

**PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI DI TK
MUSLIMAT NU 001 PONOROGO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Pendidikan Islam Anak Usia Dini



OLEH

MASTNA NEZAMUL KHUSAIYAH
NIM. 211117013

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2021

PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI DI TK MUSLIMAT NU 001 PONOROGO

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Pendidikan Islam Anak Usia Dini



OLEH

MASTNA NEZAMUL KHUSAIYAH
NIM. 211117013

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara :

Nama : MASTNA NEZAMUL KHUSATYAH

NIM : 211117013

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul : **PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA**

DINI DI TK MUSLIMAT NU 001 PONOROGO

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah

Pembimbing



Dr. Hj. Evi Muafiah, M.Ag.
NIP: 197409092001122001

Ponorogo, 22 April 2021

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri
Ponorogo



Dr. Ungi Rohmah, M. Pd.I
NIP: 197608202005012002





KEMENTERIAN AGAMA RI

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO

PENGESAHAN

Skripsi atas nama sarjana:

Nama : Mawin Nurani Khairiyah
NIM : 211117003
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul : Peningkatan Perumbuhan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Telah dipertahankan pada sidang munggal di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 11 Mei 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam Anak Usia Dini, pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 25 Mei 2021

Ponorogo, 25 Mei 2021



Disahkan
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Dr. Moh. Munir, Lc., M. Ag.
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

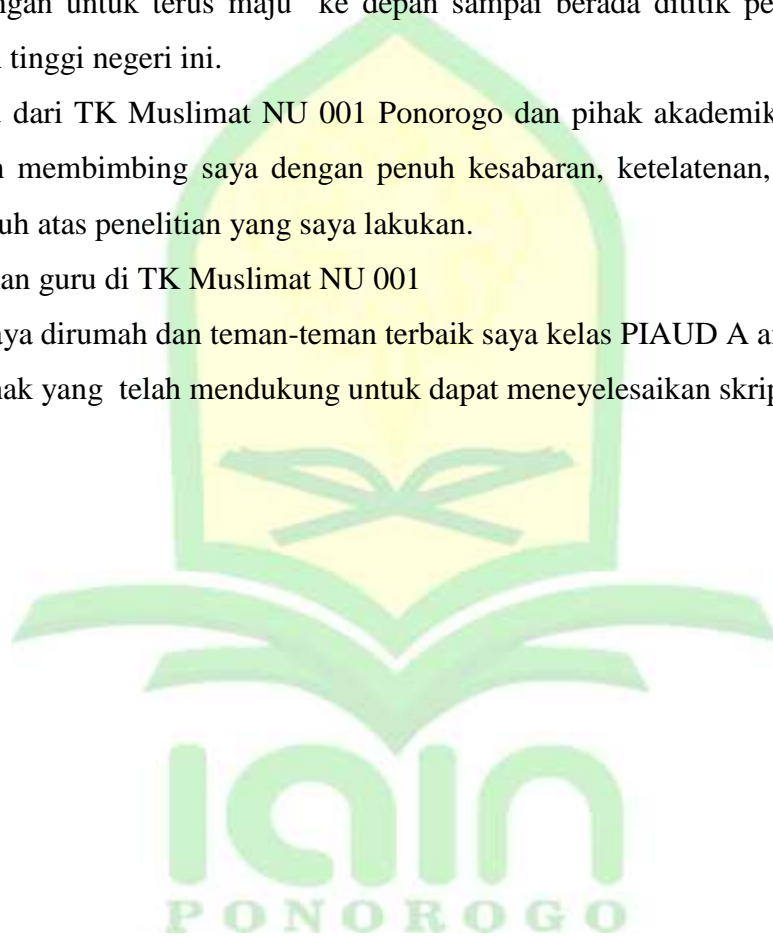
Tim Penguji:

Ketua Sidang : Dr. Alimudin, M. Ag.
Pengji 1 : Dr. Muhammad Thoyib, M. Pd.
Pengji 2 : Dr. Fauziah, M. Ag.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala karunia-Nya, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua Orangtua saya Bapak Abdul Malik dan Mamak Siti Solikatin serta kakak laki-laki Imam Cahyono saya berserta Istri dan adik perempuan saya Syifa Nadia dan nenek Saudah, semua keluargasaya, saudara-saudara saya terima kasih atas kasih sayang, do'a, dan dukungan untuk terus maju ke depan sampai berada dititik penyelesaian saya di pendidikan tinggi negeri ini.
2. Guru-guru dari TK Muslimat NU 001 Ponorogo dan pihak akademik Perguruan Tinggi yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran, ketelatenan, serta bertanggung jawab penuh atas penelitian yang saya lakukan.
3. Rekan-rekan guru di TK Muslimat NU 001
4. Sahabat saya dirumah dan teman-teman terbaik saya kelas PIAUD A angkatan 2017
5. Semua pihak yang telah mendukung untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.



MOTTO

"ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْتَرُونَ"

*"Kemudian Apabila Kamu Ditimpa Kesengsaraan Maka Kepada-Nyalah Kamu Meminta
Pertolongan"*

(QS. AN-Nahl:53)¹



¹ AL-Qur'an Wanita Dan Keluarga Departemen RI. *Ash-Shafaa (Al Qur'an Spesial Wanita)*. Jakarta: Tim Al Huda 2016. 273

ABSTRAK

Khusaiyah, Mastna Nezamul, 2020. *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Anak Pada Usia Dini Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo (Studi Kasus Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo).* **Skripsi,** Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Dr. Hj. Evi Muafiah, M, Ag.

Kata Kunci : Pemahaman, Gizi Seimbang, Anak Usia Dini

Pemahaman adalah salah satu proses, cara, perbuatan, atau kegiatan memahami. Pemahaman bukan hanya kegiatan berfikir semata tetapi bagaimana proses pemindahan dari yang satu ke dalam situasi yang lain. Sedangkan Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan. Anak prasekolah mengalami masa pertumbuhan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup untuk pencapaian gizi seimbangnya, untuk proses pemahaman pada anak usia dini mengenai pentingnya gizi seimbang bagi kebutuhannya pun juga harus mempunyai konsep makan yang jelas serta pemahaman tentang gizi baik yang dikonsumsi sesuai usianya. Perilaku makan anak sangat dipengaruhi dari bagaimana kebiasaan makan setiap harinya dan keadaan psikologisnya. Memberikan pemahaman pada anak harus dimulai sejak anak dikenalkan berbagai makanan yang sehat untuk tubuh, tidak membahayakan, serta mempunyai kandungan baik. Peran keluarga, orang tua, dan guru menjadi faktor utama dalam berupaya mengenalkan serta meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak sejak dini. Peningkatan pemahaman gizi seimbang ini sangat penting diterapkan sejak usia dini karena pada fase usianya anak lebih mudah menyerap informasi yang baru mereka ketahui, dan juga sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak melalui makanan yang dikonsumsi secara baik dan sehat.

Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mendeskripsikan profil tingkat pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo, dan 2) Untuk mendeskripsikan metode guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 00 Ponorogo.

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data mengikuti konsep yang ditemukan oleh *Miles* dan *Huberman* yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa : (1) Profil tingkat pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo, yaitu menganalisis bahwa upaya dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo dapat di kategorikan baik, hal ini ditunjukkan dengan adanya kegiatan makan bersama, anak dapat membiasakan perilaku makan dengan baik, anak selalu difasilitasi menu makanan yang sehat, anak disiplin mematuhi arahan guru dengan makan makanan yang sehat dan terselenggaranya program makan bersama di lembaga TK Muslimat Nu 001 Ponorogo.

(2) Metode guru meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo, sebagaimana yang digunakan adalah metode bercerita untuk pengenalan gizi, keteladanan agar anak mencontoh kebiasaan makan dengan baik, demonstrasi kebiasaan anak untuk eksplorasi terhadap makanan yang baru diketahui oleh anak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi kesehatan, kekuatan, rahmat dan hidayahnya , sehingga skripsi yang berjudul “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo” ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mencapai gelar Sarjana. Dalam kesempatan ini, perkenankanlah penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung, mendoakan, membantu, baik dalam penelitian maupun dalam penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Evi Muafiah, M. Ag. Selaku Rektor IAIN Ponorogo yang telah menerima penulis untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi ini dan merangkap sebagai dosen pembimbing, yang telah banyak membantu, mengarahkan, memotivasi, mengkritik, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Moh. Munir, Lc. M. Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FATIK) IAIN Ponorogo yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis
3. Ibu Dr. Umi Rohmah, M.Pd.I, selaku Ketua jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) IAIN Ponorogo
4. Ibu Hanik Mas'adah S.Pd., selaku kepala sekolah di TK Muslimat NU 001 yang telah memberikan dukungan dan informasi kepada penulis dan penulisan ini
5. Rekan-rekan guru di TK Muslimat NU 001 Ponorogo yang telah memberikan dukungan dan informasi terkait penelitian penulis, dan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Tuhan semata. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan oleh si penulis dan diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Ponorogo, 23 April 2020

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan memang menjadi fenomena yang sangat serius, terutama di Negara yang minim pengetahuan tentang kesehatan, yang mayoritas penduduknya masih sulit makan tiga kali sehari atau hanya mengkonsumsi makanan yang tidak lengkap (tanpa lauk yang bergizi dan tanpa sayur-sayuran yang bervitamin lengkap). Ironisnya, masalah kesehatan tersebut tidak hanya menimpa pada orang dewasa, dan remaja. Banyak anak di Negara kita, yang seharusnya masih harus mendapatkan asupan gizi yang cukup dan lengkap, ternyata menanggung rasa lapar dan kekurangan gizi seimbang.

Menurut RISKESDAS 2010 menunjukkan bahwa angka anak di bawah usia 5 tahun masih banyak yang kekurangan gizi bisa mencapai 17.9% dan mengalami gangguan kesehatan.²

Anak adalah anugrah yang luar biasa yang di berikan oleh Allah SWT kepada para orang tua. Karunia terbesar yang dianugerahkan kepada dua insan indan yang telah di persatukan. Orang tua memiliki hak untuk memberikan stimulasi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Anak sebagai penerus generasi bangsa yang kelak akan mejadi penerus dalam melanjutkan pembangunan dimasa yang akan datang.

Masa usia dini atau *Gold Age* rentang usia (0-8) tahun merupakan masa ke emasan anak, di mana anak mampu menyerap berbagai informasi yang masuk dengan sangat mudah. Dalam tahapan ini proporsi otak anak masih sangat optimal dalam penerimaannya dengan berbagai sumber hal. Oleh sebab itu, daya pikir anak di usia dini

² RISKESDAS, *Riset Kesehatan Dasar*. (Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI, 2010). hal 2

perlu untuk dikembangkan dengan berbagai macam pengoptimalan dengan berbagai jenis perkembangan baik fisik hingga dengan perkembangan emosionalnya.

Pengoptimalan daya pikir dan otak tak lepas dari gizi yang diperoleh anak sejak dini.³ Perkembangan anak pada hakekatnya telah dimulai sejak anak dilahirkan ke dunia, bahkan sebagian pakar pendidikan menyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak terjadinya konsepsi yang merupakan pertemuan antara sel telur dan sel sperma dari kedua orang tua.⁴ Oleh karena itu perlunya memperhatikan gizi anak dari ibu yang hamil sampai anak lahir hingga dewasa. Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan gizi yang baik tentunya akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik. Anak-anak dengan gizi yang buruk juga akan berdampak bagi pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan mentalnya.

Gizi buruk adalah bentuk terparah (akut), merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya tingkat konsumsi, energi, protein, serta makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama. Hal itu ditandai dengan status gizi sangat kurus, dan hasil pemeriksaan klinis menunjukkan gejala penyakit pada tubuh. Jumlah asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh disebut gizi seimbang (gizi baik), mengkonsumsi energi dan protein dalam waktu yang cukup lama akan ditandai dengan berat badan yang berbeda.⁵

Gizi berhubungan dengan makanan, makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan berfungsi dengan baik untuk tubuh. Sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan jajanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari yang berdampak bagi

³ Noorlaila, Iva. *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*. (Yogyakarta: Pinus Book Publisher, 2010). hal 19.

⁴ Sujiono, Sujuini YN, Bambang, *Menu Pembelajaran Anak Usia dini*. (Jakarta: PT Cipta Pendidikan, 2004). hal 2.

⁵ Athyesanti, *Tugas Makalah Gizi Buruk*. Artikel. (online). tersedia <http://athyesanti.blogspot.com/.../tugas-makalah-gizi-buruk.mata-kuliah.ht...> dikases tanggal 9 Desember 2020. hal 12.

pertumbuhan dan perkembangan pada fase kehidupan anak selanjutnya dan berdampak pada gizi anak.⁶

Mengonsumsi makanan sangat mempengaruhi terhadap status gizi seorang anak. Status gizi yang baik dan optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang optimal. Makanan yang baik tentunya makanan yang harus mempunyai kandungan zat gizi yang sangat penting diperlukan didalam tubuh, termasuk makanan yang dikonsumsi oleh anak seharusnya mengandung nilai-nilai gizi yang sangat penting untuk kesehatan, kecerdasan dan pemberian stimulasi dalam tumbuh kembang anak. Sejalan dengan hal tersebut maka perlunya meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh. Perlu kita ketahui berbagai sumber tenaga dari makan yaitu, *Pertama* sumber tenaga yaitu padi-padian dan umbi-umbian, *Kedua*, sumber zat pengatur yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan, *Ketiga*, sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan. Gizi seimbang merupakan gizi yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, garam meneral, untuk memenuhi butuhan tubuh. Karbohidrat dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi tumbuh-tumbuhan yang mengandung karbohidrat, seperti padi, kentang, singkong, ubi, jagung, talas, dan gandum. Sumber protein dapat diperoleh dari daging, telur, ikan, susu, polong-polongan. Vitamin diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan.⁷

Masalah kali ini yang sering terjadi pada anak adalah anak susah makan merupakan permasalahan yang sering dikeluhkan oleh orang tua, terutama para ibu. Berbagai cara seolah tidak berhasil dilakukan untuk mengatasi anak yang sulit makan. Sehingga tak

⁶ Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. (Jakarta: PT Gramedia Pustakan. 2009). hal 8.

⁷ M Fakih. *Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Epidemiologi*. (Kudus: SMK AL Islam, 2012), hal 27.

jarang orang tua menjadi mengkhawatirkan tentang tumbuh kembang anak usia prasekolah.

Kebutuhan gizi pada anak-anak yang baik dan seimbang perlu diperhatikan oleh orang tua, supaya menu makanan yang disajikan di rumah mengandung gizi yang baik untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak usia dini. Selain itu membiasakan anak untuk sarapan dapat menunjang kebutuhan fisik, dan daya pikir serta daya ingat anak saat di sekolah, serta perlu diketahui manfaat sarapan sangat berguna untuk menjaga kadar gula darah tetap normal pada tubuh.

Pada lembaga TK Muslimat NU 001 Ponorogo mengadakan program yang dilaksanakan yaitu kegiatan Pemberi Makanan Tambahan (PMT). Sebagian anak memiliki perbedaan mengenai ketertarikan dengan makanan yang belum mereka kenal secara baik, peserta didik di kelas A1 usia 3-4 tahun di TK Muslimat NU 001 Ponorogo kurang lebih ada beberapa anak yang lebih menyukai makanan atau jajanan dari luar yang belum tentu baik untuk kesehatannya, dan kebanyakan anak-anak pada dasarnya lebih menyukai makan yang dikemas secara menarik. Tanpa sepengetahuan pengawasan dari orang tua maupun guru, anak-anak cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak. Pengawasan di sekolah maupun di rumah sangat diperlukan sehingga, untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai makan sehat dapat berkembang sejalan dengan pertumbuhan anak.

Perlu diketahui makanan yang tidak terjaga kebersihannya dan kehygienisannya akan mengakibatkan penyakit pada tubuh saat dikonsumsi secara terus menerus, tidak jarang anak-anak cenderung menyukai jenis makanan berupa *snack ciki*, makanan ringan yang banyak mengandung bahan-bahan pengawet dan MSG sehingga tidak bagus untuk kesehatan tubuh anak.

Sesuai identifikasi awal peneliti mengobservasi anak-anak di TK Muslimat NU 001 Ponorogo saat melakukan kegiatan PMT dan dari pihak guru menyediakan menu

makanan yang beragam lengkap menu 4 sehat 5 sempurna, anak dibiasakan untuk memakan bersama dengan teman-temannya dan mengerti bahwa makanan menu hari ini sehat. Akan tetapi setiap program mempunyai kekurangan dan kelebihan dalam penerapannya pada program yang dilakukan di lembaga, ada sebagian anak yang kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayur dan buah-buahan.

Pada observasi saat di lembaga mengadakan PMT awal peneliti menemukan sebuah kegiatan yang menarik pada objek yang akan peneliti teliti, saat peneliti melakukan observasi di TK Muslimat NU 001 Ponorogo kelas A1 usia 3-4 tahun bahwa kesadaran anak terhadap gizi makanan yang mengandung gizi seimbang masih minim sekali sehingga pihak lembaga berupaya mensosialisasikan kepada wali murid untuk pelaksanaan makan bersama di setiap minggunya. Dengan hal ini dibuktikan ketika pengadaan kegiatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang dilaksanakan oleh lembaga setiap minggunya seperti makanan buah-buahan, sayur, nasi dan makanan sehat lainnya. Sebagian anak lebih tertarik pada makanan yang disajikan lembaga dikarenakan dengan kegiatan makan bersama teman-teman akan lebih mudah untuk menerapkan kebiasaan makan yang baik dan mengenalkan makanan yang sehat pada anak, mengenai peristiwa ini menurut peneliti menarik untuk diteliti agar lebih mengetahui bagaimana upaya atau strategi guru dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai kebiasaan makan sayuran.

