan anak-anak yang dilahirkan mengalami penderitaan dan mengalami kesulitan. Orang tua akan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Seperti memberikan stimulus yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sebagai orang tua berkewajiban menjaga, mendidik, dan juga mengarahkan mereka agar dapat berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Anak adalah generasi penerus bangsa yang kelak akan menjadi penerus dalam melanjutkan pembangunan dimasa yang akan datang.

Sejatinya jika orang para tua mengerti, usia dini merupakan momentum yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Baik secara fisik, psikis atau psikologi, terbentuk mulai usia dini tersebut. Menurut para pakar Psikologi anak, sejak usia 0 sampai 1 tahun pertama, sel-sel otak anak atau yang disebut neuron berkembang sangat pesat.¹

Masa usia dini merupakan masa emas dalam kehidupan anak, dimana anak mampu menyerap berbagai informasi yang masuk dengan sangat mudah. Dalam tahap ini sering disebut juga dengan golden eag. Proporsi otak anak masih sangat optimal dalam menerima berbagai hal. Oleh sebab itu, daya pikir anak usia dini perlu untuk dikembangkan dengan berbagai macam mengoptimalkan berbagai jenis perkembangan, baik dari perkembangan fisik maupun dengan perkembangan emosional.

Pengoptimalan daya pikir anak dan otak anak tidak lepas dari gizi yang diperoleh anak sejak dini. Perkembangan anak pada hakekatnya telah dimulai

¹ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter usia Dini, Strategi membangun karakter Di Usia Emas*. (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2017), hal.1

sejak anak dilahirkan ke dunia, bahkan sebagian besar pakar pendidikan menyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak terjadinya konsepsi yang merupakan pertemuan antara sel telur dan sel sperma dari kedua orang tua. Karena itu perlunya memperhatikan gizi anak dari ibu yang sedang hamil sampai anak lahir hingga dewasa.

Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan gizi yang baik tentunya akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak dengan gizi yang buruk akan berdampak bagi pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan mentalnya. Gizi buruk adalah bentuk terparah atau akut merupakan keadaan kekurangan gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya tingkat konsumsi energy, protein serta makanan sehari-hari dan terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, dengan ditandai dengan status gizi yang atau kondisi fisik yang sangat kurus (diukur menurut berat badan berbanding tinggi badan) dan tentunya juga berdasarkan pemeriksaan secara klinis menunjukkan marasmus, kwashiorkor atau marasmik-kwashiorkor. Apabila jumlah asupan zat gizinya sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh disebut gizi seimbang (gizi baik), tetapi bila asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh lebih rendah maka disebut gizi kurang, sedangkan apabila asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sangat kurang disebut dengan gizi buruk. Keadaan kurang zat gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energy dan protein dalam waktu yang cukup lama yang ditandai dengan berat badan menurun menurut umur.

Ada tiga gejala dari gizi buruk yaitu marasmus, kwashiorkor dan marasmik kwashiorkor. Ciri-ciri dari marasmus seperti anak yang sangat kurus, wajah seperti orang tua, cengeng dan rewel, rambut tipis, kusam, keriput. Tulang iga yang terlihat nampak jelas, pantat kendur juga keriput, perut cekung. Kwashiorkor memiliki ciri-ciri seperti keadaan wajah yang bulat dan sembab, cengeng dan rewel, rambut tipis, warna rambut jagung juga mudah dicabut tanpa rasa sakit, kedua punggung kaki bengkak, dan terdapat bercak merah kehitaman di tungkai atau di pantat. Marasmik kwashiorkor juga memiliki ciri-ciri antara lain keadaan badan yang sangat kurus, rambut jagung

juga mudah rontok, keadaan perut yang buncit, punggung kaki bengkok, cengeng.

Masalah gizi kurang terjadi karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung energy, protein yang bermutu tinggi (misalnya protein hewani yaitu ikan, telur, daging, dan lain-lain) serta mineral, terutama kalsium yang mudah diserap, misalnya susu, dan ikan. Selain konsumsi makanan, adanya penyakit infeksi yang mengganggu penyerapan zat gizi, misalnya infeksi cacing yang diderita 50% anak usia sekolah.²

Terjadinya masalah kurang gizi bisa menyebabkan anak-anak mudah merasakan lelah, tidak tahan melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berfikir dan berpartisipasi penuh dengan proses belajar. Anak yang kurang gizi mempunyai resiko yang lebih besar menderita infeksi, sehingga sering absen dari sekolahnya.

Fakta nyata yang terjadi di Indonesia bahwa status gizi pada anak-anak Indonesia sangatlah memprihatinkan dengan masih banyaknya anak yang kekurangan gizi, mengalami efisiensi Vitamin D dengan keadaan bentuk tubuh yang pendek dan kurus, dan juga menderita anemia. Kekurangan Energi dan Protein/KEP pada anak masih menjadi masalah gizi dan juga kesehatan di masyarakat Indonesia. Hal ini berpengaruh terhadap tingkat kematian bayi. WHO menyatakan 50% kematian anak bayi dan anak terkait dengan gizi kurang dan juga gizi buruk. Oleh sebab itu masalah gizi perlu ditangani secara cepat dan tepat.

Menu makanan seimbang adalah menu makanan yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan juga porsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang yang berguna untuk memelihara dan memperbaiki sel-sel tubuh. Sumber tenaga bisa berasal dari padi-padian dan umbi-umbian. Sumber zat pengatur berasal dari sayuran dan juga buah-buahan. Sumber zat pembangun diperoleh dari kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan. Gizi seimbang merupakan gizi yang mengandung karbohidrat,

² Soekirman, dkk. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, (Jakarta; PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI,2006), hal.93

protein, dan vitamin, garam, mineral, air untuk memenuhi kebutuhan tubuh, karbohidrat dapat diperoleh dari mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan yang mengandung karbohidrat, yang dapat diperoleh dari padi, kentang, singkong, ubi, jagung, talas, dan juga gandum. Untuk memperoleh sumber protein kita dapat mengkonsumsi daging, telur, ikan, susu, polong-polongan, kentang. Vitamin dapat diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan.

Sejatinya problem gizi buruk tidak hanya menyerang golongan ekonomi menengah kebawah, tetapi juga golongan atas. Penyebabnya bisa bermacam-macam, seperti asupan makanan, pola makan, kesadaran gizi, dan juga pola asuh yang buruk.³ Faktor-faktor lain dari penyebab terjadinya gizi buruk antara lain kemiskinan, kurangnya pendidikan dari orang tua, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Gizi buruk juga mempunyai penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung terjadinya gizi buruk adalah adanya asupan makanan yang kurang memenuhi gizi yang seimbang, dan adanya penyakit infeksi. Adapun penyebab tidak langsung dari gizi buruk adalah persediaan makan di rumah, perawatan anak dan ibu hamil, serta pelayanan kesehatan, sedangkan alasan yang sangat mendasar dari gizi buruk adalah kurangnya pendidikan dan keterampilan masyarakat terkait pentingnya gizi yang seimbang untuk tumbuh kembang anak serta kemiskinan juga menjadi factor terjadinya gizi buruk (Supriasa dkk).

Pemenuhan gizi seimbang merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak di usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan, sejak dari dalam kandungan hingga lahir. Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang

³ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.17

berkualitas, begitu pula sebaliknya. Menurut Santrock pada tahun 2007” Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak”. Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat-zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Untuk peranan pendidik anak usia dini (PAUD) dapat membantu dalam menciptakan kualitas anak dimasa yang akan datang. Permendiknas No.58 tahun 2009 dalam undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional menyatakan bahwa: “Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak dapat memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Menurut DepKes RI Pada Tahun 2010 Gizi seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi akan menyebabkan gagalnya pertumbuhan, perkembangan, menurunkan produktifitas kerja serta akan berakibat pada mortalitas dan morbiditas. Masalah gizi yang utama di Indonesia yang belum teratasi yaitu kekurangan energy protein, kekurangan vitamin A, gondok endemik dan anemia.

Dalam kenyataan yang sering kita jumpai saat ini banyaknya orang tua yang mengabaikan akan pentingnya makanan yang sehat dan juga seimbang, kurangnya kesadaran mengenai gizi dan juga tanggung jawab ibu rumah tangga yang kurang bijak. Bisa jadi karena keadaan orang tua yang sibuk bekerja atau wanita karir dan ingin menyiapkan makanan dengan cepat dan praktis untuk keluarganya, kurang sabar menyuapi putra putrinya, dan menyajikan menu yang bergizi bagi keluarganya.⁴ Berdsarkan hal tersebut kegelisahan penluis juga terjadi karena begitu banyak ibu yang memiliki anak usia dini

⁴ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.17

mengabaikan pentingnya makanan dan gizi seimbang. Mereka lebih suka dengan makanan yang praktis dan siap saji tentunya tanpa memikirkan kandungan gizi didalam makanan tersebut untuk proses pertumbuhan dan perkembangan nantinya. Ibu rumah tangga akan lebih memilih makanan instan. Karena lebih cepat dalam penyajiannya namun mereka mengabaikan akan kandungan-kandungan bahan yang terkandung dalam makanan tersebut yang memang banyak mengandung MSG atau VETSIN dan bahan-bahan lain yang tidak baik untuk kesehatan. Kita sering mendengar istilah “*junk food*” atau makanan sampah. Mengapa ada makanan dan minuman yang disebut sebagai makanan sampah, Sebab makanan dan juga minuman ini tidak ada gizinya. Bukannya membuat badan menjadi sehat kalau kita konsumsi, malah membuat kita sakit karena makanan dan minuman ini banyak mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi kesehatan tubuh.⁵ Makanan dan minuman *junk food* banyak sekali di jual di took-toko sekita kita, seperti makanan dan minuman kemasan yang merupakan salah satu jenis dari makanan sampah atau *junk food*. Banyak anak-anak yang memang tidak menyukai makanan yang sehat yang diberikan oleh orang tua mereka. Anak-anak lebih menjatuhkan pilihannya pada makanan-makanan yang manis (seperti permen, biscuit), makanan *junk food* (biasanya dalam bentuk makanan siap saji seperti *hamburger, fried chicken, French fries*) dibandingkan dengan makanan utama berupa nasi dan lauk pauknya.⁶

Hasil penelitian YLKI Warta Konsumen pada tahun 2000 menyimpulkan bahwa presentase makanan jajanan anak yang dicampur dengan berbagai zat berbahaya masih sangat tinggi. Makanan tersebut berharga murah dan berbentuk makanan basah atau siap konsumsi yang dijual pedagang di sekitar lokasi sekolah.⁷

Kurangnya selera anak-anak untuk mengkomsumsi sayuran yang mana dalam sayuran banyak sekali manfaat yang terkandung. Setiap hari kita harus

⁵ Inge Tumiwa-Bachrens. *Aku Pintar Makan Sehat* (Jakarta: Kawan Pustaka;2018) hal.25

⁶ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.19

⁷ Soekirman, dkk. *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, (Jakarta; PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI,2006), hal.98

makan bermacam-macam sayuran dan juga buah-buahan mengingat banyaknya vitamin di dalamnya yang akan membuat tubuh kuat dan juga sehat, bertenaga dan membuat tubuh kita kuat melawan penyakit. Serat yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan juga membuat pencernaan kita sehat.⁸

Kita harus selalu makan makanan yang sehat setiap pagi hari dan juga di siang hari karena membuat kita bertenaga, semangat, dan juga sehat. Sarapan pagi dan makan siang yang sehat akan membuat kita tidak lemas dan dapat belajar juga bermain, beraktivitas sepanjang hari. Sarapan pagi dan makan siang yang sehat juga membuat otak kita sehat dan bisa membantu kita belajar di sekolah.

Sebagai orang tua hendaknya memberikan makanan sehat yang dimasak dari rumah setiap pagi. Membawa bekal makan siang yang sehat ke sekolah, yaitu makanan sehat yang dimasak oleh ibu di rumah. Supaya tidak jajan makanan dan minuman yang tidak sehat di sekolah. Jangan membawa makanan bekal *junk food* karena tidak sehat. Anak yang sehat mudah dalam belajar, komunikasi yang baik terhadap orang tua, teman, dan masyarakat, lebih banyak pengalaman, pertumbuhan dan perkembangannya seimbang sehingga dapat bermain, bergerak dengan baik.⁹

Menguasai konsep dasar matematika, agama, seni, pendidikan jasmani, kesehatan gizi merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh guru PAUD. Kompetensi ini memiliki andil yang sangat besar terhadap keberhasilan belajar mengajar di PAUD, hal ini sesuai dengan pendapat Beaty, J.J. pada tahun 2011 mengungkapkan bahwa mengelola kelas yang sehat sebagai salah satu keahlian yang harus dimiliki oleh guru PAUD. Selain menjaga kesehatan lingkungan, kelas yang sehat juga berhubungan dengan menjaga kesehatan dan juga pemenuhan kebutuhan gizi anak. Kesehatan dan gizi merupakan aspek yang sangat penting dalam tubuh kembang anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pollitt E.dkk pada tahun 1993 menyatakan

⁸ Inge Tumiwa-Bachrens. *Aku Pintar Makan Sehat*, (Jakarta; Kawan Pustaka) 2018 hal. 56

⁹ Wafa Aerin. Skripsi. “Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Bersama Di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah PWT” (Purwokerto: Intitut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2019) ; hal.2

bahwa pemberian makanan yang sehat dan protein, akan mempengaruhi perkembangan kognitif selanjutnya. Selain itu yang anak makan juga ikut mempengaruhi irama pertumbuhan, ukuran badan dan ketahanan terhadap penyakit. Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak, bentuk makanan yang disajikan unik dan kreatif, sehingga anak menjadi tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

Sesuai dengan permasalahan di atas maka sangat penting pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, karena anak akan lebih tertarik untuk melihat makanan yang disajikan, untuk pertama mungkin anak hanya melihat makanan yang disajikan tetapi kemudian ketika anak-anak dilibatkan dalam kegiatan membentuk kreasi makanan, tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang sudah susah payah anak buat dengan kreasinya sendiri. Ketika anak mulai menyukai makanan dengan kreasi tersebut guru dapat memberikan pengertian tentang bagaimana makanan yang baik yang berguna untuk kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak-anak akan tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna untuk tumbuh kembang anak.

Kreasi makanan itu dapat berupa sayuran dan nasi yang dapat dikreasikan dan dibentuk seperti bunga, hewan dan lain-lain sesuai dengan imajinasi dan keinginan dari anak. Kegiatan kreasi melibatkan anak secara langsung untuk berkreasi membentuk makanan sesuai dengan imajinasi anak. Berdasarkan permasalahan di atas, sangat penting sekali kegiatan untuk membentuk kreasi makanan yang dapat meningkatkan pemahaman anak tentang gizi yang seimbang, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang. **“Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Raudathul Athfal Muslimat NU Kembaran, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas”**.

B. Definisi Operasional

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dalam memahami persoalan yang dibahas, serta agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami penafsiran dan memperjelas maksud judul ini maka perlu ditegaskan secara tertulis dalam pengertian istilah yang tergantung didalam judul seperti uraian berikut:

1. Pengenalan Gizi Seimbang

Makanan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anak selain untuk tumbuh kembang anak makanan gizi seimbang juga dibutuhkan untuk otak agar agar anak menjadi cerdas dan dengan makanan yang bergizi anak menjadi tidak mudah sakit. Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Karena itulah anak usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas) yaitu usia yang sangat berharga disbanding usia-usia selanjutnya. Oleh sebab itu anak usia dini harus mengenal sendiri apa itu gizi seimbang.¹⁰

Gizi dari bahasa arab yaitu "ghidza" yang berarti makanan. Sedangkan dari bahasa Inggris kata "gizi" berasal dari kata "nutrition", artinya sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan masuk ke dalam tubuh dapat mempertahankan kehidupan.¹¹ Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digest, absorpsi, serta penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy. Proverawati & Kusumawati pada tahun 2010 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 kedalam tubuh, yang gunanya dapat mempertahankan kehidupan kita.

¹⁰ Iis Wulandari, Pengenalan Gizi Seimbang Melalui Multimedia di TK Sekar Melati. *Jurnal Pendidikan*, Vol 3 No 3. 1 Januari 2017, hlm 97.

¹¹ Mursid, *Belajar dan pembelajaran PAUD*, (Bandung; PT Remaja Rosdakarya 2015), hal. 140

Nirmala Devi mendefinisikan gizi yang merupakan substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh. Joyce James, Colin Baker, Helen Swain menyatakan gizi adalah merupakan komponen kimia dalam makanan yang telah digunakan oleh tubuh sebagai sumber energy dan dapat membantu pertumbuhan, perbaikan, dan membantu perawatan sel-sel tubuh.

Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung beragam makanan dalam jumlah dan proporsi sedemikian sehingga terpenuhi secara memadai untuk menjaga kesehatan, vitalitas, dan kesejahteraan umum dan membuat sedikit penyediaan nutrisi tambahan untuk menahan lamanya waktu lapar. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, pekerjaan, usia, jenis kelamin dan berat badan (BB).¹²

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi secara langsung. Hal ini dapat dimengerti karena baik kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu. Faktor gizi memegang peran penting, terutama untuk pertumbuhan atau perkembangan, kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi, produktivitas kerja, serta pencegahan penyakit kronis.¹³ Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Menurut Isna Hikmawati (2012:109) Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisasi 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 organ-organ, serta menghasilkan energy. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja.

hal.3 ¹² Betty Yoshephin, *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*, Yogyakarta; 2018

¹³ Betty Yosephin, *tuntunan praktis menghitung kebutuhan gizi*, Yogyakarta; 2018 hal 1

2. Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (family Child Care Home), pendidikan pra sekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD yang diungkapkan oleh NAEYC pada tahun 1992.¹⁴

Menurut Suryani pada tahun 2007 Usia Dini adalah fase yang dimulai dari usia 0 tahun sampai anak berusia sekitar 6 tahun. Hal sama dikemukakan oleh Direktorat Pendidikan Anak usia Dini (PAUD), bahwa usia dini itu dimulai dari usia 0 sampai 6 tahun. Menurut direktorat PAUD, diketahui bahwa anak usia dini otak anak mengalami perkembangan sekitar 80 persen dari total proses perkembangan.¹⁵

Pemerintah melalui UU Sisdiknas mendefinisikan anak usia dini adalah anak dengan rentang usia 0-6 tahun. Soemiarti Patmonodewo mengutip pendapat tentang anak usia dini menurut Biecheler dan Snowman, yang dimaksud anak pra sekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun. Batasan yang ditentukan oleh the National Association For The Education Of Young Children adalah: "Early childhood" anak masa awal adalah anak yang sejak lahir sampai dengan usia delapan tahun. Jadi mulai dari anak itu lahir hingga ia mencapai umur 8 tahun ia akan dikategorikan sebagai anak usia dini. Fase ini sering disebut sebagai golden age karena masa ini sangat menentukan seperti apa mereka kelak jika dewasa baik dari segi fisik, mental maupun kecerdasan.

