

POLA PEMBIASAAN MAKAN BERGIZI BAGI ANAK USIA DINI DI TK

IT 01 QURROTA A'YUN PONOROGO

SKRIPSI



Oleh :

INA LUTVIANA

211117028

JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO

MARET 2021

ABSTRAK

Lutviana, Ina. 2020. *Pola Pembiasaan Makan Bergizi bagi Anak Usia Dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo.* **Skripsi,** Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Mukhlison Efendi, M.pd.I.

Kata Kunci: Pola pembiasaan, gizi anak usia dini,

Gizi 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. Pemenuhan gizi anak harus diperhatikan dengan baik karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Fakta ditemukan bahwa peserta didik di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo ada yang kurang baik pemenuhan gizinya karena pola makan yang kurang sehat dan sebagian siswa di TKIT 01 Qurrota Ayun yang belum menyukai menu sehat dalam memenuhi gizinya

Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui dan menganalisis upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo dan 2) untuk mengetahui dan menganalisis faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data mengikuti konsep yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dari analisis data disimpulkan bahwa: 1) pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo yaitu melalui pembiasaan program sekolah seperti makan *snack* bersama, membawa bekal dari rumah, pembatasan makanan dari pedagang asing dan program makan siang bersama. Semua kegiatan tersebut dilakukan dengan cara direncanakan, dilaksanakan, diawasi kemudian dievaluasi dan dituangkan dalam RPPH. 2) Faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu asupan gizi ibu semasa *pre natal* (masa hamil) dan asupan gizi ibu semasa post natal (setelah lahir). Sedangkan faktor eksternal yaitu alergi anak, masalah pencernaan anak dan pola asuh orang tua (kesibukan dan penyediaan makanan)

P O N O R O G O

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Ina Lutviana

NIM : 211117028

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul : Peran Sekolah dalam Membiasakan Konsumsi Menu Bergizi untuk Anak Usia Dini di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

Pembimbing



Mukhlison Efendi, M.Ag.

NIP. 197104302000031002

Tanggal 28 April 2021

Mengetahui,

Ketua

Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Negeri

Ponorogo



Dr. Unti Rohmah, M.Pd.I.

NIP. 197608202005012002



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO

PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara :

Nama : Ina Lutviana
NIM : 211117028
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi : Pola Pembiasaan Makan Bergizi bagi Anak Usia Dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo

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

Hari : Kamis
Tanggal : 20 Mei 2021

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

Hari : Jumat
Tanggal : 28 Mei 2021

Ponorogo, 28 Mei 2021
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo



Moh. Munir, Lc., M.Ag.
196807051999031001

Tim Penguji :

Ketua Sidang : Dr. Muhammad Thoyib, M.Pd.
Penguji I : Nur Kolis, Ph.D.
Penguji II : Mukhlison Efendi, M.Ag.

(*[Signature]*)
(*[Signature]*)
(*[Signature]*)

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ina Lutviana
NIM : 211117028
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Progam Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi/Tesis : Pola Pembiasaan Makan Bergizi bagi Anak Usia Dini Di TK IT 01
Qurrota A'yun Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di ethesis.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 05 Juni 2021

Penulis



Ina Lutviana

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ina Lutviana

NIM : 211117028

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Ponorogo

Judul Skripsi : Peran Sekolah dalam Membiasakan Konsumsi Menu Bergizi untuk Anak Usia Dini di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo

Dengan ini, menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 22 April 2021

Yang membuat pernyataan



Ina Lutviana

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan anak usia dini sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak. Kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh jumlah dan macam makanan yang lainnya. Pertumbuhan memiliki ciri-ciri yaitu bertambahnya proporsi dan ukuran, munculnya ciri-ciri baru dan hilangnya ciri-ciri lama. Pertumbuhan pada masa kanak-kanak harus diperhatikan karena akan menentukan tumbuh kembang pada saat dewasa

Anak pada masa sekolah sedang dalam masa perkembangan yang sangat significant, di masa ini mereka diberi stimulus mempunyai karakter mandiri dan menyesuaikan dengan lingkungan, pemenuhan kemampuan dan perkembangan anak membutuhkan fisik yang sehat, maka perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik.

Dalam pembentukan pola makan anak terdapat tiga faktor pendukung utama yaitu anak, orang tua dan lingkungan (termasuk teman sepermainan dan sekolah). Namun saat ini pola makan anak kurang diperhatikan, maraknya iklan di TV sangat mempengaruhi pola makan anak, selain itu orang tua yang sibuk cenderung memilih makanan yang praktis bagi anak (junk food), orang tua sering tidak menyadari bahwa kandungan makanan tersebut sangat berbahaya bagi anak¹.

Dalam kehidupan sekarang anak-anak cenderung tidak suka sayur hal ini dikarenakan anak-anak memang tidak dibiasakan untuk makan sayur. Anak-anak tidak terbiasa makan sayur karena orang tua tidak biasa menyediakan sayuran sebagai menu harian anak. Banyak sekali orang tua yang mengabaikan pemberian sayur kepada anak dan lebih suka menyediakan daging-dagingan, sosis, susu formula atau makanan lain yang kurang baik

¹ Rusilanti, et.al. *Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 153.

bagi kesehatan anak. Padahal konsumsi sayur sangat baik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak

Dari sinilah kita harus mengoptimalkan kebutuhan gizi anak dengan konsumsi makanan sehat. Pemenuhan gizi yang baik dapat memenuhi aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang baik juga sangat penting untuk fisik dan pertumbuhan anak karena makanan sehat memiliki gizi yang cukup bagi tubuh anak usia dini. Agar tubuh anak selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, pemenuhan gizi harus diperhatikan dengan pola makan ke arah gizi seimbang

Sesungguhnya Allah telah menjelaskan dalam alQur'an mengenai pentingnya makanan yang halal dan baik, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Maidah : 87- 88.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۗ

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (٨٧) وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا

وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (٨٨)

*“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.*²

Ayat ini menerangkan bahwa Allah telah menciptakan hal-hal yang baik untuk dinikmati oleh manusia. Menikmati karunia Allah tersebut sesuai dengan fitrah manusia disertai bersyukur kepada-Nya merupakan pengamalan syariat Allah. Selain itu juga ditekankan untuk memperhatikan keseimbangan dan selalu memilih yang halal, artinya tidak boleh berlebihan dalam menggunakannya ataupun mengharamkan sesuatu yang baik

² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an (Jakarta: PT. Sygma), 122.

meskipun dengan tujuan mendekatkan diri kepadaNya. Maksud dari “makan” dalam ayat ini adalah menikmati, yaitu mencakup meminum dan memakan dari hal-hal yang halal, tidak membahayakan dan memabukkan, serta tidak kotor. Makanan haram yang dilarang Allah untuk dimakan seperti bangkai, darah yang mengalir, daging babi, barang curian, barang riba, ataupun *suht* (usaha yang haram).³

Penjelasan diatas mengandung makna bahwa Allah telah menciptakan sesuatu yang baik dan memerintahkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang halal, dan baik bagi kesehatan.

Gizi seimbang salah satunya didapatkan di sekolah, sekolah bukan hanya berperan sebagai wahana pendidikan bagi anak. Tetapi sekolah juga merupakan wahana penanaman karakter yang baik bagi anak. Kegiatan-kegiatan yang di progamkan sekolah merupakan sarana dalam membentuk kebiasaan anak. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup, ternyata ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak prasekolah. Contoh masalah gizi masyarakat mencakup berbagai defisiensi zat gizi atau zat makanan. Seorang anak juga dapat mengalami defisiensi zat gizi tersebut yang berakibat pada berbagai aspek fisik maupun mental. Masalah ini dapat ditanggulangi secara cepat, jangka pendek dan jangka panjang serta dapat dicegah oleh masyarakat sendiri sesuai dengan klasifikasi dampak defisiensi zat gizi, antara lain melalui pengaturan makan yang benar.⁴ Di TK IT 01 Qurrota Ayun terdapat progam-progam yang dicanangkan oleh pihak sekolah sebagai pembiasaan makan bergizi bagi anak seperti progam makan snack ketika istirahat, membawa bekal dari rumah, pembatasan makanan dari pedagang asing dan progam makan siang bersama. Sekolah TK

³ Ahmad Mustafa Al-maragi, *Terjemah Tafsir Al-maraghi 7* (Semarang: Karya Toha Putra, 1992), 13-18.

⁴ Rusilanti, et.al. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 132.

IT 01 Qurrota A'yun ini berperan untuk membiasakan anak dengan menu makanan bergizi yang ada di sekolah.