Perlu kita ketahui bahwa sayuran mempunyai kandungan gizi yang baik untuk tumbuh kembang anak. Pada peristiwa di atas juga tidak jauh dari banyak faktor lain yang menyebabkan anak-anak di usianya belum mengetahui atau paham tentang gizi seimbang dalam makanan yang dimakan itu seperti apa.⁸

Kandungan gizi yang baik dan membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat, akan berdampak baik pada anak, serta melatih anak untuk makan buah dan sayuran. Tidak

⁸ Lihat Hasil Observasi, No 03/O13-03/2021

hanya pihak lembaga yang fokus dengan program yang mendukung tumbuh kembang anak, sangat disarankan orang tua juga sangat dibutuhkan dalam melakukan upaya untuk membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah tetapi karena anak belum begitu memahami apa itu kebaikan dari gizi seimbang mereka enggan mengkonsumsi makanan yang memiliki zat baik bagi kesehatan. Tidak jarang sekali sering menolak untuk memakan sayur-sayuran yang anak tidak sukai. Anak yang belum mengetahui tentang makanan apa saja yang baik untuk kesehatan dan makanan apa saja yang membawa pengaruh yang buruk terhadap kesehatan. Sehingga upaya guru dalam pengenalan makanan sehat kepada anak-anak di TK Muslimat NU 001 Ponorogo telah berinovasi untuk meningkatkan pemahaman anak tentang gizi dengan adanya kegiatan PMT, mengenai anak-anak yang jauh dari pengetahuan tentang makanan yang sehat dan tidak sehat juga cenderung suka dengan makanan atau jajanan sembarangan di karenakan mereka belum menyadari kandungan dalam makanan yang mereka makan, tidak menutut kemungkinan makanan yang mereka konsumsi membahayakan kesehatan anak, karena jauh dari kata bersih saat dikonsumsi anak.

Oleh karena itu dengan adanya kegiatan PMT atau makan bersama upaya dari pihak lembaga juga mensosialisasikan pada orang tua yang dekat dengan lingkungan anak lebih baiknya anak untuk membawa bekal dari rumah yang terjamin kebersihannya.

Perlu diketahui kemajuan ilmu pengetahuan dengan pesat diberbagai bidang juga sangat mempengaruhi termasuk pada bidang pangan juga membawa dampak positif dan juga negatif. Dampak positif teknologi terbut mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas pangan. Sedangkan dampak negatif yang dimanfaatkan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab pada kemajuan teknologi ternyata juga cukup besar bagi kesehatan terutama pada kesehatan anak-anak usia dini, sebagai konsumen yang tidak mengetahui apa-apa mengenai semua kandungan zat bahaya yang digunakan untuk bahan campuran

makanan yang dikonsumsi anak-anak kebanyakannya menggunakan zat-zat aditif yang berbahaya bagi tubuh anak-anak.

Bahaya akibatnya dari mengonsumsi makanan yang mengandung zat aditif, tidak banyak dari anak-anak yang terserang penyakit diare, dan muntaber. Kesehatan anak menjadi terganggu karena anak terlalu sering mengonsumsi makanan yang berbahaya bagi kesehatan dan tubuh anak. Pola makan yang buruk dan kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang juga mengakibatkan anak-anak lengah dengan kesehatan tubuhnya. Anak-anak mudah terserang penyakit yang akan mengganggu tumbuh kembangnya pada tahap kelanjutan usianya.

Sesuai dengan identifikasi masalah mengenai gizi anak, dengan ketetapan kurikulum pada lembaga di TK Muslimat NU 001 Ponorogo, tentang menerapkan program Pemberian makanan tambahan kepada peserta didiknya, dengan kurun waktu 1 minggu upaya guru memberikan makanan yang bergizi kepada anak-anak, untuk sebagaimana mendukung keberlangsungan tumbuh kembang anak di usianya, namun sebagian murid kurang lebihnya belum tertarik dengan jenis makanan yang belum mereka pahami kandungan gizinya seperti, sayur beraneka ragam makanan sehat.⁹

Dengan ini sesuai permasalahan di atas maka sangat penting untuk melakukan upaya meningkatkan pemahaman anak dengan mengenalkan tentang makanan bergizi seimbang untuk ditingkatkan lagi mengenai pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo. Melalui berbagai strategi dan upaya pendidik untuk mengidentifikasi hasil tingkat pemahaman anak, melalui respons anak setelah mengetahui bahwasannya gizi seimbang bagi kebutuhannya sangat penting. Untuk upaya yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak guru mengupayakan strateginya pada saat anak melakukan kegiatan makan bersama di kelas biasanya lembaga TK Muslimat NU 001 Ponorogo akan disajikan dengan berbagai

⁹ Lihat Transkrip Temuan data kegiatan, No 03/O13-03/2021

makanan yang tergolong memenuhi gizi seimbang kemudian anak akan dilibatkan dengan bereksperimen mencoba memakan makanan yang baik, dan tentunya anak-anak akan mulai sedikit demi sedikit paham mengenai apa itu makanan bergizi serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Dan melihat bagaimana upaya guru dalam meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang melalui kegiatan tersebut.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang peneliti temukan, maka sangat penting untuk melakukan kegiatan penelitian, untuk mengetahui upaya atau strategi guru dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia dini sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo”**.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini penelitian memfokuskan pada bentuk upaya dan strategi guru dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia dini dan tingkat kesadaran anak dalam mengenal macam-macam serta zat-zat yang terkandung dalam makanan bergizi.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana profil tingkat pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo ?
2. Bagaimana metode guru meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan profil tingkat pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo
2. Untuk mendeskripsikan metode guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sumber pengetahuan dan informasi dalam menjawab berbagai permasalahan tentang meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

2. Secara Praktis

a) Bagi Peneliti

Sebagai praktik pengalaman penulis dan untuk menambah wawasan pengetahuan peneliti tentang peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

b) Bagi Lembaga TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat 001 Ponorogo

c) Bagi Institusi (Perguruan Tinggi)

Sebagai sumber data dan sumbangan pemikiran dalam bidang penelitian dan segala bentuk informasi ilmu pengetahuan.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam penyusunan skripsi ini terbagi menjadi enam bab yang terdiri sub bab-sub bab sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini akan di uraikan beberapa pembahasan mendasar tentang penelitian ini berupa latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan. Secara keseluruhan, uraian dalam bab pertama merupakan penjelasan awal penelitian tentang

cara pandang dan pendekatan yang dipakai

- BAB II** Tela'ah Hasil Penelitian Terdahulu dan Kajian teori. Bab ini berisi tentang teori yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini yaitu peningkatan pemahaman gizi seimbang anak usia dini serta tela'ah hasil penelitian terdahulu
- BAB III** Metode Penelitian. Bab ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, data dan sumber data, prosedur pengumpulan data, teknis analisis data, pengecekan keabsahan temuan, dan tahap-tahap penelitian.
- BAB IV** Deskripsi Data. Pada bab ini akan membahas tentang deskripsi data umum dan deskripsi data khusus. Deskripsi data umum akan menggambarkan tentang letak geografis, sejarah berdirinya, visi dan misi TK Muslimat NU 001, tujuan TK Muslimat NU 001 Ponorogo, struktur organisasi, keadaan murid dan guru, serta sarana dan prasarana. Deskripsi data khusus berisi tentang semua catatan lapangan mengenai strategi peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini yang diperoleh setelah melakukan penelitian.
- BAB V** Analisis Data. Bab ini berisi tentang analisis dari hasil penelitian yang telah dilakukan, yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini
- BAB VI** Penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi tentang jawaban atas rumusan masalah yang dikemukakan, atau pencapaian tujuan penelitian.

BAB II

TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU DAN KAJIAN TEORI

A. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

Pertama, Skripsi karya Nurjanah, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2019 dengan judul “ *Meningkatkan Minat Anak Dalam Makanan Bergizi Melalui Cooking Class Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Budi Luhur Kab. Lampung Timur*”. Penelitian Nurjana (2019) ini membahas tentang hasil penelitian mengenai “*Meningkatkan Minat Anak Dalam Makanan Bergizi Melalui Cooking Class Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Budi Luhur Kab. Lampung Timur*”.

Sesuai dengan identifikasi rumusan masalah yang diangkat tentang meningkatkan minat anak dalam makan makanan bergizi melalui kegiatan *cooking class* yang di mana kegiatan ini sangat menarik minat untuk diajarkan kepada anak agar mengenal makanan bergizi, kegiatan ini secara hasil penelitiannya di kategorikan berhasil mengajak anak berkarya melalui kegiatan *cooking class* dengan memasak, mengenalkan jenis-jenis makanann bergizi dan juga mengembangkan pengetahuannya tentang makanan gizi seimbang.

Hasil dari penelitian skripsi karya Nurjanah, bahwasanya meningkatkan minat anak dapat dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan tentang makanan sehat yaitu makan yang mengandung nilai yang bergizi melalui *cooking class*. Sebagian besar anak TK Budi Luhut kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, jadi mereka lebih suka jajanan sembarangan sehingga anak cenderung membeli makanan di luar sekolah. Pada Pengamatan awal yang dilakukan di TK Budi Luhut Kab. Lampung Timur masih ditemukan sebagaimana permasalahan dimana anak lebih suka jajanan yang mengandung bahan pengawet. Untuk itu penelitian ini bermaksud untuk mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan minat anak untuk lebih suka makan makanan yang

sehat dengan membuat kreasi makanan. Pendidik dalam kegiatan ini juga diikuti sertakan dalam membuat kreasi makanan, di situlah minat anak terlihat saat mereka senang melakukan kegiatan memasak bersama dengan teman sebaya maupun berbaur dengan guru mereka.

Jika dibandingkan dengan penelitian peneliti, skripsi ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama berupaya memahami anak mengenai pengetahuan gizi seimbang anak usia dini. Sedangkan perbedaan dalam pembahasan penelitian ini dapat dilihat dari kegiatan yang terealisasi dengan adanya *cooking class* sedangkan dalam penelitian peneliti hanya bagaimana strategi guru menanamkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia dini.¹⁰

Kedua, Skripsi karya Dahlia Rahmawati, Universitas Negeri Semarang tahun 2013 dengan judul “Peningkatan Pemahaman Gizi seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Mmembentuk Kreasi Makanan Dikelompok B TK Darul Ulum Ngembal Rejo Kec. Bae Kab. Kudus”. Penelitian Dahlia Rahmawati (2013) ini membahas tentang hasil penelitian dan hasil analisis mengenai. Bagaimana meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang melalui kegiatan mengkreasi bentuk makanan di kelas B TK Darul Ulum Ngembalrejo.

Sesuai dengan identifikasi masalah yang ada pada penelitian ini membahas tentang bagaimana strategi guru dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang dengan melakukan kegiatan mengkreasi makanan yang telah disediakan. Penelitian ini menggunakan model penelitian PTK yang mana pada objek penelitiannya bersifat reflektif jadi tindakan yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan penelitiannya dalam meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan pelaksanaannya.

¹⁰ Nurjanah, *Meningkatkan Minat Anak Dalam Makanan Bergizi Melalui Cooking Clas Anak Usia 5-Tahun Di TK Budi Luhur Kab. Lampung Timur*. (Lampung: Universitas Raden Intan Lampung, 2019). Hal 67.

Berdasarkan indikator keberhasilan penelitian, minimal 75% dari jumlah anak didik mencapai kriteria ketuntasan yang ditentukan oleh peneliti. Anak yang memperoleh nilai, 1) berarti telah memenuhi kriteria tuntas sempurna dan mampu mencapai kriteria 2. Deskripsi dari hasil penelitiannya berdasarkan prosedur penelitian PTK melalui kegiatan makan untuk meningkatkan pemahaman gizi anak di TK Darul Ulum Ngembalrejo Bae Kudus kelompok B. Dari hasil pengamatan awal dapat disimpulkan bahwa anak-anak TK Darul Ulum ini lebih menyukai dan mengonsumsi makan, jajan yang samasekali jauh dari gizi yang seimbang. Sebagian besar kurang tertarik untuk mengonsumsi macam-macam sayuran dan buah-buahan. Jadi deskripsi data dari implementasi tentang peningkatan pemahaman tentang gizi pada anak melalui kegiatan yang membentuk kreasi makanan pada siklus 2. Anak-anak tertip dan antusias memperhatikan guru saat menjelaskan tentang manfaat dari pada kandungan gizi tersebut. Jadi ada faktor pendukung di antaranya anak dapat meningkatkan pengetahuannya tentang gizi di antaranya; keterampilan guru dalam membuat rencana kegiatan harian, selain itu disela ada faktor pendukung ada juga faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan membentuk kreasi makanan ; kurang waktu dan kesempatannya.

Jika dibandingkan dengan peneliti, skripsi ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama meneliti tentang pengetahuan gizi atau pemahaman gizi bagi peserta didiknya, cara membedakan makanan yang bergizi dan tidak bergizi, serta mengenal kandungan makanan yang bergizi seimbang dan juga upaya guru dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi anak, pemahamannya melalui bahan-bahan yang dikonsumsi, pembiasaan mengonsumsi makanan sehat, mengatur pola makan anak agar makan makanan yang bergizi perbedaannya, penelitian ini menggunakan cara yang real yaitu mengkreasi

hidangan makan, dengan cara yang dapat dilakukan bersama dan juga jenis penelitiannya menggunakan model PTK.¹¹

Ketiga, Artikel karya Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf, UNTAN Pontianak, dengan judul “ Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-kanak”. Penelitian Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf ini membahas mengenai “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-kanak.”

Sesuai dengan Rumusan masalah di atas, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dapat ditarik kesimpulan secara umum bahwa peningkatan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak ABA Ella Hulu Menukung Kab. Melawi, Perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun, dalam hal ini guru dapat merencanakan materi pembelajaran berdasarkan tema yang diminati anak. Kegiatan makan bersama ini dalam hasil penelitiannya dapat meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak ABA Ella Hulu Menukung Kab. Melawi, dikategorikan berkembang sangat baik, adapun kemampuan anak antara lain: anak menghabiskan makanan yang disediakan guru, anak menyebutkan jenis makanan bergizi, anak makan makanan yang disediakan guru. Perencanaan kegiatan makan bersama dengan meningkatkan gizi pada anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiah Bustanul Athfal di antaranya: menyiapkan rencana pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum, merumuskan tujuan pembelajaran. Jadi pada kegiatan makan bersama ini dikategorikan baik karena guru melkakukan kegiatan ini dengan menggunakan model pembelajaran sentra dan menerapkan tiga kegiatan. Bisa di lihat pada kegiatan ini adapun kemampuan anak antara lain: 1) anak menghabiskan makanan yang telah

¹¹ Dahlia Rahmawati, *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi makanan Dikelompok B TK Darul Ulum Ngembalrejo, Kec. Bae Kab. Kudus*. (Semarang: UNNES FKIP PGPAUD, 2013). Hal 84.

disediakan, 2) anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, 3) Anak makan makanan yang disediakan guru dan dapat dikategorikan berkembang sangat baik.

Jika dibandingkan dengan penelitian peneliti, artikel penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas tentang tingkat pemahaman anak mengenai gizi seimbang yang dimana anak dikenalkan dengan makanan bergizi dan juga lebih pada kebiasaan anak makan makanan yang bergizi, untu perbedaannya lebih pada kegiatan yang di ambil peneliti artikel tersebut adalah kegiatan makan bersama sebagai upaya strategi peneliti untuk melihat bagaimanan tingkat pemahaman anak tentang gizi seimbang.¹²

B. Kajian Teori

1. Pemahaman

a) Pengertian Pemahaman

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pemahaman adalah proses, cara, perbuatan atau memahamkan.¹³ Berbanding menurut Benyamin S. Bloom pemahaman adalah kemampuan untuk menginterpretasi atau mengulang informasi dengan menggunakan bahasa sendiri.¹⁴

Pemahaman bukan hanya kegiatan berfikir semata, melainkan pemindahan dari dalam situasi yang lain. Pemahaman merupakan suatu kegiatan berpikir secara diam-diam dan menemukan dirinya dalam diri orang lain. Pemahaman atau *comprehension*, adalah suatu kemampuan yang umumnya mendapat penekanan dalam proses belajar mengajar. Oleh karena itu, siswa dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang di komunikasikan dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan menghubungkan dengan hal-hal yang lain.

¹² Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf. *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Ditaman Kanak-kanak*. (PAUD FKIP UNTAN Pontianak). hal 34

¹³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2003), hal. 811

¹⁴ Djaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hal, 77.

Pemahaman mencakup kemampuan untuk menangkap makna dan arti dari bahan dipelajari. Pemahaman termasuk dalam salah satu bagian dari aspek kognitif, karena pemahaman merupakan tingkat berfikir yang lebih tinggi.

Menurut Mulyasa, menyimpulkan bahwa pemahaman peserta didik dalam proses pembelajaran dapat dikembangkan dengan memberi kepercayaan, komunikasi yang bebas dan pengarahan diri. Dalam hal ini, peserta didik akan lebih mudah untuk memahami pelajaran jika :

- a. Dikembangkannya rasa percaya diri dalam diri peserta didik, sehingga peserta didik tersebut akan lebih mudah untuk memahami pelajaran yang diberikan.
- b. Memberi kesempatan kepada peserta didik untuk berkomunikasi secara bebas dan terarah.
- c. Melibatkan peserta didik secara aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran dapat tercapai.¹⁵

Pemahaman adalah hasil belajar, misalnya peserta didik dapat menjelaskan dengan susunan kalimatnya sendiri atas apa yang dibacanya atau didengarnya, memberi contoh lain dari yang telah dicontohkan guru dan menggunakan petunjuk penerapan pada kasus lain.¹⁶

Berbicara mengenai peningkatan pemahaman, Bloom telah merumuskannya didalam sebuah teori pendidikan yaitu Taksonomi Bloom yang mengklasifikasikan tujuan pendidikan kedalam bentuk domain/ ranah/ kawasan, yaitu:¹⁷

- a. Cognitive Domain/ Ranah Kognitif

¹⁵ Hartono dkk, *PAIKEM. Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif dan Menyenangkan*. (Pekanbaru: Zanafa Publishing,2008). hal. 13.

¹⁶ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), hal 24.

¹⁷ Ibid., 26

Berisi perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.

Ranah ini terbagi dalam beberapa aspek, yaitu:¹⁸

- 1) Aspek pengetahuan, mencakup ingatan hal-hal yang pernah dipelajari dan disimpan dalam ingatan.
- 2) Aspek pemahaman, mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari bahan yang dipelajari.
- 3) Aspek penerapan, mencakup kemampuan untuk menerapkan suatu kaidah atau metode bekerja pada suatu kasus/ problem yang konkrit dan baru.
- 4) Aspek analisis, mencakup kemampuan untuk merinci suatu kesatuan kedalam bagian-bagian, sehingga struktur keseluruhan atau organisasinya dapat difahami dengan baik.
- 5) Aspek sintesis, mencakup kemampuan untuk membentuk suatu kesatuan atau pola baru.
- 6) Aspek evaluasi, mencakup kemampuan untuk membentuk suatu pendapat mengenai sesuatu atau beberapa hal, bersama dengan tanggung jawab pendapat itu, yang berdasarkan criteria tertentu.

b. Affektive Domain/ Ranah Afektif

Berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara menyesuaikan diri.