3. Membentuk Kreasi Makanan

a). Pengertian Membentuk Kreasi Makanan

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik, kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

¹⁴ Siti Aisyah, dkk. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta; Penerbit Universitas Terbuka, 2010), hal.1.3

¹⁵ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.26

Bento atau o-bento adalah istilah Bahasa Jepang untuk makanan bekal berupa nasi berikut lauk-pauk dalam kemasan praktis yang bisa dibawa-bawa dan dimakan di tempat lain. Seperti halnya nasi bungkus, bento bisa dimakan sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik. Bento biasanya dikemas untuk porsi satu orang, walaupun dalam arti luas bisa berarti makanan bekal untuk kelompok atau keluarga. Ciri khas bento adalah pengaturan jenis lauk dan warna agar sedap dipandang serta mengundang selera. Bento dapat pula dihias dan disusun rapih dalam gaya yang disebut *kyaraben*. Kemasan bento selalu memiliki tutup, dan wadah bento bisa berupa kotak atau nampan segi empat dari plastic, kotak roti atau kotak kayu.

Membentuk kreasi makanan atau yang dikenal dengan istilah bento adalah konsep *one dish meal* atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak yang mengandung nilai-nilai gizi seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengkonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut: “ Bagaimana pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.”

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini bagaimana pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan kreasi membentuk makanan di RA Muslimat NU Kembaran.

2. Manfaat Penelitian.

a. Manfaat teoritis

Berdasarkan kajian keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah khasanah pengetahuan kepada lembaga yang menangani pendidikan anak usia dini.

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat bagi peserta didik RA Muslimat NU Kembaran adalah untuk meningkatkan pengenalan dan kesadaran terhadap gizi seimbang melalui kegiatan kreasi membentuk makanan.
- 2) Manfaat bagi pendidik RA Muslimat NU Kembaran untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan pengenalan anak didik tentang pentingnya gizi yang seimbang melalui kegiatan kreasi membentuk makanan.
- 3) Manfaat sekolah RA Muslimat NU Kembaran, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk meningkatkan mutu pendidikannya.
- 4) Manfaat bagi perguruan tinggi, untuk menambah perbendaharaan isi perpustakaan yang nantinya dapat dimanfaatkan bagi pembaca pada umumnya.
- 5) Bagi peneliti diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka diperlukan dalam penelitian guna mencari teori-teori, konsep, generalisasi yang dapat dijadikan dasar pemikiran dalam penyusunan laporan penelitian serta sebagai acuan bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

Adapun yang dijadikan penelitian sebagai acuan oleh penulis diantaranya adalah:

1. Skripsi Fardiba E dengan judul "*Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Wilayah Puskesmas Samata Kabupaten Gowa 2012*" Persamaan skripsi Faradiba E dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti tentang gizi pada anak usia dini. Adapun yang menjadi perbedaan pada penelitian ini adalah Faradiba E meneliti melalui pola makan, sedangkan peneliti ini focus pada Pengenalan gizi seimbang melalui kreasi makanan.
2. Jurnal Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf dengan judul "*Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak*" Persamaan jurnal Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti focus pemahaman gizi seimbang. Adapun yang menjadi perbedaan pada peneliti ini adalah upaya atau caranya Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf meneliti melalui proses makan bersama, sedangkan peneliti ini focus pada pengenalan gizi seimbang melalui metode kreasi makanan.
3. Jurnal Andriani Elisa Pahlevi dengan judul "*Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar 2012*" Persamaan jurnal Andriani Elisa Pahlevi dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti tentang focus gizi, Adapun yang menjadi perbedaan pada peneliti ini adalah Andriani Elisa Pahlevi melakukan penelitian untuk menentukan faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak kelas 4,5 dan 6 sekolah dasar, sedangkan peneliti lebih memilih bagaimana cara menyampaikan pada anak usia dini tentang pengenalan gizi.

F. Sistematika Penulisan

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

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

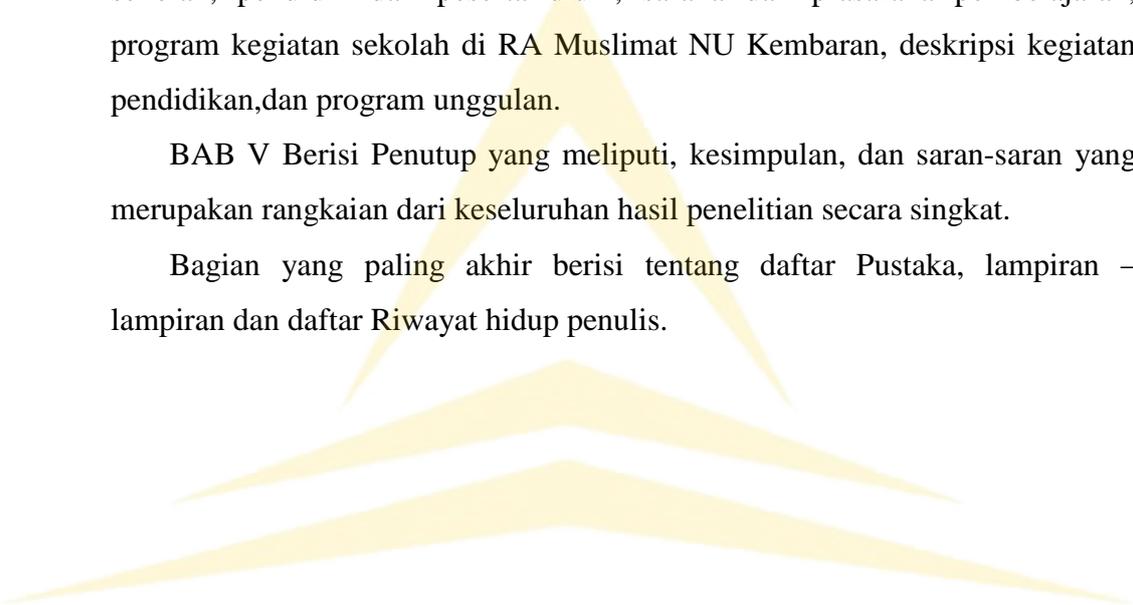
BAB II Merupakan landasan teori dari penelitian yang dilakukan, yang terdiri dari beberapa sub bab.

BAB III Yaitu metode penelitian yang meliputi: jenis penelitian, sumber data (lokasi, subyek dan obyek penelitian), teknik pengumpulan data (observasi, wawancara, dan dokumentasi), dan teknik analisis data (data reduction, data display dan conclusion drawing/verivication).

BAB IV Hasil dan Analisis Penelitian Berisi tentang sejarah berdirinya RA Muslimat NU Kembaran, visi misi, struktur kepengurusan, keadaan kepala sekolah, pendidik dan peserta didik, sarana dan prasarana pembelajaran, program kegiatan sekolah di RA Muslimat NU Kembaran, deskripsi kegiatan pendidikan, dan program unggulan.

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

Bagian yang paling akhir berisi tentang daftar Pustaka, lampiran – lampiran dan daftar Riwayat hidup penulis.



IAIN PURWOKERTO

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi merupakan suatu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak usia dini usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak.¹⁶ Kata gizi berasal dari dialek bahasa Mesir, artinya adalah “makanan”. Dalam bahasa Inggris, gizi disebut “*nutrition*”. Kemudian dalam bahasa Indonesia diadopsi menjadi “zat gizi”. Gizi diartikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh.¹⁷ Beragam hal yang masuk ke dalam tubuh itu kemudian bermanfaat untuk mempertahankan kehidupan. Menurut Djoko Pekik Irianto pada tahun 2006 Gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan manfaat zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga.

Gizi dari bahasa Arab yaitu “*ghidza*” yang berarti makanan. Sedangkan dari bahasa Inggris kata “gizi” berasal dari kata “*nutrition*”, artinya sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan masuk ke dalam tubuh dapat mempertahankan kehidupan.¹⁸ Dalam arti luas, gizi adalah elemen atau unsure yang terkandung dalam makanan, di mana unsure-unsur itu dapat memberikan manfaat secara langsung bagi tubuh yang mengkonsumsinya sehingga menjadi sehat. Seperti mengonsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan

¹⁶ Sri Lestari, Abas Yusuf. *Jurnal*. Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak

¹⁷ Bunga Astria Paramashanti. *Gizi Bagi Ibu dan Anak*, (Yogyakarta; PT. Pustaka Baru 2019), hal.1

¹⁸ Mursid. *Belajar dan pembelajaran PAUD*, (Bandung; PT Remaja Rosdakarya 2015), hal. 140

yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digest, absorpsi, serta penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy. 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.

Nirmala Devi mendefinisikan gizi yang merupakan substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh. Joyce James, Colin Baker, Helen Swain menyatakan gizi adalah merupakan komponen kimia dalam makanan yang telah digunakan oleh tubuh sebagai sumber energy dan dapat membantu pertumbuhan, perbaikan, dan membantu perawatan sel-sel tubuh.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. Sedangkan menurut Irianto 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.¹⁹ Gizi atau nutrisi juga dapat disebut dengan makanan dan minuman yang mengandung unsur-unsur yang sangat dibutuhkan tubuh yang berhubungan dengan kesehatan.²⁰

¹⁹ Rusilanti dkk. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 1-2.

²⁰ Hesti Widuri, Dedi Marwadi. *Komponen Gizi & Bahan Makanan Untuk Kesehatan*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2013), hlm. 1.

Ada juga yang mendefinisikan gizi (nutrisi) adalah keseluruhan dari berbagai proses dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan menggunakan bahan-bahan tersebut agar menghasilkan pelbagai aktivitas penting dalam tubuhnya sendiri. Bahan-bahan tersebut dikenal dengan istilah nutrien (unsur gizi). Nutrien (unsur gizi) istilah ini dipakai secara umum pada setiap zat yang dicerna, diserap dan digunakan untuk mendorong kelangsungan faal tubuh. Nutrien dapat dipilah menjadi protein, lemak, hidratarang, mineral, vitamin dan air. Nutrien esensial diperlukan untuk mempertahankan kehidupan dan tidak dapat disintesis sendiri oleh tubuh sehingga harus diperoleh oleh makanan.²¹

Dalam ilmu gizi, banyak digunakan istilah yang bercampur dengan istilah sehari-hari yang biasa digunakan sehingga sering menimbulkan kekeliruan pengertian. Istilah-istilah tersebut di antaranya adalah ilmu gizi, nutrien, makanan, bahan makanan, hidangan, pangan dan status gizi sebagai berikut:²²

- a. Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.
- b. Nutrien adalah zat gizi penyusun bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk menyediakan energi, membangun, memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses kehidupan dalam tubuh. Zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan adalah meliputi karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.
- c. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bagi tubuh.
- d. Bahan makanan adalah hasil produksi pertanian, perikanan dan peternakan, seperti beras, jagung, daging, ikan laut, sayur, buah-buahan, telur, susu dan lainnya.

²¹ Mary E. Back. *Ilmu Gizi dan Diet*, (Yogyakarta: ANDI, 2011), Hlm.1.

²² Hadi Siswanto. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Pustaka Rihama, 2010), hlm. 122-123.

- e. Hidangan adalah satu atau beberapa jenis makanan yang disajikan untuk dimakan seperti hidangan untuk makan malam terdiri dari nasi, lauk, sayuran, buah-buahan dan lainnya.
- f. Pangan adalah istilah umum untuk semua bahan makanan.
- g. Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan penggunaan zat-zat gizi.

Makanan yang dipilih sehari-hari dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi tertentu. Pemberian makanan yang sebaik-baiknya adalah harus memperhatikan kemampuan tubuh seseorang untuk mencerna makanan, umur, jenis kelamin, jenis aktifitas dan kondisi tertentu seperti sakit, hamil dan menyusui. Kebutuhan gizi individu akan dapat seimbang apabila dalam mengkonsumsi makanan memenuhi komponen gizi yang antara lain adalah mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Dari komponen di atas zat-zat nutrient dibagi dalam dua golongan besar, yaitu makronutrien (zat gizi makro) dan mikronutrien (zat gizi mikro). Makronutrien ini merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai penyuplai energy dan zat-zat gizi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan sel atau jaringan pemeliharaan maupun aktivitas tubuh. Makronutrien memiliki komponen terbesar dari susunan diet dibandingkan pada mikronutrien. Komponen gizi yang termasuk dalam makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan golongan mikronutrien terdiri dari vitamin dan mineral.²³

Penulis dapat menyimpulkan dari berbagai pendapat tersebut diatas bahwa pengertian gizi adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Gizi tersebut berfungsi untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. Makanan yang dikonsumsi seharusnya mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh

²³ Hesti Widuri. Dedi Marwadi Pamungkas. *Komponen Gizi dan Bahan Makanan Untuk Kesehatan*,..... hlm. 25-27

tubuh. Gizi menjadi bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Gizi didalamnya memiliki keterkaitan yang erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Karena itu gizi sangatlah diperlukan oleh anak untuk mengembangkan segala aspek dan memberikan stimulasi untuk perkembangan otak anak. Sehingga akan tercipta anak-anak yang sehat dan anak-anak dengan gizi yang baik dan seimbang akan menjadi anak yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik. Anak-anak dengan gizi yang baik menjadi lebih cerdas dan tidak mudah terserang penyakit.

2. Macam-macam Gizi

Tumbuh kembang anak sangatlah terpengaruh dengan gizi, gizi yang seimbang sangat berguna sebagai upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh, daya ingat dan juga meningkatkan kecerdasan anak. Ketika daya tahan tubuh anak semakin meningkat, anak tidak akan mudah terserang penyakit dan perkembangan anak akan semakin optimal.

Pada anak usia dini perlu dilatih dan diajarkan bagaimana memilih makanan yang baik dan makan yang tidak baik. Dalam hal ini orang tua dan guru mengajarkan anak untuk melihat dan mengenali berbagai macam makanan yang bergizi dan tidak. Jika seseorang anak tidak mendapatkan asupan makanan yang bergizi, maka tidak hanya menghambat perkembangan otak dan fisik, tetapi bisa menyebabkan seorang anak akan terserang penyakit dan menghambat proses belajarnya. Pengaturan makanan yang sehat untuk anak-anak tidak sama dengan orang dewasa. Kebutuhan sehari-hari anak akan energy (kalori) dan zat gizi lainnya sangat tinggi, terutama sewaktu si kecil sudah mulai berjalan.²⁴

Pollitt dkk, menyatakan bahwa gizi sangat mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Karakteristik makanan yang bergizi menurut Pollitt adalah makanan yang mengandung:

²⁴ Mursid, Belajar dan pembelajaran PAUD, (Bandung; PT Remaja Rosdakarya 2015), hal. 141

- a. Mengandung berbagai unsur-unsur terenting yang dibutuhkan di dalam tubuh, seperti karbohidrat, mineral, protein, vitamin, lemak, dan air.
- b. Makanan yang berasal secara alami, tidak adanya bahan kimia atau bahan lainnya yang dapat membahayakan tubuh.²⁵

Gizi yang seimbang bukan saja untuk pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri tetapi juga sangat berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh, daya ingat dan meningkatkan kecerdasan anak. Makin baik gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, maka akan semakin baik pula perkembangan fisik, sejalan dengan semakin baik perkembangan perkembangan fisik anak, akan meningkatkan daya tahan tubuh anak serta meningkatkan kecerdasan. Ketika daya tahan tubuh anak semakin meningkat, anak tidak akan mudah terserang penyakit dan perkembangan anak akan semakin optimal.

Makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh itu yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai sejak usia dini. Anak-anak dibiasakan mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang dan variatif. Aneka bahan makanan yang diberikan secara bertahap dapat merangsang alat pencernaan untuk memproduksi enzim-enzim yang diperlukan.²⁶

Berbagai pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa macam-macam zat gizi yang diperlukan tubuh diperoleh dari makanan. Zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan antara lain adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, zat besi fosfor dan lain-lain. Membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan juga sangat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat gizi juga diperoleh dari kualitas

²⁵ Mursid. *Belajar dan pembelajaran PAUD*, (Bandung; PT Remaja Rosdakarya 2015), hal. 142

²⁶ Dahlia Rahmawati. *Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan*. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 22-24.

makanan yang baik, makanan yang mengandung pengawet dan makanan siap saji juga kurang bagus untuk kesehatan anak.

3. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Secara umum komposisi makanan yang seimbang adalah bila komposisi energi dari karbohidrat 50- 60%, protein 10-20% dan lemak 20-30%. Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau sekitar 3-4 sendok makan setiap hari.²⁷

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan dengan Nomor 41 Tahun 2014. PGS dapat digunakan sebagai panduan perilaku agar anak dapat hidup bergizi dan sehat.

- a. Biasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga.
- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan.
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah.
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.²⁸

Adapun empat prinsip gizi seimbang yakni konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur, konsumsi makanan dengan pola ini harus memperhatikan empat prinsip dasar, yaitu:

²⁷ Rosy A. Sparringa. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, (Jakarta: Direktorat SPP, Badan POM RI, 2021), hlm. 111

²⁸ Hardiansyah & Dewa Nyoman Suparias. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017), HLM. 198-199.

a. Makanan yang Beraneka Ragam

Makanan yang beraneka ragam sangat diperlukan karena tidak semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Prinsipnya setiap makanan yang dihidangkan dari makanan pagi, siang dan malam serta makan selingan harus terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah. Jumlah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh berbeda-beda tergantung pada umur, jenis kelamin dan banyaknya aktifitas fisik yang dilakukan. Berikut beberapa contoh makanan yang beraneka ragam:

- 1) Air putih sangat penting, sedikitnya 8 gelas sehari.
- 2) Nasi, jagung, ubi jalar, ubi kayu dan lain-lain sama baiknya sebagai sumber karbohidrat (sumber energi).
- 3) Bayam, sawi, tomat, wortel dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber vitamin dan mineral.
- 4) Pisang, pepaya, nanas, semangka, apel dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber vitamin dan mineral.
- 5) Daging, ikan, ayam, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber protein.
- 6) Susu merupakan sumber kalsium dan protein. Segelas susu dapat diganti dengan sebutir telur atau sepotong daging.
- 7) Gula, garam beryodium dan minyak semua penting tetapi hanya diperlukan sedikit.