Berdasarkan peninjauan awal ditemukan bahwa ada salah satu anak yang belum baik pemenuhan gizinya. Anak tersebut belum bisa membiasakan diri dengan menu sehat, hanya memakan sesuatu yang disukai. Mereka hanya membawa bekal berupa makanan ringan atau sejenis snack yang kurang sehat. Didalam kotak makan yang dibawa hanya berisi permen yupi dan wafer, padahal temanya membawa makanan berat berupa nasi dan sayur sehat. Selain itu menu makanan yang tidak sehat ini juga menimbulkan ketertarikan teman yang lainya karena merasa snack dan makanan ringan tersebut lebih enak daripada bekalnya. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TKIT 01 Qurrota Ayun.⁵

Terpenuhnya gizi yang baik bagi anak merupakan awal bertumbuhnya anak yang sehat dan aktif. Kurangnya gizi bagi anak dapat menyebabkan menurunnya kualitas perkembangan baik perkembangan fisik maupun psikis. Anak yang sehat lebih mudah dalam belajar, komunikasi yang baik terhadap orang tua, teman, dan masyarakat, lebih banyak pengalaman, pertumbuhan dan perkembanganya seimbang sehingga dapat bermain dengan baik, gerak dengan baik, dan sebagainya.

Maka dari itu, berdasarkan paparan di atas, penulis meneliti tentang pemenuhan gizi yang berkaitan dengan anak usia dini dengan judul "Pola Pembiasaan Makan Bergizi bagi Anak Usia Dini di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo"

B. Fokus Penelitian

Untuk memudahkan penulis mengkaji lebih dalam tentang pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo, maka penulis memfokuskan pada pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini dan faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makan bergizi di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo

⁵ Hasil observasi 11 September 2019

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi pelaksanaan makan bergizi untuk anak usia dini di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Untuk mendeskripsikan pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo.
2. Untuk mendeskripsikan apa saja faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo.

E. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat hasil penelitian ini, ialah ditinjau secara teoretis dan praktis. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat berikut ini;

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini secara teoritik dapat mengetahui pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini dalam menciptakan anak yang sehat dan aktif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan. Khususnya tentang pentingnya pemenuhan gizi untuk anak usia dini

2. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi kepala sekolah

Sebagai bahan kajian untuk memimpin yang lebih baik dalam membawa lembaga menjadi sekolah yang berhasil dalam menciptakan peserta didik yang sehat dan aktif.

b. Bagi guru

Sebagai kajian guru agar lebih bisa bekerja sama dengan kepala sekolah dan saling membantu dalam mendidik, mengajar, serta membimbing siswa yang lebih baik.

c. Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan pengetahuan tentang peran sekolah dalam pembiasaan konsumsi menu bergizi untuk anak usia dini.

F. Sistematika Pembahasan

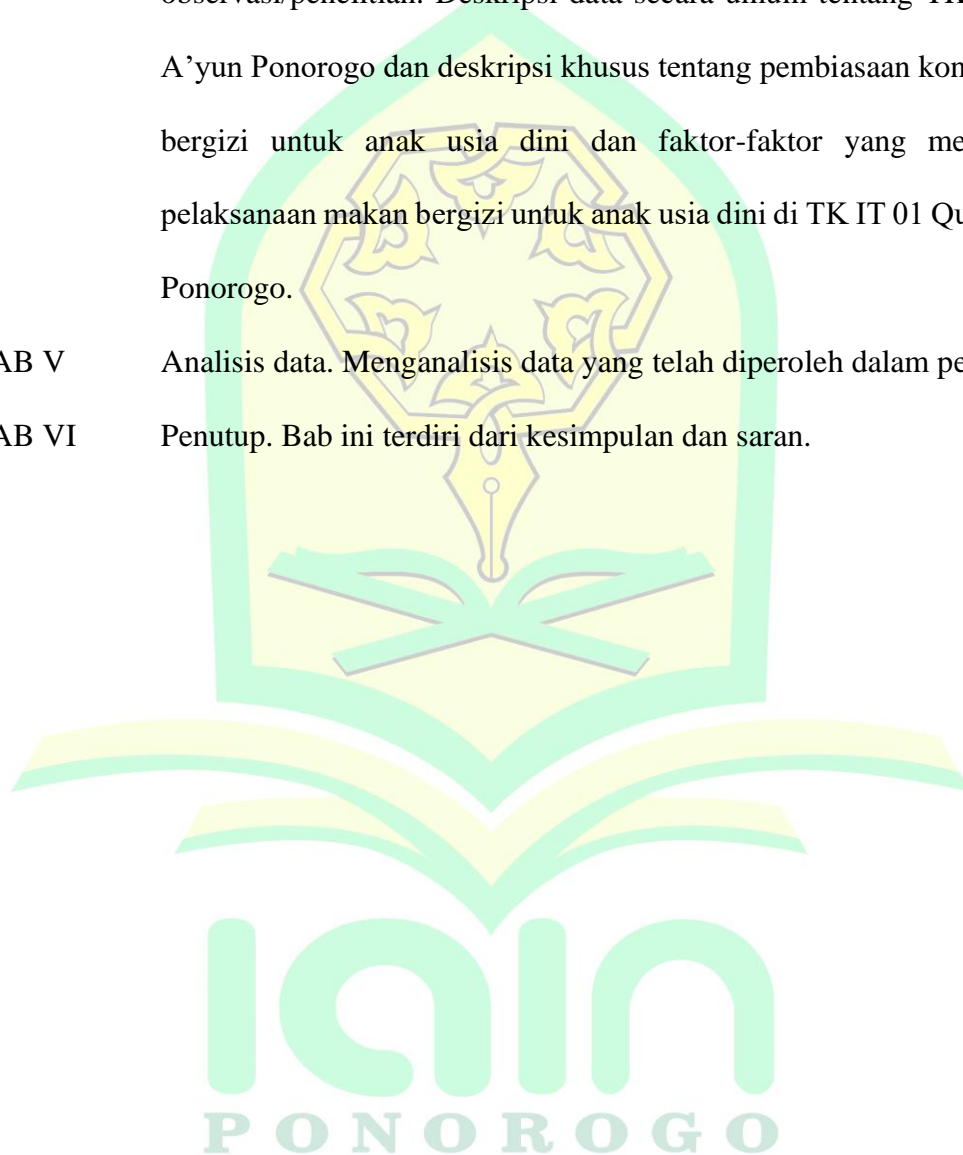
Untuk mempermudah penulisan hasil penelitian dan agar dapat dicerna secara runtut diperlukan sebuah sistematika pembahasan. Dalam laporan penelitian ini peneliti kelompokkan menjadi lima bab yang masing-masing bab terdiri dari sub bab yang saling berkaitan satu sama lain. Sistematika ini menguraikan secara garis besar apa yang termaktub dalam pembahasan setiap bab, namun hal itu lebih pada kata kunci dalam menguraikan setiap bab. Sistematika ini dirancang untuk diurai dengan sistematika sebagai berikut;

BAB I Pendahuluan. Bab ini berfungsi untuk memaparkan pola dasar dari keseluruhan isi yang terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II kajian teori dan telaah hasil penelitian terdahulu tentang peran sekolah dalam membiasakan konsumsi menu bergizi untuk anak usia dini di TK IT

01 Qurrota A'yun Ponorogo

- BAB III Metode penelitian. Bab ini adalah metode Penelitian yang berisi pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, data dan sumber data, pengumpulan data, teknik analisis data, pengecekan keabsahan temuan, dan tahapan-tahapan penelitian.
- BAB IV Deskripsi Data. Bab ini meliputi hal-hal yang didapat dari observasi/penelitian. Deskripsi data secara umum tentang TK IT Qurrota A'yun Ponorogo dan deskripsi khusus tentang pembiasaan konsumsi menu bergizi untuk anak usia dini dan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan makan bergizi untuk anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo.
- BAB V Analisis data. Menganalisis data yang telah diperoleh dalam penelitian.
- BAB VI Penutup. Bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran.



BAB II

TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU DAN KAJIAN TEORI

A. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis mengadakan telaah dengan mencari judul penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti terdahulu untuk memperkuat penelitian yang telah penulis teliti, judul-judul penelitian tersebut yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dahlia Rahmawati dari Universitas Negeri Semarang, Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini Tahun 2013 dengan judul *“Peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di kelompok B TK Darul Ulum Ngambalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus”*.
Memberikan kesimpulan bahwa peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dikelompok B TK Darul Ulum Ngambalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus ;
 - a. Pemahaman mengenai gizi anak di TK Darul Ulum sebagian besar anak kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Anak Tk Darul Ulum juga kurang memahami dan mengetahui tentang berbagai macam sayuran dan buah-buahan yang penting untuk kesehatan. Anak juga belum mampu untuk menyebutkan berbagai warna sayuran dan buah-buahan, apalagi kandungan zat gizi yang terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan.
 - b. Kegiatan membentuk kreasi makanansangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal atau hidangan yang dikreasikan dengan menu yang menyehatkan yang terdiri dari makanan yang mengandung gizi seimbang dapat memberikan pemahaman anak untuk lebih mengkonsumsi makanan yang menyehatkan dan menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan

- c. Faktor pendukung kegiatan membentuk kreasi makanan adalah ketrampilan guru dalam membuat RKH (rencana kegiatan harian), contoh-contoh sayuran dan buah-buahan yang diperagakan sangat variatif dan menggunakan benda-benda yang nyata, ketertarikan anak untuk mengikuti kegiatan membentuk kreasi makanan. Selain faktor pendukung juga ada faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan membentuk kreasi makanan yaitu: kurangnya waktu dan kesempatan karena padatnya kegiatan di TK Darul Ulum, sarana dan prasarana dari sekolah belum memadai untuk lebih mendukung kegiatan membentuk kreasi makanan.⁶
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Juliati dari Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2017 dengan judul “Pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan makanan gizi seimbang untuk anak usia 1-5 tahun di Desa Sendang Soko Jakenan Pati”. Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan untuk balita. Selanjutnya, hal ini akan berpengaruh terhadap keadaan gizi anak yang bersangkutan. Ketidaktahuan tentang bahan makanan akan menyebabkan pemilihan makanan yang kurang tepat dan rendahnya pengetahuan tentang gizi akan menyebabkan sikap tidak peduli terhadap makanan tertentu. Keadaan gizi yang rendah akan menentukan angka prevalensi kurang gizi secara nasional.⁷

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada fokus penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Dahlia Rahmawati “peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan

⁶ Dahlia Rahmawati, Skripsi: “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B TK Darul Ulum Ngambalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus” (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), 150.