Ranah ini terbagi dalam beberapa aspek, yaitu:¹⁹

- 1) Aspek penerimaan, mencakup kepekaan akan adanya suatu perangsang dan kesiediaan untuk memperhatikan rangsangan itu, seperti buku pelajaran atau penjelasan yang diberikan oleh guru.

¹⁸ Ibid., 26

¹⁹ Ibid., 27

- 2) Aspek partisipasi, mencakup kerelaan untuk memperhatikan secara aktif dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan.
- 3) Aspek penilaian/ penentuan sikap, mencakup kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap sesuatu dan membawa diri sesuai dengan penilaian itu.
- 4) Aspek organisasi, mencakup kemampuan untuk membentuk suatu sistem nilai sebagai pedoman dan pegangan dalam kehidupan.
- 5) Aspek pembentukan pola hidup, mencakup kemampuan untuk menghayati nilai-nilai kehidupansedemikian rupa, sehingga menjadi milik pribadi (internalisasi) dan menjadi pegangan nyata dan jelas dalam mengukur kehidupannya sendiri.

c. Psychomotoric Domain/ Ranah psikomotorik

Berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik, seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Ranah ini terbagi dalam beberapa aspek, yaitu:²⁰

- 1) Aspek persepsi, mencakup kemampuan untuk mengadakan diskriminasi yang tepat antara dua perangsang atau lebih, berdasarkan perbedaan antara ciri-ciri fisik yang khas pada masing-masing rangsang.
- 2) Aspek kesiapan, mencakup kemampuan untuk menempatkan dirinya dalam keadaan akan memulai suatu gerakan atau rangkaian gerakan.
- 3) Aspek gerakan terbimbing, mencakup kemampuan untuk melakukan suaturangkaian gerak-gerik, sesuai dengan contoh yang diberikan (imitasi).
- 4) Aspek gerakan yang terbiasa, mencakup kemampuan untuk melakukan suatu rangkaian gerak-gerik dengan lancar, karena sudah dilatih secukupnya, tanpa memperlihatkan lagi contoh yang diberikan.

²⁰ Ibid., 28

- 5) Aspek gerakan kompleks, mencakup kemampuan untuk melaksanakan suatu keterampilan, yang terdiri atas beberapa komponen, dengan lancar, tepat dan efisien.
- 6) Aspek penyesuaian pola gerakan, mencakup kemampuan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak-gerak dengan kondisi setempat atau dengan menunjukkan suatu arah keterampilan yang telah mencapai kemahiran.
- 7) Aspek kreatifitas, mencakup kemampuan untuk melahirkan aneka pola gerak-gerak yang baru, seluruhnya atas dasar prakarsa dan inisiatif sendiri.²¹

b) Indikator Pemahaman

Indikator pemahaman menunjukkan bahwa pemahaman mengandung makna lebih luas atau lebih dalam dari pengetahuan. Dengan pengetahuan, seseorang belum tentu memahami sesuatu yang dimaksud secara mendalam, hanya sekedar mengetahui tanpa bisa menangkap makna dan arti dari sesuatu yang dipelajari. Sedangkan dengan pemahaman, seseorang tidak hanya bisa menghafal sesuatu yang dipelajari, tetapi juga mempunyai kemampuan untuk menangkap makna dari sesuatu yang dipelajari juga mampu memahami konsep dari pelajaran tersebut.²²

Tabel 2.1 : Kategori Hubungan dan Dimensi Proses Kognitif.²³

Kategori Proses Kognitif (Memahami)		Contoh
2.1	Mengartikan	Contoh, menguraikan dengan kata-kata sendiri dalam pidato
2.2	Memberikan Contoh	Contoh, memberikan contoh macam-macam gaya lukisan artistic
2.3	Mengklarifikasi	Contoh, mengamati atau menggambarkan kasus kekacauan mental
2.4	Menyimpulkan	Contoh, menulis kesimpulanpendek dari

²¹ Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Yogyakarta: Media Abdi, 2004), hal 272-279.

²² Ibid., 287

²³ Wowo Sunaryo Kuswana, *Taksonimi Kognitif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal 117

		kejadian yang ditayangkan video
2.5	Menduga	Contoh, mengambil kesimpulan dasar-dasar contoh dari pembelajaran bahasa asing
2.6	Membandingkan	Contoh, membandingkan peristiwa-peristiwa sejarah dengan situasi sekarang
2.7	Menjelaskan	Contoh, menjelaskan penyebab peristiwa penting di Prancis abad ke 18

c) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Pencapaian terhadap Tujuan Intruksional Khusus (TIK) merupakan tolak ukur awal dari keberhasilan suatu pembelajaran. Secara procedural, siswa dapat dikatakan berhasil dalam belajar ketika mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran yang ditentukan, baik melalui tes-tes yang diberikan guru secara langsung dengan Tanya jawab atau melalui tes sumatif dan tes formatif yang dilakukan oleh lembaga pendidikan dengan baik. Kategori baik ini dilihat dengan tingkat ketercapaian KKM. Untuk itu pasti terdapat hal-hal yang melatar belakangi keberhasilan belajar siswa.²⁴

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan belajar siswa ditinjau dari segi kemampuan pendidikan adalah sebagai berikut:²⁵

a. Tujuan

Tujuan adalah pedoman sekaligus sebagai sarana yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Perumusan tujuan akan mempengaruhi kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh guru sekaligus mempengaruhi kegiatan belajar siswa. dalam hal ini tujuan yang dimaksud adalah pembuatan. Tujuan Intruksional Khusus (TIK) oleh guru yang berpedoman pada Tujuan Intruksional Umum. Penulisan Tujuan Intruksional Khusus (TIK) ini dinilai sangat penting dalam proses belajar mengajar, dengan alasan:²⁶

²⁴ Ibid, 288

²⁵ Ibid, 289

²⁶ Ivor K. Davies, *Pengelolaan Belajar*, (Jakarta: CV. Rajawali Pers, 1991), 96.

- 1) Membatasi tugas dan menghilangkan kekaburan dan kesulitan di dalam pembelajaran.
- 2) Menjamin dilaksanakannya proses pengukuran dan penilaian yang tepat dalam menetapkan kualitas dan efektifitas pengalaman belajar siswa.
- 3) Dapat membantu guru dalam menentukan strategi yang optimal untuk keberhasilan belajar.

b. Guru

Guru adalah tenaga pendidikan yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan pada peserta didik di sekolah. Guru adalah orang yang berpengalaman dalam bidang profesinya. Di dalam satu kelas peserta didik satu berbeda dengan lainnya. Untuk itu setiap individu berbeda tingkat keberhasilan belajarnya.²⁷

Dalam keadaan yang demikian itu seorang guru dituntut untuk memberikan suatu pendekatan atau belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

c. Peserta didik

Peserta didik adalah orang yang dengan sengaja datang ke sekolah untuk belajar bersama guru dan teman sabayanya. Mereka memiliki latar belakang yang berbeda, bakat, minat dan potensi yang berbeda pula. Sehingga dalam satu kelas pasti terdiri dari peserta didik yang bervariasi karakteristik dan kepribadiannya.²⁸

Hal ini berakibat pada berbeda pula cara penyerapan materi atas tingkat pemahaman setiap peserta didik. Dengan demikian dapat diketahui bahwa

²⁷ Ibid, 97

²⁸ Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zaini, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1996),

peserta didik adalah unsur manusiawi yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar sekaligus hasil belajar atas pemahaman peserta didik.

d) Meningkatkan Pemahaman Peserta didik

Setelah diketahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pemahaman maka diketahui pula kalau pemahaman dapat dirubah. Pemahaman sebagai salah satu kemampuan manusia yang bersifat fleksibel, sehingga pasti ada cara untuk meningkatkannya. Berdasarkan keterangan para ahli, dapat diketahui bahwa cara tersebut merupakan segala upaya perbaikan terhadap keterlaksanaan faktor di atas yang belum berjalan secara maksimal.

Berikut adalah langkah-langkah yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan pemahaman siswa:²⁹

a. Memperbaiki proses pengajaran

Langkah ini merupakan langkah awal dalam meningkatkan proses pemahaman siswa dalam belajar. Proses pengajaran tersebut meliputi: memperbaiki tujuan pembelajaran, bahan (materi), pembelajaran strategi, metode, dan media yang tepat serta pengadaan evaluasi belajar. Yang mana evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Tes ini bisa berupa tes formatif, tes subsubmatif dan sumatif.

b. Adanya kegiatan bimbingan belajar

Kegiatan bimbingan belajar merupakan bantuan yang diberikan kepada individu tertentu agar mencapai taraf perkembangan dan kebahagiaan secara optimal. Adapun tujuan dari kegiatan bimbingan belajar adalah:³⁰

- 1) Mencarikan cara-cara belajar yang efektif dan efisien bagi siswa.
- 2) Menunjukkan cara-cara mempelajari dan menggunakan buku pelajaran.

²⁹ Ibid., 130

³⁰ Abu Ahmadi dan WidodoSupriono, *Psikologi Belajar* (Jakarta:Rineka Cipta, 1991), 105.

- 3) Memberikan informasi dan memilih bidang studi sesuai dengan bakat, minat, kecerdasan, cita-cita dan kondisi fisik atau kesehatannya.
- 4) Membuat tugas sekolah dan mempersiapkan diri dalam ulangan atau ujian.
- 5) Menunjukkan cara-cara mengatasi kesulitan belajar.

c. Menumbuhkan waktu belajar

Berdasarkan perumusan *Jhon Aharoil* (1963) dalam observasinya mengatakan bahwa bakat untuk suatu bidang studi tertentu ditentukan oleh tingkat belajar siswa menurut waktu yang disediakan pada tingkat tertentu.³¹

Ini mengandung arti bahwa waktu yang tepat untuk mempelajari suatu hal akan memudahkan seseorang dalam mengerti hal tersebut dengan cepat dan tepat.

d. Pengadaan umpan balik (*feedback*) dalam belajar

Umpan balik merupakan respon terhadap akibat perbuatan dari tindakan kita dalam belajar. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa guru harus sering mengadakan umpan balik sebagai pemahaman belajar. Hal ini dapat diberikan kepastian kepada siswa terhadap hal-hal yang masih dibingungkan terkait materi yang dibahas dalam pembelajaran. Juga dapat dijadikan tolak ukur guru atau kekurangan-kekurangan dalam penyampaian materi. Yang paling penting adalah dengan adanya umpan balik, jika terjadi kesalahan pemahaman pada siswa akan memperbaiki kesalahannya.³²

e. Motivasi Belajar

Menurut Mc. Donald, *motivation is a energy change within the person characterized by affective arousal and anticipatory goal reactions*. Motivasi adalah perubahan energy dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan

³¹ Mustaqim dan Abdul Wahid, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineck Cipta, 2003), 13.

³² *Ibid.*, 117

timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.³³ “perubahan energy dalam diri seseorang itu berbentuk suatu aktivitas nyata berupa kegiatan fisik. Karena seseorang mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapainya dengan segala upaya yang dapat dia lakukan untuk mencapainya.³⁴

Dalam kegiatan belajar motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa dapat yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar dapat tercapai.³⁵

f. Keterampilan mengadakan variasi

Keterampilan mengadakan variasi dalam pembelajaran adalah suatu kegiatan dalam proses interaksi belajar mengajar yang menyenangkan. Ditujukan untuk mengatasi kebosanan siswa pada strategi pembelajaran yang monoton. Sehingga dalam situasi belajar mengajar siswa senantiasa aktif dan berfokus pada materi pelajaran yang disampaikan.³⁶

2. Anak Usia Dini

Menurut E. Mulyasa (dalam Novan Ardy Wiyani) mengartikan anak usia dini sebagai individu yang sedang mengalami proses tumbuh kembang yang sangat pesat, bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Anak usia dini memiliki rentang yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya karena perkembangan kecerdasannya tengah berlangsung luar biasa. Usia tersebut merupakan fase kehidupan yang unik dan berada pada masa proses perubahan berupa pertumbuhan, perkembangan, pematangan, dan penyempurnaan baik pada aspek jasmani maupun rohaninya yang berlangsung seumur hidup, bertahap dan berkesinambungan.

³³ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Menajar* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), hal 115.

³⁴ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), hal 114.

³⁵ Sadirman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2006), hal 94.

³⁶ M. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), hal 87.

Tidak semua negara memiliki pandangan yang sama terkait dengan rentang usia dini. Ada yang memandang jika rentang usia dini adalah 0-8 tahun. NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*) menyatakan bahwa anak usia dini berada pada rentang usia 0 hingga 8 tahun yang tengah berada pada program Pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga, Pendidikan pra-sekolah, TK dan SD. Di Indonesia, rentang usia dini yaitu 0 hingga 6 tahun disebutkan dan ditetapkan dalam Undang- Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pada pasal 28 ayat 1.³⁷

Dalam pandangan agama Islam, anak merupakan amanah (titipan) Allah Swt, yang harus dijaga, dirawat, dipelihara dengan sebaik-baiknya oleh setiap orang tua. Sejak lahir anak telah diberikan berbagai potensi yang dapat dikembangkan sebagai penunjang kehidupannya dimasa depan. Apabila potensi-potensi ini tidak diperhatikan, nantinya anak akan mengalami hambatan-hambatan dalam pertumbuhan maupun perkembangannya.³⁸

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses tumbuh kembang yang sangat pesat, bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Anak usia dini memiliki rentang yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya karena perkembangan kecerdasannya tengah berlangsung luar biasa. Usia tersebut merupakan fase kehidupan yang unik dan berada pada masa proses perubahan berupa pertumbuhan, perkembangan, pematangan dan penyempurnaan baik pada aspek jasmani maupun rohaninya yang berlangsung seumur hidup, bertahap dan berkesinambungan.³⁹

³⁷ Novan Ardy Wiyani, *Konsep Dasar Paud*, (Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2016), hal 98.

³⁸ Muhammad Fadlillah dan Lilif Mualifatu Khorida, *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini: Konsep dan Aplikasinya dalam PAUD*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz, 2014), hal 44.

³⁹ Mulyasa, *Menejemen pendidikan anak usia dini*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya,2016). hal 16.

3. Konsep Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Istilah gizi berasal dari *giza* (bahasa Arab) yang berarti zat makanan. Sedangkan dalam bahasa Inggris, gizi sering dikenal dengan istilah *Nutrition*. *Nutrition* sendiri memiliki banyak arti, seperti bahan makanan, zat gizi, atau sering juga digunakan untuk menyatakan ilmu gizi. Secara luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi. Tujuannya adalah untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh, serta untuk menghasilkan tenaga.⁴⁰

Menurut Isna Hikmawati Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja.⁴¹

Gizi merupakan vitamin, mineral, protein, atau zat lain sebagai komponen pembangun tubuh dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya.⁴²

Jadi gizi seimbang adalah Gizi yang baik yang mengandung asupan zat gizi sesuai kebutuhan zat gizi. Makanan bergizi adalah makanan yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh, makanan sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh kita.⁴³

⁴⁰ Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes, AIFO, *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan* (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2017), hal 2.

⁴¹ Isna Hikmawati, *Ilmu Dasar Keperawatan (IDK)* (Yogyakarta :PT Nuha Medika,2012), hal 109.

⁴² Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, (Kementrian Pendidikan dan kebudayaan, 2017). Hal

b. Manfaat Gizi Seimbang

Pemahaman gizi kepada anak sangat penting untuk diterapkan, selain mengetahui berbagai makanan yang sehat untuk dimakan anak juga dapat mengenal kandungan zat-zat yang terkandung pada makanan yang mereka konsumsi. Mengonsumsi makan yang tepat akan menstimulasi anak pada kebiasaan makan baik dengan pola makan anak yang aman dan sehat seperti memakan beragam jenis buah sayuran dengan jumlah porsi yang cukup, higienis dan mengandung zat gizi yang seimbang.

Diantaranya dengan mengonsumsi zat gizi seimbang tersebut banyak sekali manfaatnya untuk :

- 1) Menghasilkan tenaga yang dibutuhkan oleh anak untuk melakukan aktifitas sehari-harinya, seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lainnya.
- 2) Membangun jaringan tubuh (zat pembangun) dan mengganti jaringan tubuh yang rusak. Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein. Protein sangat baik bagi tubuh anak-anak.
- 3) Kestabilan kognitifnya, sistem saraf otak pada anak terdiri dari bermilyar-milyar sel yang mendeteksi segala informasi didalam maupun diluar tubuh anak. Untuk itu vitamin dan mineral juga sangat berguna untuk pemeliharaan bagian sistem otak anak.

Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan mengandung banyak gizi dapat mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak dalam masa pertumbuhannya. Pemenuhan gizi yang seimbang akan membuat sistem imun anak menjadi kuat tidak gampang sakit lebih cenderung aktif dalam segala aktifitasnya dan lebih cepat merespons hal-hal baru yang mereka temui pada

⁴³ Sunarti, et.al, *Gizi Seimbang*. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Balai pengembangan pendidikan anak usia dini dan pendidikan masyarakat kaltim.2019). hal 47.

lingkungannya. Oleh karena itu mengatur metabolisme dan keseimbangan tubuh perlunya mengkonsumsi makan sehat setiap harinya.

c. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah

Zat Gizi esensial yang kita ketahui selama ini ada enam macam yaitu, karbohidrat, protein, lemak, air, vitamil, dan mineral. Keenam zat gizi ini sangat diperlukan oleh tubuh untuk dapat menjalankan fungsinya dengan baik, sehingga diharapkan dapat terkandung dalam menu makanan sehari-hari.⁴⁴

Menurut *Baker* (2002). Keenam zat gizi tersebut adalah :

1. **Karbohidrat**, Karbohidrat yang mudah dicerna dan diserap tubuh dikenal dengan nama karbohidrat sederhana, misalnya: gula, sirup, minuman bersoda. Sementara, karbohidrat yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna antara lain : buah-buahan, sayur, kacang-kacangan, dan biji-bijian oleh karena itu karbohidrat ini dikenal sebagai karbohidrat kompleks. Karbohidrat menghasilkan 3.75 kkal.
2. **Protein**, dibagi menjadi dua macam yaitu: protein hewani yang berasal dari hewan atau berbagai olahannya, contohnya daging, ikan, telur, susu, dan keju. Sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal dari tanaman dan berbagai olahannya, contonya, tahu, tempe, dan kacang kedelai.