Contoh menu sehat sederhana, antara lain:

- 1) Nasi dengan sayur bayam yang dimasak dengan kaldu ayam, sepori tahu goreng dan satu buah pisang.
- 2) Nasi jagung dengan sayur daun singkong bersantan dengan teri, sepotong tempe dan sepotong tempe goreng dan satu potong pepaya.

b. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

perlu perilaku hidup bersih agar terhindar dari serangan kuman penyebab penyakit infeksi. Penyakit infeksi dapat mengganggu keadaan gizi seseorang. Pola makan gizi seimbang tidak akan berguna jika tidak diikuti dengan penerapan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan

menggunakan sabun sebelum makan dan sesudah buang air, menutup makanan dan minuman, mandi sedikitnya 2 kali sehari, menggosok gigi setidaknya saat bangun tidur dan sebelum tidur, potong dan bersihkan kuku secara teratur, mencuci buah dan sayur yang akan dimakan, minum air matang dan buang sampah ditempat tertutup. Beberapa kegiatan anak sekolah dalam menerapkan PHBS di sekolah antara lain membawa bekal dari rumah, jajan warung atau kantin sekolah karena lebih terjamin kebersihannya, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban disekolah serta menjaga kebersihan jamban, mengikuti kegiatan olahraga dan aktifitas fisik sehingga meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik, memberantas jentik nyamuk disekolah secara rutin, memantau pertumbuhan anak sekolah melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan serta membuang sampah pada tempatnya.

Dengan penerapan PHBS disekolah oleh anak sekolah, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat.

c. Aktivitas Fisik

Bentuk aktivitas fisik yang umum dapat dilakukan adalah bermain (misalnya:petak umpet, gobak sodor) dan olahraga secara teratur. Olahraga yang dilakukan dalam waktu yang cukup dan teratur akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak dan otot sehingga meningkatkan kebugaran dan ketangkasan berfikir. Olahraga sebaiknya dilakukan minimal 3-5 hari per minggu dan setiap kali olahraga minimal 30 menit.

d. Memantau Berat Badan

Perlunya memantau berat badan ideal adalah untuk mengetahui apakah seseorang mempunyai berat badan ideal atau tidak berdasarkan umur, jenis kelamin dan tinggi badannya dan untuk mengetahui apakah

terjadi penurunan atau kenaikan berat badan. Berat badan yang tidak ideal dapat mengakibatkan berat badan kurang atau kurang gizi dan berat badan berlebih atau kegemukan . Berat badan kurang atau kurang gizi disebabkan karena tidak mengikuti pola gizi seimbang. Terutama makan kurang dari kebutuhan yang seharusnya. Kurang gizi dapat menimbulkan antara lain: mudah sakit, pertumbuhan terhambat, kecerdasan terganggu, konsentrasi terganggu, mudah mengantuk dan sering tidak masuk sekolah.

Berat badan berlebih atau kegemukan disebabkan oleh karena itu tidak mengikuti pola gizi seimbang, antara lain: makan berlebihan, terlalu banyak makan dan minum manis, terlalu banyak makan makanan berlemak, tidak olahraga dan kurang aktivitas fisik. Kegemukan dapat menimbulkan antara lain: mudah sakit, mudah lelah dan mudah mengantuk. Dalam jangka panjang dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit darah tinggi, jantung, diabetes dan lain-lain.²⁹

Keberagaman jenis makanan dan keseimbangan gizi dalam pola konsumsi pangan dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat, aktif dan produktif. Dengan memperhatikan masih ditemukannya anak sekolah dengan status gizi kurang dan pendek, bahkan mulai meningkatkannya prevalensi status gizi lebih pada anak sekolah, maka pemenuhan gizi seimbang menjadi penting untuk dilaksanakan guna menciptakan generasi sumber daya manusia yang lebih berkualitas dan berdaya saing. Dalam pemenuhan gizi seimbang, setiap sumber zat gizi mempunyai peran dan porsi yang berbeda. Sebagai contoh makanan pokok dengan potongan yang lebih besar dibandingkan lainnya menunjukkan porsi yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan sayuran dan buah atau makanan sumber protein hewani maupun nabati. Pemenuhan gizi seimbang pada anak sekolah dibedakan berdasarkan kelompok usia serta

²⁹ Rosy . A. *Pedoman Pangan Jajan Anak Sekolah Untuk Pencapaian gizi seimbang*. Hlm 11-13

dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin karena kebutuhan yang berbeda.³⁰

Dari berbagai pendapat para ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa gizi merupakan zat-zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dimana dapat di ambil atau diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dimana gizi tersebut dapat menghasilkan energy, membangun dan juga memelihara jaringan yang ada dalam tubuh. Adapun makanan yang dikonsumsi seharusnya mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Dalam hal ini gizi menjadi hal yang sangat primer atau sangat penting bagi tubuh sebagai upaya untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan. Karena itulah gizi sangat diperlukan oleh anak-anak untuk membantu mengembangkan segala aspek dan juga memberikan stimulus untuk perkembangan otak anak, sehingga akan tercipta anak-anak yang sehat dan anak-anak dengan gizi yang baik. Dengan keadaan anak-anak dengan kecukupan gizi yang baik akan membantu menjadikan anak-anak lebih cerdas dan juga tidak mudah terserang penyakit.

Seiring dengan berbagai pendapat tentang gizi seimbang dapat penulis simpulkan bahwa gizi seimbang adalah menu gizi yang diperoleh dari makanan. Makanan tersebut harus mengandung nilai-nilai gizi yang tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh. Nilai gizi tersebut mengandung zat tenaga yang didapatkan dari karbohidrat, lemak dan protein, zat pembangun yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi seperti ikan, ayam, telur, daging dan lain-lain. Zat pengatur yang didapatkan dari sayuran dan buah-buahan. Selain itu juga perlu memperhatikan dalam hal pengolahan dan cara memasak makanan untuk anak-anak.

4. Manfaat Gizi Seimbang

Menurut prowerawati dan kusumawati pada tahun 2011 gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga. Karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi

³⁰ Rosy . A. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian gizi seimbang*. Hlm

kearah pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal. Zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan. Agar stimulasi yang diberikan pada anak tepat makanan yang diberikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetapi makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang. Zat-zat gizi yang seimbang tersebut bermanfaat untuk :

Menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (disebut zat tenaga). Zat makanan yang sumber tenaga utama adalah karbohidrat dan lemak. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi jalar, kentang, talas, gandum dan sagu. Makanan yang banyak mengandung lemak adalah lemak hewan (gajih), mentega, minyak goreng, kelapa, keju (disebut zat pengatur) Membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang telah rusak (disebut zat pembangun). Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein. Makanan yang banyak mengandung protein yaitu tahu, tempe, oncom, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, udang dan kerang. Mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh Zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air. Makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan air adalah sayur-sayuran dan buah-buahan.

Kepandaian seorang anak ditentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak. Sistem saraf terdiri atas bermilyar-milyar sel yang mendeteksi informasi dari dalam dan dari luar tubuh seorang anak. Sistem saraf dan otak baru berangsur-angsur sempurna sejalan dengan usia dan tergantung pada kualitas dan kuantitas gizi yang diberikan kepada anak. Manfaat yang dapat diperoleh dari gizi yang seimbang pada anak adalah Dapat menentukan perkembangan otak dan kecerdasan pada anak. Untuk sistem imunitas atau kekebalan pada anak sehingga anak tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah terserang infeksi terutama diare atau cacangan.

Sebagai sumber tenaga bagi anak. Untuk memberi bahan untuk membangun atau memelihara jaringan-jaringan tubuh dan pengatur pekerjaan jaringan tubuh yang terdiri dari vitamin, mineral dan air.

Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang adalah untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang sempurna akan membuat sistem imun pada anak menjadi kuat dan cenderung lebih tahan terhadap penyakit, anak juga akan cenderung lebih cepat beradaptasi dan mudah menangkap respon dalam proses belajar di lingkungan sekitarnya. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, gizi akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Untuk mempercepat proses pertumbuhan, gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam membantu proses pertumbuhan anak ke arah yang lebih optimal. Untuk menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak, jika gizi yang diperlukan otak tidak terpenuhi, maka perkembangan otak akan terlambat, dan hal tersebut secara otomatis akan berakibat pada lemahnya tingkat kecerdasan pada anak. Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain.³¹

5. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini

Kondisi otak dan fisik anak dikemudian hari sangat bergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak hendaknya mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Potensi anak sangat penting untuk dikembangkan sejak dini. Perlunya menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak-anak usia dini, sehingga anak-anak tidak akan mengonsumsi makanan yang berbahaya dan tidak mengandung nilai gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh.

³¹ Dahlia Rahmawati. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 22-24.

Perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan sosial anak. Keadaan lingkungan dan sikap keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam memberikan dan menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak usia dini. Perlunya memberikan pemahaman tentang bagaimana zat-zat gizi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsep gizi untuk anak usia dini antara lain makanan yang akan dikonsumsi mengandung karbohidrat yang diperoleh dari nasi, singkong, protein yang diperoleh dari tahu, tempe, lemak yang diperoleh dari lemak hewan, gajih, vitamin yang diperoleh dari sayuran dan buah-buahan, air serta susu. Selain itu makanan yang dikonsumsi oleh anak beragam jenisnya. Jumlah dan porsi makan anak cukup, tidak lebih dan tidak kurang. Makanan yang dikonsumsi harus higienis dan aman. Anak usia dini ditanamkan untuk makan secara teratur dan dilakukan dengan cara yang baik (Proverawati dan Kusumawati).

Menurut Rushdie konsep pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi seimbang pada anak diterapkan melalui konsumsi sayuran dan buah-buahan. Kandungan sayur-mayur dan buah-buahan sangat berguna bagi tubuh manusia terutama untuk anak. *Fitokimia karetonoid* terdapat pada sayuran yang berwarna kuning jingga seperti wortel, labu kuning dan kentang manis. Sayuran berwarna hijau seperti brokoli. Buah-buahan berwarna merah dan kuning jingga seperti mangga, tomat, nanas, semangka. Sayuran dan buah-buahan ini mengandung khasiat mencegah penyakit kanker dan meningkatkan sistem imun tubuh. Selain itu unsur saponin yang biasanya terdapat pada kacang-kacangan dapat berkhasiat untuk anti kanker, anti mikroba, meningkatkan sistem imun, menurunkan kadar kolesterol. Sedangkan *fitokimia polifenol* yang terdapat pada buah dan sayuran berwarna hijau, selada, gandum utuh bermanfaat untuk mengatur kadar gula darah, mengatur tekanan darah, anti kanker.

Menanamkan sejak dini mengkonsumsi makanan yang sehat dan makanan yang aman perlu ditanamkan untuk konsep gizi pada anak. Setiap anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda. Bagi anak yang

pertumbuhannya pelan makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit. Ada juga anak yang tumbuh dengan cepat, tetapi kemudian menjadi lambat karena makanan yang dikonsumsi sedikit. Sehingga perlu diberikan pemahaman kepada anak tentang konsep gizi sehingga anak-anak akan mengonsumsi makanan yang seimbang, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit porsinya. Selain itu makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tidak hanya mengenyangkan saja.

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

6. Konsep Pola Makan Anak

Anak-anak sangat membutuhkan nutrisi yang baik. Nutrisi yang bagus akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anak. Makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh anak sangat berpengaruh terhadap kondisi, daya tahan dan kecerdasan serta kesehatan anak. Pola makan anak yang kurang baik dapat mengganggu kondisi fisik anak.

Pola makan anak sekarang ini jauh dari pola makan yang sehat. Anak-anak lebih menyukai mengonsumsi makanan-makanan yang kurang sehat. Makanan yang dikonsumsi anak sehari biasanya nugget ayam, *beef burger* yang dijual di jalan yang banyak mengandung lemak, garam pewarna, dan zat aditif lainnya. Selain itu anak juga menyukai permen dan makanan

ringan seperti *chiki* yang mengandung zat warna dan pengawet yang berbahaya apabila dikonsumsi secara terus menerus.

Obesitas juga melanda pada anak akhir-akhir ini. Obesitas adalah untuk menggambarkan perbandingan berat badan dan tinggi lebih besar 120 persen dari standar. Obesitas yang terjadi pada anak-anak akibat dari ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Anak mengkonsumsi sembarang makanan berlemak dan kurang aktivitas. Seringkali makanan cemilan menyebabkan obesitas. Makanan cemilan pada umumnya mengandung kaya energi tetapi rendah akan gizi. Pada umumnya makanan cemilan yang dikonsumsi oleh anak adalah bakso, *nugget*, bihun goreng, kroket, snack ringan, jajanan yang dijajakan dipinggir jalan dengan minyak untuk menggoreng yang sudah sangat hitam. Makanan tersebut sangat disukai oleh anak-anak.

Anak-anak sering ketakutan ketika orang tua memberikan makanan yang terdapat sayuran di dalam makanan tersebut. Sayuran dan buah adalah makanan yang tidak disukai oleh anak-anak. Padahal sayuran dan buah-buahan mengandung zat-zat gizi yang sangat baik untuk tubuh anak. Selain itu anak-anak juga sangat menyukai makanan yang manis dengan warna yang mencolok seperti permen. Melarang anak mengkonsumsi makanan seperti permen terkadang akan menimbulkan sifat untuk memberontak jika tidak diimbangi dengan pemahaman yang diberikan kepada anak.³²

Penulis dapat menyimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman anak tentang gizi yang seimbang sangat kurang sekali. Anak-anak lebih menyukai mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh anak. Konsep makan anak dipengaruhi oleh pemahaman anak yang sangat kurang terhadap gizi yang seimbang. Anak-anak lebih menyukai makanan-makanan dengan kemasan bagus, warna yang mencolok dan rasa yang enak. Makanan yang dijajakan dijalan dengan kemasan dan warna-warna yang mencolok sangat disukai

³² Dahlia Rahmawati. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 32-34.

oleh anak. Sayuran dan buah-buahan adalah makanan yang tidak disukai oleh anak, padahal sayur dan buah mengandung gizi yang tinggi yang sangat bagus untuk tubuh anak.

B. Membentuk Kreasi Makanan

1. Definisi Membentuk Kreasi Makanan

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik, kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Bento atau o-bento adalah istilah bahasa Jepang untuk makanan bekal berupa nasi berikuk lauk-pauk dalam kemasan praktis yang bisa dibawa-bawa dan dimakan di tempat lain. Seperti halnya nasi bungkus, bento bisa dimakan sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik. Bento biasanya dikemas untuk porsi satu orang, walaupun dalam arti luas bisa berarti makanan bekal untuk kelompok atau keluarga. Ciri khas bento adalah pengaturan jenis lauk dan warna agar sedap dipandang serta mengundang selera. Bento dapat pula dihias dan disusun rapih dalam gaya yang disebut *kyaraben*. Kemasan bento selalu memiliki tutup, dan wadah bento bisa berupa kotak atau nampan segi empat dari plastic, kotak roti atau kotak kayu.

Membentuk kreasi makanan atau yang dikenal dengan istilah bento adalah konsep *one dish meal* atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak yang mengandung nilai-nilai gizi seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan.³³

³³ Margaret Tatta. *Creative BENTO* (40 Kreasi Bento Untuk Bekal Anak Dan Special Events). (PT Gramedia Pustaka Utama. Anggota IKAPI, Jakarta 2019) hal. 126

Jadi membentuk kreasi makanan sesungguhnya suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyenangkan untuk anak-anak. Sebagian besar orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Orang tua dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento bermacam-macam warna yang cerah dan beraneka bentuk kartun yang disukai anak untuk menarik perhatian anak agar mau mengkonsumsi makanan tersebut. Dengan bento atau membentuk kreasi makanan anak-anak akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang disajikan. Orang tua dapat melibatkan anak dalam kegiatan membentuk kreasi makanan tersebut.

2. Strategi Dalam Membentuk Kreasi Makanan

Orang tua yang memiliki anak usia balita hingga usia taman kanak-kanak biasanya masih dihantui kekhawatiran anak-anak yang sulit makan. Menyiapkan bekal merupakan aktifitas rutin ibu bagi buah hati tercinta. Namun menyiapkan bekal yang higienis dengan bahan sayuran dan bergizi lainnya bukanlah hal yang mudah. Hal ini dikarenakan anak-anak tidak suka sayur dan lebih tertarik dengan makanan yang dijual di sekolah. Padahal kebersihan dan kualitas bahan makanan yang dijual tersebut mungkin kurang baik bagi kesehatan anak-anak.

Salah satu cara yang dilakukan untuk membuat anak-anak menyukai makanan yang sehat, higienis dan mengandung gizi yang seimbang yaitu dengan menyediakan makanan yang sudah dikreasikan dan dibentuk yang dikenal dengan istilah bento. Orang tua dapat menyajikan menu menarik yang berkarakter tokoh kartun. Penyajian nasi karakter, sayur karakter, burger dan varian makanan lain yang bisa disulap menjadi bentuk kartun. Konsep makanan didekatkan dengan dunia anak. Misalnya *angry bird*, *barbie*, *hello kitty*, *micky mouse* dan kreasi lainnya. Isi bento biasanya terdiri nasi yang dibentuk karakter tokoh, sayuran, daging serta buah-buahan atau

light meal. Kotak yang diberikan juga aman di tangan anak, karena tidak menggunakan barang pecah belah, jadi anak lebih mandiri dan orang tua tidak perlu menyuapi anak. Satu kotak bento disesuaikan dengan porsi anak. Semua item, mulai dari menu utama dan penutup, dibuat dari lauk pauk yang nutrisinya memenuhi gizi anak. Selain rasa penyajian juga merupakan unsur penting anak tertarik dan mau mengkonsumsi makanan. Siasat ini sangat ampuh untuk meningkatkan selera makan anak.