⁷ Sri Juliati, Skripsi: “Pengetahuan dan Praktik Ibu dalam Menyediakan Makanan Gizi Seimbang untuk Anak Usia 1-5 Tahun di Desa Sendang Soko Jakenan Pati” (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017), 76.

di kelompok B TK Darul Ulum Ngambalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus”, berfokus pada peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, penelitian kedua yang dilakukan oleh Sri Juliati dengan judul “pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan makanan gizi seimbang untuk anak usia 1-5 tahun di Desa Sendang Soko Jakenan Pati” berfokus pada pengetahuan dan praktik ibu sebagai pendukung dalam menyediakan gizi seimbang untuk anak. Sedangkan penelitian ini dengan judul “peran sekolah dalam membiasakan menu bergizi untuk anak usia dini di TKIT 01 Qurrota Ayun Ponorogo” berfokus pada peran sekolah dalam membiasakan menu bergizi untuk anak usia dini.

Persamaan penelitian Dahlia Rahmawati dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang peran sekolah, sedangkan persamaan penelitian Sri Juliati adalah sama-sama membahas tentang gizi anak usia dini.

B. Kajian Teori

1. Pola Pembiasaan di Sekolah

a. Pengertian pembiasaan

Membentuk sikap anak diperlukan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang atau kontinu, dalam hal ini bisa disebut dengan pembiasaan. Ketika anak diberikan suatu stimulus/rangsangan (dapat berupa tindakan, bercerita atau pemberian makan) maka akan melalui proses memperhatikan, memahami, menerima/menolak dan kemudian menjadi pola sikap (karena menjadi terbiasa). Dari proses tersebut muncul tanggapan atau respon anak yang bisa diaktualisasikan dalam bentuk sikap, ekspresi, atau tindakan. Tanggapan tersebut bisa penerimaan atau penolakan, setuju atau tidak setuju. Ketika menerima, mendukung atau setuju biasanya anak akan menunjukkan respon positif dan akan menunjukkan respon negative seperti menangis apabila terjadi

penolakan atau ketidaksetujuan.⁸ Terdapat beberapa syarat yang perlu diperhatikan dalam melakukan pembiasaan, yaitu

1. Mulai pembiasaan itu sebelum terlambat, jadi sebelum anak itu mempunyai kebiasaan lain yang berlawanan dengan hal-hal yang dibiasakan
2. Pembiasaan itu hendaknya terus menerus (diulang-ulang) dijalankan secara teratur sehingga akhirnya menjadi suatu kebiasaan yang otomatis
3. Pembiasaan hendaknya konsekuen, bersikap tegas dan tetap teguh terhadap pendirian yang diambilnya. Jangan memberi kesempatan kepada anak untuk melanggar pembiasaan yang telah ditetapkan itu
4. Pembiasaan yang mula-mulanya mekanistik itu harus menjadi pembiasaan yang disertai kata hati anak sendiri.

Dengan cara mengulang-ulang diharapkan anak akan terbiasa melakukannya. Meskipun pembiasaan telah fungsional dalam diri peserta didik, tetapi pengawasan tetap harus dilakukan selama mereka disekolah, dan bahkan mungkin di luar sekolah. Dengan melakukan pengawasan, maka ketika anak didik melakukan kesalahan guru dapat melakukan perbaikan.⁹ Dalam pelaksanaan pembiasaan anak untuk mencapai tujuan program, ada beberapa strategi bagi anak usia dini yang berorientasi pada:

1. Tujuan yang mengarah pada tugas-tugas perkembangan disetiap rentangan usia anak
2. Materi yang diberikan harus mengacu dan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan yang sesuai dengan taraf perkembangan anak
(DAP=Developmentally Appropriate Practice)

⁸ Saifudin Azwar, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 62.

⁹ A. Arief, *Pengantar ilmu dan Metode Pendidikan Islam* (Jakarta: Ciputan Pers, 2002), 14.

3. Metode yang dipilih seharusnya bervariasi sesuai dengan tujuan kegiatan belajar dan mampu melibatkan anak secara aktif dan kreatif serta menyenangkan
4. Media dan lingkungan bermain yang digunakan haruslah aman, nyaman, dan menimbulkan ketertarikan bagi anak dan perlu adanya waktu yang cukup untuk bereksplorasi
5. Evaluasi yang baik dan dianjurkan untuk dilakukan adalah rangkaian sebuah *assessment* melalui observasi partisipatif terhadap segala sesuatu yang dilihat, didengar dan diperbuat oleh anak.¹⁰

Berbagai program pembiasaan dapat dirancang dan dilakukan lembaga untuk membiasakan anak mengkonsumsi makan makanan sehat, beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu melalui berbagai metode seperti *mini garden*, *fun cooking*, dan *field trip*.

1. Metode berkebun

Disekolah taman mini atau *mini garden* adalah ruang kecil tanah dari area luar sekolah yang digunakan untuk menanam tanaman yang produktif bagi siswa atau guru, dan merupakan sumber belajar alternatif. Berkebun adalah kegiatan memanfaatkan sebidang tanah atau lahan sebagai tempat menanam tumbuhan

2. Metode *fun cooking*

Kegiatan *fun cooking* merupakan kegiatan dimana anak dapat mencoba langsung membuat makanan dari bahan yang mentah hingga menjadi matang melalui proses-proses dan bimbingan guru. *Fun cooking* merupakan sebuah kegiatan menyenangkan yang secara langsung melibatkan anak untuk bergerak dan berkreasi dengan menggunakan jari-

¹⁰ Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan anak usia dini* (Jakarta: PT Indeks, 2013), 32.

jari tangan mereka. *Fun cooking* merupakan kegiatan yang tepat untuk anak usia dini karena mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung.

3. Metode field trip

Metode field trip merupakan metode penyampaian materi pelajaran dengan cara membawa langsung siswa ke obyek di luar kelas atau lingkungan yang berdekatan dengan sekolah agar siswa dapat mengamati atau mengalami secara langsung. Kunjungan lapangan atau field tripp adalah suatu perjalanan sekolah atau studi lapangan yang dilakukan oleh guru dan peserta didiknya untuk melihat langsung obyek yang akan dikunjungi agar anak-anak merasakan pengalaman nyata.¹¹

b. Peranan sekolah

Memberdayakan dan memajukan sebuah sekolah tentu harus melibatkan seluruh elemen pendidikan seperti kepala sekolah, guru, komite sekolah, dinas pendidikan, dan siswa. Masing-masing elemen pendidikan memiliki peran vital tersendiri dalam mengoptimalkan sebuah instansi sekolah seperti:

1. Kepala sekolah

Kepala sekolah merupakan salah satu ujung tombak yang diandalkan dalam memajukan sekolah. Menurut Mulyasa kepala sekolah merupakan kunci keberhasilan yang harus menaruh perhatian tentang apa yang terjadi pada peserta didik di sekolah dan apa yang dipikirkan orang tua dan masyarakat tentang sekolah. Kepala sekolah dituntut untuk senantiasa berusaha membina dan mengembangkan hubungan kerja sama yang baik

¹¹ Yuniarti, "Peningkatan Kecerdasan Naturalis Melalui Metode Kunjungan Lapangan (Field Trip)" Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol 9 Edisi 2

antara sekolah dan masyarakat guna mewujudkan sekolah yang efektif dan efisien

Peran vital yang harus dilakukan oleh kepala sekolah adalah:

- a. Membentuk hubungan yang harmonis dalam menjalin pengertian antara sekolah, orang tua, masyarakat, dan lembaga-lembaga lain yang ada dimasyarakat, termasuk dunia kerja.
- b. Saling membantu antara sekolah dan masyarakat karena mengetahui manfaat, arti dan pentingnya peranan masing-masing.
- c. Kerja sama yang erat antara sekolah dengan berbagai pihak yang ada di masyarakat dan mereka ikut bertanggung jawab atas suksesnya pendidikan di sekolah.