Protein ini baik digunakan untuk pembentukan, pertumbuhan, dan perbaikan jaringan tubuh dimetabolisme untuk menghasilkan energi 1 g protein menghasilkan 4.0 kkal. Kandungan protein pada anak relative lebih besar bila dibandingkan dengan orang dewasa. Angka kebutuhan protein bergantung pula pada mutu protein. Semakin baik mutu protein, semakin rendah angka kebutuhan protein.

⁴⁴ Dewi Laelatul, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2014). hal 64

Kecukupan protein sehari anak prasekolah menurut umur :

Golongan umur (tahun)	Kecukupan protein (g/kg/bb)
1-3	2
4-6	1,8

Tabel, 2.2 kebutuhan protein sesuai usia anak

3. **Lemak**, merupakan sumber energi, berfungsi sebagai pembawaan vitamin larut dalam air (Vitamin A,D,E,K), mengandung asam lemak esensial yang penting untuk sel dan pemberi rasa sedap pada makanan. lemak berguna sebagai salah satu zat pembentuk energi tubuh, lemak terdapat pada daging, margarin, minyak goreng, dan sebagainya. Kebutuhan lemak tidak dinyatakan dalam angka mutlak. Dianjurkan 15-20% energy ideal berasal dari lemak. Disamping itu untuk bayi dan anak dianjurkan 1-2 % energy total berasal dari lemak esensial (asam linoleat). Asam lemak esensial dibutuhkan untuk pertumbuhan dan untuk memelihara kesehatan kulit. Saat ini, sudah banyak susu formula yang mengandung asam linoleat yang berguna membantu pertumbuhan otak.⁴⁵
4. **Mineral**, zat oanorganik yang sangat penting manfaatnya dalam berbagai proses metabolisme dalam tubuh. akibat kekurangan mineral akan membuat anak rentang pusing dan mudah lelah.⁴⁶
5. **Vitamin**, vitamin dapat mengatur metabolisme tubuh. kekurangan vitamin dapat membuat tubuh menjadi tidak bertenaga dan mudah terserang penyakit sebagai ko-faktor dalam aktivitas enzim, sebagai

⁴⁵ Ibid., 65

⁴⁶ Ibid., 66

antioksidan untuk mencegah kerusakan jaringan oleh radikal bebas, dan mencegah penyakit defisiensi. Kebutuhan vitamin dan mineral cukup tinggi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

6. **Air**, komponen system enzim, untuk fungsi sel saraf, mempertahankan homeostasis sel. Menurut Almatier, air merupakan zat gizi yang sangat penting karena

1. Sebagian besar tubuh terdiri atas air
2. Kehilangan air melalui kulit dan ginjal pada bayi dan anak lebih besar dari pada orang dewasa.
3. Bayi dan anak akan lebih mudah terserang penyakit yang menyebabkan kehilangan air dalam jumlah banyak (dehidrasi, terjadi pada muntah-muntah dan diare berat.) Kebutuhan air sehari pada anak.⁴⁷

Tabel, 2.3 Kebutuhan Air Sehari sesuai usia anak

Umur (tahun)	Kebutuhan sehari (ml/kg/bb/hari)
2-3	115-125
4-5	100-110

Gambar 2.1 Logo Umum Gizi Seimbang (PUGS)



⁴⁷ Ibid., 67.

d. Masalah Gizi Pada Anak

- a) **Gangguan Tumbuh**, terjadi akibat kekurangan gizi kronis pada anak usia balita terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan anak. Gangguan ini akan sangat mempengaruhi pertumbuhan anak yang mendatang. Akibat kekurangan gizi yang sangat berlebihan anak rentang mengalami sistem pertumbuhan yang terhambat, misalnya ukuran tubuh, tinggi badan, dan postur tubuh anak.
- b) **Kurang Gizi (kurus)**, berkaitan dengan kekurangan zat gizi akut pada anak, kekurangan gizi juga ditandai dengan lambatnya pertumbuhan tubuh, rendahnya daya tahan tubuh atau imunitas anak, dan kurangnya tingkat kecerdasan anak serta rendahnya produktivitas perkembangan anak. Gizi kurang dapat disebabkan karena komposisi hidangan yang tidak seimbang maupun konsumsi keseluruhan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh, malnutrisi: terjadi ketidak seimbangan dalam komposisi hidangan.
- c) **Kelebihan Gizi (obesitas)**, Menurut *Direktorat Bina Gizi Masyarakat (BGM)*, hasil data antropometri anak (BB/UU) yang dikumpulkan melalui susenas dan analisis menunjukkan bahwa 10 tahun prevalensi gizi lebih pada balita.⁴⁸ Akibat gizi tidak seimbang juga mengakibatkan anak menderita obesitas (kelebihan berat badan), di karenakan berlebihannya mengkonsumsi makanan yang tidak seharusnya anak makan sesuai dengan porsi nya.

e. Pemahaman Anak Memiliki Gizi Seimbang

Keadaan fisik dan mental anak sangat tergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sehari-hari. Mengonsumsi makanan sebaiknya yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kompetensi yang dimiliki anak sangat penting untuk dikembangkan sejak usianya. Jadi sangat

⁴⁸ Ibid., 75.

perlu konsep makanan dan pemahaman tentang gizi yang baik dikonsumsi seusianya, sehingga anak-anak menjahui makanan yang berbahaya untuk kesehatannya, dan tidak mengandung bahan adiktif berbahaya untuk tubuh serta tidak mempengaruhi nilai gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Oleh karena itu perilaku makan anak juga sangat mempengaruhi keadaan psikologis, kesehatan, dan juga sosial anak. Faktor keadaan lingkungan anak serta peran keluarga juga sangat penting dalam memberikan pemahaman anak tentang gizi seimbang. Untuk itu perlunya memberikan pemahaman gizi yang baik pada anak di usia dini, seperti pemahaman tentang apa itu zat-zat gizi yang sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak.

Konsep gizi untuk anak usia dini di antaranya makan makanan berkarbohidrat yang diperoleh pada nasi, ubi-ubian, protein yang terkandung pada tahu, tempe, lemak hewani pada daging, vitamin, diperoleh dari sayuran dan buah-buahan, mineral dari air, serta susu. Jika anak dibiasakan memakan makanan yang higienis dan makan secara teratur, maka secara tidak langsung pemahaman tentang gizi akan sedikit demi sedikit meningkat pada anak dan terbiasa mengonsumsi makanan seimbang setiap harinya.

Menurut Rusdie 2009, dalam bukunya, mengenai konsep pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi seimbang pada anak diterapkan melalui konsumsi buah dan sayur-sayuran. Kandungan buah dan sayur sangat berguna bagi kesehatan tubuh manusia terutama untuk pertumbuhan anak usia dini.⁴⁹ Mengenalkan konsep pemahaman gizi seimbang pada anak sejak dini sangat penting untuk diterapkan. Pada saat pengenalan konsep gizi pada anak, pertama kalinya anak akan di beri pemahaman dan pengenalan tentang makanan yang

⁴⁹ Rusdie. *Cara Murah Hidup Sehat Tanpa Zat-Zat Kimia*. (Yogyakarta: Gara Ilmu, 2009). hal 125

mengandung empat sehat lima sempurna yang disajikan dirumah maupun di sekolah.

f. Penyelenggaraan Kebutuhan Gizi di Sekolah

Pendidikan gizi untuk anak usia dini didalam lingkup sekolah, perlu diketahui pendidikan gizi diberikan kepada peserta didik untuk mengarahkan kepada pembiasaan dan cara makan yang lebih baik. Maksudnya adalah sebagai sarana mempengaruhi perilaku anak, sehingga dapat menerapkan pengetahuan gizi dalam kebiasaan makan sehari-hari. Dan perlu sangat diketahui kebiasaan makan seseorang adalah hasil dari pengalamannya masa lampau. Sebagai besar kebiasaan makan ditentukan oleh kebiasaan makannya sewaktu kanak-kanak. Selebihnya adalah pengaruh antara lain pendidikan, media massa, bacaan, pengalaman bersosialisasi dan lingkungan sekitar mereka.

Pendidikan Gizi anak prasekolah, mencakup tiga hal, diantaranya melalui pemberian makan dan pengajaran mengenai pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk makan yang sehat, bergizi dan sopan santun sewaktu makan.

Pendidikan gizi dilakukan dalam lingkup makro dan mikro, makro yaitu masyarakat luas, sedangkan mikro adalah keluarga atau kelompok anggota masyarakat. Pendekatan dapat dibagi menjadi atas pendekatan individu dan pendekatan kelompok. Untuk itu dalam pendidikan gizi anak prasekolah dilakukan pendekatan kelompok, serta memperhatikan kondisi individu yang memiliki keadaan yang berbeda sehingga memerlukan perhatian khusus.

Pendidikan gizi anak prasekolah memiliki tujuan, diantaranya :⁵⁰

- 1) Anak mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan tidak bergizi atau dibutuhkan secara khusus, serta bersih- aman yang tidak membahayakan.

⁵⁰ Soegeng Santoso, at.el. *Kesehatan dan Gizi*, KEMENDIKBUD, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014), hal 146.

- 2) Anak mengetahui kebutuhan tubuhnya untuk pertumbuhan dan perkembangan.
- 3) Anak mengetahui dan mampu melakukan tata cara makan yang benar.
- 4) Anak mampu berperilaku sesuai dengan lingkungannya atau bersosialisasi dalam suatu kegiatan makan bersama.

Dari tujuan pendidikan gizi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa anak pada dasarnya perlu diberikan pengetahuan tentang pemahaman gizi seimbang dan makanan-makanan yang baik untuk mereka.

Penyelenggaraan makan untuk anak di sekolah termasuk dalam penyelenggaraan makan institusi. Ada yang bersifat non-komersil (orang tua membiayai atau mensubsidi dan pihak sekolah sedikitpun tidak mencari keuntungan), semi komersil (keuntungan hanya sedikit untuk menutupi kebutuhan tertentu, dan dapat juga bersifat sosial, yaitu tanpa pungutan biaya kepada orang tua peserta didik).⁵¹

Ada beberapa fungsi Penyelenggaraan Makan di Taman Kanak-kanan diantaranya:

- 1) Menambah konsumsi zat gizi anak dalam menu makanan sehari-hari.
- 2) Mendidik sopan santun dalam acara makan bersama
- 3) Memupuk hidup kebersamaan.
- 4) Melatih anak makan berbagai jenis bahan makan serta hidangan yang bergizi
- 5) Melatih anak mandiri, dalam hal ini makan sendiri.
- 6) Melatih anak menggunakan peralatan makan dengan benar.⁵²

⁵¹ Ibid., 147

⁵² Ibid., 148

Perlu diingat bahwa anak usia prasekolah ini memerlukan makanan yang bergizi untuk pertumbuhan tubuhnya. Dengan melalui pemberian makanan di sekolahan, anak yang sulit makan atau tidak suka makan, seringkali menjadi mau makan karena suasana lingkungannya dan ada teman di sekolah.

Dalam program kegiatan pembelajaran di TK, dilakukan acara makan bagi anak. Setiap hari anak makan disekolah, yaitu makanan yang dibawa sendiri maupun makanan yang disiapkan disekolah. Saat pemberian makan pada anak di sekolah sangat penting untuk memperhatikan waktu makan anak karena perlu diperhatikan agar makanan sesuai dengan kebutuhan anak.

Memberi tambahan gizi bagi tubuh anak merupakan salah satu program yang mempunyai peranan penting dalam dunia pendidikan. Lembaga yang menyelenggarakan makan anak perlu memahami peranan tersebut dan mampu melaksanakan persiapan pelaksanaannya, serta melakukan evaluasi kegiatan makan anak.

Ditinjau dari penerapannya, penerapan gizi seimbang pada anak usia dini meliputi 4 aspek, yaitu penyusunan menu yang meliputi penyusunan hidangan dengan berpedoman pada empat sehat lima sempurna serta variasi dan kombinasi dan bahan yang digunakan, rasa, warna, tekstur dan bentuk dari masing-masing hidangan; pemilihan bahan makanan yang meliputi zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan, kemampuan belanja serta kualitas bahan makanan yang baik, seperti memilih beras, umbi-umbian, tepung, daging, ayam, ikan, telur, tempe, tahu, susu, sayuran, dan buah-buahan; pengelolaan bahan makanan, serta penataan hidangan dan peralatan alat hidang.⁵³

Syarat makanan yang baik untuk tubuh diantaranya :

- a. Makanan mudah untuk dicerna

⁵³ Rusliati, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, .hal. 156.

- b. Tidak pedas
- c. Pada anak 1-3 tahun bersifat konsumen pasif. Pada anak usia ini gigi anak sudah tumbuh, tetapi belum dapat digunakan dengan baik.
- d. Anak umur 4-6 tahun bersifat konsumen aktif. Anak sudah dapat memilih makanan yang disukai sehingga pada masa ini hendaknya ditanamkan kebiasaan baik untuk makanan makanan sehat.

Golongan Umur	Berat	Tinggi	Energi	Protein
1-3 tahun	12 kg	89 cm	1220 Kkal	23 gram
4-6 tahun	18 kg	108 cm	1720 Kkal	32 gram

Sumber. Solihin Pudjiadi (1990) dalam santoso & Ranti (2004)

Tabel 2.4 Kecukupan Gizi Rata-Rata Anak Prasekolah

g. Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Anak

Menurut Ruslianti, faktor-faktor yang mempengaruhi gizi anak lebih ditekankan pada kondisi gizi yang baik dan cukup. Namun seringkali tidak bisa dipenuhi oleh anak 1-3 tahun karena faktor eeksternal dan internal. Faktor eksternal seperti keterbatasan ekonomi keluarga sehingga kebutuhan gizi anak juga tidak efektif. Sedangkan faktor internal berasal dari dalam diri anak secara psikologis muncul sebagai problem makan.

- 1) Faktor internal, antara lain: kesehatan dan asupan zat gizi ibu hamil semasa prenatal, dan asupan zat gizi anak usia bailta post-natal sampai gizi anak prasekolah.
- 2) Faktor eksternal, antara lain: pertama, keluarga yang meliputi keadaan ekonomi, pendidikan/pengetahuan tentang tumbuh kembang anak, pola asuh, pemberian makan, dan perilaku hidup bersih sehat. Kedua lingkungan yang meliputi sumber daya manusia, pelayanan kesehatan, sanitasi

lingkungan, dan ketersediaan air bersih. Ketiga, Pemerintah meliputi kebijakan pemerintah dalam bidang kesehatan, pangan, ekonomi, dan politik.⁵⁴

h. Ciri Anak Terpenuhi Gizi Seimbangnya

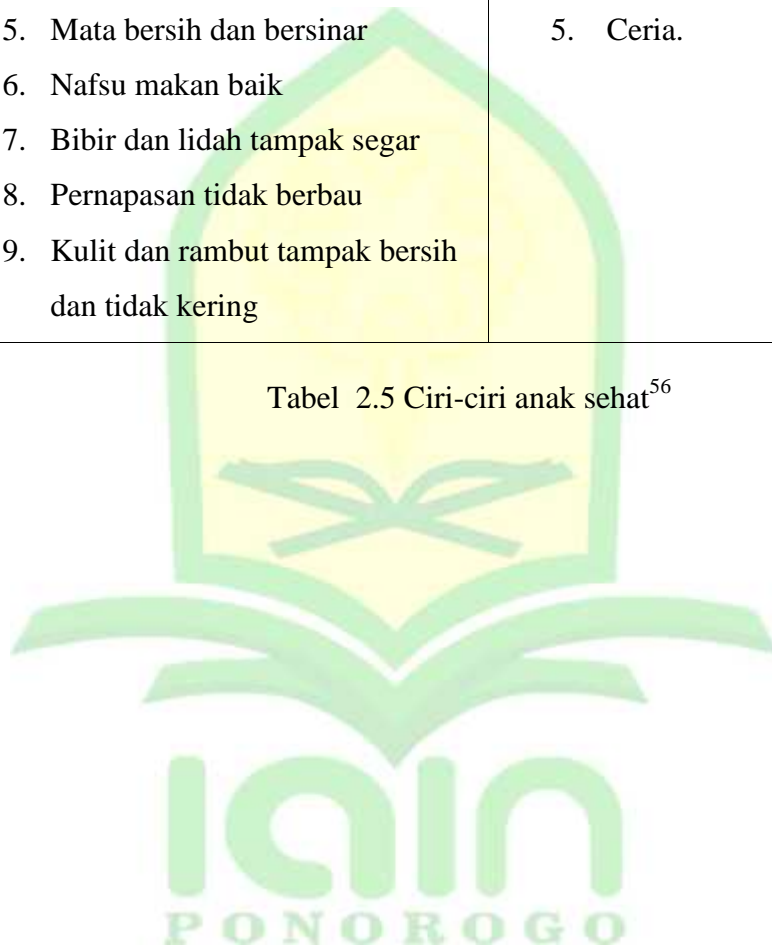
Anak-anak usia prasekolah yang memiliki gizi baik sebagaimana berikut:⁵⁵

- 1) Perkembangan tubuhnya baik dengan berat dan tinggi badan yang normal, anak dengan tumbuhkembang yang normal cenderung lebih terlihat aktif dibanding anak yang terhambat tumbuh kembangnya.
- 2) Perkembangan ototnya baik dan kuat, Postur tubuhnya bagus
- 3) Kulit sehat, tidak ada luka dan dispigmentasi
- 4) Rambutnya lembut dan bercahaya
- 5) Matanya jernih, anak dengan gizi yang baik bisa di lihat juga dari kesehatan matanya yang bersih serta dapat melihat dengan jelas, tidak sayu serta penglihatannya tajam.
- 6) Perkembangan emosi dan wataknya baik
- 7) Tidur nyenyak
- 8) Pencernaan dan pengeluaran baik, secara bisa dilihat anak dengan kebutuhan gizi yang baik maka saluran pencernaannya juga BABnya akan lancar, tidak akan menghambat serta menimbulkan penyakit lainnya pada anak
- 9) Nafsu makan baik.

⁵⁴ Yudha Febrianta, Dian Novita Sari, *Aku Anak Sehat Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. (Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2019). hal 134-135.

⁵⁵ Rusliati, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015). hal 155

Sehat secara fisik	Sehat secara mental atau psikis dan sosial
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sesuai standar pertumbuhan, berat badan, dan tinggi badan normal 2. Kemampuan bertambah sesuai usia 3. Jarang sakit 4. Aktif, gesit dan gembira 5. Mata bersih dan bersinar 6. Nafsu makan baik 7. Bibir dan lidah tampak segar 8. Pernapasan tidak berbau 9. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkembangan sesuai dengan tahap perkembangannya 2. Jiwa berkembang secara wajar 3. Intelegensi baik 4. Perasaan peka 5. Ceria.