Menurut Muaris bekal makanan yang dikreasikan oleh orang tua dimaksudkan untuk menarik minat anak. Bento untuk membuat anak-anak menyukai sayur dan buah-buahan. Dengan melibatkan anak untuk berkreasi akan menambah minat dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi. Konsep dalam bentuk kreasi makanan dilakukan melalui tahap-tahap yaitu :

- a. Belajar tentang gizi yang diperlukan pada anak. Unsur apa saja yang sebaiknya dipenuhi agar sesuai dengan gizi seimbang anak.
- b. Mempelajari bahan pangan apa saja yang dapat memenuhi gizi tersebut kemudian mengkreasikannya dengan bahan-bahan lain agar menjadi menu bekal yang seimbang
- c. Memilih wadah plastik yang aman
- d. Berkreasi sedemikian rupa sehingga dalam satu susunan menu hanya terdapat porsi yang anak sanggup habiskan
- e. Membuat makanan dalam bentuk yang lucu, unik dan menarik, misalnya karakter kartun dan lain-lain
- f. Memilih sumber karbohidrat yang bervariasi bukan hanya nasi misalnya roti, pasta, roti
- g. Membuat sendiri dan mengatur jenis lauk yang beraneka ragam dengan warna mencolok, mengundang selera makan anak. Waktu persiapan tidak lama, praktis dan higienis.

Menyiapkan bekal sarapan memang mudah, cukup dengan menu berbahan dasar roti gandum yang isinya bisa divariasikan dengan selai coklat, stroberry, nanas dan lain-lain. Sehingga ibu tidak perlu memasak hidangan hangat. Bekal yang dibuat dapat berupa roti isi keju yang dihias

dengan cetakan keju bentuk bunga atau sesuai selera dan diberi sedikit anggur hijau penambah serat dan kalori beserta susu untuk memulai hari.

Membuat bentuk kreasi makanan itu perlu kesabaran dan tergantung daya kreasi dan juga keterampilan. Semakin sering membuatnya akan terasa lebih mudah dan cepat. Selanjutnya bisa membuat tergođa untuk membuat bento-bento yang lebih rumit seperti charabenatau kyaraben adalah kependekan dari character bento. Bento yang di hias menyerupai karakter tertentu seperti manusia, binatang, tokoh kartun seperti *mickey mouse*, *hello kity*³⁴.

Strategi yang diterapkan dalam kreasi membentuk makanan adalah kreasi yang digunakan oleh orang tua agar anak-anak menyukai makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang. Konsep makanan yang disajikan dekat dengan dunia anak sehingga anak-anak akan lebih menyukai makanan tersebut. Ketika membentuk kreasi makanan hendaknya perlu memperhatikan gizi yang diperlukan oleh anak, sehingga selain kreasi bagus makanan yang disajikan kepada anak-anak adalah makanan yang higienis dan mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak yang dilibatkan dalam kreasi tersebut akan menambah antusias dan pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi yang baik dan seimbang. Pembuatan kreasi dengan memilih sumber karbohidrat yang bervariasi tidak hanya nasi saja. Bentuk kreasi unik, lucu dan menarik. Lebih memperbanyak hiasan dengan menggunakan sayur-sayuran untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya sayur-sayuran untuk gizi yang seimbang.

3. Manfaat Menbentuk Kreasi Makanan

Kurangnya nafsu makan anak menjadi masalah bagi orang tua. Makanan yang disajikan oleh orang tua yang kurang menarik juga menambah anak tidak mau mengkonsumsi makanan yang sudah dihidangkan. Salah satu cara untuk mengatasi agar anak-anak mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi adalah dengan mengkreasikan makanan tersebut menjadi bentuk-bentuk yang

³⁴ Dahlia Rahmawati. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 22-24.

menarik bagi anak. Manfaat yang dapat diperoleh dengan membentuk kreasi makanan yang diperoleh adalah:

- a. Dapat mengatur konten gizi makanan anak-anak, lebih sehat, higienis, lebih murah
- b. Merangsang nafsu makan anak, karena terlihat lebih lucu dan indah
- c. Anak akan mengenal jenis makanan yang dikonsumsi dan memahami pentingnya makanan untuk kesehatan
- d. Menjalin komunikasi antara orang tua dengan anak-anak, karena dapat membuatnya secara bersama-sama dengan anak, sehingga terjalin komunikasi dan menambah kedekatan emosional antara orang tua dengan anak-anak
- e. Mengontrol nutrisi yang dikonsumsi anak, dengan membawa bekal atau menyediakan hidangan dengan kreasi yang unik-unik anak-anak tidak akan membeli jajanan dan makanan yang berbahaya dan tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya.
- f. Meningkatkan tingkat kreatifitas, dengan membentuk kreasi makanan akan membuat kreatifitas meningkat karena akan menciptakan bentuk-bentuk yang unik dan lucu dari makanan yang dibuat.
- g. Mengasah otak
- h. Meningkatkan nafsu makan anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang baik
- i. Memberikan pemahaman tentang gizi yang baik dan seimbang pada anak melalui membentuk kreasi makanan karena penyajiannya terdiri dari sayur-sayuran dan bahan-bahan lain yang mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Orang tua dan guru dapat memberikan pemahaman tentang makanan yang disajikan atau yang dibawa adalah makanan yang mengandung nilai gizi yang bagus untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.³⁵

³⁵ Dahlia Rahmawati. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 43.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa manfaat dari membentuk kreasi makanan adalah untuk meningkatkan nafsu makan anak. Melalui kegiatan bentuk kreasi makanan anak-anak akan menyukai makanan yang mengandung gizi seimbang yang disajikan oleh orang tua dirumah. Anak-anak akan memahami tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang, sehingga anak akan mengurangi mengkonsumsi makanan yang berbahaya untuk kesehatan. Selain itu manfaat yang diperoleh adalah orang tua dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak. Ketika anak-anak mencoba untuk membuat kreasi sendiri dari makanan yang akan dibawa ke sekolah sehingga akan meningkatkan daya kreatifitas anak.

4. Pengenalan Gizi Seimbang dan Membentuk Kreasi Makanan

Memberikan pengenalan gizi seimbang kepada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan mengenalkan berbagai contoh sayuran dan buah-buahan kepada anak. Selain itu dapat juga mengenalkan dan membuat kudapan yang menyehatkan untuk anak seperti: membuat kue mangkuk ubi merah. Kandungan yang ada pada ubi jalar diantaranya adalah vitamin C, vitamin E, betakaroten, vitamin B, serat, karbohidrat lengkap. Selain itu orangtua dapat membuat bekal sekolah kepada anak berupa sandwich tahu, karena bahan-bahan yang digunakan tidak mengandung banyak lemak, apalagi lemak yang berbahaya. Apalagi jika ditambah dengan daun selada karena mengandung antioksidan, yang kaya akan vitamin dan mineral.

Sebagian besar anak kurang menyukai mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran. Apalagi mengunyah atau makan buah-buahan karena anak ingin segera bermain atau mengerjakan sesuatu. Pada umumnya anak mengunyah makanan secara kasar sehingga dengan keadaan tersebut akan sangat memberatkan kerja lambung untuk mencerna makanan, sehingga penyerapan nutrisi menjadi tidak optimal. Pemberian buah dengan cara dihaluskan atau dibuat jus akan mempermudah kerja lambung dalam

penyerapan nutrisi dan gizi seimbang pada anak. Buah dan sayur yang dibuat jus akan memudahkan orangtua maupun anak dalam mengkonsumsi sumber vitamin dan mineral. Orangtua dapat memberikan pemahaman tentang gizi yang seimbang dengan mengajak anak membuat jus bersama-sama sehingga anak akan memahami pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak.

Memberikan pemahaman gizi seimbang dapat dilakukan melalui memasak bersama makanan yang menyehatkan untuk anak. Memasak bersama kemudian setelah itu masakan yang telah selesai dibuat dikreasikan sesuai dengan imajinasi anak. Membentuk kreasi makanan digunakan sebagai salah satu cara untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang seimbang yang akan berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin optimal. Anak-anak lebih menyukai akan hal-hal yang unik dan menarik. Makanan yang dikemas dengan penyajian yang menarik dan unik akan dapat mengundang selera makan dari anak. Penyajian makanan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak akan memudahkan bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk anak.

Tahap pembuatan bento atau kreasi makanan adalah: buat hiasan bentyonya terlebih dahulu, misalnya menggunakan wortel saja yang dicetak menggunakan cetakan kue berbentuk bunga. Buat serutan wortel dengan menggunakan serutan sayuran. Kemudian gulung hasil serutan tersebut hingga menyerupai bunga mawar. Letakkan daun selada di atas bento (bisa lebih dari satu buah, biasanya untuk sekeliling bekal atau menjadi pembatas antara nasi dengan lauk lainnya. Pembatas atau pemisah makanan bentuknya bisa bermacam-macam, bahkan sudah ada yang sintetik (terbuat dari plastik atau silikon). Kemudian letakkan onigiri yang sudah dicetak, diatur sedemikian rupa. Atur tata letak hiasan yang sudah dibuat tadi di atas bekal. Jika akan dibawa ketempat jauh, sebaiknya bento disusun lebih rapat dan padat, jika tidak, susunannya bisa berantakan. Prinsip utama bento memang harus terlihat padat, sehingga ketika dibawa dan terombang

aming diperjalanan, makanan yang di dalam kotak tidak akan berubah atau bergeser dan ketika di buka masih akan tetap terlihat cantik.³⁶

Penulis dapat menyimpulkan bahwa gizi yang seimbang sangat berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak dapat dilakukan melalui berbagai cara yaitu: memberikan contoh makanan yang mengandung gizi yang seimbang melalui penyajian kudapan yang mengandung gizi yang seimbang. Membuat jus yang menyehatkan untuk anak, buah-buahan yang menyehatkan dan mengandung gizi yang tinggi dihaluskan akan sangat disukai oleh anak. Selain itu kreasi makanan juga dapat digunakan untuk memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak. Kreasi makanan sangat efektif diterapkan untuk memberikan pemahaman gizi seimbang karena makanan yang disajikan lebih kreatif, inovatif dan mengandung nilai gizi yang seimbang.

C. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun

1. Pengertian Pertumbuhan Dan Perkembangan

Pertumbuhan dapat diartikan sebagai perubahan kuantitatif pada materiil sesuatu sebagai akibat dari adanya pengaruh lingkungan. Perubahan kuantitatif ini dapat berupa pembesaran atau penambahan dari tidak ada menjadi ada, dari kecil menjadi besar, dari sedikit menjadi banyak, dari sempit menjadi luas, dan sebagainya. Materiil dapat terdiri dari kromosom, rambut, tulang lemak. Pertumbuhan berkaitan erat dengan materiil genetis. Sedangkan pengertian perkembangan adalah suatu perubahan tetapi perubahan ini tidak bersifat kuantitatif melainkan bersifat kualitatif. Perkembangan tidak ditekankan pada segi materiil melainkan pada segi fungsional. Perkembangan sebagai akibat dari perubahan kualitatif dari fungsi-fungsi tubuh.

³⁶ Dahlia Rahmawati. *Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan*. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 56.

Menurut Supriasa, Bachyar dan Ibnu Fajar bahwa pertumbuhan berbeda dengan perkembangan. Makna pengertian dari pertumbuhan dan perkembangan mencakup dua peristiwa yang statusnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan. Pengertian pertumbuhan (*growth*) adalah berkaitan erat dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran dan fungsi tingkat sel, organ maupun individu yang diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter). Pertumbuhan adalah peningkatan secara bertahap dari tubuh, organ dan jaringan dari masa konsepsi sampai dengan remaja. Sedangkan perkembangan (*Development*) adalah bertambahnya kemampuan (*Skill*) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari proses pematangan. Perkembangan menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang.

Pertumbuhan adalah proses bertambahnya jumlah atau ukuran sel dan tidak dapat kembali ke bentuk semula (*irreversible*) dapat diukur dan dapat dinyatakan dengan angka, grafik, dan sebagainya. Sedangkan perkembangan adalah proses menuju ketingkat kedewasaan atau pematangan, tidak dapat diukur tetapi hanya dapat dinikmati. Perkembangan berkaitan erat dengan faktor genetik, keturunan. Potensi genetik yang bermutu hendaknya dapat berinteraksi dengan lingkungan yang positif sehingga akan diperoleh hasil yang maksimal. Perkembangan menentukan beberapa karakteristik seperti jenis kelamin, ras, rambut, warna mata, pertumbuhan fisik, sikap tubuh dan beberapa keunikan psikologis seperti temperamen.

Penulis dapat menyimpulkan dari berbagai pendapat diatas bahwa pertumbuhan adalah perubahan secara kuantitatif yang berhubungan dengan penambahan jumlah ukuran seperti : rambut, tulang, sel yang tidak dapat kembali ke bentuk semula. Pertumbuhan mempunyai sifat kesatuan dan sebagai akibat dari pengaruh dari lingkungan. Proses bertambahnya ukuran dari yang kecil menjadi besar, yang pendek menjadi panjang dan lain-lain. proses kenaikan volume karena adanya penambahan substansi atau bahan

dasar yang bersifat irreversibel atau tidak dapat kembali. Kenaikan volume ini bisa disebabkan oleh penambahan jumlah sel serta pembesaran dari tiap sel tersebut. Sedangkan perkembangan adalah proses menuju tercapainya kedewasaan. Suatu individu bila sudah dewasa ditandai dengan telah berfungsinya alat-alat reproduksi yang dimilikinya. Tidak seperti pertumbuhan, perkembangan tidak dapat dinyatakan dengan ukuran. Perkembangan berkaitan erat dengan penampilan kemampuan (*Skill*) yang diakibatkan oleh kematangan saraf pusat, khususnya di otak.

2. Konsep Pertumbuhan Dan Kesehatan Anak

Menurut Soetjiningsih anak-anak mengalami pertumbuhan secara bertahap. Konsep pertumbuhan anak mengikuti dua pola yaitu : pola *cephalocaudal* yang dalam bahasa latin berarti kepala ke ekor. Pola *cephalocaudal* yaitu pertumbuhan tercepat selalu terjadi diatas yaitu kepala. Pertumbuhan fisik dalam ukuran berat badan dan perbedaan ciri fisik secara bertahap bekerja dari atas kebawah, contoh dari kepala ke kaki, leher kebahu kebatang tubuh bagian tengah dan seterusnya. Sedangkan pola *proximodistal* dalam basa latin jauh ke dekat. Pola *proximodistal* yaitu rangkaian pertumbuhan yang dimulai dari pusat tubuh dan bergerak kearah tangan dan kaki. Contohnya adalah alat-alat tubuh yang terdapat di pusat tubuh seperti jantung, hati, alat-alat pencernaan berfungsi terlebih dahulu daripada anggota-anggota tubuh yang terletak ditepi. Pertumbuhan anak usia dini dipengaruhi oleh beberapa sebab. Secara langsung meliputi kecukupan pangan dan keadaan kesehatan. Penyebab tidak langsung meliputi pola asuh anak, pemanfaatan pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan. Penyebab yang lain adalah faktor genetik, sistem syaraf, hormon, gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang seperti protein yang mendukung untuk pertumbuhan anak, zink juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat besi juga dibutuhkan untuk menghasilkan hemoglobin dan juga berguna dalam pembentukan tulang.

Konsep kesehatan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi. Makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Apabila anak mengkonsumsi makanan yang berlebihan akan menyebabkan ancaman bagi kesehatan anak. Kegemukan salah satu akibat dari mengkonsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan dibalik kegemukan banyak tersimpan berbagai penyakit. Anak yang terbiasa mengkonsumsi makanan yang kurang terjaga kebersihannya akan menyebabkan anak-anak mudah terserang penyakit dan berakibat dengan kondisi daya tahan tubuh anak. Mudah terserang diare dan penyakit lainnya. Sedangkan dalam jangka panjang anak-anak sering mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan zat-zat aditif akan mengakibatkan kerusakan dalam jaringan tubuh sehingga kesehatan akan terganggu.³⁷

Berdasarkan hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa konsep pertumbuhan anak berdasarkan atas dua pola yaitu *cephalocaudal* dan *proximodistal*. Pertumbuhan anak sangat erat kaitannya dengan kecukupan pangan dan kesehatan. Kesehatan yang baik akan memberikan stimulasi yang bagus dalam pertumbuhan anak yang maksimal. Sedangkan konsep tentang kesehatan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Anak-anak yang mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan yang baik, anak tidak mudah sakit sehingga pertumbuhan anak akan berkembang lebih baik. Konsumsi makanan yang buruk dan tidak bergizi akan berdampak bagi kesehatan anak. Makanan yang kurang terjaga kebersihannya serta mengandung bahan-bahan yang berbahaya akan berpengaruh terhadap kesehatan anak, sehingga pertumbuhan anak nantinya menjadi terganggu.

3. Pengaruh Gizi dan Perkembangan Anak

Pada masa anak usia prasekolah juga terjadi pertumbuhan dan perkembangan anak yang menyebabkan anak mudah sakit dan kekurangan

³⁷ Dahlia Rahmawati. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 63-67.

gizi. Perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensi berjalan sangat cepat dan menjadi landasan perkembangan berikutnya. Kekurangan zat gizi yang biasa terjadi pada balita seperti, kurang energi protein (KEP), Kurang vitamin A (KVA) dan Anemia Gizi Besi (AGB).