Kepala sekolah juga harus menjadi peran sentral dalam memotivator dan memonitoring segenap lingkungan sekolah supaya memunculkan keteladanan yang hakiki sehingga mampu menjadi panutan bagi masyarakat sekolah.¹² Mulyasa menjelaskan bahwa “kepala sekolah harus profesional dan tampil sebagai figur yang mampu memimpin tenaga kependidikan di sekolah, agar bisa bekerja sama dengan orang tua dan masyarakat pada umumnya”. Selain itu, kepala sekolah juga dituntut supaya mampu menciptakan iklim yang kondusif demi lahirnya partisipasi dan kolaborasi masyarakat secara profesional, transparan, dan demokratis.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepala sekolah dijadikan sebagai *centrum* dalam membangun kerjasama baik dengan orang tua siswa maupun dengan masyarakat umum. Kepala sekolah juga menjadi jendral dalam mengelola dan memajukan sebuah instansi

¹² Mulyasa, *Manajemen Berbasis Sekolah, konsep, strategi, dan Implementasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 187.

pendidikan. Peran aktif dan produktif kepala sekolah akan mengantarkan pada sekolah yang memiliki mutu tinggi.¹³

2. Guru

Guru merupakan ujung tombak pendidikan karena aktivitas siswa didalam maupun luar kelas semuanya dikontrol oleh guru. Slameto menyatakan bahwa “guru memiliki tugas untuk mendorong, membimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi siswa untuk mencapai tujuan”. Secara terperinci tugas guru berpusat pada:

- a. Mendidik dengan titik berat memberikan arah dan motivasi pencapaian tujuan baik jangka pendek maupun jangka panjang
- b. Memberi fasilitas pencapaian tujuan melalui pengalaman belajar yang memadai
- c. Membentuk perkembangan aspek-aspek pribadi seperti sikap, nilai-nilai, dan penyesuaian diri. Demikianlah, dalam proses belajar mengajar guru tidak terbatas sebagai penyampai ilmu pengetahuan akan tetapi lebih dari itu, ia bertanggung jawab akan keseluruhan perkembangan kepribadian siswa. Ia harus mampu menciptakan proses belajar yang sedemikian rupa sehingga dapat merangsang siswa untuk belajar secara aktif dan dinamis dalam memenuhi kebutuhan dan menciptakan tujuan.

Guru harus dapat berperan dan memosisikan diri sebagai siapapun dan selalu siap dalam kondisi apapun. Slameto menjelaskan bahwa guru harus dapat berperan sebagai berikut:

- a) Sebagai perencana pengajaran

¹³ Mulyasa, *Manajemen Berbasis Sekolah, konsep, strategi, dan Implementasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 189.

Seorang guru diharapkan mampu untuk merencanakan kegiatan belajar-mengajar secara efektif. Untuk itu ia harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang prinsip-prinsip belajar, sebagai dasar dalam merancang pembelajaran, merumuskan tujuan, memilih bahan, metode, menetapkan evaluasi dan sebagainya.

b) Sebagai pengelola pengajaran

Seorang guru harus mampu mengelola seluruh proses kegiatan belajar-mengajar dengan menciptakan kondisi belajar sedemikian rupa sehingga setiap siswa dapat belajar secara efektif dan efisien. Sebagai seorang penilai guru hendaknya secara berkelanjutan mengikuti hasil-hasil belajar yang telah dicapai oleh siswa dari waktu ke waktu.

c) Sebagai direktur belajar

Pendekatan yang dipergunakan dalam proses belajarmengajar tidak hanya melalui pendekatan instruksional akan tetapi disertai dengan pendekatan pribadi. Melalui pendekatan pribadi ini diharapkan guru mengenal dan memahami siswa secara lebih mendalam sehingga dapat membantu dalam keseluruhan proses belajarnya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa guru merupakan elemen terpenting dalam pembelajaran. Guru sebagai objek dan subjek dalam mengelola kelas dalam memantau setiap perkembangan siswanya. Guru juga dituntut untuk menjadi figure yang baik bagi seluruh siswanya.¹⁴

3. Komite sekolah

Komite sekolah merupakan himpunan orang tua wali siswa yang bertugas untuk bersama-sama sekolah dalam mengembangkan mutu

¹⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), 97-98.

sekolah. Menurut Haryanto komite sekolah merupakan wadah atau lembaga mandiri yang terdiri dari orang tua wali siswa yang bersama-sama dengan sekolah untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah.¹⁵

Komite sekolah juga memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan kebijakan yang dikeluarkan oleh sekolah. Haryanto menyebutkan bahwa komite sekolah memiliki beberapa peran diantaranya:

a. Pemberi pertimbangan (*advisory agency*)

Komite sekolah memiliki peran sebagai (*advisory agency*), badan yang memberikan pertimbangan kepada sekolah atau yayasan. Idealnya, sekolah maupun yayasan pendidikan harus meminta pertimbangan kepada komite sekolah dalam merumuskan kebijakan, program, dan kegiatan sekolah, termasuk juga dalam merumuskan visi, misi, dan tujuan sekolah.

b. Pemberi dukungan (*supporting agency*)

Komite sekolah memiliki peran sebagai (*supporting agency*), badan yang memberikan dukungan berupa dana, tenaga, dan pikiran berupa gagasan dalam rangka penyelenggaraan dan peningkatan mutu pendidikan.

c. Melakukan pengawasan (*controlling agency*)

Komite sekolah memiliki peran (*controlling agency*), badan yang melaksanakan pengawasan sosial kepada sekolah. Pengawasan ini tidak sebagai pengawasan institusional sebagaimana yang dilakukan oleh lembaga maupun badan pengawasan seperti inspektorat, atau

¹⁵ Haryanto, et.in. *Komite Sekolah, Sejarah dan Prospeknya di Masa Depan* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2008), 66.

badan pemeriksa keuangan, maupun badan pengawasan fungsional lainnya.

d. Mediator

Komite sekolah memiliki peran sebagai mediator antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat. Keberadaan komite sekolah di lembaga pendidikan swasta akan menjadi tali pengikat ukhuwah antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat. Dengan demikian diharapkan akan menjadi kunci keberhasilan upaya peningkatan mutu pendidikan.¹⁶

2. Makanan Bergizi

a. Pengertian gizi

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.¹⁷ Menurut Irianto istilah gizi berasal dari bahasa arab “*giza*” yang berarti zat makanan. Di dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan ilmu gizi.¹⁸ Zat gizi atau zat makanan, merupakan bahan dasar penyusun bahan makanan. Menurut Sediaoetama ada lima fungsi zat gizi yaitu sebagai:

¹⁶ Haryanto, et.al. *Komite Sekolah, Sejarah dan Prospeknya di Masa Depan* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2008), 81-83.

¹⁷ Isna Hikmawati, *Ilmu Dasar Keperawatan (IDK)* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2012), 109.

¹⁸ Rusilanti, et.al. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 1-2.

1. Sumber energi atau tenaga. Jika fungsi ini terganggu, orang menjadi berkurang gerakannya atau kurang giat dan merasa cepat lelah.
2. Menyokong pertumbuhan badan, yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada.
3. Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau aus terpakai, yaitu mengganti sel yang tampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka.
4. Mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa, dan mineral)
5. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai antioksidan dan antibodi lainnya.¹⁹

b. Penggolongan gizi

Zat gizi terdiri atas 1) karbohidrat atau hidrat arang, 2) protein atau zat putih telur, 3) lemak, 4) vitamin, dan 5) mineral. Kelima zat gizi ini bila dikaitkan dengan fungsi zat gizi digolongkan atas 1) zat gizi penghasil energi terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein, 2) zat gizi pembangun sel terdiri atas protein, dan 3) zat gizi pengatur terdiri dari vitamin dan mineral.

Penjelasan singkat kelima zat gizi ini adalah

1. Karbohidrat

Karbohidrat sebagai zat gizi merupakan nama kelompok zat-zat organik yang mempunyai struktur molekul yang berbeda-beda, meski terdapat persamaan-persamaan dari sudut kimia dan fungsinya. Semua karbohidrat terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O) rumus kimia karbohidrat $C_n (H_2O)_2$ memberi kesan zat karbon yang diikat dengan air, sehingga diberi nama karbohidrat.

¹⁹ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 107.

Karbohidrat dalam makanan dapat ditinjau dari sudut jenisnya, sumber, dan penentuan karbohidrat dalam makanan. Karbohidrat yang terkandung dalam makanan pada umumnya hanya ada tiga jenis yaitu polisakarida, disakarida, dan monosakarida. Polisakarida didalam bahan makanan hewani dapat dicerna dan disebut glikogen. Satuan dasar polisakarida adalah glukosa yaitu karbohidrat jenis monosakarida. Disakarida didalam bahan makanan hanya tiga jenis yang mempunyai arti gizi yaitu sukrosa, maltosa, dan laktosa. Laktosa merupakan jenis gula yang dijumpai pada susu hewani maupun susu ibu. Komponen yang karakteristik bagi gula hewani pada laktosa adalah galaktosa, yaitu karbohidrat jenis monosakarida.

Sedangkan maltose dan sukrosa terdapat pada bahan makanan nabati. Monosakarida dalam bahan makanan terdapat tiga jenis yang mempunyai arti gizi yaitu glukosa, fruktosa, dan galaktosa.