Tabel 2.5 Ciri-ciri anak sehat⁵⁶

⁵⁶ Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, (Kementrian Pendidikan dan kebudayaan, 2017). Hal 6

i. Penerapan Metode Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi

Seimbang

Guru sebagai tenaga pendidik yang profesional harus menguasai berbagai ilmu pengetahuan selain itu juga bentuk strategi dan metode dalam pembelajaran. Untuk itu metode pembelajaran yang digunakan guru juga sangat mempengaruhi bagaimana tingkat pemahaman anak bisa sampai pada pembelajaran yang mereka pelajari.⁵⁷

Seorang guru harus memiliki strategi agar anak didik dapat belajar secara efektif dan efisien, sebagai seorang tenaga pendidik guru juga harus menguasai bagaimana kondisi kelas yang menyenangkan dan dapat menghasilkan pembelajaran di kelas yang berkualitas, seorang guru memerlukan metode pembelajaran yang baik sehingga memberikan dampak positif terhadap hasil belajar anak.⁵⁸

Saat masa perkembangan anak-anak adalah masa dimana perubahan perilaku anak yang belum matang ke proses kematangan anak yang sebenarnya. Masa peka anak saat menerima berbagai upaya metode yang diberikan guru dapat menstimulasi pembelajaran dan sangat menentukan perubahan bagi pribadi dan perilaku anak.

Dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia dini, setiap proses pembelajaran pastinya menggunakan metode-metode yang berbeda-beda antara kelas satu dan kelas lainnya. Oleh karena itu pada penelitian ini metode yang digunakan oleh guru saat di kelas di antaranya sebagai berikut ini:

1) Bercerita

⁵⁷ Yufiarti, at.el. *Profesionalitas Guru Paud*. (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka ,2012). hal 1.14

⁵⁸ Ibid., 1.16

Metode bercerita merupakan metode yang banyak dipergunakan oleh pendidik di lembaga Taman Kanak-kanak. Dengan metode bercerita ini strategi dalam pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman belajar bagi anak TK. Cerita yang dibawakan oleh pendidik secara lisan sebisa-bisa harus dapat menarik perhatian peserta didik. Dan juga tidak lepas dari tujuan pembelajaran pendidikan yang berlangsung di Taman Kanak-kanak.

Oleh karena itu metode ini sangat dapat menciptakan situasi emosional anak sesuai dengan pembelajaran yang diberikan oleh pendidik. Dengan keterampilan menceritakan tentang apa itu Gizi Seimbang dengan sangat menguasai isi cerita secara tuntas.

2) Keteladanan

Metode keteladanan adalah suatu metode yang menjelaskan tentang suatu yang baik haruslah dicontoh, diteladan, agar ditiru dan dilaksanakan, sebab sikap keteladanan yang baik akan menumbuhkan rasa bagi orang lain untuk mencontoh dan mengikutinya.

Jika metode ini di terapkan pada pembahasan tentang pemahaman Gizi Seimbang pada anak usia dini secara langsung dengan menggunakan contoh yang *real* dan sikap yang nyata, secara tidak langsung sikap teladan dari pendidik akan di tiru anak melalui pengalamannya belajar tentang memahami ilmu pengetahuan mengenai gizi. Sikap yang bisa diteladani seperti, perilaku makan yang baik mengonsumsi makanan sehat, berdoa sebelum makan, pembiasaan menghargai makanan, dan mensyukuri makanan.

3) Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode yang mengajarkan anak dengan cara memperagakan media pembelajaran, peristiwa, aturan, dan melakukan

serangkaian urutan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau dengan materi yang disajikan oleh guru.

Jika metode demonstrasi ini dilaksanakan dengan baik maka akan berdampak baik untuk peserta didik. Dengan adanya penggunaan media peserta didik akan lebih mengerti bagaimana rasanya dan dapat meningkatkan pemahaman secara mendalam mengenai gizi seimbang. Contoh kegiatan seperti mencicipi menu makanan sehat, memengan buah dan sayur, dan kegiatan yang berhubungan dengan gizi seimbang lainnya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah metode penelitian dengan pendekatan kualitatif. Dimana pengertian penelitian kualitatif adalah penelitian yang berangkat dari inkuiri naturalistik yang temuan-temuannya tidak diperoleh dari prosedur penghitungan-penghitungan secara statistik. Penelitian kualitatif berusaha mengungkap berbagai keunikan yang terdapat dalam individu, kelompok, masyarakat, atau organisasi dalam kehidupan sehari-hari secara menyeluruh, rinci, dalam dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.⁵⁹ Pendekatan kualitatif dengan karakteristik alami (*Natural Setting*) sebagai sumber data langsung, deskriptif. Yang dimana proses lebih penting dari pada hasil. Analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisa induktif dan makna merupakan hal yang esensial dalam penelitian kualitatif.⁶⁰

Jenis Penelitian kualitatif, jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus yang mana kajiannya memberikan batasan yang tegas terhadap suatu objek dan subjek penelitian tertentu, dengan memusatkan pada suatu kasus secara intensif dan rinci.⁶¹ Alasan peneliti memilih jenis penelitian ini adalah karena penelitian ini dilakukan terhadap objek atau suatu masalah yang harus diteliti secara menyeluruh, mendalam dan utuh. Kasus yang diteliti dipandang sebagai objek yang berbeda dengan objek penelitian pada umumnya. Adapun obyek penelitian ini terfokus pada strategi guru dalam meningkatkan pemahaman anak usia dini tentang gizi seimbang di TK Muslimat NU 001 Ponorogo.

⁵⁹ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), hal 22.

⁶⁰ Lexy J. Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003). hal. 3

⁶¹ Rully Indrawan, Poppy Yaniawati, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), hal 163

B. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrument atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri.⁶² Peneliti kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian. Memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data serta menilai kualitas data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.⁶³

Penelitian kualitatif bekerja dalam *setting* yang *natural* (alami), yang berupaya untuk memahami, memberi tafsiran pada fenomena yang dilihat dari arti yang diberikan orang-orang kepadanya. Penelitian kualitatif melibatkan penggunaan dan pengumpulan berbagai bahan empiris (studi kasus, pengalaman pribadi, insropeksi, Riwayat hidup, wawancara, pengamatan, teks sejarah, interaksi, dan visual) yang menggambarkan momen rutin dan problematis serta maknanya dalam kehidupan individual dan kolektif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh obyek penelitian (contohnya: perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya) secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.⁶⁴

Sehubungan dengan hal itu maka peneliti menempuh langkah-langkah sebagai berikut: a) melakukan perizinann kepada pihak kepalah sekolah TK Muslimat NU 001 Ponorogo sebagai tujuan untuk melakukan penelitian, b) membuat jadwal kegiatan berdasarkan kesempatan antara peneliti dan informan, c) melaksakan penelitian untuk mengumpulkan data sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.

⁶² Sugiyono. *Metodologi penelitian pendidikan, pendekatan kualitatif kuantitatif, R & Dcet, ke-22*. (Bandung : Alfabeta, 2015), hal. 305.

⁶³ Sugiono, *Metodologi Penelitian, pendekatan kualitatif, R&Dcet, ket 22*. (Bdaung: Alfabeta, 2015), hal. 306.

⁶⁴ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hal 23-24.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini beralokasi di TK Muslimat NU 001 Ponorogo. TK Muslimat NU 001 Ponorogo yang bertempat di Jl. Takuban Perahu No. 4 Nologaten, penelitian ini dilaksanakan berdasarkan berdasarkan penyesuaian dengan topik yang dipilih peneliti, yang sebelumnya peneliti ini melakukan pengamatan terlebih dahulu. Penelitian ini dilakukan di lokasi TK Muslimat NU 001 Ponorogo. Peneliti memilih lokasi tersebut dikarenakan peneliti menemukan suatu masalah yang sesuai dengan konteks pembahasan penelitian, peneliti juga ingin melihat kelapangan bagaimana cara atau upaya guru dalam menerapkan strategi dalam peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo.

D. Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan. Selebihnya adalah tambahan seperti dokumen dan lainnya. Untuk itu, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi berperan serta (*participant observation*). Wawancara mendalam (*in depth interview*) dan dokumentasi (*document review*).⁶⁵

Adapun sumber data utama dalam penelitian ini diantaranya :

1. Sumber data manusia : Kepala sekolah, Guru Kelas
2. Sumber data dokumentasi : Profil Lembaga, Program Kegiatan PMT, dan hasil observasi lapangan dan hasil *interview*

E. Prosedur Pengumpulan Data

1. Teknik Wawancara

⁶⁵ Sugiyono. *Metodologi penelitian pendidikan, pendekatan kualitatif kuantitatif, R & D cet, ke-22*. (Bandung : Alfabeta, 2015), hal. 305.

Wawancara adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber (informan atau onforman kunci) untuk mendapatkan informasi yang mendalam.⁶⁶

Dalam penelitian ini, wawancara yang dilakukan untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang sedang diteliti oleh peneliti. Pada penelitian kualitatif ini, peneliti memiliki rumusan masalah terkait bagaimana pencapaian tingkat pemahaman anak tentang gizi seimbang anak usia dini.

2. Teknik Observasi

Observasi memiliki makna lebih dari sekedar teknik pengumpulan data. Namun, dalam konteks ini observasi difokuskan sebagai upaya peneliti mengumpulkan data dan informasi dari sumber data primer dengan mengoptimalkan pengamatan peneliti. Teknik pengamatan ini juga melibatkan aktifitas mendengar, membaca, mencium, dan menyentuh.⁶⁷

Teknik observasi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana strategi guru dalam mengembangkan konsentrasi berpikir dan berbuat, saat melakukan observasi, penelitian ikut masuk dalam kelas untuk mengamati secara langsung guru yang sedang melakukan pembelajaran dikelas. Dalam penelitian ini yang diobservasi adalah strategi guru dalam peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo.

3. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambaran, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya seperti catatan harian, sejarah kehidupan, biografi peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan

⁶⁶ Rully indrawan. Poppy yaniawati, *metodologi penelitian*. hal.136.

⁶⁷ *Ibid*, 137.

harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya, karya seni yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain.⁶⁸

Teknik ini digunakan peneliti untuk memperoleh data seperti identitas sekolah, letak geografis, sejarah, visi misi, dan tujuan sekolah, sarana prasarana, daftar guru, jumlah peserta didik, serta prestasi yang diraih oleh peserta didik di TK Muslimat NU 001 Ponorogo.

4. Teknik Analisi Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel. *Miles dan Huberman*, mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas analisis data yaitu *data reduction, data display, dan conclusion arawing verification*⁶⁹. Pejelasanannya sebagai berikut :

a) Teknik Reduksi Data (*Data Redaction*)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hak-hak yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan

⁶⁸ sugiyono, *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D*, hal.329

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, 337.

gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.⁷⁰

Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada temuan. Oleh karena itu, kalau peneliti dalam melakukan penelitian, menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak dikenal, belum memiliki pola, justru itulah yang harus dijadikan perhatian dalam melakukan reduksi data.⁷¹

b) Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.⁷² Dengan begitu penyajian data yang didapat melalui data display akan dapat mudah memahami bagaimana upaya guru dalam meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang.

c) Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/ Verification*)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut *Miles* dan *Huberman* adalah penarikan kesimpulan data verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah nilai tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan

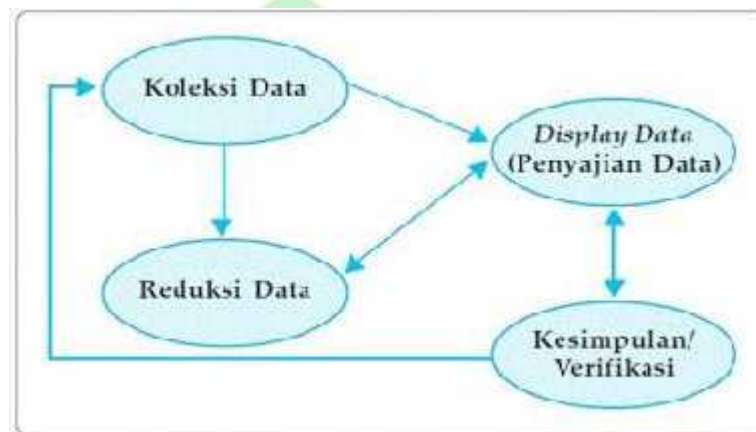
⁷⁰ Ibid., 338.

⁷¹ Ibid., 339.

⁷² Ibid., 341.

mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.⁷³



Gambar 3.2 Teknik Analisis Data Menurut Miles dan Huberman

5. Pengecekan Keabsahan Temuan

Uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti.⁷⁴ Untuk menjamin keabsahan data terhadap penelitian ini, peneliti menggunakan teknik perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, dan triangulasi, yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali kelapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Dengan pepanjangan pengamatan ini berarti hubungan peneliti dengan

⁷³ *Ibid.*, 345.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, hal 363.

narasumber akan semakin terbentuk *rapport*, semakin akrab (tidak ada jarak lagi). Semakin terbuka, saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi.⁷⁵

b. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumberlainnya.⁷⁶

Triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan kontruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu di studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan kata lain bahwa dengan triangulasi, peneliti dapat *recheck* temuannya dengan jalan membandingkan dengan berbagai *sumber, metode, dan teori*.⁷⁷

c. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.

Dengan meningkatkan ketekunan, maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu salah atau tidak. Demikian juga dengan meningkatkan ketekunan, maka peneliti, dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.⁷⁸

6. Tahapan-tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dalam penelitian ini ada empat tahapan di antaranya :

⁷⁵ *Ibid*, hal. 365.

⁷⁶ Moleong, metode penelitian kualitatif.hal.330.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, 332.

⁷⁸ *Ibid*, hal. 307-371.

1. Tahap Pra-Lapangan

Menurut *Bodgan* dan *Taylor*_bahwa desain penelitian kualitatif dilakukan sebelum kelapangan, yakni dimana peneliti mempersiapkan diri sebelum terjun ke lapangan. Desain penelitiannya bersifat fleksibel, termasuk ketika terjun ke lapangan. Sekalipun peneliti memakai metodologi tertentu, tetapi pokok pendekatannya tetap dapat berubah waktu penelitian sudah dilakukan ⁷⁹

2. Tahap Pekerjaan lapangan yang meliputi

Memahami latar penelitian dan persiapan diri, persiapan diri memasuki lapangan, berperan serta mengumpulkan data saat melakukan kegiatan penelitian.

3. Tahap Analisis Data

Tahap ini meliputi, analisis selama dan setelah pengumpulan data, pada bagian tahap analisis data ini yang terdiri dari :

a. Konsep dasar analisis

Hal ini akan mempersoalkan pengertian, waktu pelaksanaan maksud, tujuan, dan kedudukan analisis data.

b. Menemukan tema dan merumuskan hipotesis

Sejak menganalisis data dilapangan, peneliti sudah mulai menemukan tema dan hipotesis, namun analisis yang dilakukan lebih intensif, tema dan hipotesis lebih diperkaya, diperdalam serta lebih ditelaah lagi dengan menggabungkan dengan data dari sumber-sumber lainnya.

c. Menganalisis berdasarkan hipotesis

Sesudah memformulasikan hipotesis, peneliti akan mengalihkan pekerjaan menganalisis data dengan mencari dan menemukan apakah hipotesis itu didukung atau ditunjang oleh data yang benar. Jadi dalam hal ini peneliti hendaknya tetap berpegang teguh pada etika penelitian, sehingga pada saat

⁷⁹ Ibid., 270

membuat laporan secara apa adanya, dan obyektif, walaupun dalam banyak hal peneliti akan mengalami kesulitan dalam penelitiannya.⁸⁰



⁸⁰ Ibid., 215-216.

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN

A. Deskripsi Data Umum TK Muslimat NU 001 Ponorogo

1) Sejarah Singkat Berdirinya TK Muslimat NU 001 Ponorogo

TK Muslimat 001 Ponorogo merupakan sekolah taman kanak-kanak yang berstatus swasta yang terletak di Jl. Tangkuban Perahu no.4 Nologaten Ponorogo, alamat E-Mail yaitu tkmuslimat1@yahoo.co.id

Sejarah berdirinya TK Muslimat 001 berawal sekitar Tahun 1940-an yang mana jarang ada sekolah Taman Kanak-Kanak. Melihat daerah tertinggal dengan daerah lain, timbul inisiatif atau gagasan dari Ibu-Ibu Muslimat di Kabupaten Ponorogo yang diketahui kemudian oleh Hj. Fatimah Mawardi (alm) yakni mendirikan sebuah sekolah Taman Kanak-Kanak yang kemudian idenya tersebut diwujudkan dengan mendirikan sebuah Taman Kanak-Kanak Muslimat 1.

Pada Tahun 1943 Sekolah Taman Kanak-Kanak Muslimat 1 resmi berdiri dibawah naungan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan tepat tanggal 1 Agustus 1943 dan terdaftar di Departemen Agama 1 Juli 1981 juga terdaftar sebagai lembaga anggota Ma'arif Jawa Timur tanggal 1 Januari 1987 dengan Nomor B.10.131020 dengan mendapatkan bukti Ijin Operasional dan pada waktu itu kepengurusan diketuai oleh Hj. Mawardi Rowi atau Hj. Fatimah Mawardi sendiri dan sekretaris Ibu Sumilah, sedang pengasuh Ibu Gondo Wardoyo.

Pada awalnya Sekolah Taman Kanak-Kanak Muslimat 1 berlokasi nomaden, karena masih menyewa rumah penduduk. Dengan semangat dan perjuangan ibu-ibu pengasuh bisa mewujudkan cita-citanya membangun gedung Taman Kanak-Kanak Muslimat 1 Cabang Ponorogo di atas tanah wakaf dari Ibu Hj. Siti Fatimah Mawardi

(alm), dijalan yang sekarang yaitu Jl. Tangkuban Perahu No. 04 Ponorogo dengan 2 kelas yang masih di asuh oleh Ibu Kasih, Ibu Sumirah, Ibu Suprapti, Ibu Sunarti, sedangkan Ibu Hasanun Fadli menjadi ketua yayasan sampai dengan tahun 1990 dan dimulai tahun 1990 kepengurusan di serahkan kepada Ibu Hj.Tufy Laili Tahrir sampai dengan sekarang.