KEP merupakan suatu keadaan di mana konsumsi energi dan protein dalam makanan sangat rendah sehingga tidak mencukupi AKG. Gejala klinis yang biasanya timbul, yaitu kwashiorkor, marasmus dan marasmic kwashiorkor. Dari ketiga gejala tersebut perbedaannya berupa ada atau tidaknya edema. Untuk gejala klinis yang disertai edema disebut kwashiorkor, sedangkan marasmus tidak disertai edema. Selain dari makanan yang tidak seimbang, ketahanan pangan keluarga, tidak adanya sanitasi dan pola pengasuhan dapat menjadi penyebab terjadinya KEP.³⁸

KVA yang terjadi pada anak usia sekolah menyebabkan timbulnya penyakit seroptalmia yang dilihat dari kadar serum retinal <20 mcg/100 ml. Tingginya proporsi anak dengan serum retinal <20/100 ml ini menyebabkan anak di Indonesia beresiko tinggi untuk terjadinya xerophthalmia dan menurunkannya tingkat kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit infeksi. Keadaan ini yang mengharuskan pemerintah memberikan kapsul vitamin A dosis tinggi pada anak. Upaya penyadaran gizi kepada masyarakat agar selalu mengonsumsi sayur dan buah berwarna menjadi sangat penting, agar tidak tergantung pada kapsul Vitamin A. Masalah gizi lain pada anak, yaitu AGB. Menurut SKRT (2001), prevalensi anemia gizi pada anak dibawah usia 2 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan anak usia diatas 2 tahun, yaitu sekitar 60%. Gambaran ini mencerminkan masih rendahnya kualitas MP-ASI yang diberikan kepada anak, sementara itu penanganan anemia secara nasional baru diprioritaskan pada ibu hamil. Anemia Gizi Besi berdampak pada menurunnya kemampuan motorik anak, menurunnya skor IQ, menurunnya kemampuan kognitif, menurunnya kemampuan mental anak, gangguan pertumbuhan,

³⁸ Ruslianti dkk., *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah...*, hlm. 139

gangguan imunitas serta rentan terhadap pengaruh racun dari logam-logam berat. Penanggulangan anemia Gizi Besi yang telah dilakukan meliputi suolementasi besi dan fortifikasi besi pada beberapa bahan makanan serta upaya lain yang dilakukan adalah peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi.³⁹

Lingkungan dan keluarga adalah merupakan faktor yang sangat penting dalam kebiasaan makan anak prasekolah. Makanan apa yang menjadi kesukaan dan yang tidak disukainya adalah gambaran dari lingkungan dimana anak prasekolah tersebut berada. Lingkungan dan keluarga yang memberi teladan makan yang baik akan membuahkan hasil yang baik pula pada diri si anak. Media masa baik elektronik maupun cetak juga berdampak besar pada asupan makanan anak. Pada saat ini anak sangat mudah mengakses berita ataupun paparan iklan di media massa. Untuk itu pendampingan anak dalam melihat berita maupun iklan khususnya yang berhubungan dengan makanan di media perlu diperhatikan.

Teman sebaya sangat besar pengaruhnya terhadap kebiasaan makan anak, kesenangan makan yang dilakukan seorang teman akan saling mempengaruhi diantara mereka, untuk itu edukasi yang benar perlu dilakukan dalam mengatasi permasalahan ini sesuai usianya. Kondisi yang tidak bisa diabaikan dalam melihat asupan makan balita adalah kondisi kesehatan dan penyakit yang dialami oleh anak. Kondisi kesehatan yang tidak baik akan sangat mempengaruhi selera makan anak, sehingga pada kondisi ini perlu perhatian khusus pada si anak sehingga masalah gizi dapat dihindari.⁴⁰

Adapun dampak yang ditimbulkan akibat gizi yang tidak seimbang berpengaruh pada tumbuh kembang anak, antara lain sebagai berikut:

a. Pada pertumbuhan anak:

- 1) Berat badan tidak sesuai dengan umur
- 2) Tinggi badan tidak sesuai dengan umur

³⁹ Ruslianti dkk., *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah...*, hlm. 140

⁴⁰ Pritasari dkk. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, (Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017), hlm. 94.

3) Berat badan tidak sesuai dengan tinggi badan

4) Lingkar kepala dan lingkar lengan kecil

b. Pada perkembangan anak:

1) Berat, besar otak tidak bertambah, tingkah laku anak tidak normal

2) Tingkat kecerdasan menurun.

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

a. Penyakit Kurang Kalori dan Protein (KKP)

Penyakit ini terjadi karena ketidak seimbangan antara konsumsi kalori atau karbohidrat dan protein dengan kebutuhan energi atau terjadinya defisiensi atau defisit energi dan protein. Pada umumnya anak merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi. Hal ini terjadi karena anak dalam periode transisi dari makanan bayi ke makanan orang dewasa, sering kali tidak lagi begitu diperhatikan dan pengurusannya sering diserahkan kepada orang lain dan belum mampu mengurus dirinya sendiri dengan baik terutama dalam hal makanan. Hal ini juga disebabkan pada umur tersebut anak mengalami pertumbuhan yang pesat. Apabila konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori, maka akan terjadi defisiensi (kurang kalori dan protein).

Beberapa ahli hanya membedakan antara 2 macam KKP saja, yakni KKP ringan atau gizi kurang dan KKP berat (gizi buruk) atau lebih sering disebut marasmus (kwashiorkor). Anak atau penderita marasmus ini tampak sangat kurus, berat badan kurang dari 60% dari berat badan ideal menurut umur, muka berkerut seperti orang tua, apatis terhadap sekitarnya, rambut kepala halus dan jarang, berwarna kemerahan. Penyakit KKP pada orang dewasa memberikan tanda-tanda klinis, oedema atau honger oedema (HO) atau juga disebut penyakit kurang makan, kelaparan atau busung lapar. Oedema pada penderita biasanya tampak pada daerah kaki. Jenis KKP atau PCM di kenal dalam 3 bentuk, yaitu kwashiorkor, marasmus dan marasmus-kwashiorkor.

1) Kwarshiorkor

Kwarshiorkor merupakan salah satu bentuk malnutrisi protein berat yang disebabkan oleh intake protein yang inadekuat dengan intake karbohidrat yang normal atau tinggi. Tanda-tanda yang sering dijumpai pada penderita kwarshiorkor adalah sebagai berikut:

- Gagal untuk menambah berat badan.
- Wajah membulat dan sembap.
- Rambut pirang, kusam dan mudah dicabut.
- Pertumbuhan linier terhenti.
- Diare yang tidak membaik.

Dalam mengatasi kwashiorkor ini secara klinis adalah dengan memberikan makanan bergizi secara bertahap.

2) Marasmus

Marasmus berasal dari kata Yunani yang berarti kurus-kering. Sebaliknya walaupun asupan protein sangat kurang, tetapi si anak masih menerima asupan hidrat arang (misalnya: nasi ataupun sumber energy lainnya). Marasmus disebabkan oleh kurang kalori yang berlebihan, sehingga membuat cadangan makanan yang tersimpan dalam tubuh terpaksa dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan yang sangat diperlukan untuk kelangsungan hidup. Tanda-tanda yang sering dijumpai pada penderita marasmus, yaitu:

- Sangat kurus, tinggal tulang terbungkus kulit bahkan sampai berat badan dibawah waktu lahir
- Wajahnya seperti orang tua
- Kulit keriput
- Pantat kosong, paha kosong
- Tangan kurus dan iga tampak jelas

Gejala marasmus adalah seperti gejala kurang gizi pada umumnya (seperti lemah, lesu, apatis, cengeng dan lain-lain), tetapi karena semua zat gizi dalam keadaan kekurangan, maka anak tersebut menjadi kurus-kering.

3) Marasmus-Kwarshiorkos

Marasmus-Kwarshiorkos, yaitu ada sejumlah anak yang menunjukkan keadaan mirip dengan marasmus yang ditandai dengan adanya oedema, menurunnya kadar protein (Albumin dalam darah), kulit mengering dari kusam serta otot menjadi lemah. Tanda-tanda yang terjadi, yaitu:

- Kulit menjadi kusam dan mudah terkelupas
- Badan kurus
- Rambut menjadi merah kusam dan mudah dicabut
- Sekitar mata bengkak dan apatis
- Anak menjadi lebih sering menderita bermacam penyakit dan lain-lain.

b. Anemia Defisiensi Besi

Kejadian ini terjadi karena terlalu sedikit kandungan zat besi dalam makanan terutama pada anak yang terlalu banyak mengonsumsi susu sehingga mengundurkan keinginan untuk menyantap makanan lain. Menurut Santoro, Soegeng dan Anne Lies Ranti untuk mengatasi keadaan ini, di samping memerlukan suplementasi zat besi (jika dokter menganggap ini perlu), anak harus pula diberikan dan dibiasakan menyantap makanan yang mengandung banyak zat besi. Sementara itu, sebagian susu diganti dengan air atau air jeruk. Meskipun tidak mengandung besi, air jeruk kaya akan vitamin C yang dapat membantu penyerapan besi.

c. Karies Gigi

Lubang gigi sering terjadi pada anak, karena terlalu sering makan cemilan yang lengket dan banyak mengandung gula. Karies yang terjadi pada gigi sulung memang tidak berbahaya, tetapi kejadian ini biasanya berlanjut sampai anak memasuki usia remaja bahkan sampai dewasa. Gigi yang berlubang akan menyerang gigi permanen sebelum gigi tersebut berhasil menembus gusi. Makanan yang dapat dengan mudah

menimbulkan karies, antara lain keripik kentang, permen (terutama permen karet), kue yang berisi krim, kue kering dan minuman manis. Namun, pada prinsipnya makanan apapun (termasuk buah-buahan) dapat menimbulkan karies jika sesudah makan anak tidak dibiasakan segera menggosok gigi.

d. Penyakit Kronis

Penyakit yang tidak menguras cadangan energi sekalipun, jika berlangsung lama dapat mengganggu pertumbuhan karena menghilangkan nafsu makan anak. Di samping itu, ada pula jenis penyakit yang menguras cadangan zat gizi, misalnya campak yang menghabiskan cadangan vitamin A.

e. Berat Badan Berlebih

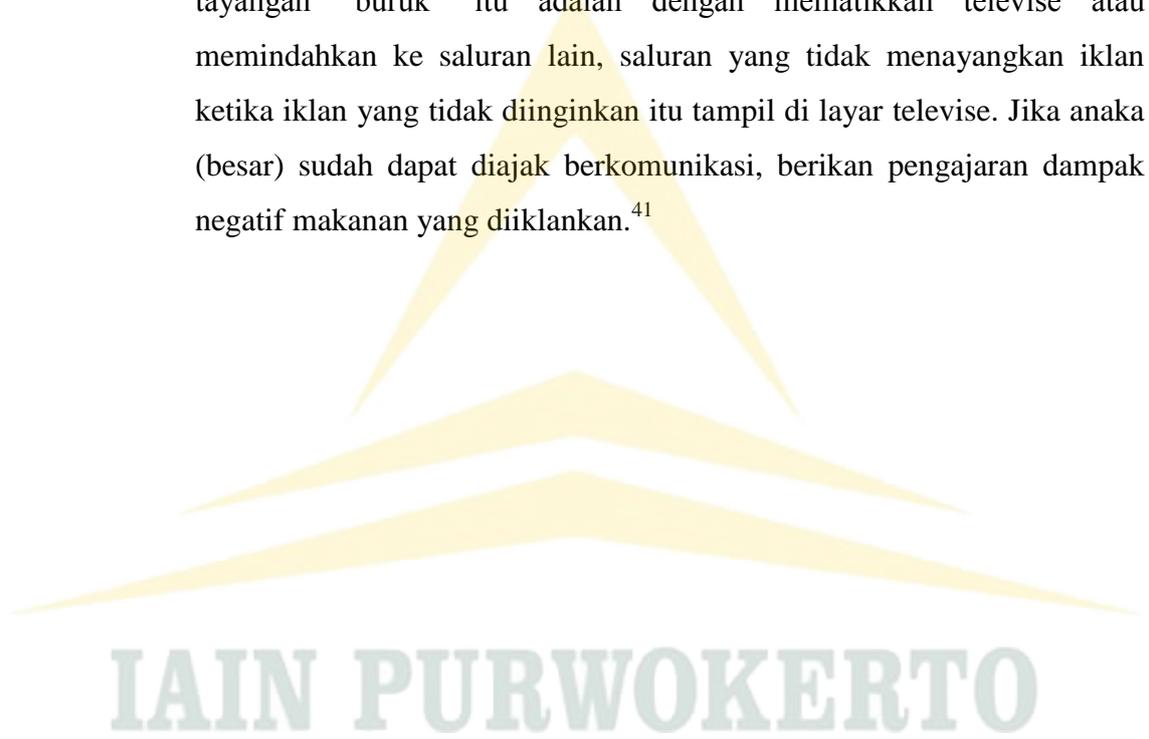
Jika tidak teratasi, berat badan berlebih (apalagi jika telah menjadi obesitas) akan berlanjut sampai remaja dan dewasa. Sama seperti orang dewasa, kelebihan berat badan anak terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan yang keluar, terlalu banyak makan, terlalu sedikit olahraga atau keduanya. Berbeda dengan dewasa, kelebihan berat anak tidak boleh diturunkan, karena penyusutan berat akan sekaligus menghilangkan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan. Laju penambahan berat selayaknya dihentikan atau diperlambat sampai proporsi berat terhadap tinggi badan kembali normal. Perlambatan ini dapat dicapai dengan cara mengurangi makan sambil memperbanyak olahraga.

f. Pica

Orang yang mengonsumsi sesuatu bukan makanan, semisal perca dan debu, tergolong ke dalam pica. Perilaku tersebut tidak membahayakan hidup anak sejauh dia tidak menyantap zat toksik. Pica harus dibedakan dengan “kebiasaan” anak, terutama batita, memasukkan barang ke dalam mulut. Pada masa batita, anak menggunakan mulut untuk belajar, misal menggigit kelereng dan ini bukan pica.

g. Televisi

Sesungguhnya bukan televisi yang menimbulkan masalah gizi, melainkan dampak tayangnya, terlebih iklan yang dilakonkan oleh anak. Pemirsa anak yang belum dapat berfikir kritis mudah terbujuk dan hampir seketika menyukai, misalkan, keripik kentang, permen atau makanan lain yang “tidak bergizi” yang iklannya dibintangi oleh sebaya mereka. Iklan makanan anak bergizi jarang sekali ditayangkan. Hal ini sulit sekali diatasi. Satu-satunya cara yang efektif untuk menghindarkan tayangan “buruk” itu adalah dengan mematikan televisi atau memindahkan ke saluran lain, saluran yang tidak menayangkan iklan ketika iklan yang tidak diinginkan itu tampil di layar televisi. Jika anak (besar) sudah dapat diajak berkomunikasi, berikan pengajaran dampak negatif makanan yang diiklankan.⁴¹



IAIN PURWOKERTO

⁴¹ Auolia Mutmakhonah. Program Kerjasama Orangtua dan Guru Dalam Pemberian Makanan Gizi Seimbang di TK Diponegoro 52 Batupaten Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Hlm 47

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Dalam metodologi penelitian, dikenal pendekatan kuantitatif, kualitatif serta campuran. Penelitian yang penulis lakukan dalam skripsi ini termasuk dalam penelitian kualitatif. Creswell mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah lebih dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan konteks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi serta dilakukan dalam setting waktu yang alamiah tanpa adanya intervensi apapun dari peneliti.⁴²

Penelitian kualitatif menurut Kirk dan Miller pada mulanya bersumber pada pengamatan kualitatif yang dipertentangkan dengan pengamatan kuantitatif. Dipihak lain *kualitas* menunjuk segi *alamiah* yang dipertentangkan dengan *kuantum* atau jumlah tersebut. Atas dasar pertimbangan itulah maka kemudian penelitian kualitatif tampaknya diartikan sebagai penelitian yang tidak mengadakan perhitungan.⁴³

B. Jenis Penelitian

Ada beberapa istilah yang digunakan untuk penelitian kualitatif, yaitu penelitian atau inkuiri naturalistic atau alamiah, etnografi, interaksionis simbolik. Jenis penelitian yang penulis gunakan yaitu metode penelitian naturalistik/ kualitatif. Metode penelitian naturalistik/ kualitatif ini digunakan untuk meneliti pada tempat yang alamiah dan penelitian tidak membuat perlakuan, karena peneliti dalam mengumpulkan data berdasarkan *emic*, yaitu berdasarkan pandangan dari sumber data, bukan pandangan penelitian.³ Alih-alih merancang skema atau cara yang terlalu menyederhanakan kerumitan kehidupan sehari-hari, penelitian naturalistik mengasumsikan bahwa perilaku dan makna yang dianut sekelompok manusia hanya dapat dipahami melalui

⁴² Haris Hardiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), hlm.8.

⁴³ Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya, 2017), hlm.2.

analisis atas lingkungan alamiah (*natural setting*) mereka. Oleh karena itu, situasi yang alamiah, bukan situasi buatan seperti eksperimen atau wawancara formal, harus menjadi sumber data.⁴ Sedangkan pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif yakni penelitian yang menghasilkan data deskriptif.

Penulis lainnya memaparkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan naturalistic untuk mencari dan menemukan pengertian atau pemahaman tentang fenomena dalam suatu latar yang berkonteks khusus. Pengertian ini hanya mempersoalkan dua aspek yaitu pendekatan penelitian yang digunakan adalah naturalistic sedang upaya dan tujuannya adalah memahami fenomena dalam suatu konteks khusus. Hal itu berarti bahwa tidak seluruh konteks dapat diteliti tetapi penelitian kualitatif itu harus dilakukan dalam suatu konteks yang khusus.⁵

C. Subjek Dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Pada peneliti ini, subjek yang akan dijadikan data sekaligus sumber data penelitian adalah:

- a. Subjek yang mengadakan program dan mengontrol kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal Muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas yaitu Ibu Khalimah S,Pd selaku kepala RA

Subjek yang melaksanakan kegiatan penenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal Muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas yaitu ibu Aji Nur Sofiah, SHI. selaku wali kelas B 1.

- b. Peserta didi Kelas B 1 Raudlatul Athfal muslimat Nu Kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas

2. Objek penelitian

Objek penelitian pada skripsi ini adalah pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak

usia dini di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah latar alamiah tempat, lokasi dimana penelitian itu dilakukan.⁴⁴ Lokasi yang menjadi tempat penelitian bertempat di RA Muslimat NU Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas 53182. Alasan peneliti memilih lembaga ini karena salah satunya di sekolah ini mendukung dari segi tema yang diangkat atau diteliti oleh peneliti.