Karbohidrat terutama terdapat dalam bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hanya sedikit yang termasuk bahan makanan hewani. Pada dinding sel tumbuhan terdapat jenis karbohidrat penguat struktur tumbuhan yaitu yang disebut selulosa. Selulosa ini tidak dapat dicerna dalam tubuh manusia, jadi tidak memberikan energi. Sungguhpun demikian, selulosa berguna untuk pencernaan. Umumnya karbohidrat nabati yang dimakan manusia adalah berasal dari biji, batang, dan akar tumbuhan di mana karbohidrat ini tertimbun. Jenis buah-buahan seperti pisang, nangka, sawo mengandung banyak karbohidrat. Karbohidrat berbentuk zat tepung seperti pada beras, gandum maupun umbi, disebut juga amylum. Bahan makanan hewani mengandung sedikit sekali karbohidrat yaitu dalam bentuk glikogen yang terutama terdapat dalam otot dan hati

hewan. Namun setelah hewan tersebut mati, glikogen akan mengalami penguraian sehingga praktis menjadi noldan dapat diabaikan.

Penentuan kadar karbohidrat dalam makanan dapat dibagi atas karbohidrat yang dapat dicerna dan yang tidak dapat dicerna. Jadi perlu diketahui jenis karbohidrat yang tidak dapat dicerna seperti selulosa, jenis galaktan, dan pentosan.

Fungsi karbohidrat terutama adalah sebagai sumber utama energi yang murah. Karbohidrat yang tidak dapat dicerna masih memiliki fungsi yaitu memberikan volume kepada lambung dan usus sehingga menimbulkan rasa kenyang, memberikan rangsangan mekanik, dan melancarkan gerakan peristaltik yang melancarkan aliran bubur makanan serta memudahkan pembuangan tinja. Karbohidrat yang berlebih dalam konsumsi akan disimpan sebagai glikogen dalam otot dan hati, yang dapat digunakan tubuh bila diperlukan banyak energi dalam kegiatan tubuh. Karbohidrat sebagai penghasil energi memberikan 4 kalori setiap satu gram karbohidrat. Umumnya di Indonesia 70 % -80 % dari keseluruhan energi untuk keperluan tubuh berasal dari karbohidrat

Ada beberapa penyakit yang berhubungan dengan karbohidrat yaitu:

- a. Penyakit kurang kalori dan protein (KKP) atau protein *calori malnutrition* (PMC), protein *energy malnutrition* (PEM)

Penyakit ini terjadi karena defisiensi energi dan protein, terutama terdapat pada anak-anak atau bisa juga pada orang dewasa.

- b. Penyakit kegemukan atau obesitas

Penyebabnya adalah karena ketidakseimbangan konsumsi kalori dan kebutuhan energi tubuh yaitu konsumsi yang lebih besar dari kebutuhan. Kelebihan ini disimpan dalam bentuk jaringan lemak yang

terdapat pada bagian perut, dada, pantat, dan sebagainya. Obesitas dinyatakan bila berat badan seseorang adalah 15 % - 20 % diatas berat badan ideal

c. Penyakit diabetes militus, penyakit gula, penyakit kencing manis

Penyakit ini merupakan gangguan metabolis yang bersangkutan dengan karbohidrat glukosa, yang diakibatkan defisiensi hormone insulin dalam tubuh manusia

d. Lactose intolerance

Penyakit ini merupakan gangguan metabolik yang mengenai disakarida laktosa, yaitu laktosa dapat dicerna dan kadar laktosa yang cukup tinggi di dalam saluran pencernaan menyebabkan terjadinya diare.²⁰

2. Protein

Protein adalah komponen struktur utama seluruh sel tubuh dan berfungsi sebagai hormone, enzim, dan molekul-molekul penting lain.

Protein dikenal sebagai zat gizi yang unik sebab menyediakan asam-asam amino esensial untuk membangun sel-sel tubuh maupun sumber energi.

Karena menyediakan "bahan baku" untuk membangun tubuh, protein disebut zat pembangun. Protein adalah konstituen penting pada semua sel yang berupa struktur kompleks yang terbuat dari asam amino. Protein terkandung di dalam makanan yang berasal dari tumbuhan maupun hewan.

Protein dihidrolis oleh enzim-enzim proteolitik untuk melepaskan asam-asam amino yang kemudian diserap lewat usus. Protein merupakan konstituen penting bagi semua jaringan tubuh. Fungsi protein yaitu sebagai pengganti protein yang hilang selama proses metabolisme dan proses

²⁰ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 108-112.

pengausan yang normal. Protein juga dapat menghasilkan jaringan baru yang terbentuk selama masa pertumbuhan, pemulihan dari cedera, kehamilan dan laktasi. Protein dapat dipakai sebagai sumber energi sama halnya dengan karbohidrat.²¹

3. Lemak

Lemak adalah energi yang dicadangkan bagi manusia dan hewan seperti karbohidrat. Lemak terdiri dari beberapa senyawa organik yaitu karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen, dan fosfor. Tumbuhan juga menyimpan lemak dalam lembaga, biji dan buahnya yang juga dikonsumsi oleh manusia

Lemak berasal dari lemak nabati dan lemak hewani yang mana kedua jenis lemak ini berbeda dalam susunan asam lemaknya. Lemak nabati lebih banyak mengandung asam lemak tak jenuh yang dalam suhu kamar dapat berbentuk cair yang disebut minyak. Lemak hewani mengandung asam lemak jenuh yang dalam suhu kamar berbentuk padat. Lemak berfungsi sebagai zat tenaga yang digunakan untuk pelarut beberapa vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. fungsi lain dari lemak adalah sebagai pelindung tubuh dari kedinginan, sebagai bantalan pelindung organ-organ tubuh seperti pada mata, ginjal, alat reproduksi dan system pencernaan.²²

4. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang terdapat dalam jumlah yang sangat sedikit di dalam makanan dan sangat penting peranannya dalam reaksi metabolisme. Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang

²¹ Mary E. Beck, *Ilmu Gizi dan Diet* (Yogyakarta: Penerbit Andi. 2011), 26.

²² Hesti Widuri, Dedi Mawardi Pamungkas, *Komponen gizi dan Bahan Makanan* (Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2013), 63-72.

dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik di dalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat. Menurut sifatnya vitamin digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin larut dalam lemak vitamin A, D, E, dan K, dan vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan C.

Vitamin digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu:

a). Vitamin larut dalam air

Vitamin yang termasuk kelompok larut dalam air adalah vitamin B dan vitamin C, jenis vitamin ini tidak dapat disimpan dalam tubuh, kelebihan vitamin akan dibuang lewat urine, sehingga definisi vitamin B dan vitamin C lebih mudah terjadi.

b). Vitamin larut dalam lemak

Vitamin yang termasuk dalam kelompok ini adalah vitamin A, D, E, dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan dalam tubuh dengan jumlah cukup besar, terutama dalam hati

Seperti yang dijelaskan sebelumnya vitamin tidak dibuat sendiri oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan. Vitamin B dan C yang larut dalam air tidak dapat disimpan dalam jumlah besar dalam tubuh, sehingga perlu pasokan teratur dari makanan dan kelebihannya akan dibuang melalui air seni. Vitamin A, D, E, K larut dalam lemak dan kelebihannya disimpan oleh tubuh, sehingga tidak perlu pasokan setiap hari dari makanan. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa vitamin

adalah merupakan suatu senyawa organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit. Namun, bila kebutuhan vitamin di dalam tubuh tidak terpenuhi akan mengakibatkan terganggunya proses dalam tubuh sehingga tubuh mudah sakit. Kekurangan vitamin di dalam tubuh disebut avitaminosis.²³

5. Mineral

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme. Kurang lebih 4% berat tubuh manusia terdiri dari mineral

Secara umum fungsi mineral dalam tubuh adalah sebagai berikut.

1. Menyediakan bahan sebagai komponen penyusun tulang dan gigi
2. Membantu fungsi organ, memelihara irama jantung, kontraksi otot, konduksi saraf, dan keseimbangan asam basa
3. Memelihara ketetapan metabolisme.²⁴

Berdasarkan analisis tubuh manusia, ada dua kelompok besar mineral (elemen, unsur), berdasarkan kuantumnya atau jumlahnya adalah:

- a. *Makro elemen*, terdapat dalam jumlah relatif besar yaitu Kalium (K), Natrium (Na), Calsium (Ca/zat kapur), Magnesium (Mg), dan Phosphor (P), Sulfur (S/zat belerang), serta Chlorium (CL)/zat chlor).
- b. *Mikro elemen*, terdapat dalam jumlah yang relatif sedikit. Menurut kegunaannya di dalam tubuh dapat dikelompokkan atas:
 1. Mikro elemen esensial, yaitu yang benar-benar dibutuhkan tubuh manusia dan harus ada, yaitu: Ferrum (Fe/zat besi),

²³ Ahmad Suhaimi, *Pangan Gizi dan Kesehatan* (Yogyakarta; PENERBIT DEEPUBLISH, 2019) , 59-62.