Berdasarkan Surat pimpinan wilayah Lembaga Pendidikan Ma'arif NU Jawa Timur Nomor PW/335/A-6/111/2006 dan Pembina PGTKM di lingkungan NU maka TK Muslimat 001 Ponorogo terdaftar sebagai anggota pada yayasan pendidikan Muslimat

Saat ini Taman Kanak-Kanak Muslimat 1 memasuki usia 72 tahun dengan segala daya, upaya, kerja keras disertai pengorbanan moral, dan material, para pendiri beserta segenap warga sekolah berupaya mengembangkan TK.Muslimat 1 dari tahun ke tahun. Walaupun belum optimal, namun upaya kerja keras telah membuahkan hasil dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah, yang jumlah siswanya terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.semua itu berkat kepercayaan masyarakat kepada TK Muslimat 1 Ponorogo.

2) Letak Geografis TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Secara geografis letak Tk Muslimat NU 001 Ponorogo gedung 1 beralamat di Jl. Tangkuban perahu No, 4, dan gedung ke 2 Jl. Wilis No 20, kelurahan Nologaten, kecamatan kabupaten Ponorogo, provinsi Jawa Timur.

3) Visi, Misi dan Tujuan TK Muslimat NU 001 Ponorogo

a) Visi

Terwujudnya generasi islami, sehat,cerdas, terampil, berakhlak mulia, berwawasan aswaja, berguna bagi agama,bangsa dan Negara.

b) Misi

1. Menciptakan generasi yang islami dan berkualitas.

2. Menyiapkan anak didik memiliki kepedulian terhadap fisiknya sehingga tumbuh menjadi anak yang sehat dan energik
3. Menyelenggarakan proses belajar dan mengajar yang aktif, inovatif dan ramah anak sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
4. Membina potensi ketrampilan anak sejak dini secara terpadu dan berkesinambungan.
5. Membekali anak didik dengan pembiasaan pembiasaan dan kecakapan hidup dalam kehidupan keluarga, masyarakat, agama dan Negara.⁸¹

c) Tujuan

1. Meletakkan dasar dan menanamkan nilai-nilai agama islam Ahlus sunnah Wal jama'ah dalam jiwa anak sejak dini, agar dikemudian hari menjadi manusia yang bertaqwa, berbudi luhur dan cerdas.
2. Mengembangkan aktivitas dan kreativitas anak melalui berbagai kegiatan edukatif, agar anak memiliki keterampilan, kemampuan dan pengalaman yang bermanfaat bagi pertumbuhan pribadi dan pengembangan kehidupan di masa mendatang.
3. Menyiapkan anak untuk mengikuti pendidikan selanjutnya dengan kualitas yang baik secara intelektual dan agamis.

4) Keadaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan serta peserta Didik

a) Keadaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Pendidik dan tenaga pendidik yang ada di Tk Muslimat NU 001 Ponorogo terdapat 13 pendidik dan 1 tenaga kependidikan dan 3 pendamping anak.

b) Keadaan Peserta didik

Dalam satu kelas terdapat 15-16 anak. Saat peneliti melaksanakan observasi di kelas A5 terdapat 16 anak didik .

⁸¹ Lihat Temuan Data Dokumen, No. 02/D09-03/2021

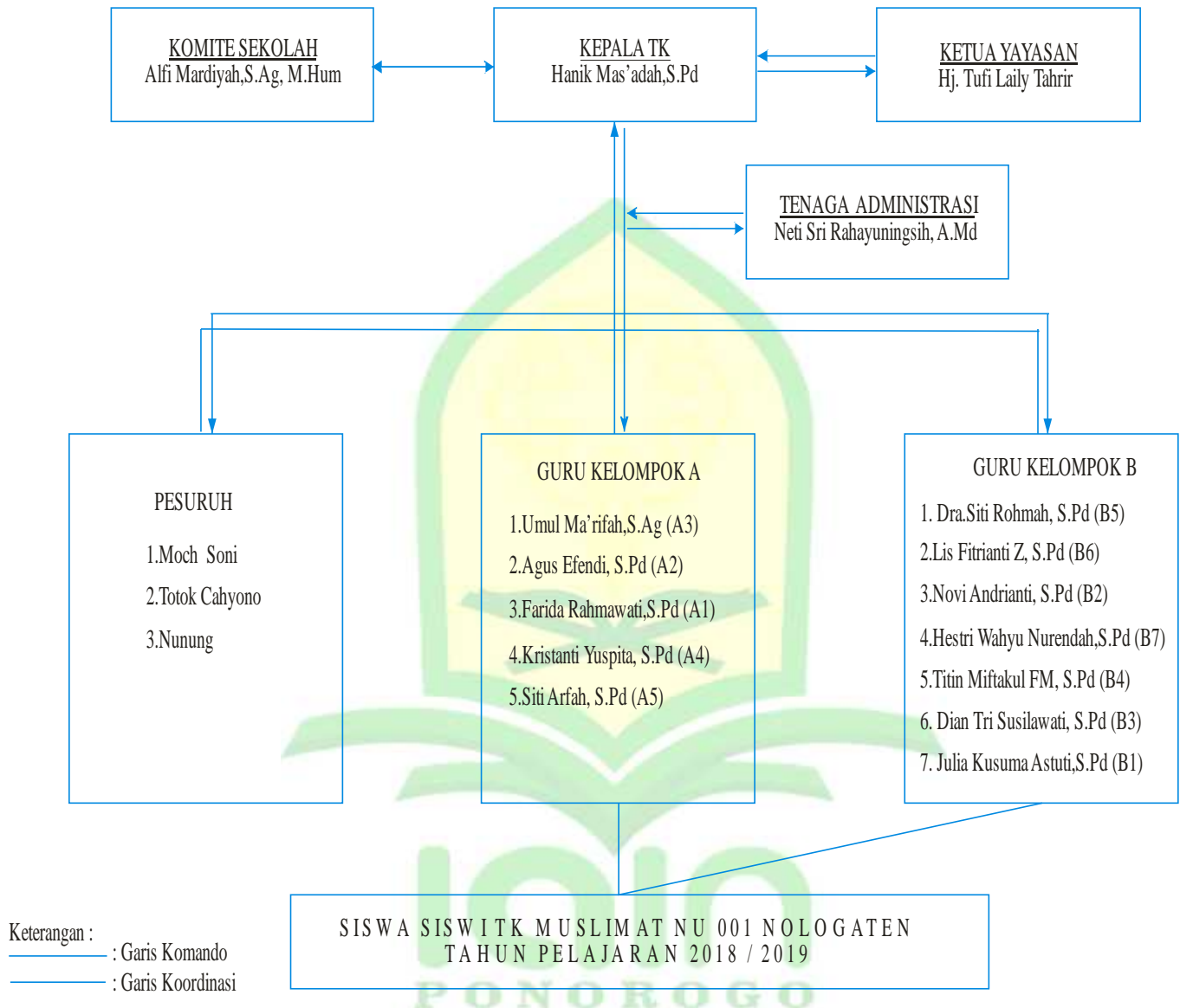
5) Sarana Prasarana TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Sarana dan prasarana yang ada di TK Muslimat NU 001 Ponorogo sudah termasuk lengkap seperti ruang kelas, ruang kepala sekolah, dapur, gudang, kamar mandi, mushola, tempat wudhu, halaman, dan lain-lain, untuk lebih jelasnya terdapat di bagan 1.3 dibawah ini :



6) Struktur Organisasi TK Muslimat NU 001 Ponorogo

STRUKTUR ORGANISASI TK.MUSLIMAT NU 001 NOLOGATEN TAHUN PELAJARAN 2018/2019



Gambar 4.1

Struktur Organisasi Pendidik TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Keterangan :

Struktur organisasi merupakan sebuah susunan berbagai komponen atau unit-unit kerja dalam sebuah organisasi yang ada. Oleh karena itu, struktur organisasi yang terdapat di Tk Muslimat NU 001 Ponorogo terdiri dari yakni ketua yayasan, komite

sekolah, kepala sekolah, tenaga administrasi, guru kelompok A, guru kelompok B, pesuruh, dan siswa-siswi.⁸²

B. Deskripsi Data Khusus

1. Profil tingkat pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Pada Setiap lembaga atau sekolah pasti memiliki visi, misi, dan tujuan yang ingin dicapai dan dijalankan secara baik. Agar mewujudkan visi, misi, dan tujuan tersebut maka peran kepala sekolah dan guru yang profesional sangat dibutuhkan. Dan tentunya semua pihak sekolah atau lembaga mengharapkan semua anak didiknya memiliki kriteria yang baik dan kualitas yang baik.

Mengenalkan konsep pemahaman gizi seimbang pada anak sejak dini sangat penting untuk diterapkan. Pada saat pengenalan konsep gizi pada anak, pertama kalinya anak akan di beri pemahaman dan pengenalan tentang makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna yang disajikan di rumah maupun di sekolah.

Pendidikan gizi untuk anak usia dini didalam lingkup sekolah, perlu diketahui pendidikan gizi diberikan kepada peserta didik untuk mengarahkan kepada pembiasaan dan cara makan yang lebih baik. Maksudnya adalah sebagai sarana mempengaruhi perilaku anak, sehingga dapat menerapkan pengetahuan gizi dalam kebiasaan makan sehari-hari. Dan perlu sangat diketahui kebiasaan makan seseorang adalah hasil dari pengalamannya masa lampau. Sebagai besar kebiasaan makan ditentukan oleh kebiasaan makannya sewaktu kana-kanak.

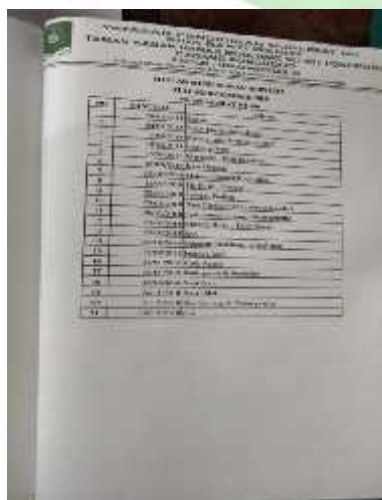
Begitu pentingnya kebutuhan gizi anak hari di perhatikan oleh orang tua maupun guru disekolah tanggapan kepala sekolah Ibu Hanik Mas'adah S.Pd. mengenai pentingnya pendidikan gizi untuk anak usia dini berikut ungkapan beliau:

⁸² Lihat Temuan Data Dokumen, No. 03/D09-03/2021

“Pentingnya gizi untuk anak adalah bagaimana asupan kebutuhan pangan pada anak tercukupi untuk menunjang pertumbuhan anak. kalau di lembaga sangat disarankan anak harus mengkonsumsi makanan yang sehat bersih dan tidak terancam penyakit.”⁸³

Usaha yang dilakukan dari pihak lembaga pun juga sudah dilaksanakan secara maksimal, untuk menunjang kebutuhan pertumbuhan anak lembaga memberikan perhatian khusus melalui kerjasama antara pihak yang sesuai dengan bidangnya dan memberikan pelayanan yang terbaik untuk peserta didiknya, seperti yang diungkapkan oleh kepala sekolah Ibu Hanik Mas’adah, sebagai berikut:

“Pada masa tahap anak berkembang masuk keranah pertumbuhan anak, masa pertumbuhan anak paud sendiri itu bisa diidentifikasi melalui salahsatunya penunjang kebutuhan gizi seimbang. Bentuk dari perhatian kebutuhan gizi pada anak sendiri kita sebagai pendidik juga melakukan sosialisasi untuk orang tua dan peserta didik tentang makanan yang baik dimakan dan tidak memperbolehkan jajan diluar sekolah maupun membawa bekal makanan ringan di sekolah, tidak hanya itu kita juga mensosialisasika kepada orang tua sebelum datang kesekolah anak diharuskan sarapan terlebih dahulu. Dilingkungan sekolah juga tidak Makanan yang diberikan pada anak-anak lembaga yang menyediakan jadi selain kita perpatokan daftar menu yang ada lembaga juga memasak makanan rumahan yang diolah sendiri, (*homemade*). Jadi untuk kehegeinisan makan bisa dijamin bersih aman dan baik untuk anak.”⁸⁴



⁸³ Lihat Transkrip Wawancara No. 01/W08-03/2021

⁸⁴ Lihat Transkrip Wawancara No. 01/W08-03/2021

Gambar 4.4 Daftar Menu Makan Bersama⁸⁵

Jadi salah satunya program yang dilakukan untuk menunjang kebutuhan gizi anak adalah PMT yang dilaksanakan oleh pihak lembaga atau sekolah ini memberi dampak yang baik bagi tumbuh kembang anak di usianya dan sangat menentukan keberlanjutan bagaimana proses pertumbuhan anak kedepannya. Seperti yang diungkapkan oleh Kepala Sekolah TK Muslimat NU 001 Ponorogo Ibu Hanik Mas'adah :

“Jadi untuk penyelenggaraannya sendiri lembaga mengadakan setiap hari sabtu untuk melakukan kegiatan PMT, selain itu lembaga juga menyiapkan jadwal menu makan untuk setiap kali program diselenggarakan.”⁸⁶

Penyelenggaraan kegiatan PMT di Lembaga TK Muslimat NU 001, anak-anak menyebutnya dengan kegiatan makan bersama, selama pemenuhan gizi terselenggarakan di lembaga tidak memungkir jika nafsu makan anak dipengaruhi oleh rasa lapar dan emosi, maka untuk pemberian makan anak sebainya pada saat anak siap makan, namun juga beberapa kendala pada penyelenggaraan makan bersama di TK Muslimat NU 001 Ponorogo, seperti yang di utarakan oleh oleh Kepala Sekolah TK Muslimat NU 001 Ponorogo Ibu Hanik Mas'adah, yaitu :

“Kedala yang lain anak sering kali jika menu makannya makanan berat suka menolak bawasanya sudah kenyang makan itu salah satu bentuk penolakan anak terhadap makanann yang tidak disukainya, dari pihak lembaga sendiri berinisiatif membungkus makanan yang tidak dimakan anak, selain itu orang tua juga di konfirmasi bawasanya anaknya tidak mau makanan yang sesuai menu makan hari ini dibungkus dan dibawa pulang.”⁸⁷

Terkait dengan pendidikan gizi untuk anak usia dini dilembaga yang sangat penting untuk diterapkan pada anak sejak usianya sekarang, untuk bagaimana mengenal makanan dan cara makan yang baik. Ibu farida Rahmawati S.pd selaku

⁸⁵ Lihat Temuan Data Dokumentasi, No. 01/D13-03/2021.

⁸⁶ Lihat Transkrip Wawancara No. 01/W08-03/2021

⁸⁷ Lihat Transkrip Wawancara No. 01/W08-03/2021.

guru kelas mengutarakan pendapatnya mengenai pendidikan gizi anak usai dini sebagai berikut :

“Pendidikan gizi bagi anak menurut saya sangat adalah penting, karena dengan mengenalkan gizi sejak dini anak akan memiliki pengetahuan dan kebiasaan makan dan pola makan serta pemenuhan gizi yang seimbang. Dengan pemberian gizi yang seimbang pertumbuhan kembang anak akan maksimal serta kesehatannya juga mendapat kesejahteraan anak dimasa mendatang akan lebih baik”,⁸⁸

Setiap pelaksanaan kegiatan di sekolah yang memberi dampak baik untuk bagaimana anak dapat memenuhi proses pertumbuhannya, dalam penyelenggaraan program makan bersama di TK Muslimat NU 001 Ponorogo sudah mejadi program yang harus dilaksanakan. Feedback dari kegiatan tersebut akan di utarakan oleh ibu kepala sekolah ibu Hanik Mas’adah sebagai berikut :

“Untuk feedback dari penyelenggaraan ini lembaga lebih memfokuskan bahwasanya kebutuhan gizi berperan penting pada proses pertumbuhan anak. Jadi setiap satu bulan sekali ada penyuluhan dari pihak pukesmas untuk melakukan imunisasi dan pengisian data tumbuh kembang anak. Alasan kenapa harus diselenggarakan, karena tidak hanya dari orang tua yang harus mengetahui pertumbuhan anak dari rumah, dari lembaga juga harus mengetahui karena hal anak bagian dari penilaian indikator tumbuh kembang anak. Jadi untuk perbedaan lebih pada perubahan anak-anak, dari yang tidak suka makan sayur, nasi, buah dan makanan olahan rumah lainnya. Selain perubahan pada anak, manfaat pembiasaan makan bersama dengan menu yang sehat juga di rasakan oleh pihak orang tua sebagai peran penting bagi tumbuh kembang anak di lingkungan rumah, orang tua yang sering kali tidak memperdulikan makanan yang tidak disukai anak tanpa mencoba dan membiasakan, kini jadi lebih antusias untuk memberi perhatian makan-makanan yang baik pada anak “⁸⁹

Pertumbuhan dan perkembangan anak dari segi kebutuhan gizi nya juga terdapat ciri anak yang memiliki paham tentang gizi seimbang beberapa indikator anak yang memiliki paham gizi bisa dilihat dari fisik dan rohaninya, seperti yang di ungkapkan

⁸⁸ Lihat Transkrip Wawancara No. 02/W24-02/2021.

⁸⁹ Lihat Transkrip Wawancara No. 01/W08-03/2021

oleh Kepala sekolah Ibu Hanik Mas'adah mengenai anak yang memiliki paham gizi atau kebutuhan gizinya tercukupi:

“Jadi anak lebih aktif belajar, mengetahui makanan yang dimakan itu baik untuk kesehatan, gerak motoriknya baik, saat di ajarkan tentang menu sehat anak aktif di ajak untuk berkomunikasi, tidak lemas fisiknya sehat, dan kebutuhan gizinya terpenuhi”⁹⁰

Selain itu pada setiap pelaksanaan pada tahun ajaran yang berbeda pastinya memberikan hasil penyelenggaraan yang berbeda. Program PMT ini sudah lama diselenggarakan oleh pihak lembaga TK Muslimat NU 001 Ponorogo , dengan segala keletatenan guru yang memberikan perhatian khusus untuk pertumbuhan anak serta fasilitas yang mendukung dan juga dukungan dari pihak pemerintah untuk memberikan perhatian khusus pada tumbuh kembang anak, serta fasilitas untuk mengukur tumbuh kembang anak melalui buku kartu menuju sehat.



*Gambar 4.5
Kartu Menuju Sehat*

Program PMT ini sudah diadakan dari sebelumnya sejak tahun 2008 hingga sekarang program PMT ini di selenggarakan untuk menunjang kebutuhan gizi anak, Pelaksanaan kegiatan penyelenggaraan pendidikan gizi pada anak usia dini

⁹⁰ Lihat Transkrip Wawancara No. 01/W08-03/2021

memberikan apresiasi penuh pada orangtua tentang bagaimana pertumbuhan anak di sekolah. Sebagaimana anak mengenal apa itu makan yang sehat yang baik untuk tubuhnya, mengenal makan yang baru dilihat, serta merasakan makanan yang belum pernah dirasakan oleh anak.