2. Waktu penelitian

Setelah peneliti menentukan lokasi penelitian, langkah selanjutnya yaitu menentukan jadwal penelitian. Dalam Penelitian ini, peneliti melakukan observasi mulai dari tanggal 25 April 2020 s/d tanggal 30 September 2020.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Nasution, menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya mampu bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.⁴⁵ Observasi menurut Sutrisno Hadi tahun 1986 Mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁴⁶ Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap objek yang diteliti dengan maksud diperoleh gambaran

⁴⁴ Burhan Bungin. *Analisa Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), hal 45

⁴⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 105

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung; 2009. Hal 103

yang lebih jelas dengan fenomena yang terjadi.⁵¹ Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila, peneliti berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.⁴⁷ Pengamatan dilakukan terhadap anak. Observasi terhadap anak tentang keaktifan anak dalam mengikuti kegiatan membentuk kreasi makanan, respon anak terhadap apa yang dilakukan pada saat proses kegiatan yang dilakukan. Peneliti melakukan kolaborasi dengan guru dalam kegiatan belajar mengajar.

Observasi ditujukan terhadap tindakan, pengaruh terhadap hasil yang ingin dicapai. Seberapa jauhkah akibat dari tindakan yang telah dilakukan. Adakah peningkatan tentang tingkat pengetahuan atau pemahaman anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang, dan apakah anak akan menyukai makanan yang lebih bergizi dari pada jajanan yang tidak menyehatkan melalui kreasi bentuk makanan.

Dalam penelitian ini teknik observasi yang digunakan adalah observasi tindakan kelas dan terlibat langsung dalam kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas.

2. Metode Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data melalui proses Tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah, artinya pertanyaan yang datang dari pihak yang mewawancarai dan jawaban yang diberikan oleh orang yang diwawancarai.⁴⁸ Wawancara atau *Interview* adalah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara.⁴⁹ Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dimana pewawancara (peneliti atau yang diberi tugas melakukan pengumpulan data)

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2016), hal.203

⁴⁸Abdurrahman Fathonii, *Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 105

⁴⁹ Singgarimbun dan Soffan Effendi, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: LP3ES, 2015), hal.126

dalam mengumpulkan data mengajukan suatu pertanyaan kepada yang diwawancarai.⁵⁰

Dalam metode wawancara terbagi menjadi tiga teknik yaitu sebagai berikut:

a. Wawancara terstruktur (*Structured Interview*)

Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Karena itu dalam melakukan wawancara pengumpulan data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun sudah disiapkan.

b. Wawancara semi terstruktur (*Semistructured Interview*)

Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori in-depth interview, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya.

c. Wawancara tak struktur (*unstructured interview*)

Wawancara tak struktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengambilan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.⁵¹

Metode wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dan akurat dengan cara bertanya langsung dan bertatap muka langsung dengan responden atau informasi secara mendalam tentang kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas. Dalam hal ini narasumber

⁵⁰ Sugiyono, *metode penelitian Manajemen*, (Bandung; 2014) hal.224

⁵¹ David Hizkia Tobing, dkk. Bahan ajar metode penelitian kualitatif. (Denpasar-program Studi PsikologiFakultas KedokteranUniversitas Udayana, 2016) hal 18

yang akan di wawancarai oleh peneliti adalah kepala RA, guru kelas dan wali murid Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran .

3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, notulen, agenda, dan sebagainya.⁵² Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencatat, meneliti pengalaman, atau dokumentasi baik menyangkut langkah-langkah yang ditempuh maupun catatan lain yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Sifat utama data ini tak terbatas ruang dan waktu sehingga member peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi diwaktu silam.

Peneliti menggunakan metode ini untuk menghimpun data yang bersifat documenter seperti data tentang profil RA, program-program RA dan lain sebagainya yang berkaitan pemahaman anak mengenai gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan selama proses pembelajaran.

F. Teknik Analisis Data

Analisi data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵³

Setelah penulis mendapat data dari hasil penelitian yang penulis lakukan langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Penulis menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu menjabarkan dan menganalisis secara kritis segala fenomena yang ditemukan dilapangan sehingga menghasilkan kesimpulan penelitian yang objektif.

⁵² Suharsini Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*, hal.274

⁵³ Sugiyono. *Metodologi Penelitian Pendidikan.....* hlm. 335

Dalam menganalisis data penulis menggunakan prosedur sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.⁵⁴ Secara teknik hal-hal yang berkaitan dengan pengumpulan data sudah dirancang dalam desain penelitian yang ditetapkan dan disimpulkan berdasarkan hasil prasurvei. Oleh karena itu, pada langkah ini peneliti tinggal menyiapkan hal-hal yang bersifat administrative. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode observasi terhadap anak, wawancara dengan Kepala RA, Guru kelas dan Wali murid Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

2. Reduksi data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak. Untuk itu maka perlu di catat secara teliti dan rinci. Makin lama penelitian ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, dan kompleks. Untuk itu perlu segera dilakukan reduksi data. Peneliti melakukan reduksi data dengan menganalisis data dan memilah hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting sesuai dengan fokus penelitian yaitu penenalan gizi seimbang pada anak usia dini. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya bila diperlukan.

3. Menyajikan data

Setelah direduksi, kemudian langkah selanjutnya adalah menyajikan data agar terorganisir, tersusun dalam pola hubungan sehingga akan semakin mudah dipahami. Bentuk penyajian data yang akan digunakan adalah bentuk deskriptif. Hal ini di dasarkan pertimbangan bahwa setiap data muncul selalu berkaitan erat dengan data yang lain. Oleh karena itu, diharapkan setiap data bisa dipahami dan tidak terlepas dari latarnya. Penyajian data ini digunakan sebagai bahan untuk menafsirkan dan

⁵⁴ Sugiyono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*..... hlm. 205

mengambil simpulan yakni tentang Raudlatul Athfal Muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

4. Menarik kesimpulan

Dalam penelitian ini, pengambilan kesimpulan secara bertahap. Pertama menyusun simpulan pertama (*tentatif*), tetapi dengan bertambahnya data yang masuk perlu dilakukan verifikasi data, yaitu dengan cara mempelajari kembali data-data yang ada dan melakukan “*peer-debriefing*” dengan teman sejawat. Agar data yang diperoleh lebih tepat dan objektif. Di samping itu meminta pertimbangan dari pihak-pihak yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Metode ini penulis gunakan untuk mengambil kesimpulan dari berbagai informasi yang ada di Raudlatul Athfal Muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

BAB IV

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran

1. Letak Geografis Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran

Letak geografis adalah daerah atau tempat dimana RA Muslimat Nu Kembaran berada dan melaksanakan kegiatan pembelajaran sebagai lembaga pendidikan formal. RA Muslimat NU Kembaran terletak Desa Kembaran RT 06 RW 01 Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah. RA Muslimat NU terletak di tempat yang strategis dan dapat dijangkau dari mana saja. Adapun batas-batas RA Muslimat NU kembaran sebagai berikut:

1. Sebelah utara : Pemukiman Warga
2. Sebelah timur : SD N 2 Kembaran
3. Sebelah selatan : Pemukiman warga
4. Sebelah barat: jalan desa dan masjid Agung Al-Itbar

Berdasarkan letak geografis tersebut dapat diketahui bahwa RA Muslimat NU Kembaran ini berada di wilayah yang strategis dan mudah dijangkau dari mana saja dan menguntungkan bagi berjalannya kegiatan pembelajaran karena terdapat beberapa hal yang mendukung antara lain:⁵⁵

- a. Terletak di daerah pemukiman jauh dari kota, sehingga terhindar dari kebisingan lalu lintas dan keramaian kota
- b. Tidak dekat dengan pabrik dan pasar
- c. Mudah dijangkau kendaraan umum sehingga memudahkan peserta didik menuju ke lokasi RA Muslimat NU Kembaran

2. Visi, Misi dan Tujuan Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran

Adapun Visi, Misi Dan Tujuan RA Muslimat NU Kembaran adalah sebagai berikut :

a. Visi

“Mempersiapkan Generasi Penerus Bangsa Yang Berkualitas, Bertaqwa, Kreatif, Mandiri Dan Berakhlaqul Karimah”.

⁵⁵ Observasi di RA Muslimat Nu Kembaran pada tanggal 26 Februari 2020

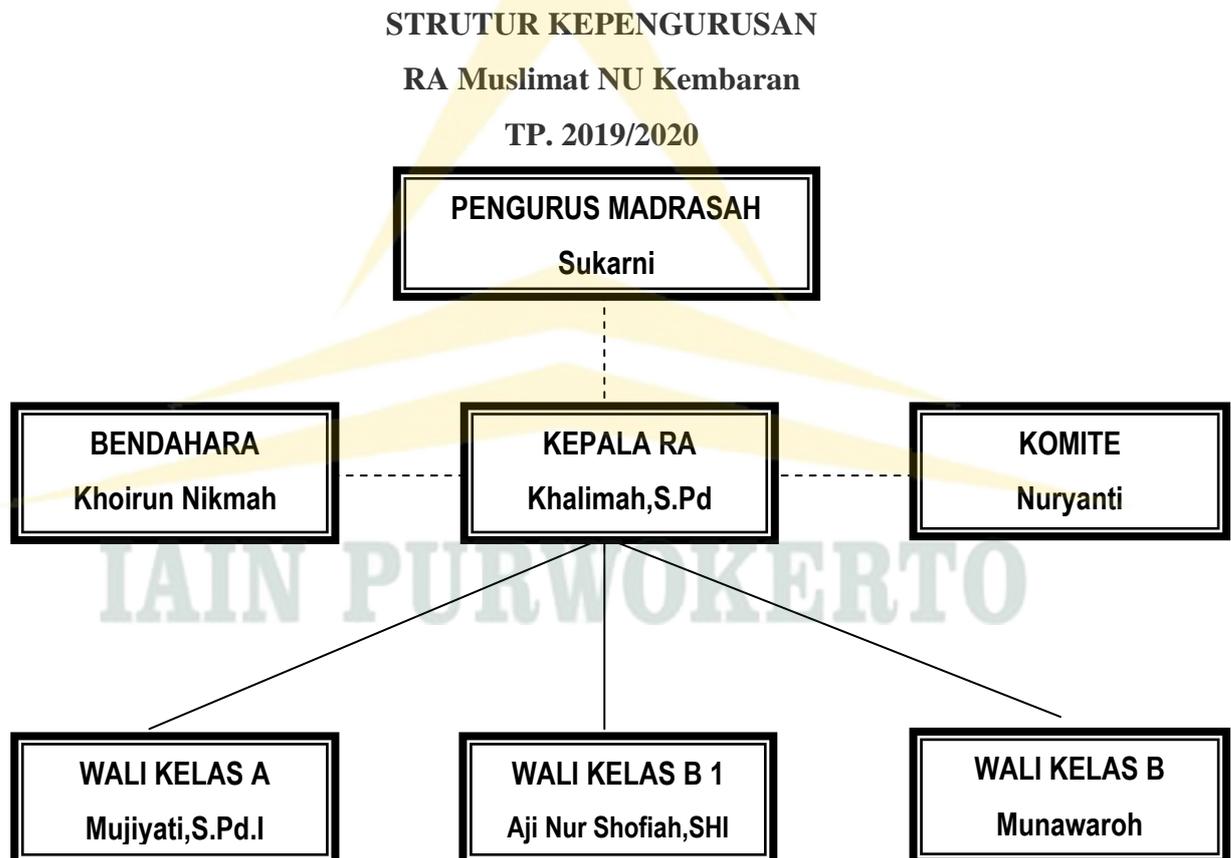
b. Misi

- Mewujudkan insan yang berguna bagi Nusa Bangsa dan Agama
- Meningkatkan dan mengembangkan kreatifitas ketrampilan pengetahuan dan agama bagi peserta didik.

c. Tujuan

- Menjadikan anak sholih, beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT serta berkhlahk mulia
- Menjadikan anak berprestasi sesuai kemampuannya
- Menjadikan anak kreatif dan terampil

3. Struktuk kepengurusan RA Muslimat NU Kembaran



Keterangan Tugas dan Wewenang

1. Pengurus RA Muslimat NU Kembaran Kec. Kembaran bertanggung jawab dalam :
 - a. Pengembangan Pendidikan di RA Muslimat NU Kembaran Kec. Kembaran

- b. Bekerjasama dengan berbagai pemangku kebijakan dalam rangka optimalisasi
 - c. sumber belajar dan sumber dana
 - d. Melengkapi semua kebutuhan sarana prasarana yang dibutuhkan oleh lembaga
2. Komite RA Muslimat NU Kembaran .Kec. Kembaran bertugas dalam:
- a. Mendorong perhatian dan komitmen masyarakat dan pemerintah terhadap penyelenggaraan pendidikan yang bermutu
 - b. Melakukan kerjasama dengan masyarakat dan pemerintah berkenaan dengan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu
 - c. Menampung dan menganalisis aspirasi, ide, tuntutan dan berbagai kebutuhan pendidikan yang diajukan oleh masyarakat
 - d. Memberikan masukan, pertimbangan dan rekomendasi kepada satuan pendidikan
 - e. Mendorong orang tua dan masyarakat berpartisipasi dalam pendidikan guna mendukung peningkatan mutu dan pemerataan pendidikan
 - f. Melakukan evaluasi dan pengawasan terhadap kebijakan, program, penyelenggaraan, dan keluaran pendidikan dan di satuan pendidikan.
3. Kepala RA Muslimat NU Kembara Kec.Kembaran bertanggung jawab dalam :
- a. Pengembangan Program
 - b. Mengkoordinasi guru
 - c. Mengelola administrasi
 - d. Melakukan evaluasi dan pembinaan terhadap kinerja guru
 - e. Melakukan evaluasi terhadap program pembelajaran
 - f. Memberi rekomendasi dan penilaian atas prestasi guru
 - g. Mengkoordinasi pelaksanaan tugas membina .mengendalikan dan mengawasi penyelenggaraan dan pengelolaan oleh semua komponen
 - h. Menyusun kurikulum dan mempersiapkan tenaga serta sarana pendidikan dan ketatausahaan

4. Bendahara, mempunyai tugas :
 - a. Membantu kepala sekolah menyusun Rencana Anggaran pendapatan dan belanja RaudhotulAthfal (RAPBRA)
 - b. Menerima, menyimpan dan mengeluarkan dana dengan perintah dan persetujuan kepala
 - c. Membuat administrasi keuangan, diantaranya buku kas umum
 - d. Mempertanggung jawabkan dana secara administrasi SPJ maupun jumlah uang yang harus tersedia
 - e. Melaporkan pelaksanaan kegiatan kepada kepala
5. Wali kelas, mempunyai tugas :
 - a. Menyusun perangkat rencana pembelajaran
 - b. Mengelola pembelajaran sesuai dengan kelompoknya
 - c. Mencatat perkembangan anak
 - d. Menyusun pelaporan perkembangan anak
 - e. Melakukan kerjasama dengan orang tua dalam program parenting
 - f. Menghadiri pertemuan – pertemuan peningkatan mutu guru (KKG dan IGRA)
 - g. Menyusun pelaksanaan kurikulum
6. Status Satuan Lembaga

NSM	: 69739761
NPSN	: 101233020101
Namal embaga	: RA Muslimat NU Kembaran
Alamat lengkap	: Gg. Johar RT 06 RW 01 Kec. Kembaran Kab. Banyumas
Waktu Belajar	: Pagi
NPWP	: 73.529.195.7-521.000
Penyelenggara	: Yayasan Muslimat RA Muslimat NU Kembaran
Luas bangunan	: 167 m
Luas tanah	: 218 m
NoHp	: 085877580072
Status kepemilikan	: Wakaf
No Ijin operasional	: kd.II.02/4/PP.00/2310/2012

Tanggal SK : 10 Mei 2012
 No Ijin pendirian : D/kd/RA.BA/2310/2012
 No Akreditasi : Dk.014214
 NoSK : D/kd/RA.BA/2310/2012
 Tanggal SK : 10 Mei 2012

4. Keadaan Kepala Sekolah, Guru/Pendidik, Peserta didik dan Wali Murid RA Muslimat NU Kembaran

a. Kepala sekolah sebagai sentral pimpinan RA Muslimat NU Kembaran merupakan aspek yang sangat vital dalam proses pendidikan dan proses kegiatan Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, adapun kepala sekolah RA Muslimat NU Kembaran adalah Ibu Khalimah S,Pd.

b. Guru/ Pendidik

Guru/ Pendidik RA Muslimat NU Kembaran merupakan pokok adanya kegiatan pembelajaran dan proses peningkatan kompetensi gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan . Adapun guru/ pendidik RA Muslimat NU Kembaran adalah Munawaroh, Mujiyati S.Pd.I, dan Aji Nur Sofiah S.HI.

c. Peserta Didik/ Murid

Peserta didik sebagai salah satu unsur yang terbanyak dalam RA Muslimat NU Kembaran merupakan suatu yang mempunyai peran sebagai peserta didik. Adapun peserta didik adalah anak-anak dengan rata-rata usia 4-6 tahun. Dan jumlah peserta didik di RA Muslimat Nu Kembaran adalah sebanyak 34 anak.