²⁴ Rusilanti, et.al. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 4.

Cuprum (Cu/zat tembaga), Co (cobalt), Selenium(Se), Zincum (Zu/zat seng), dan Yodium (J), serta F (flour)

2. Mikro elemen yang mungkin esensial seperti Molybdenuium (Mo)
 3. Mikro elemen yang tidak diperlukan atau non-esensial
- c. *Trace elements*, sebenarnya sudah termasuk kelompok mikro elemen, tetapi diperlukan dalam jumlah yang lebih kecil yaitu CO, Cu, dan Zn

Mineral kelompok makro elemen berfungsi sebagai bagian dari zat yang aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dari struktur sel jaringan. Fungsi mineral kelompok mikro elemen berhubungan dengan fungsi enzim, yodium merupakan bagian dari struktur suatu hormone. Mikro elemen dan trace elements diperlukan oleh sebagian besar enzim agar dapat berfungsi secara maksimal. Beberapa jenis mineral dijelaskan berikut ini, yaitu Ca, P, Fe, Zn, dan J. mineral ini merupakan mineral yang tercantum dalam table kecukupan gizi yang dianjurkan per orang per hari.

- a. Calcium/zat kapur (Ca) dan Phosphor (P)

Sebagian besar kedua unsur ini berbentuk garam calcium phosphate di dalam jaringan keras tubuh yaitu tulang dan gigi-geligi. Adanya kedua unsure ini memberikan sifat keras pada jaringan tersebut.

- b. Ferrum/zat besi (Fe)

Zat besi merupakan mikro elemen yang diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah), yaitu dalam sintesis hemoglobin (Hb). Juga berbagai enzim memerlukan zat besi sebagai faktor penggiat. Bentuk aktif zat besi adalah sebagai ferro, terdapat dalam hemoglobin (mentransport CO₂dari jaringan ke paru-paru dan membawa O₂dari paru-paru ke sel jaringan) dan pada myoglobin

(terdapat dalam sel-sel otot, untuk proses kontraksi otot), serta pada transferrin (berfungsi mentransport Fe ke dalam plasma darah serta jaringan sel sum-sum tulang).

c. Zincum/zat seng (Zn)

Zn dibutuhkan oleh beberapa jenis enzim bagi berlangsungnya fungsi enzim tersebut. Dalam tubuh manusia, Zn tersebar di dalam berbagai jaringan tubuh dalam konsentrasi yang sangat bervariasi, yaitu dalam pankreas, jaringan hati, otot sekelet, dan jaringan tulang. Zn juga terdapat dalam darah serta plasma

d. Yodium (Y)

Zat ini merupakan komponen dari hormon thyroxin. Zat yodium dikonsentrasikan dalam kelenjar gondok yang dipergunakan dalam sintesis hormone thyroxin. Penyakit gondok disebabkan tubuh kekurangan yodium, yang memberikan kondisi hypothyroidism yang oleh tubuh dikompensasi dengan menambah jaringan kelenjar gondok yang memberikan pembesaran kelenjar thyroid tersebut. Defisiensi yodium ditandai dengan beberapa gambaran klinik yaitu pembesaran kelenjar gondok, oedema, kretinisme yaitu tinggi badan dibawah orang normal dan keterlambatan perkembangan jiwa dan kecerdasan.²⁵

²⁵ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 120-122.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembiasaan menu bergizi pada anak

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi pada anak, yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal

Faktor internal, antara lain kesehatan dan asupan zat gizi ibu hamil semasa *pre-natal* (masa janin) dan asupan zat gizi anak usia balita semasa *post-natal* (masa setelah lahir)

2. Faktor eksternal

Adapun faktor eksternal, antara lain: 1) keluarga: kemiskinan, pendidikan, pola asuh dalam pemberian makan, dan perilaku hidup bersih dan sehat, 2) lingkungan: budaya, sumber daya lingkungan, pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan, dan ketersediaan air bersih, serta 3) pemerintah: kebijakan pemerintah dalam bidang kesehatan, pangan, ekonomi, dan politik.

Faktor internal bisa dikatakan sebagai faktor penyebab langsung dan faktor eksternal merupakan faktor penyebab tidak langsung gizi pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi. Berikut ini penjelasan dari beberapa faktor tersebut diatas.

a. Penyakit infeksi

Penyakit infeksi merupakan penyakit yang banyak berhubungan dengan terjadinya kekurangan gizi di Negara berkembang. Infeksi yang sering terjadi pada anak adalah infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) dan diare. Penyakit infeksi dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan pemberian imunisasi secara lengkap hingga umur 12 bulan. Namun, berdasarkan data Susenas (2009) diketahui bahwa hanya 34,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif.

Keadaan ini diperparah lagi dengan rendahnya kesadaran ibu dalam memberikan imunisasi secara lengkap kepada anaknya, yaitu sekitar 65% yang berasal dari kalangan orang kaya dan 44,6% dari kalangan orang miskin. Hal ini mengakibatkan kekebalan tubuh anak yang rendah ketika memasuki usia balita.

b. Konsep pola asuh makan

Pola asuh makan merupakan praktik-praktik pengasuhan yang diterapkan oleh ibu/pengasuh kepada anak yang berkaitan dengan pemberian makanan. Pemberian makanan pada anak diperlukan untuk memperoleh kebutuhan nutrisi yang cukup untuk kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan sesudah sakit, aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan. Secara fisiologis, makan merupakan suatu bentuk pemenuhan atau pemuasan rasa lapar. Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai dan memilih makanan yang baik.

Di Indonesia pola asuh makan terhadap anak sangat dipengaruhi oleh budaya, unsur-unsur budaya, unsure-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan dalam masyarakat yang diajarkan secara turun temurun kepada seluruh anggota keluarga padahal kadang-kadang unsur budaya tersebut bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu gizi

Aspek budaya dalam kehidupan masyarakat Indonesia berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat dan kebiasaan masyarakat. Sampai saat ini aspek budaya sangat memengaruhi perilaku kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia.

Praktik-praktik pengasuhan pemberian makan terhadap anak terdiri dari hal-hal berikut ini.

1. Pemberian makanan yang sesuai umur anak
 - a. Jenis makanan yang diberikan
 - b. frekuensi makan dalam sehari
2. Kepekaan ibu mengetahui saat anak makan (waktu makan)
3. Upaya menumbuhkan nafsu makan sebaiknya dengan membujuk anak sehingga menumbuhkan nafsu makan anak
4. Menciptakan situasi makan yang baik, hangat, dan nyaman.

Nafsu makan anak dipengaruhi oleh rasa lapar dan emosi. Maka, pemberian makan pada anak sebaiknya pada saat anak lapar sehingga ia dapat menikmatinya, tidak perlu dengan membuat jadwal makan yang terlalu kaku (terlalu disiplin terhadap waktu), karena mungkin saja bila ibu memaksakan anak makan pada jam yang telah ditentukan, anak belum merasa lapar sehingga ia tidak mempunyai nafsu makan. Mungkin juga pada saat jam makan yang ditentukan anak masih merasa lelah setelah bermain, sebaiknya biarkan anak bersifat terlebih dahulu.

Memberi makan pada anak harus dengan kesabaran dan ketekunan, sebaiknya menggunakan cara-cara tertentu seperti dengan membujuk anak. Jangan memaksa anak bila dipaksa akan menimbulkan emosi pada anak sehingga anak menjadi kehilangan nafsu makan

Sikap orang tua/pengasuh yang sangat hangat dan ramah menciptakan suasana yang nyaman, tenang, mengungkapkan kasih sayang dengan senyuman dan pelukan, dapat menimbulkan nafsu makan anak

Pola asuh makan adalah praktik-praktik pengasuhan yang diterapkan ibu atau pengasuhnya kepada seorang anak yang berkaitan dengan cara dan situasi makan. Kuantitas dan kualitas makan yang dibutuhkan untuk konsumsi anak penting sekali dipikirkan, direncanakan, dan dilaksanakan oleh ibu. Pola asuh makan akan selalu terkait dengan kegiatan pemberian makan yang akhirnya akan menentukan status gizi seorang anak

Menurut Satoto, faktor yang cukup dominan menyebabkan meluasnya keadaan gizi kurang adalah praktik yang kurang benar dikalangan masyarakat dalam memilih dan memberikan makanan kepada anggota keluarganya, terutama kepada anak-anak. Pola asuh makan pada anak usia balita meliputi pemberian ASI dan MP-ASI sampai usia 2 tahun kemudian penyiapan dan penyediaan makanan yang bergizi seimbang setelah usia 2 tahun. Menurut hasil Riskesdas-Depkes RI, keluarga yang mempunyai perilaku pemberian makan (MP-ASI) yang benar kepada bayinya hanya 41,2%.

c. Tingkat Ekonomi

Salah satu faktor yang memengaruhi pola asuh makan seseorang ibu adalah tingkat ekonomi keluarganya. Keluarga yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk memilih makanan. Rendahnya daya beli terhadap makanan mengakibatkan ketersediaan pangan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anggota keluarganya sehingga dapat menimbulkan masalah kekurangan gizi. Kondisi sebaliknya dapat terjadi masalah

kelebihan gizi dikalangan keluarga dengan tingkat ekonomi tinggi apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang baik.²⁶

3. Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini

a. Hakikat anak usia dini

Anak adalah seorang manusia yang disebut dengan orang dewasa mini, dimana anak masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan dalam segala aspek baik kognitif, fisik motorik maupun moralnya. Sesuai pasal 28 Undang-undang system Pendidikan Nasional No.20/2003 ayat 1 menjelaskan bahwa yang termasuk anak usia dini adalah anak yang masuk dalam rentang usia 0-6 tahun.