Program pelaksanaan yang dilakukan bersama-sama dengan teman sebaya serta motivasi yang diberikan pendidik untuk siswanya memberikan dampak yang baik, sehingga dapat mengembangkan daya pikir anak serta meningkatkan pemahaman tentang kebiasaan makan makanan yang sehat serta perilaku makan yang baik. Dari kegiatan makan bersama tersebut guru dapat memberikan pengarahan khusus tentang kebutuhan gizi pada tubuh anak, makanan sehat, dan berbagai asupan yang baik untuk anak dengan asupan yang baik akan berdampak pada kegiatan belajar anak secara optimal.



*Gambar 4.6
Pengenalan Sayur Tomat Sebelum Makan Bersama⁹¹*

⁹¹ Lihat Temuan Data Observasi. No. 03/O13-03/2021

2. Metode Guru Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Metode dalam mendidik anak paham gizi merupakan suatu cara untuk meningkatkan kesadaran gizi pada anak usia dini, maka guru dapat melakukannya dengan pelaksanaan metode yang telah dipersiapkan. Pentingnya melakukan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini berguna sekali agar anak dapat memahami akan pentingnya gizi yang baik bagi tubuhnya, sehingga memberikan pengetahuan anak dalam mengkonsumsi makana sehari-hari juga sangat penting. Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak usia dini merupakan tahap awal di mana anak diberikan bimbingan dan stimulasi untuk pertumbuhannya melalui kegiatan makan bersama. Berkaitan dengan gizi seimbang, guru dapat mengenalkan kepada anak-anak tentang pentingnya gizi dan jenis-jenis makan yang mengandung gizi seimbang.

Untuk itu pengajaran yang dilakukan oleh guru harus dilaksanakan secara optimal. Pengajaran adalah proses memberikan pengetahuan dan nilai perkembangan pada anak. Dari kegiatan makan bersama tersebut guru dapat memberikan pengarahan yang temat motivasi dan bimbingan secara langsung terhadap pengenalan makanan bergizi untuk peserta didiknya.

Penyebab anak mengalami kerurang gizi dapat dilihat dari kebiasaannya pada menjaga pola makan pada anak, peran orang tua juga sangat mempengaruhi hal tersebut. Pada saat pembelajaranpun biasanya anak yang terlihat kurang fokus juga akibat dari pemenuhan gizi yang kurang, hal ini diutarakan oleh Ibu Farida Rahmawati S.pd. selaku guru kelas di TK Muslimat NU 001 Ponorogo, berikut penjelasannya tentang pengaruh gizi :

“Anak-anak yang kebutuhan gizinya kurang terpenuhi biasanya akan terlihat kurang berenergi, lesu, loyo, dan tidak bugar. Sehingga jarang

sekali mereka melakukan kegiatan motorik kasar saat pembelajaran atau memanfaatkan fasilitas alat bermain outdoor”.⁹²

Setiap aktivitas anak, belajar sampai bermain anak tentunya memiliki perbedaan , ,begitupun juga dengan kebutuhan gizi mereka. Anak yang terlihat lebih aktif tidak memungkinkan gizinya juga terpenuhi, seperti yang di ungkapkan Ibu Farida selaku guru kelas yang memantau tumbuh kembangan gizi anak melalui aktivitasnya sehari-hari pada saat sekolah, berikut ungkapan beliau :

“Tentunya ada tidak semua hanya beberapa anak saja. setiap anak kan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda beda untuk yang kelihatan lesu, tidak aktif biasanya anak kebutuhan gizi kurang, bisa jadi juga faktor kondisi perasaannya yang tidak enak saat pembelajaran. kami selaku juru juga selalu mengkonfirmasi kepada wali murid agar anak setiap pagi sebelum datang kesekolah sarapan.”⁹³

Sehubung dengan hal diatas makan untuk mendapatkan kualitas gizi yang baik pada pemenuhan kebutuhan makanan yang anak konsumsi, setiap hari orang tua harus dingatkan untuk memberikan sarapan sebelum berangkat sekolah. Adanya anak kurang gizi hal ini dilakukan karena orang tua tidak memiliki banyak waktu dalam menyediakan sarapan anak dan yang terjadi anak akan kelihatan tidak semangat saat pembelajaran.

Peran guru dalam meningkatkan nafsu makan anak-anak selama makan bersama juga harus dilakukan secara optimal, selain itu perhatian mengenai gizi tidak jauh dari peran orang tua yang mengetahui lebih banyak kebutuhan anak di rumah, seperti yang di ungkapkan Ibu Farida selaku guru kelas mengenai langkah apa saja guru dalam mengetahui problema gizi apada anak selain memantau pada ranah lembaga yaitu:

“Kita melakukan via online atau jika memang masalah anak harus ditangani secara serius orang tua akan di panggil untuk menemui guru

⁹² Lihat Transkrip Wawancara No. 02/W24-02/2021.

⁹³ Lihat Transkrip Wawancara No. 02/W24-02/2021.

kelas, tujuannya mengklarifikasi membahas masalah anak serta solusinya. Anak yang susah makan atau kebutuhan gizinya belum terpenuhi kami selaku guru akan mengkonfirmasi data pertumbuhan dan berkembang anak saat disekolah”⁹⁴

Selain memantau anak dengan bekerja sama dengan wali murid guru dikelas senantiasa memperhatikan peserta didik saat penyelenggaraan makan bersama. Seperti yang dilakukan guru kelas A1, yang menggunakan metode sederhana untuk anak mengenal tentang makana gizi seimbang dengan kegiatan makan bersama, berikut ungkapan wali kelas tentang metode apa saja yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman anak, berikut ungkapan beliau :

“Pada saat melakukan makan bersama anak sering kali menolak makan yang tidak disukai. Dan bagaimanapun guru juga harus memberi motivasi pada anak di jelaskan bahwasanya makan yang mau kita makan ini sehat, gizinya banyak dan juga membuat tumbuh kita jadi kuat, motivasi sederhana sangat penting sekali untuk meningkatkan pemahaman gizi pada anak.

1. Pembiasaan mengenalkan anak tentang apa yang akan dimakan atau makanan yang sudah disajikan
2. Pendekatan kepada anak yang mempunyai masalah tentang pola makan serta memotivasi anak untuk selalu makan makanan yang bergizi.
3. Pengenalan bahan makanan 4 sehat 5 sempurna
4. Pembiasaan tata cara makan yang baik dari mulai berdoa sebelum makan sampai dengan sesudah makan”⁹⁵



⁹⁴ Lihat Transkrip Wawancara No. 02/W24-02/2021

⁹⁵ Lihat Transkrip Wawancara No. 02/W24-02/2021

Gambar 4.
*Kegiatan Makan Bersama*⁹⁶

Memberikan pemahaman gizi seimbang kepada anak usia dini dapat dilakukan melalui kegiatan yang di selenggarakan oleh lembaga yaitu makan bersama, dengan begitu waktu penyampainya guru dapat menjelaskan saat akan kegiatan makan bersama, kegiatan makan bersama ini dilakukan pada setiap hari sabtu, wali murid dihibau agar anak tidak sarapan dulu di karenakan ada agenda makan bersama di seklahan, supaya tidak terjadi kedala-kedala seperti yang di sampaikan bu Farida Ramawati S.Pd. selaku guru kelas :

1. Anak sudah sarapan banyak saat dirumah sehingga saat makan bersama sudah kenyang dan tidak mau makan, meski 1 hari sebelumnya biasanya bu guru mengingatkan yentang menu makan bersama kepada orang tua.
2. Guru harus membantu anak-anak memotong dulu bila ada sayur atau makanan yang ukurannya agak besar
3. Guru harus menyuapi bagi anak-anak yang belum terampil makan sendiri
4. Saat makan berkuah (sop,soto,bakso) kadang tumpah dimeja ketika anak-anak kurang hati-hati
5. Guru harus memotivasi anak yang tidak mau menelan makanan.
6. Guru harus memberikan pengaruh atau sugesti untuk anak yang mempunyai masalah memakan sayur-sayuran.⁹⁷

Selain itu dalam pengenalan tentang gizi seimbang pada anak usia dini penting sekali membiasakan anak makan makanann dengan baik, salah satu metode yang di gunakan guru kelas dalam pengenalan serta memahamkan anak tentang gizi adalah dengan menerangkan jenis makan yang akan dimakan serta ekperimen mencoba makanan yang akan dimakan oleh anak. jika anak merasakan makanan tersebut dari situlah mulai tertanan bahwa makanan yang dimakan berupa sayur, buah atau makan bergizi lainnya mulai disukai anak. untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang seimbang yang

⁹⁶ Lihat Temuan Observasi, No. 02/O06-03/2021

⁹⁷ Lihat Transkrip Wawancara No. 02/W24-02/2021

berguna bagi kebutuhan tubuhnya bisa dilakukan dengan memulai hal-hal percobaan sederhana.

Anak-anak juga cenderung menyukai makanan yang dapat mengundang selera makannya seperti bakso, kue yang dibentuk menarik, sayuran, buah-buahan, nasi kuning di TK Muslimat NU 001 Ponorogo makanannya dimasak secara *homade* yang tentunya aman, dan higienis untuk anak-anak. Tidak sekedar dalam cara makan dan bagaimana mengenalkan gizi pada anak bentuk penyajian makanan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak juga akan mempermudah bagi pendidikan yang menyelenggarakan makan bersama serta orangtua di rumah untuk menyajikan makanan yang mengandung gizi seimbang untuk anak.

Dari sini penulis dapat menyimpulkan bahwa memahami gizi seimbang sangat penting untuk kebutuhan pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Memberikan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak dapat dilakukan melalui berbagai metode : memberikan contoh makanan yang mengandung zat-zat gizi, mengenalkan anak dengan berbagai bahan makanan yang disajikan saat makan bersama, mengenalkan anak tentang himbau makan sempurna yaitu 4 sehat 5 sempurna, melakukan pendekatan kepada anak yang mengalami masalah makan atau belum tau mengenai pola makan yang baik, memotivasi anak untuk selalu makan makanan yang bergizi saat di rumah maupun di sekolah, dan yang terakhir pembiasaan tata cara makan yang baik dimulai dari sebelum makan berdoa hingga perilaku makan yang baik sampai dengan doa sesudah makan. Dengan metode sederhana yang dilakukan oleh guru di TK Muslimat NU 001 Ponorogo memungkinkan sangat efektif diterapkan untuk anak yang baru memahami kandungan gizi seimbang dalam makanan untuk memberikan pemahaman gizi

seimbang sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik di TK Muslimat NU 001 Ponorogo.

Temuan penelitian tentang peningkatan pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo dapat dilihat pada tabel :

<p>Profil Tingkat Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di TK Muslimat NU 01 Ponorogo</p>	<p>Upaya dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo dapat di kategorikan baik, hal ini ditujukan dengan adanya kegiatan makan bersama, anak dapat membiasakan perilaku makan dengan baik, anak selalu difalitasi menu makanan yang sehat, anak disiplin mematuhi arahan guru dengan makan makanan yang sehat.</p>
<p>Mertode guru meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK muslimat NU 001 Ponorogo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan contoh makanan yang mengandung zat-zat gizi 2. Mengenalkan anak dengan berbagai bahan makanan yang di sajikan saat makan bersama 3. Melalui bercerita : Mengenalkan anak tentang himbau makan sempurna yaitu 4 sehat 5 sempurna 4. Melakukan pendekatan kepada anak yang mengalami maslah makan atau belum tmengetahui mengenai pola makan yang baik, 5. Memotivasi anak untuk selalu makan makanan yang bergizi saat dirumah maupun di sekolah 6. Pembiasaan tata cara makan yang baik dimulai dari sebelum makan berdoa hingga perilaku makan yang baik sampai dengan doa sesudah makan 7. Melalui eksperimen: percobaan mencoba makanan yang telah disajikan

Tabel 4.6

Temuan data meningkatkan pemahaman gizi seimbang

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Profil Tingkat Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Pendidikan gizi merupakan suatu bidang pengetahuan yang memungkinkan seseorang memilih dan mempertahankan pola makan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu gizi.⁹⁸

Dilingkup sekolah, pendidikan gizi sangat penting diberikan kepada peserta didik agar mengarah pada pembiasaan dan cara makan yang sehat serta memilih pola makan yang baik. Menurut *Mulyasa (2009)*, pemahaman peserta didik dalam proses pembelajaran dapat dikembangkan dengan memberi kepercayaan, komunikasi yang bebas dan pengarahan diri.⁹⁹ Sebagai pendidik sendiri merupakan sarana untuk mempengaruhi perilaku anak, sehingga dapat menerapkan tentang pengetahuannya yang sudah dipahami tentang gizi dalam bentuk pembelajaran yang sederhana sehingga dapat disampaikan kebiasaan setiap hariya. Perlu kita ketahui kebiasaan makan juga menjadi tolak ukur untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak nantinya, Bentuk perhatian dari lembaga yang untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang di TK Muslimat NU 001 Ponorogo meliputi penyelenggaraan program PMT atau biasa di sebut makan bersama, program ini sudah dijalankan sesuai dengan aturan pemerintah, dengan upaya mengoptimalkan penyampaian gizi kepada anak diperlukan komunikasi yang baik dengan orangtua serta penyampaian dengan cara yang sederhana kepada peserta didik dengan perpedoman prinsip 4 sehat 5 sempurna.

⁹⁸ Soengeng Santoso, at.el. *Kesehatan dan Gizi*, KEMENDIKBUD, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014), hal 142

⁹⁹ Hartono dkk, *PAIKEM. Pembelajaran Aktif Inoveatif Kreatif Efektif dan Menyenangkan*. (Pekanbaru: Zanafa Publishing,2008). hal. 13

Oleh karena itu kebiasaan makan ditentukan oleh kebiasaan makan sewaktu kanak-kanak. Hal yang mempengaruhi anak-anak untuk membiasakan kebiasaan baik dapat dilakukan dengan memberikan stimulus memakan makanan yang belum mereka kenali, secara tidak langsung anak akan mempunyai pengalaman memakan makanan yang mereka rasakan pada saat mencobanya, kebiasaan makan sehat berasal dari pengalaman pertama seorang anak, dan selanjutnya akan berkembang menjadi sikap persaan suka maupun rasa puas terhadap makanan yang dicobanya. Saat itu juga anak akan menjalin interaksi atau sebuah pengungkapannya bahwa makanan yang dimakan ternyata rasanya enak atau kebalikannya.

Jadi perlu diketahui ada tiga hal pokok mempengaruhi kebiasaan makan yaitu:, pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Sikap dikaitkan pada nilai dan lebih tahan terhadap perubahan sedangkan pengetahuan dan praktek lebih mudah berubah. Pendidikan gizi anak prasekolah, mencakup tiga hal tersebut di atas, melalui pemberian makan dan pengajaran mengenai pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk makan yang sehat, bergizi dan kebiasaan makan serta menjaga pola makan yang baik.¹⁰⁰

Konsep gizi sangat penting dan perlu ditanamkan pada anak sejak dini. Pemahaman tentang gizi seimbang pada anak yaitu bahan-bahan yang mempunyai banyak kandungan vitamin dan baik serta diperlukan bagi tubuh anak. Menurut Isna Hikmawati, Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja.¹⁰¹

¹⁰⁰ Ibid, 144

¹⁰¹ Isna Hikmawati, *Ilmu Dasar Keperawatan (IDK)* (Yogyakarta :PT Nuha Medika, 2012), 109.

Untuk menghindari anak dengan kebiasaan makan yang tidak bergizi sehat dan belum paham mengenai makanan apa yang sehat maka sangat penting sekali anak mengenal, dan diberi pengertian tentang manfaat dari kebiasaan memakan makanan yang bergizi seimbang sejak usia dini. pola hidup sehat jika diterapkan sejak dini akan terbawa sampai pertumbuhan anak selanjutnya. Pentingnya pengenalan konsep gizi seimbang sejak dini salah satunya anak pada usia prasekolah sedang aktif-aktifnya mencari pengetahuan di lingkungan sekitar, untuk makan sendiri anak akan merasa mempunyai hak untuk memilih makanan yang disukainya, selain itu pada usianya anak juga mulai aktif bergaul dengan teman sebayanya sehingga beberapa perubahan dalam perilakunya akan mempengaruhi karakter dalam pembiasaan anak yang dilakukan setiap harinya.

Pengenalan mengenai apa itu makanan bergizi harus sesuai juga dengan tingkat kemampuan anak dalam memahami pengertian gizi. Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo pendidikan gizi meliputi proses pertumbuhan anak, pertumbuhan anak juga dapat dipengaruhi oleh beberapa sebab, secara tidak langsung meliputi kecukupan pangan dan keadaan kesehatan. Kandungan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak diperoleh dari makanan yang mengandung gizi seimbang. Berikut tabel kecukupan gizi, bisa dilihat urainnta di kajian teori:

Golongan Umur	Berat	Tinggi	Energi	Protein
1-3 tahun	12 kg	89 cm	1220 Kkal	23 gram
4-6 tahun	18 kg	108 cm	1720 Kkal	32 gram

Sumber. Solihin Pudjiadi (1990) dalam santoso & Ranti (2004)

Tabel 2.4 Kecukupan Gizi Rata-Rata Anak Prasekolah

Mengetahui anak memiliki gizi seimbang dan kebutuhan gizinya terpenuhi bisa dilihat dari keaktifan anak melakukan kegiatan belajar di kelas. Salah satunya dapat dilihat dari ciri-ciri anak yang memiliki gizi seimbang sesuai pengamatan di TK Muslimat NU 001 Ponorogo :

1. Anak lebih aktif melakukan kegiatan pembelajaran dan bermain di sekolah
Jika kebutuhan gizi anak terpenuhi saat melakukan aktivitas anak di usianya anak anak tidak akan terlihat lesu, loyo dan kurang bertenaga. Ketika kegiatan belajarpun anak akan terlihat bersemangat. Dimulai dari membiasakan anak sarapan sebelum berangkat sekolah.
2. Dari segi fisik anak akan terlihat lebih memiliki metabolisme tubuh yang kuat, daya tahan tubuh anak akan tidak mudah terserang oleh penyakit yang mengakibatkan anak sakit sebab tidak terpenuhi gizinya.