Nama Peserta Didik	Tempat	Tanggal Lahir
Achmad Idris	Banyumas	31-08-2014
Abdurrahman Zidny Al Kautsar	Banyumas	20-08-2014
Aini Mulia Anzalnia	Banyumas	31-03-2014
Angga Insan Perdana	Banyumas	09-10-2013
Attala Rizka Khadafi	Banyumas	16-09-2014
Arjun Mirza Atharrizqi	Banyumas	01-07-2014
ArkanSsyakib Al Varo	Banyumas	14-11-2013
Aziz Tri Alvan	Banyumas	15-05-2014
Balma' Qothrotun Najah	Banyumas	27-11-2013

Edlyn Fazila Carlene	Banyumas	28-11-2013
Habibi Aqila Zijni	Banyumas	12-03-2014
Ifatul Khoriyah Juliani	Banyumas	23-07-2014
Irhab Afkar Tsaqif Rudian Firsta	Banyumas	15-03-2014
Ivana Kamila Putri	Banyumas	11-05-2014
Kayla Nur azizah	Banyumas	25-03-2013
Khairi Akmal Umam Hibrizi	Banyumas	14-11-2013
Lulu Lalita Destanto	Banyumas	30-06-2014
Maulana Hafidz Mufti	Banyumas	02-12-2013
Muhammad Juna Purnomo	Banyumas	01-05-2014
Nabila Azahra	Banyumas	24-03-2014
Nafila Dhiyaul Nahda	Banyumas	29-04-2014
Nailul Ilham Ma'rifatulloh	Banyumas	01-10-2014
Nafisah Alya Kalilah	Banyumas	30-08-2013
Nuur Syifa Abidah Faatin	Banyumas	17-06-2013
Rafa Akbar Mubarok	Banyumas	07-01-2014
Rakha Satria Maheswara	Banyumas	07-01-2014
Reza Arif Fitron	Banyumas	13-13-2014
Revalina Anggraeni	Banyumas	30-08-2013
Salsabila Cahya Amira	Banyumas	22-01-2014
Tasya Syafa'atul Ilmi	Banyumas	06-10-2014
Xavi Aditya Faraz	Banyumas	05-03-2014
Roikhanah Yumna Farikha	Banyumas	19-05-2014
Farel Aditya Saputra	Banyumas	21-09-2014
Meliza Putri Utami	Banyumas	20-02-2015
Melina Pitri	Banyumas	09-04-2014

d. Wali Murid

Wali murid sebagai salah satu unsur penting dalam berjalannya kegiatan. Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Muslimat NU Kembaran.

B. PENGENALAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN DI RAUDHATUL ATHFAL MUSLIMAT NU KEMBARAN KECAMATAN KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS.

Adapun obyek dalam penulisan skripsi yang penulis teliti adalah tentang Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini melalui kegiatan membentuk

kreasi makanan pada anak usia dini di Raudlatul Athfal Muslimat NU kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Bayumas. Supaya mendapatkan data-datanya secara jelas dan terinci, maka penulis melakukan observasvasi dan wawancara langsung dengan Kepala Sekolah, Guru atau pendidik dan wali murid Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran tersebut. Kemudian penulis menganalisis data penelitian tentang Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

Ada beberapa tahapan dalam pengenalan gizi seimbang anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan diantaranya dengan :

1. Mengenalkan Gizi secara umum

Pengenalan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anak selain untuk tumbuh kembang anak makanan gizi seimbang juga dibutuhkan untuk otak agar anak menjadi cerdas dan dengan makanan yang bergizi anak menjadi tidak mudah sakit. Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Karean itulah anak usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas) yaitu usia yang sangat berharga disbanding usia-usia selanjutnya. Oleh sebab itu anak usia dini harus mengenal sendiri apa itu gizi seimbang.

Dalam pendidikan anak usia dini di sekolah seorang guru harus unggul atau banyak memiliki wawasan salah satunya dalam pengenalan gizi seimbang dengan cara membentuk kreasi makanan karena Anak-anak di RA Muslimat NU Kembaran ini lebih menyukai dan mengkonsumsi makanan, jajan yang sama sekali jauh dari gizi yang seimbang bahkan cenderung makanan yang dikonsumsi tersebut mengandung bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak. Makanan yang dipilih oleh anak cenderung makanan siap saji (*fast food*) dan makanan-makanan yang tidak menyehatkan yang dijual bebas di jalan-jalan yang tidak terjaga kebersihan dan kehygienisannya, makanan yang dijual bebas di jalanan yang tidak ada tutupnya dan banyak kuman serta lalat yang sangat berpengaruh untuk

kesehatan anak. selain itu anak juga cenderung mengkonsumsi *snack* atau makanan ringan yang banyak mengandung bahan-bahan pengawet dan MSG yang sangat tidak bagus untuk kesehatan anak.

Sebagian besar anak di RA Muslimat NU Kembaran kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan. Anak RA Muslimat NU Kembaran juga kurang memahami dan mengetahui tentang berbagai macam sayuran dan buah-buahan yang penting untuk kesehatan. Anak juga belum semuanya mampu untuk menyebutkan warna atau nama sayuran dan buah-buahan, apalagi kandungan zat gizi yang terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan.

Hasil pengamatan peneliti terhadap pengenalan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan didapat dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah di RA Muslimat NU Kembaran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “sebelum di beritahukan tentang pengenalan gizi seimbang anak-anak belum tahu jenis sayuran dan buah-buahan itu sangat menyehatkan dan mana sayuran yang segar dan tidak segar”.⁵⁶

Kondisi ini menunjukkan bahwa anak-anak kurang memahami tentang makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk anak. Makanan yang mempunyai kemasan luar yang menarik dengan warna-warna yang mencolok sangat disukai oleh anak meskipun makanan tersebut sangat berbahaya untuk kesehatan, tumbuh kembang anak pada jenjang usia selanjutnya. Anak-anak kurang menyukai mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang sangat bagus untuk dan berguna untuk tubuh anak. Selain itu anak-anak merasa jenuh dengan makanan yang disajikan dengan menu yang monoton dan tampilan yang sama sekali tidak menarik untuk anak. Kegiatan membentuk kreasi makanan ini diharapkan dapat lebih mengenal paham tentang gizi yang seimbang pada anak usia dini di RA Muslimat NU Kembaran.

⁵⁶ Wawancara Khalimah, Selaku Kepala Sekolah Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran



GAMBAR 1.1

Seorang guru sedang mengenalkan sayuran dan buah-buahan beserta manfaatnya.

Sebelum kegiatan membentuk kreasi makanan dimulai ibu guru juga memberikan contoh-contoh tentang benda-benda nyata yang sedang di bahas dan di jelaskan satu persatu, seperti guru menerangkan tentang sayuran dan buah-buahan contoh yang dibawakan juga sayuran kepada anak, memberikan stimulasi kepada anak dan saling bertukar pengalaman melalui cerita individu satu dengan yang lainnya. Ketika ada anak yang tidak mau mengkonsumsi sama sekali karena tidak menyukai sayuran, guru memberikan motivasi, dorongan, kemudian bersama-sama anak yang lain membantu anak tersebut untuk menyukai dan mengkonsumsi sayuran yang tidak disukai tersebut.

2. Proses Pelaksanaan Pengenalan Gizi Seimbang

Adanya peraturan tentang *physical distancing* dari pemerintah untuk menjaga kesehatan masyarakat menimbulkan bermacam cara untuk tetap melaksanakan KBM. Pembelajaran *Home Visit* merupakan solusi yang tetap memotivasi anak didik dalam belajar. Di samping itu tempat tinggal yang tak jauh dari sekolah memungkinkan pelaksanaan HV (home visit) menjadi lebih penting. Di RA Kembaran sendiri juga menerapkan *home visit* dalam kegiatan pembelajaran. Home visit merupakan suatu program sekolah yang dilaksanakan oleh guru dan juga atas kesepakatan wali murid, dengan cara guru mengunjungi tempat tinggal murid untuk memberikan

pembelajaran dan bimbingan sesuai dengan jadwal sekolah *home visit* dilaksanakan pada pukul 09.00-10.30.⁵⁷

Dengan adanya *home visit* melaksanakan belajar pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran dilakukan setiap hari sabtu. *Home visit* dilakukan dengan membentuk kelompok belajar, dengan anggota kelompok maksimal 5 anak.

Anak-anak sangat menyukai hal-hal yang menarik, menyenangkan dan hal-hal yang baru. Dalam hal mengkonsumsi makanan anak-anak juga sangat tertarik dengan kemasan yang bagus, warna-warna yang mencolok dan sajian yang sangat indah. Cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pengenalan tentang gizi seimbang dapat diterapkan melalui membawakan bekal anak makanan yang mempunyai nilai gizi yang seimbang. Bekal yang di bawa dari rumah adalah bekal makanan yang disukai oleh anak tetapi bekal tersebut juga mengandung nilai gizi yang seimbang. Bentuk bekal yang di bawa oleh anak sudah lengkap zat gizi yang mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral. Selain itu untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi yang seimbang dapat dilakukan dengan cara membentuk kreasi makanan.⁵⁸

Di RA Muslimat NU Kembaran sendiri juga sudah melaksanakan penerapan tentang pengenalan gizi seimbang melalui membentuk kreasi makanan. Dalam satu pekan sekali anak-anak diminta untuk membawa bekal dari rumah yang memenuhi gizi seimbang. Jika tidak membawa bekal dari rumah. Dan juga pihak sekolah menyediakan makanan yang memenuhi gizi seimbang agar di kreasikan oleh anak-anak langsung supaya anak tersebut mampu membuat kreasi makanan sendiri.⁵⁹

Di karenakan pembelajaran secara *home visit* dan jumlah siswa tidak terlalu banyak sehingga guru menjadi lebih mudah dan guru juga

⁵⁷ Khalimah, Wawancara dengan Kepala sekolah RAUDATUL ATHFAL Muslimat NU Kembaran

⁵⁸ Novitasati. Perkembangan Anak Usia Dini . *Jurnal Perkembangangan anak*. vol 1.1 . 2001. Hal 32-34

⁵⁹ Wawancara Ibu Khalimah Selaku Kepala Sekolah RA Muslimat NU Kebaran

memfasilitasi bahan-bahan makanan yang bergizi dan ketika melakukan pembelajaran home visit saat kegiatan, dan anak-anak mampu melakukan kegiatan membentuk kreasi makanan sesuai keinginannya.



GAMBAR 1.2

Seorang anak melaksanakan pembentukan kreasi makanan sesuai keinginannya.

Gambar 1.2. Mengkreasi menu siomay komplit (kentang, siomay, tahu, kubis dan telur). Untuk membentuk kreasi menu siomay anak meletakkan siomay pada kotak dan meletakkan siomay sesuai keinginan anak serapi mungkin dan semenarik mungkin.

Dari data yang di dapat bahwasannya RA Muslimat NU Kembaran sudah melaksanakan, menjalankna kegiatan membentuk kreasi makanan untuk pengenalan gizi seimbang pada anak setiap hari sabtu dengan cara home visit.

3. Bentuk dan jadwal dari kreasi makanan

Bentuk-Bentuk Kreasi Makanan Untuk Meningkatkan Gizi Seimbang Di RA Muslimat NU Kembaran. Makanan yang bergizi sangat diperlukan oleh anak dalam proses pertumbuhan, tetapi terkadang anak tidak menyukai mengkonsumsi makanan yang menyehatkan dikarenakan tampilan yang kurang menarik. Kegiatan membentuk kreasi makanan sangat menyenangkan untuk anak. Melalui kegiatan kreasi membentuk makanan juga dapat mengenalkan tentang berbagai makanan yang menyehatkan untuk kesehatan dan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain

itu juga dapat mengenalkan tentang manfaat yang dapat diperoleh dari mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, kandungan gizi yang ada dalam buah-buahan dan sayuran dan tentang gizi yang seimbang untuk anak.

Kreasi membentuk makanan dikombinasikan dengan komposisi yang dapat dikreasikan terdiri dari karbohidrat, sayur, protein dan buah agar asupan nutrisi seimbang. Kegiatan dapat dilakukan dengan cara yaitu: nasi yang dibentuk dengan kreatif, kemudian dapat ditambahkan dengan lauk-pauk yang dihias bersama dengan sayuran yang berwarna-warni seperti brokoli, selada, wortel, dan lain-lain. Untuk pencuci mulut dapat digunakan buah-buahan segar seperti jeruk, strawberry dan lain-lain.⁶⁰

Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Muslimat NU Kembaran sudah rutin setiap minggunya. Pertemuan pertama anak-anak diajak untuk berkreasi makanan dengan membuat tugu monas, selain itu juga untuk mengenalkan tentang hal-hal yang bersejarah dan identitas kota Jakarta. Pertemuan kedua anak diajak untuk mengolesi roti dengan selai kemudian anak berkreasi membentuknya menjadi bentuk kendaraan bersama dengan sayuran, supaya anak-anak juga menyukai untuk mengkonsumsi sayuran. Pertemuan ketiga anak berkreasi membentuk makanan sesuai dengan imajinasi anak. Pertemuan keempat anak-anak diajak untuk membuat sirup bersama dengan teman-teman. Pertemuan kelima anak-anak berkreasi membentuk makanan sesuai dengan kreasi dan imajinasi anak. Pertemuan keenam anak membentuk kreasi makanan membuat kreasi dengan bentuk rumah. Dengan membentuk kreasi makanan di setiap minggunya anak-anak sangat menyukai dan mulai memahami tentang arti penting dari makanan untuk tubuh dan makanan yang menyehatkan bagi tubuh.⁶¹

Maka dapat dianalisis oleh peneliti bahwa membentuk kreasi makanan untuk pengenalan gizi seimbang pada anak memerlukan tahap-pertahap dalam mengenalkan gizi seimbang melalui membentuk kreasi

⁶⁰ Dahlia Rahmawati. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan 2013). Hal 62.

⁶¹ Wawancara Aji Nur Sofiah Selaku Guru Kelas RA. B. RA Muslimat NU Kebaran

makanan supaya anak lebih tertarik dan suka memakan sayur-sayuran dan buah-buahan.

1. Jadwal menu membentuk kreasi makanan untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak

Jadwal menu adalah susunan jadwal waktu untuk memberi pengurutan waktu yang pasti tentang waktu penyajian makanan sesuai waktu yang direncanakan. Penyusunan jadwal ini bertujuan agar penyedia dan pengolah makanan untuk lebih siap tentang ketersediaan bahan, peralatan, maupun tenaga yang dibutuhkan. Selain itu dengan adanya jadwal penyantap atau penikmat makanan dapat lebih mengetahui makanan apa yang akan dihidangkan kepadanya.

Untuk menu bentuk kreasi makanan gizi seimbang yang diterapkan di RA Muslimat NU Kembaran yaitu:

1) Menu kreasi makanan minggu pertama

Menu makanan pada minggu pertama yang dijadwalkan di RA Muslimat NU Kembaran antara lain nasi putih, sop jagung dan bakso, kerupuk, susu dan jeruk. Nasi putih yang di bentuk kelinci menjadi satu bulatan besar untuk kepala, dua buah oval untuk kepala, dua buah oval untuk telinga dan dua bulatan kecil untuk tangan kelinci di bentuk dalam cup besar. Kemudian kerupuk di taruh pada kedua sisi samping nasi yang sudah di bentuk dan letakan jeruk pada bagian bawah nasi yang sudah di bentuk. Sup jagung dan bakso di letakan pada cup kecil tersendiri begitu pula dengan susu dimasukkan dalam botol yang berkarakter.

Manfaat dari nasi putih bagi tubuh manusia antara lain sebagai sumber energi, sebagai pendukung pertumbuhan manusia, meningkatkan mood, mencegah kanker, baik untuk tulang, baik untuk gigi, dan manfaat lainnya. Makanan selanjutnya adalah sop jagung dan bakso, kandungan jagung yang mengandung berbagai vitamin seperti vitamin B dan E yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perlindungan tubuh, selain itu juga sebagai sumber kalori bagi tubuh

untuk beraktifitas. Bakso yang termuat dalam sop berasal dari sumber makanan berupa daging sapi yang memberi kandungan gizi yang berupa protein yang dibutuhkan tubuh. Selanjutnya kerupuk dimasukkan dalam menu sebagai tambahan agar anak lebih semangat untuk memakan makanan yang disediakan. Selanjutnya pemberian susu sebagai minuman yang disukai oleh anak-anak yang mengandung banyak nutrisi seperti zat besi dan berbagai vitamin menjadi pelengkap nutrisi lain dalam menu.



GAMBAR 2.1
Kreasi makanan berbentuk Kelinci

2) Menu kreasi makanan minggu kedua

Menu makanan yang di jadwalkan pada minggu ke dua di RA Muslimat NU Kembaran Antara Lain Kreasi makanan Karakter panda yang terdiri antara lain nasi, perkedel tahu, sayur bayam dan nori untuk mengias wajah panda. Bentuk nasi menjadi bentuk bulat untuk kepala panda gunting nori sesuai dengan karakter wajah panda letakan pada bagian bawah cup dan kemudian letakan juga perkedel tahu dan sayur bayam di atas kanan kirinya nasi berbentuk wajah panda.

Manfaat dari nasi putih bagi tubuh manusia antara lain sebagai sumber energi, sebagai pendukung pertumbuhan manusia, meningkatkan mood, mencegah kanker, baik untuk tulang, baik untuk

gigi, dan manfaat lainnya. Adapun makanan selanjutnya adalah sayur bayam yang mana didalam sayuran bayam memiliki banyak manfaat dan kaya akan kandungan vitamin, mineral, zat besi dan kalsium. Vitamin yang terkandung dalam sayur bayam terdiri dari vitamin A, vitamin B, vitamin C dan vitamin K. Sedangkan manfaat bayam bagi tubuh yaitu mengurangi radang, menjaga sistem kekebalan tubuh, menyehatkan tulang dan menguatkan otot.

Tahu dan juga memiliki kandungan protein yang setara dengan daging. Oleh sebab tahu dan tempe mempunyai manfaat yang banyak manfaat diantaranya yaitu sumber protein yang lebih kaya dibanding daging, sumber kalsium yang setara dengan susu sapi dan satu-satunya sumber vitamin B 12 dari nabati. Dan ditambah dengan pemberian madu sebagai penambah daya tahan tubuh yang mana kebanyakan anak usia dini pasti menyukai madu yang memiliki rasa manis dan juga memiliki banyak manfaat untuk kekebalan tubuh.



GAMBAR 2.2
Kreasi makanan berbentuk Panda

3) Menu kreasi makanan minggu ketiga

Menu makanan yang di jadwalkan pada minggu ke tiga di RA Muslimat NU Kembaran Antara Lain nasi, abon ayam, tomat ceri dan nori. Selanjutnya akan akan membentuk kreasi makanan bento karakter badut. Siapkan nasi dikotak bekal. Tuang abon ayam secara perlahan mengelilingi kotak makanan atau setengah lingkaran, gunting

nori bentuk bulat dan enam buah segitiga untuk detail mata. Dan garis tipis setengah lingkaran untuk detail mulut. Untuk membuat hidung potong setengah tomat dan balik posisi kulit menghadap keatas kemudian susun detail mata, mulut dan hidung dalam kotak bento.