Mulyasa mengartikan anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dasar dan masih dalam proses perkembangan yang sangat pesat yang biasa diartikan dengan *golden age* atau usia emas yang dimana anak dapat menyerap segala sesuatu yang cepat.

b. Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak usia dini

Oleh pemerintah Indonesia telah dikeluarkan tabel kecukupan gizi yang dianjurkan per orang per hari atau *recommended dietary allowences* (RDA). Pengertiannya adalah banyaknya masing-masing zat gizi yang harus terpenuhi dari makanan untuk mencukupi hampir semua orang sehat. Kecukupan gizi ini tergantung pada beberapa hal yaitu umur, jenis kelamin, aktivitas, berat dan tinggi badan, genetika, serta keadaan hamil, menyusui. Perlu dibedakan RDA dengan kebutuhan gizi atau *requirement* yang menggambarkan kebutuhan zat gizi minimal individu berkaitan dengan berbagai faktor.

²⁶ Rusilanti, et.al. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 162-169.

Kebutuhan gizi yang dianjurkan ini pada umumnya sudah memperhitungkan faktor variasi kebutuhan individual, sehingga angka kecukupan gizi yang dianjurkan setingkat dengan kebutuhan rata-rata ditambah dua kali simpangan baku (standar deviasi) atau sudah mencakup lebih dari 97,5% populasi. Bahkan untuk beberapa zat gizi seperti vitamin dan mineral, kecukupan gizi yang dianjurkan sudah mencakup pula terciptanya cadangan zat gizi tersebut dalam tubuh. Terpakainya cadangan ini adalah pada saat konsumsi zat gizi tersebut kurang. Contoh zat gizi ini adalah vitamin A. pada Tabel 1 dapat dibaca kecukupan gizi yang dianjurkan.²⁷



Tabel 2. 1

Kecukupan Gizi yang Dianjurkan per Orang Per Hari

²⁷ Soegeng Santoso & Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 127-128.

Golongan umur	0,5 – 1 tahun	1 – 3 tahun	4 – 6 tahun	7 – 9 tahun
Berat badan (kg)	8	11,5	16,5	23,0
Jenis kerja	-	-	-	-
Energi (Kal)	870	1.210	1.600	1.900
Protein (g)	20	23	29	36
Zat kapur (mg)	300	500	500	500
Phosphor (mg)	200	250	350	400
Zat besi (mg)	10	10	10	10
Zat seng (mg)	5	10	10	10
Yodium (mg)	50	70	100	120
Vitamin A (mg)	1.200	1.500	1.800	2.400
Thiamin (mg)	0,4	0,5	0,6	0,8
Riboflamin (mg)	0,5	0,6	0,8	1,0
Niasin (mg)	6,0	8,0	10, 0	13,0
Vitamin C (mg)	20	20	20	20

c. Penyelenggaraan progam makan bersama di taman kanak-kanan

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

1. Fungsi penyelenggaraan makan di TK

Penyelenggaraan makan di taman kanak-kanak mempunyai fungsi:

- a. Menambah konsumsi zat gizi anak dalam menu makan sehari-hari

- b. Mendidik sopan santun dalam acara makan bersama
- c. Memupuk hidup kebersamaan
- d. Melatih anak makan berbagai jenis bahan makanan serta hidangan yang bergizi
- e. Melatih anak mandiri, dalam hal ini makan sendiri
- f. Melatih anak menggunakan peralatan makan dengan benar

Perlu diingat bahwa anak usia TK ini amat memerlukan makanan yang bergizi untuk pertumbuhan tubuhnya. Juga bahwa melalui pemberian makan di sekolah, anak yang sulit makan atau tidak suka makan, seringkali menjadi mau makan karena suasana lingkungan dan ada teman disekolah.

2. Syarat makan anak di TK

Secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan makan di sekolah adalah:

- a. Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak
- b. Higienis dan tidak membahayakan anak
- c. Mudah dan praktis dalam pelaksanaan kegiatan makan yaitu mudah dibawa (tidak tumpah), dapat dimakan dengan cepat (tidak perlu mengupas yang sulit atau bertulang/duri halus)
- d. Dibuat sama jenis hidangan (bisa beberapa jenis) dan porsi yang standar sehingga cukup mengenyangkan anak
- e. Efisiensi dan mudah dalam pengelolaan program makan, persiapan, pengolahan, dan penyajian
- f. Memenuhi syarat-syarat makan anak usia tertentu

Khusus makanan untuk anak TK, syaratnya adalah:

- a. Porsi makanan tidak terlalu besar, untuk anak yang banyak makannya, dapat diberikan tambahan makanan
- b. Makanan cukup basah karena berkuah (tidak amat kering) agar mudah ditelan anak
- c. Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut anak dan mudah dikunyah.
- d. Tidak berduri atau bertulang kecil
- e. Sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan berbumbu tajam
- f. Bersih, rapi, dan menarik dari segi warna dan bentuk
- g. Cukup bervariasi bahan dan jenis hidangannya sehingga anak tidak bosan dan anak belajar mengenal berbagai jenis bahan makanan dan hidangan
- h. Gunakan alat makan dengan ukuran yang sesuai dengan anak TK, tidak berbahaya (dapat pecah dan tajam seperti kaca), dapat dibersihkan dan disimpan dengan mudah dan baik.

Perhatikan waktu atau lamanyamakan anak yang sering kali berbeda kecepatannya antar anak sesuai kemampuan anak menelan maupun menggunakan alat makan. Bagi anak yang lebih muda biasanya masih memerlukan waktu untuk belajar menggunakan alat makan secara benar, di samping belajar makannya sendiri.

3. Tahap-tahap penyelenggaraan makan di sekolah
 - a. Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap awal yang cukup memerlukan pemikiran dan usaha dari berbagai pihak yaitu:

1. Kepala sekolah atau pimpinan sekolah mengatur jadwal kegiatan sekolah dalam hal penentuan waktu dan lama makan

2. Kepala sekolah dan staf guru menentukan frekuensi penyelenggaraan makan oleh sekolah. Sekali seminggu, dua kali, tiga kali atau setiap hari. Sebelum menentukan frekuensi ini, perlu diketahui dan dipikirkan beberapa hal tentang:

- a. Berapa biaya yang tersedia
- b. Berapa biaya makan sekali makan per anak
- c. Bantuan atau sumber mana saja yang dapat dipergunakan.

Bantuan dapat berupa tenaga, bahan makanan. Peralatan dan lainnya. Dengan lain perkataan, harus jelas sumber-sumber yang ada dan jumlahnya yang dapat digunakan untuk penyelenggaraan makan dan sejumlah anak yang ada di sekolah. Kadang kala sudah amat sulit untuk memberikan makan bagi anaknya di sekolah, sehingga juga sulit diharapkan bantuan dalam bentuk biaya atau bahan makanan. Adakan penjajagan dengan orang tua siswa pada awal penerimaan siswa di sekolah.

3. Kepala sekolah dan guru menentukan menu makanan dengan memperhitungkan anggaran yang tersedia dan bahan makanan yang ada, tenaga, dan peralatan yang ada serta kesukaan anak dan kemudahan untuk disantap anak TK. Pada tahap ini, dapat diminta bantuan informasi dari orang tua mengenai kebiasaan makan dan kesukaan makan anaknya. Juga masalah makan dari anak serta masalah kesehatan anak bila ada.

Setelah diketahui hal-hal tersebut diatas, maka dapat ditentukan hidangan untuk anak:

- Makanan kecil atau selingan manis maupun asin

- Makanan utama atau lengkap yaitu nasi atau makanan pokok sumber karbohidrat lainnya, sayuran sebagai sumber karbohidrat lainnya, sayuran sebagai sumber vitamin, dan mineral dan sumber protein.
- Hidangan bubur
- Buah-buahan
- Minuman

Dalam penyusunan menu, cobalah baca kembali bagian penyusunan menu, makanan selingan dalam bagian lain buku ini. Karena program kegiatan mingguan dan harian telah tersusun, maka pemberian makan ini dapat disesuaikan dengan tema kegiatan pada hari pemberian makan atau hari tertentu. Misalnya tema empat sehat, tema sayuran.