Hasil dari perkembangan pertumbuhan anak di TK Muslimat NU 001 Ponorogo sudah di kategorikan baik mengenai kebutuhan gizinya, hal ini bisa dilihat dari Kartu Menuju Sehat (KMS) dengan kartu ini membantu pendidik untuk memnatau tumbuh kembang anak sesuai usianya. Usia yang dipantau berkisar 0-5 tahun, kartu ini di isi oleh pihak dinas kesehatan yang berkerja sama dengan pihak lembaga sekolah.¹⁰²

B. Pembahasan Tentang Metode Guru Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Lingkungan anak prasekolah di lembaga, di rumah bersama keluarga, maupun, dilingkungan luar. Di lingkungan sekolah anak masih mengenal apa saja yang baru mereka temui, anak akan banyak mengalami masalah dengan sesuatu yang baru mereka tau. Sehingga ada kemungkinan anak tidak tahu bahkan tidak takut bahaya pada kesehtannya karena ketidak tahuannya, hal ini mereka akan selalu diberi peringatan.

¹⁰² Lihat Temuan Data Dokumentasi, No. 02/ D13-03/2021

Melalui pendidikan gizi seimbang di Taman Kanak-Kanak, seorang guru hendaknya dapat menjelaskan kepada peserta didiknya mengenai hal-hal yang berhubungan dengan gizi seimbang semisal makanan enak sehat lima sempurna dan melakukan tindakan dengan metode yang telah dipersiapkan untuk mengenalkan anak pada penyelenggaraan makan bersama seorang anak akan diberikan pengetahuan mengenai makanan sehat dan kandungan-kandungan yang baik bagi tubuh dan juga makanan yang membahayakan bagi kesehatan yang kemungkinan ada pada lingkungannya dan bahan berbahaya tertentu. Di samping itu, anak akan diberikan pengetahuan mengenai cara makan yang baik serta menjaga pola makan yang baik dan menghindari makanan yang membahayakan kesehatan tubuhnya.

Seorang guru perlu mengajarkan kepada anak mengenai adanya macam-macam penyakit yang akan menyerang kesehatan anak, cara mencegahnya, cara menjaga kebersihan yang berkaitan dengan makanan yang mereka konsumsi. Kualitas makanan yang diberikan kepada anak juga harus mempunyai nilai gizi karena makanan bergizi sangat mempengaruhi kesehatan. Bahaya kurang gizi pada anak juga akan berakibat anak mudah terserang penyakit, makan yang berlebihan juga tidak baik bagi pertumbuhan anak anak akan mengalami kelebihan berat badan (obesitas).

Identifikasi masalah gizi pada peserta didik di lembaga TK Muslimat NU 001 Ponorogo, mayoritas anak mempunyai masalah kesulitan makan yaitu kurang nafsu makan terhadap makanan yang belum mereka ketahui, anak tidak selera makan jika belum mengenal makanan yang dianggap tidak enak untuk dimakan, ketertarikan dengan tampilan makanan, serta belum sadar terhadap kandungan zat-zat baik pada makanan yang disediakan. Kesulitan makan ini juga biasanya terdampak jika pencernaan anak bermasalah, dan permasalahan yang sangat kompleks biasanya anak belum dapat memilih dan mengambil makanannya sendiri, terkadang mereka juga sukar untuk

diberikan pengertian tentang makanan, serta kemampuan dalam menerima berbagai jenis makanan yang belum mereka pahami.

Pengetahuan gizi dan pemberi makan makanan yang bergizi sangat disarankan untuk diberikan kepada anak seharusnya diselenggarakan di lembaga/TK. Selain memberikan pengetahuan pemahaman tentang gizi seimbang guru juga berperan memberikan keteladana dan motivasi pada anak untuk membiasakan peserta didiknya makan makanan bergizi, dengan didasari menu sehat seimbang yang sangat familiar di Negara Indonesia yaitu 4 sehat 5 sempurna, melalui kegiatan makan bersama disekolah anak akan belajar mengenal makanan yang baik untuk kebutuhan asupannya dan mengetahui tata cara makan yang telah diajarkan oleh guru di kelasnya. Jika makanan yang masuk ke tubuh anak adalah makanan bergizi makan secara tidak langsung akan sangat berpengaruh baik bagi tubuh anak, anak akan memiliki daya tahan tubuh yang kuat, anak akan terlihat aktif dan berpengaruh juga bagi kecedasan anak.

Penyelenggaraan makan bersama di TK Muslimat NU 001 Ponorogo diadakan setiap hari sabtu, pemilihan menu juga sudah lembaga sediakan sehingga terjadwal. Menu yang disediakan oleh lembaga tergolong *homemade* makanan rumahan sehingga terjamin mutu kebersihan, keamanan, dan kehygienisannya. Program PMT di lembaga TK Muslimat NU 001 Ponorogo ini sudah lama diselenggarakan bahkan sudah mejadi kegiatan yang harus dilakukan untuk pemenuhan gizi seimbang anak. setiap program yang selenggarakan di setiap lembaga pastinya memiliki aturan untuk di patuhi sebagaimana untuk melancarkan pelaksanaan program di TK Muslimat NU 001 Ponorogo salah satu aturan untuk menjaga keselamatan anak adalah tidak diperkenankan anak untuk membawa makanan dari luar maupun bekal makanan ringan yang berasal dari luar, perihal peraturan ini juga tidak lepas dari persetujuan orang tua, jadi lembaga mensosialisasikan bawasanya perarturan ini harus dipatuhi karena demi menjaga keselamatan dan bahaya anak terhadap makanan yang tidak sehat diluaran.

Anak juga diwajibkan untuk membiasakan sarapan dari rumah sebelum berangkat ke sekolah, hal ini sangat perlu diperhatikan karena sarapan adalah suatu kebutuhan yang harus terpenuhi sebelum anak melakukan aktivitasnya.

Perhatian khusus mengenai kesehatan anak tidak tepaku pada lembaga saja peran orang tua dan keluarga di rumah juga sangat penting untuk menunjang kebutuhan gizi seimbang anak. peraturan selanjutnya dari pihak lembaga juga mensosialisasikan bahwasanya penjual kaki lima tidak diperbolehkan berjualan di kawasan anak sekolah, jadi larang untuk berjualan dan menjual makanan yang belum tau keheigensannya menjadi faktor utama untuk mencegah penunjang kebutuhan gizi seimbang anak.

Dengan metode guru yang dilaksanakan dalam pemenuhan gizi seimbng pemberian makanan tambahan di TK Muslimat NU 001 Ponorogo adalah menggunakan metode pengenalan makanan melalui menyediakan makanan sesuai menu hari sabtu yang telah sesuai jadwal dan disediakan lembaga.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, penyelenggaraan makan bersama ini sudah menjadi kegiatan atau program yang wajib dilaksanakan dilembaga dan tidak menuntut kemungkinan program ini telah di konfirmasi oleh pihak kedinasan, sehingga mendapatkan biaya penunjang untuk program PMT di TK Muslimat NU 001 Ponorogo. Untuk pelaksanaannya sendiri dilakukan setiap hari sabtu dengan jadwal menu yang berbeda-beda, pada saat kegiatan makan bersama guru kelas selalu mendampingi dan memberi pengetahuan mengenai makanan yang dikonsumsi peserta didiknya. Jadi selama sepekan pihak lembaga sudah menyiapkan menu makanan yang akan dikonsumsi anak, dan juga melakukan kerjasama kepada pihak katering makan yang sudah dipercaya. Pada pelaksanaannya peserta didik diberi himbauan hari ini kegiatannya makan bersama, guru memberikan stimulus pada anak untuk aktif tanya jawab mengenai makanan apa yang akan dimakan pada hari ini, dnegan pendampingan peserta didik akan tertib dengan intruksi yang ada. Berkeanaan dengan kegiatan makan bersama, maka ada beberapa

metode yang digunakan guru dalam meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang anak usia dini, diantaranya :

a) Meningkatkan pemahaman anak melalui metode bercerita

Bercerita, merupakan metode yang banyak dipergunakan oleh pendidik di lembaga Taman Kanak-kanak. Dengan metode bercerita ini strategi dalam pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman belajar bagi anak TK. Cerita yang dibawakan oleh pendidik secara lisan sebisanya harus dapat menarik perhatian peserta didik. Dan juga tidak lepas dari tujuan pembelajaran pendidikan yang berlangsung di Taman Kanak-kanak. Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo guru selalu menceritakan sebuah pengetahuan kepada peserta didik begitupun saat kegiatan makan bersama, guru mengenalkan anak pada bahan-bahan makanan yang mengandung gizi yang baik kepada peserta didik. Cara demikian adalah salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman anak melalui pengetahuan gizi seimbang melalui pengenalan bahan makanan.

b) Meningkatkan pemahaman anak melalui metode keteladanan, sikap, dan pembiasaan menerapkan pola makan yang baik.

Keteladanan, metode yang menumbuhkan rasa bagi peserta didik untuk mencontoh atau menirunya, dan mengikutinya. Metode ini diterapkan di TK Muslimat NU 001 Ponorogo sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak melalui sikap membiasakan memakan makanan yang sehat, menjaga pola makan, dan perilaku makan yang baik, secara tidak langsung jika anak sudah dibiasakan meneladani sikap yang baik dari pendidik makan hal tersebut akan dapat menambah pemahaman anak mengenai gizi seimbang dengan sikap yang baik. Sikap yang dapat ditiru oleh peserta didik tentunya bermanfaat bagi anak yang pola makannya belum

seimbang menjadi cara yang tepat seperti membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat, perilaku berdoa sebelum makan, membiasakan menghargai makanan, dan mensyukuri makanan, serta berdoa sesudah makan.

- c) Meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi melalui metode demonstrasi, eksperimen dalam memahamkan anak tentang makanan sehat.

Demonstrasi, kegiatan pembelajaran dengan cara guru dan peserta didik memperagakan media pembelajaran, menceritakan peristiwa, membuat aturannya, dan melakukan eksperimen serta serangkaian kegiatan belajar yang sesuai dengan pokok bahasan. Guru di TK Muslimat NU 001 Ponorogo mengaplikasikan hal tersebut pada kegiatan makan bersama ketika peserta didiknya ada yang bermasalah dengan makanan yang akan dimakan, seperti tidak mau makan sayuran karena belum mengenal dan sadar akan kandungan zat gizinya, situlah guru mencoba melakukan eksperimen kepada anak untuk mencoba sayuran yang mereka tidak mau dengan memotong kecil-kecil agar anak bisa memakannya. Kegiatan untuk mengenalkan makan yang mengandung gizi yang baik dilakukan oleh guru TK Muslimat NU 001 Ponorogo seperti mencicipi makanan kepada anak yang belum mengenal atau mempunyai masalah makan sayur atau buah dan yang lainnya. Cara sederhana itulah yang dapat meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang secara pelan-pelan kepada anak usia dini.

Jadi secara garis besar, untuk penyelenggaraan program kegiatan makan bersama ini masih perlu adanya pengembangan lagi tentang bagaimana memahamkan anak tentang kesadaran memakan makanan yang sehat dan bergizi, yang mengandung zat-zat baik bagi kebutuhan tubuh anak. Penyelenggaraan makan untuk anak di sekolah termasuk dalam penyelenggaraan makan institusi. Ada yang bersifat non-komersil (orang tua membiayai atau mensubsidi dan pihak sekolah sedikitpun tidak

mencari keuntungan), semi komersil (keuntungan hanya sedikit untuk menutupi kebutuhan tertentu, dan dapat juga bersifat sosial, yaitu tanpa pungutan biaya kepada orang tua peserta didik.¹⁰³

Di sisi lain guru dan orang tua berperan penting terutama dalam memberikan motivasi dengan cara membiasakan anak dan selalu mengingatkan bahwasannya kita harus makan sayur, buah, dan makanan sehat lainnya. Meningkatkan pemahaman gizi anak di usia dini merupakan hal yang sangat penting karena anak usia dini lebih tajam mengingat dan menirukan berbagai pengetahuan serta pengalaman baru yang mereka temui di lingkungannya.



¹⁰³ Soegeng Santoso, Dkk. *Kesehatan dan Gizi*, KEMENDIKBUD (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014), 147

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang peningkatan pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Profil Tingkat Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Kebutuhan gizi seimbang menjadi faktor penting dalam proses tumbuh kembang anak demikian juga di TK Muslimat NU 001 Ponorogo sangat diperhatikan oleh pihak lembaga. Upaya dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Muslimat NU 001 Ponorogo dapat dikategorikan baik, hal ini ditunjukkan dengan adanya kegiatan makan bersama, anak dapat membiasakan perilaku makan dengan baik, anak selalu difasilitasi menu makanan yang sehat, anak disiplin mematuhi arahan guru dengan makan makanan yang sehat. Anak paham mengenai gizi dan mempunyai ciri-ciri berkebutuhan gizi yang baik bisa dilihat dari faktor luar seperti fisik, keaktifan anak untuk belajar dan bermain serta komunikasi dengan teman sebayanya, dan melakukan aktivitas yang membuatnya ingin tau hal baru.

2. Metode Guru Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini Di TK Muslimat NU 001 Ponorogo

Untuk meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang di TK Muslimat NU 001 Ponorogo guru dapat melakukan dengan metode atau upaya sebagai berikut :

- 1) Metode bercerita untuk mengulas kembali pengetahuan tentang bahan-bahan makan pada makanan yang akan dimakan oleh anak

- 2) Metode keteladanan, memberikan contoh cara bersikap untuk menghargai makanan dan mensyukuri makan, kebiasaan memakan makan dengan baik, menjaga pola makan anak
- 3) Metode Demontrasi, memberikan kebebasan anak untuk ber eksplorasi tentang pengetahuan makanan serta mencoba langsung denga cara dituntun dengan baik dan juga beresksperimen mencoba makan yang belum anak ketahui

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian beberapa saran yang dapat diajukan setelah adanya penelitian yaitu sebagai berikut ini :

- 1) Bagi pihak kepala sekolah tentunya harus lebih berinovasi program relevansinya menyangkut pendidikan gizi bagi anak selain makan bersama. Sehingga dapat lebih meningkatkan minat anak terhadap ketertarikan makan makanan sehat dan bergizi.
- 2) Pihak guru, dalam upaya menjelaskan pengetahuan gizi kepada anak tentunya harus mempunyai pengetahuan lebih mengenai makanan sehat karna sangat penting dalam peningkatan pemahaman anak mengenai gizi dan perlu diketahui ana sejak dini.
- 3) Untuk peneliti selanjutnya terus beresplorasi dan mencoba melakukan penelitian tentang gizi sesuai dengan konsep gizi untuk anak usia dini dengan menyeluruh dan terkonsep.

DAFTAR PUSTAKA

AL-Qur'an Wanita Dan Keluarga Departemen RI. *Ash-Shafaa (Al Qur'an Spesial Wanita)*.

Jakarta: Tim Al Huda 2016.

Ahmadi, Abu, WidodoSupriono, *Pikologi Belajar*. Jakarta:Rineka Cipta, 1991

Athyesanti, *Tugas Makalah Gizi Buruk*. Artikel. (online). Tersedia

[http://athyesanti.blogspot.com/.../tugas -makalah-gizi-buruk. mata-kuliah. ht...](http://athyesanti.blogspot.com/.../tugas-makalah-gizi-buruk-mata-kuliah-ht...) dikases tanggal 9 Desember 2020

Abas Yusuf, Sri Lestari, Saijah. *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5 6 Tahun Ditaman Kanak-kanak*. PAUD FKIP UNTAN Pontianak

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, Kementrian Pendidikan dan kebudayaan, 2017

Davies, Ivor K. *Pengelolaan Belajar*, (Jakarta: CV. Rajawali Pers, 1991)

Djamarah, Syaiful Bahri . *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002)

Fakih. M. Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Epidemiologi. Kudus: SMK AL Islam, 2012

Fadlillah, Muhammad, dan Lilif Mualifatu Khorida. *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini: Konsep dan Aplikasinya dalam PAUD*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz, 2014)

Fakih. M. Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Epidemiologi. Kudus: SMK AL Islam, 2012

Febrianta, Yudha. Dian Novita. *Aku Anak Sehat Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*.

Yogyakarta: CV Istana Agency, 2019.

Fikawati, Sandra. Ahmad Syafiq.Dkk. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2017.

Hamalik, Oemar. *Proses Belajar Menajar* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007)

Hikmawati, Isna. *Ilmu Dasar Keperawatan (IDK)* (Yogyakarta :PT Nuha Medika, 2012)

- Hestiani, Nurrohma. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Pemilihan Makan Jajanan Siswa Kelas X Program Keahlian Tatat Boga SMK Negeri 1 Sewo Yogyakarta, UNY: Fakultas Teknik, 2014.
- Irianto, Prof. Dr. Djoko Pekik, M.Kes, AIFO, *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan* (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2017)
- Laelatul, Dewi. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduks*, Bandung: PT Refika Aditama, 2014.
- Lexy Moleong, *metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya,2003
- Mulyasa, *Menejemen pendidikan anak usia dini*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya,2016
- M. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990)
- Mustaqim, Abdul Wahid, *Psilkologi Pendidikan*, (Jakarta: Rinek Cipta, 2003)
- Novan Ardy Wiyani, *Konsep Dasar Paud*, (Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2016
- Nurjanah, *Meningkatkan Minat Anak Dalam Makanan Bergizi Melalui Cooking Clas Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Budi Luhur Kab. Lampung Timur*, Lampung: Universitas Raden Intan Lampung,2019.
- Noorlaila, Iva. *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*. Yogyakarta: Pinus Book Publisier, 2010.
- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012
- Rully Indrawan, Poppy Yaniati, *Metodologi penelitian*, (Bandung : PT Refika Aditama,2014)
- Rusliati, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015).
- Rushdie. *Cara Murah Hidup Sehat Tanpa Zat-zat Kimia*. Yogyakarta: Gara Ilmu. 2009.
- Sugiyono, *Metodologi penelitian pendidikan, pendekatan kualitatif kuantitatif, R & Dcet,ke-22*, (Bandung : Alfabeta, 2015)

- Sujiono, Sujuini YN, Bambang, *Menu Pembelajaran Anak Usia dini*. Jakarta: PT Cipta Pendidikan, 2004.
- Sadirman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2006)
- Sunarti, DKK, *Gizi Seimbang*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Balai pengembangan pendidikan anak usia dini dan pendidikan masyarakat kaltim.2019.
- Sunaryo Kuswana, Wowo. *Taksonimi Kognitif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 2012)
- Suwandi, Basrowi. *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008)
- Santoso, Soegeng, Dkk. *Kesehatan dan Gizi*, KEMENDIKBUD (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014)
- Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995)
- Usman, M. Uzer. *Menjadi Guru Profesional*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990)
- Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Yogyakarta: Media Abdi, 2004)