Manfaat dari nasi putih bagi tubuh manusia antara lain sebagai sumber energi, sebagai pendukung pertumbuhan manusia, meningkatkan mood, mencegah kanker, baik untuk tulang, baik untuk gigi, dan manfaat lainnya. Unti nori dan abonnya juga memiliki gizi yang tinggi untuk membantu pertumbuhan anak.



GAMBAR 2.3

Kreasi makanan berbentuk Badut

4) Menu kreasi makanan minggu keempat

Menu makanan pada minggu ke empat yang dijadwalkan di RA Muslimat NU Kembaran antara lain: Menu siomay komplit (kentang, siomay, tahu, kubis dan telur). Untuk membentuk kreasi menu siomay ini di letakan pada kotak bentuk serapi mungkin dan menarik.

Kentang yaitu sebagai pengganti nasi yang mempunyai kandungan karbohidrat dan juga sangat banyak manfaatnya bagi tubuh dan kesehatan. Siomay yang mana terbuat dari udang dan ikan tenggiri mengandung protein dan juga sangat diperlukan untuk kesehatan. Tahu juga memiliki banyak manfaat. Telur sebagai protein hewani. Dan kubis yaitu sebagai sayuran yang ada pada menu siomay

agar menjadi menu gizi seimbang. Selanjutnya yaitu ditambah dengan buah pisang sebagai pelengkap dalam menu gizi seimbang dan juga susu yang mana semua anak usia menyukai susu yang baik untuk kesehatan tubuh.

Setiap melaksanakan kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Muslimat NU Kembaran pada setiap minggunya dalam menyiapkan makan untuk membentuk kreasi makanan melibatkan wali murid untuk membawa menu-menu yang akan di jadikan pembelajaran pada setiap minggunya.

Kombinasi jenis makanan yang dijadwalkan dapat berubah sesuai respon anak dan juga faktor lain seperti, ketersediaan bahan dan kondisi khusus lainnya di lapangan. Perubahan jenis makanan dalam menu tetap di sesuaikan dengan kebutuhan gizi yang diperlukann oleh anak dengan jenis makanan dengan bahan makanan yang lain yang mengandung gizi seimbang.

Dari penjelasan yang telah diuraikan diatas, penulis dapat menganalisis keaneka ragaman menu makanan gizi seimbang dalam pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudatu Athfal Muslimat Nu Kembaran, Kabupaten Banyumas. Berada dalam perubahan kombinasi jenis sayuran, lauk dan buah. Dari menu tersebut maka dapat dibilang menu yang ada di RA muslimat Nu kembaran sudah beraneka ragam dan mampu memenuhi pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.



GAMBAR 2.4
Kreasi makanan siomay

C. Analisis Data

Dalam RA Muslimat NU Kembaran bahwa berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa dilembaga tersebut melakukan beberapa tahapan mengenalkan gizi seimbang pada anak usia dini melalui beberapa tahap yaitu :

1. Mengenalkan gizi seimbang secara umum

Secara umum bahwa anak – anak belum begitu paham akan manfaat dan kandungan yang terdapat dalam makanan sehat. Dengan kegiatan yang dilakukan oleh guru di RA Muslimat NU Kembaran mengenalkan terlebih dahulu sayuran, buah – buahan dengan berbagai cerita antar individu.

2. Proses pelaksanaan pengenalan gizi seimbang

Pada tahap ini anak – anak benar – benar dikenalkan dan melakukan pengenalan dengan berbagai macam makanan. Pelaksanaan gizi seimbang dengan membentuk kreasi makanan pada hari sabtu. Pada hari sabtu anak – anak berjumlah dengan kapasitas yang terbatas membawa bekal dari rumah. Bentuk bekal yang dibawa dari rumah lengkap dengan adanya karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.

Selain kegiatan membawa bekal dari rumah, kegiatan mengkreasi makanan sesuai dengan keinginan anak juga merupakan proses dari pelaksanaan pengenalan gizi seimbang.

3. Bentuk dan jadwal kreasi makanan

Kreasi membentuk makanan dikombinasikan dengan komposisi yang dapat dikreasikan terdiri dari karbohidrat, sayur, protein dan buah agar asupan seimbang. Kegiatan dilakukan dengan cara nasi yang dibentuk kreatif, kemudian dapat ditambahkan dengan lauk pauk yang dihias bersama dengan sayuran yang berwarna warni seperti brokoli, selada, wortel dll. Untuk pencuci mulut biasanya digunakan buah – buahan segar seperti jeruk, apel dll.

Dalam jadwal menu kreasi makanan di RA Muslimat NU Kembaran pada minggu pertama sampai dengan minggu keempat berbeda setiap minggunya.

Pada minggu pertama yaitu nasi putih, sop jagung, bakso, kerupuk, susu dan jeruk. Nasi dibentuk gambar kelinci.

Pada minggu kedua kreasi makanan karakter Panda yang terdiri dari nasi, perkedel tahu, sayur bayam dan nori untuk menghias wajah panda.

Pada minggu ketiga membuat kreasi makanan bento karakter badut. Yang terdiri dari nasi, abon ayam, tomat ceri dan nori.

Pada minggu keempat dengan menggunakan menu siomay lengkap yang terdiri dari kentang, siomay, tahu, kubis dan telur.

Evaluasi yang dilakukan untuk keanekaragaman menu di RA Muslimat NU Kembaran adalah dengan evaluasi rutin yang dilakukan dengan pengamatan dan penacatatan terhadap respon peserta didik ketika kegiatan dan setelah kegiatan. Dari catatan tersebut dianalisis bahan makanan apa yang disukai oleh anak dan bahan makanan yang kurang disukai. Dengan data tersebut guru dan orang tua berdiskusi untuk mengganti bahan makanan dan kreasi lain yang disukai anak namun tetap sesuai gizi yang seimbang yang dibutuhkan anak. Dan juga membuat variasi dalam penyajian menu makanan gizi seimbang yang mana tetap dengan anjuran gizi seimbang dengan memperhatikan gizi dalam mengkreasi menu gizi seimbang yang lebih bervariasi. Supaya anak

tidak bosan dan mulai menyukai menu makanan gizi seimbang yang disajikan dengan membentuk kreasi makanan yang lebih bervariasi.

a. Bagi peserta didik

1) Pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik

Pertumbuhan dan perkembangan fisik anak adalah pertumbuhan dan perkembangan yang mana terjadi pada setiap anak usia dini. Baik berupa bertambahnya berat badan, tinggi badan ataupun perkembangan pada aspek lainnya, seperti halnya perkembangan fisik motorik baik motorik kasar dan halus. Dengan adanya pengenalan gizi seimbang dengan membentuk kreasi makanan ini, maka dapat mengoptimalkan proses tumbuh dan kembang peserta didik. Makanan yang beranekaragam yang sesuai dengan anjuran gizi seimbang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan berat badan dan tinggi badan peserta didik setiap bulannya dan perkembangan fisik motorik anak baik motorik kasar dan halus. Walaupun peningkatan berat badan dan tinggi badan peserta didik tidak signifikan, karena pemberian makanan tambahan hanya diadakan satu minggu sekali disekolahan. Adapun data berat badan dan tinggi badan peserta didik ada pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Perkembangan Fisik Anak

1) Bulan Agustus

No	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan
1	Arkan Syakib Al Varo	22	120,5
2	Aziz Tri Alvan	14,5	104,5
3	Balma'Qothrotun Najah	18,2	111
4	Edlyn Fazila Carlene	19,2	115
5	Habibi Aqila Zijni	18,1	114

2) Bulan September

No	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan
1	Arkan Syakib Al Varo	22,5	122
2	Aziz Tri Alvan	15,9	106
3	Balma' Qothrotun Najah	18,5	111,5
4	Edlyn Fazila Carlene	19,4	116
5	Habibi Aqila Zijni	18,6	114,5

Berdasarkan uraian-uraian diatas dan berdasarkan tabel berat badan dan tinggi badan peserta didik yang tersebut diatas, maka dapat dianalisis oleh peneliti bahwa Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak usia dini berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan berat badan dan tinggi badan peserta didik pada setiap bulannya dan juga pada perkembangan fisik motorik anak, baik motorik kasar dan halus.

2) Perkembangan psikis peserta didik

Disamping perkembangan fisik, perkembangan psikis juga mengalami hal-hal yang menunjukkan peningkatan, seperti halnya kemampuan berinteraksi dengan orang tua dan berinteraksi kepada orang lain baik pada guru maupun kepada teman sebaya. Mulai kemampuan berpikir sensori motoris sampai kemampuan berfikir pra operasional konkrit. Anak-anak pada tahap sensori motoris hanya dapat memahami sesuatu setelah menggunakan inderanya, tetapi kemudian pemahaman tersebut berkembang menjadi pemahaman terhadap benda bercampur dengan imajinasi anak. Disamping perkembangan kognitif ada juga aspek perkembangan lain yaitu bahasa, sosial emosional dan nilai agama dan moral. Dengan adanya program pemberian makanan gizi seimbang dapat mengoptimalkan perkembangan psikis peserta didik. Yang mana dengan

keanekaragaman kreasi makanan yang disajikan dapat mengoptimalkan dalam kegiatan pembelajaran dan memudahkan guru dalam pembelajaran, karena peserta didik menjadi sehat, aktif dan juga mudah menerima apa yang disampaikan oleh guru.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat peneliti analisis bahwa pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dapat mengoptimalkan perkembangan psikis peserta didik, yang mana dalam kegiatan program kerjasama.

b. Bagi Orang tua/ wali murid

Dengan diadakannya Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak usia dini di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Bayumas dapat memberikan wawasan terhadap orang tua akan pentingnya makanan yang mengandung unsur gizi seimbang dan keaneka ragaman bagi perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini, dan juga pada pendidikan anak usia dini yang mana hal ini berpengaruh pada perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Agar peserta didik dapat aktif dan maksimal dalam kegiatan pembelajaran.

Adapun respon dari orang tua terhadap Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak usia dini di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Bayumas terdapat berbagai tanggapan berasal dari orang tua. Respon dari orang tua antara lain didapat melalui wawancara penulis dengan beberapa orang tua peserta didik, salah satunya pernyataan dari ibu anah (orang tua arkan):

“menurut saya menu yang ada sudah beraneka ragam dan anak-anak juga pada doyan. Masakannya juga gak pake micin jadi kan sehat mba buat anak- anak. Terus karena kegiatan membentuk kreasi makanan ini, anak saya arkan di rumah juga jadi doyan makanan kayak sayur yang awalnya gak doyan karena di bentuk kreasi jadi doyan. Karena doyan makan sayur anak juga lebih sehat dan licah mba dan yang biasanya dirumah tidak mau makan 3 kali sehari sekarang menjadi rutin pola makannya”.

Respon tersebut menunjukkan respon yang positif orang tua tentang Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak usia dini ini. Pernyataan tersebut juga menjelaskan bahwa menu-menu yang diberikan kepada anak juga diterima dan dinikmati dengan baik oleh peserta didik. Sebagaimana dari pengamatan peneliti melihat antusias peserta didik ketika menyantap makanan yang diberikan dalam pengenalan gizi seimbang dengan kegiatan membentuk kreasi makanan. Berdasarkan urai-uraian diatas maka dapat dianalisis bahwa pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Muslimat NU Kembaran sudah berjalan dengan baik dan juga sudah sesuai dengan gizi seimbang. Dan menu yang disajikan dan bentuk kreasi makanannya berganti-ganti setiap minggunya agar peserta didik tidak bosan.

Adapun respon dari orang tua peserta didik juga bagus. Menunjukkan dengan adanya pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan menunjukkan dampak positif pada perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini, baik perkembangan fisik maupun psikis. Yang dapat menunjang berjalannya proses pendidikan anak usia dini.

IAIN PURWOKERTO

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari berbagai uraian yang telah penulis bahas dari awal hingga akhir tentang pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas, maka penulis dapat menarik kesimpulan yang berkaitan dengan permasalahan yang penulis kemukakan. Adapun beberapa kesimpulan yang dapat penulis ambil antara lain:

kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas sudah berjalan baik yaitu dengan memaksimalkan mengikut sertakan wali murid untuk terlibat dalam pengenalan gizi seimbang yang diadakan setiap hari sabtu yang dilakukan dengan cara home visit .

dengan adanya pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan menunjukkan dampak positif pada perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini, baik perkembangan fisik maupun psikis. Yang dapat menunjang berjalannya proses pendidikan anak usia dini.

B. Saran

Melalui skripsi ini, penulis sedikit memberikan saran terkait pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Banyumas antara lain:

1. Bagi Pendidik/ dewan guru

Pendidik dalam pelaksanaan program dapat lebih menambah pengetahuan tentang makanan gizi seimbang sehingga dalam pelaksanaan pendidik lebih mengerti tentang apa yang sedang dilaksanakan. Sedangkan dalam menyusun menu-menu untuk anak-anak lebih kreatif dengan pengetahuan tersebut. Baik dalam takaran gizi seimbang, tujuan dan

manfaat gizi seimbang untuk anak usia dini. Sehingga dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dalam program pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dapat terlaksana dengan baik, maksimal dan optimal.

2. Bagi Orang Tua

Orangtua harus lebih peduli terhadap program-program kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini karena keterlibatan orang tua didalam sekolah sangat diperlukan, terutama pada program pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan orang tua sangat dibutuhkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait program pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, sebaiknya mengkaji lebih dalam lagi tentang gizi seimbang, cara mengkreasikan makanan, pengaruh gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik baik perkembangan fisik maupun psikis dan juga bagi penunjang proses kegiatan pembelajaran di lembaga pendidikan anak usia dini dan sebaiknya menggunakan metode dan jenis penelitian kuantitatif agar dapat mendapatkan hasil penelitian yang lebih optimal.

C. Penutup

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Rabb semesta yang telah memberikan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW sebagai suri tauladan kita semua, semoga kelak kita semua menjadi umat yang mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir, aamiin.

Dalam hal ini kritik dan saran bagi peneliti sangat diharapkan guna untuk membangun agar dapat menjadi lebih baik lagi. Besar harapan peneliti semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat untuk peneliti dan pembaca.

Terimakasih penulis sampaikan kepada pihak yang mendukung dari awal sampai selesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT meridhoi perjuangan kita dan menerima semua amal baik kita. Amin.



DAFTAR PUSTAKA

- Aerin , Wafa. 2019. *Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Bersama Di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah PWT. Skripsi.* Isntitut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Aisyah, Siti dkk .*Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini* 2010 (Jakarta; Penerbit Universitas Terbuka)
- Astria Paramashanti, Bunga. 2019. *Gizi Bagi Ibu dan Anak* (Yogyakarta; PT. Pustaka Baru)
- Bachrens, Inge Tumiwa. *Aku Pintar Makan Sehat.* 2018 (Jakarta: Kawan Pustaka)
- Bungin Burhan. *Analisa Data Penelitian Kualitatif* 2016 (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada)
- Effendi Soffan dan Singgarimbun. *Metode Penelitian Survei* 2015 (Jakarta: LP3ES)
- Fathonii Abdurrahman. *Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan. Skripsi.* 2005 (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Hardiansyah & Nyoman Supariasa Dewa. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi,* 2017 (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC)
- Hesti . Marwadi , Dedi. *Komponen Gizi & Bahan Makanan Untuk Kesehatan,* 2013 (Yogyakarta: Pustaka Baru)
- Hesti Widuri. Dedi Marwadi Pamungkas. *Komponen Gizi dan Bahan Makanan Untuk Kesehatan,,* hlm. 25-27
- <https://forum.teropong.id>, Arti Kata Kompetensi Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
- <https://forum.teropong.id>, Arti Kata Kompetensi Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
- <https://www.grupendidikan.co.id>>22Pengertian Kompetensi Menurut Para Ahli, Jenis & Manfaat
- <https://www.Kanalinfo.web.id>>Pengertian Kompetensi-Kanal info
- Lestari ,Sri. Yusuf, Abas. *Jurnal.* Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak
- Mardalena, Ida. *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan.* 2017 (Yogyakarta: Pustaka Baru Press)

- Mary E. Back. *Ilmu Gizi dan Diet* 2011 (Yogyakarta: ANDI)
- Mulyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. 2006 (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Mursid. *Belajar dan pembelajaran PAUD*, 2015 (Bandung; PT Remaja Rosdakarya)
- Mursid. 2015. *Belajar dan pembelajaran PAUD* (Bandung; PT Remaja Rosdakarya)
- Mursid. *Belajar dan pembelajaran PAUD*. 2015. (Bandung; PT Remaja Rosdakarya)
- Novitasati. 2001. Perkembangan Anak Usia Dini . *Jurnal Perkembangangan anak*. vol 1.1 . N0 03.
- Pritasari dkk. *Gizi Dalam Daur Kehidupan* 2017 (Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan)
- Rahmawati Dahlia. *Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan*. 2013. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan).
- Rosy A. Sparringa. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, (Jakarta: Direktorat SPP, Badan POM RI, 2021)
- Rusilanti dkk. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* 2015. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)
- Ruslianti dkk., *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah...*
- Santoso, Soengeng & Lies Ranti Anne. *Kesehatan & Gizi*. 2004 (Jakarta: Rineka Cipta)
- Siswanto, Hadi. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, 2010 (Yogyakarta: Pustaka Rihama 2010)
- Soekirman. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. 2006. (Jakarta; PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI)
- Sugiyon. *metode penelitian Manajemen*, 2014 (Bandung; 2014) hal.224
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Bandung)
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kualitatif, Kuantitatif* 2009(Bandung, Alfaberta)

Tatta Margaret Tatta. 2019. *Creative BENTO* (40 Kreasi Bento Untuk Bekal Anak Dan Special Events). (PT Gramedia Pustaka Utama. Anggota IKAPI, Jakarta)

Tobing David Hizkia dkk. Bahan ajar metode penelitian kualitatif. (Denpasar-program Studi PsikologiFakultas KedokteranUniversitas Udayana) 2016. Jurnal metodologi.

Wawancara Ibu Khalimah Selaku Kepala Sekolah RA Muslimat NU Kebaran

Wibowo, Agus. Pendidikan *Karakter usia Dini, Strategi membangun karakter Di Usia Emas* .2017. (Yogyakarta; Pustaka Pelajar)

Wibowo, Agus. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, 2017(Yogyakarta; Pustaka pelajar)

Yoshephin , Betty. 2018. *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. (Yogyakarta; Graha)