4. Libatkan orang tua pada waktu penyelenggaraan makan di sekolah. Sebaiknya orang tua diberitahu mengenai menu makan anak sehingga dapat bekerjasama yaitu:

- Ikut menjelaskan mengenai makanan kepada anak bahwa makanan itu untuk kesehatan anak
- Memperhatikan pemberian makanan kepada anak sebelum dan sesudah makan di sekolah. Maksudnya, jika anak masuk pagi (pukul 07.00) dan mendapat makanan utama yang mengenyangkan, sebaiknya orang tua tidak memberikan makanan yang mengenyangkan sebestumnya di rumah. Jika anak sekolah siang (pukul 10.00), batasi makan sesudah itu jangan anak dipaksa makanan kenyang jika anak menolak.

Sebaiknya berlaku bila anak mendapat jenis makanan selingan di sekolah.

Hidangan untuk anak TK umumnya hidangan sepinggan yaitu satu jenis hidangan yang lengkap dengan berbagai bahan makanan seperti mie goreng, bubur ayam atau nasi dengan sop. Dapat juga hidangan dengan maksimum dua jenis lauk dan sayur seperti nasi putih dengan sayur asam dan ikan teri goreng.

5. Persiapan guru untuk program makan

Sebaiknya sebelum makan, anak diberikan penjelasan mengenai makanannya yaitu bahan makanan maupun cara makan yang benar. Guru menjelaskan dengan menggunakan alat dan bahan sebenarnya dan media lainnya. Guru merencanakannya ketika menyusun rencana pengajaran sehari atau beberapa hari sebelumnya, membuat alat peraga, hiasan kelas, lembar kerja siswa untuk mewarnai atau menggunting, dan sebagainya.

6. Kepala sekolah menentukan pelaksanaan yaitu tempat pengolahan personel yang mengerjakan dan pembelian bahan dan persiapan alat-alat.

Setelah perencanaan dasar ini selesai, maka dilakukan perencanaan pengolahan yaitu mulai dari kebutuhan alat dan pembersihan alat, pembelian bahan dan persiapannya serta persiapan alat makan anak.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan penyelenggaraan makan di sekolah terbagi atas dua jenis, yaitu:

1. Pelaksanaan pengolahan makanan
2. Pelaksanaan acara makan di kelas

Keduanya memerlukan perhatian karena adanya syarat-syarat makanan anak TK dan mengingat waktu makan anak yang terbatas.

1. Pelaksanaan pengolahan makanan

Pada waktu pengolahan yang amat perlu diperhatikan adalah hal kebersihan badan, alat, dan memasak. Bahan harus bersih dari kotoran dan bagian-bagian yang berbahaya atau sulit dimakan bagi anak. Misalnya duri, tulang kecil, biji, dan lainnya. Alat hendaknya selalu dalam keadaan bersih setiap selesai digunakan, dicuci, dikeringkan, dan disimpan di tempat yang bersih, aman dari kotoran dan bahan berbahaya seperti bahan pembersih kamar mandi dan pembasmi serangga. Cara memasak hendaknya bersih, yaitu mulai dari orang yang memasak dalam keadaan sehat, tangan serta baju bersih. Ketika memasak juga diperhatikan syarat-syarat higiene makanan seperti makanan (matang) tidak dipegang dengan tangan, makanan yang jatuh harus dicuci atau tidak dipakai lagi. Air merupakan salah satu hal yang penting untuk dijaga keamanannya karena amat mudah tercemar. Air yang diletakkan dalam wadah, hendaknya terjaga dari kotoran dan bahan beracun. Air untuk minum dimasak sampai mendidih (100°C).

Setelah dimasak, makanan yang disimpan perlu dijaga keamanannya dari gangguan serangga seperti lalat dan kecoa.

2. Pelaksanaan acara makan di kelas

Makanan yang telah dimasak dapat dibagikan kepada anak dengan cara:

a. Diporsikan, disiapkan dari dapur dalam piring-piring dan dibawa ke ruang kelas atau makanan bersama wadahnya dibawa ke ruang kelas dan diporsikan di sana

b. Anak mengambil sendiri dari wadah makanan di ruang kelas

Pada waktu makan, diperhatikan:

a. Tangan anak bersih

b. Doa makan dan ucapan selamat makan kepada teman.

c. Setiap anak memiliki perangkat alat makan dan minumannya masing-masing

d. Makan dilakukan sambil duduk

e. Mulai makan serentak

f. Anak dianjurkan untuk menghabiskan makanannya

g. Anak diajarkan makan dengan benar yaitu pemakaian alat, tidak tercecer di luar piring, alat makan dan mulut tidak berbunyi, duduk tenang dan tidak mengganggu teman.

h. Selesai makan, setiap anak merapikan peralatannya, membersihkan mejanya, dan membawa alat makan ke tempat pengumpulan

i. Tangan yang kotor agar dicuci

Seringkali anak masih memerlukan bantuan untuk menggunakan alat makan, memegang sendok, dan menyuapkan ke mulut.

c. Pengawasan

Setiap kegiatan memerlukan pengawasan pada tahap-tahap kegiatan tersebut. Pengawasan pada waktu pelaksanaan makan amat perlu, oleh kepala sekolah maupun guru, saat pengolahan makanan dan saat acara makan di kelas. Hendaknya diperhatikan hal kebersihan, efisiensi waktu, tenaga, biaya, sarana, dan alat serta tata tertib yang ada. Perhatikan juga tanggapan anak terhadap makanan, apakah suka atau tidak, anak mana yang mengalami kesulitan makan dan tidak mau makan. Perlu dilihat apakah porsi yang diberikan cukup besar.

d. Penilaian

Penilaian berlaku untuk semua tahap penyelenggaraan makan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasannya. Misalnya dapat dipertanyakan:

- Apakah menu baik?
- Apakah makanan disukai anak?
- Apakah pembiayaan tepat?
- Apakah peralatan dan sarana menunjang?
- Apakah pengolahan makanan baik?
- Apakah kebersihan terjaga?
- Apakah cara distribusi kepada anak tepat?
- Apakah anak dapat mengikuti tata cara makan?
- Apakah ada anak yang memiliki masalah dalam hal makan?

Penilaian ditulis dan dibahas bersama oleh kepala sekolah dan guru serta pengolah makanan. Kepada orang tua dapat juga dibahas mengenai penyelenggaraan makan ini.²⁸



²⁸ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 147-157.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.²⁹

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus yaitu kajian dengan memberi batasan yang tegas terhadap suatu objek dan subjek penelitian tertentu, melalui pemusatan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci.³⁰ Adapun subjek dari penelitian ini adalah kepala sekolah, dewan guru, seluruh siswa di TK IT 01 Qurrota A'yun, beserta seluruh kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan gizi anak usia dini

B. Kehadiran Peneliti

Penelitian ini peneliti sebagai aktor sekaligus pengumpul data. Untuk itu, dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai instrumen kunci, pengamat partisipatif, peneliti ikut masuk dalam objek penelitian tetapi hanya sekedar mengamati tidak ikut campur dalam proses pembelajaran. Serta kehadiran peneliti dilokasi penelitian, diketahui statusnya oleh informan atau subyek.³¹ Ciri khas penelitian kualitatif tidak dapat dipisahkan dari pengamatan berperan serta, sebab peranan peneliti yang menentukan keseluruhan skenarionya.³²

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo. Pemilihan lokasi ini berdasarkan kesesuaian kesesuaian dengan topik penelitian ini yaitu didasarkan pada

²⁹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Prespektif Rancangan Penelitian* (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2014), 22.

³⁰ Rully Indrawan, Poppy Yaniawati, *Metodologi Penelitian* (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), 72.

³¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 157.

³² Lexi Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2003), 3.

fakta bahwa di sekolah ini terdapat suatu kegiatan yang dilaksanakan setiap hari dalam pembelajaran di sekolah guna memenuhi kebutuhan gizi pada anak.

D. Sumber Data

Menurut Lofland sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berikut dengan hal itu jenis data dapat dibagi menjadi: kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis, foto, dan statistik.

1. Kata-kata dan tindakan

Kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau yang diwawancarai merupakan sumber data utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman video/audio tapes, pengambilan foto, atau film.³³

2. Sumber tertulis

Dilihat dari segi sumber data, bahan tambahan yang berasal dari sumber tertulis dapat dibagi atas sumber buku, majalah ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi, dan dokumen resmi.

3. Foto

Foto menghasilkan data deskriptif yang cukup berharga dan sering digunakan untuk menelaah segi-segi subyektif dan hasilnya sering dianalisis secara induktif. Ada dua kategori foto yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian kualitatif, yaitu foto yang dihasilkan orang dan foto yang dihasilkan oleh peneliti sendiri.³⁴

Dalam penelitian kualitatif, sumber data dipilih secara *purposive* dan bersifat *snowball sampling*. Penentuan sample sumber data, pada proposal masih bersifat sementara, dan akan berkembang kemudian setelah peneliti di lapangan. Sampel sumber data pada tahap awal memasuki lapangan dipilih orang yang memiliki power dan otoritas pada situasi sosial

³³ Moleong, 159.

³⁴ Moleong, 160.

atau obyek yang diteliti, sehingga mampu “membuka pintu” kemana saja peneliti akan melakukan pengumpulan data.³⁵

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Wawancara

Wawancara ialah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber (informan atau informan kunci) untuk mendapatkan informasi yang mendalam.³⁶

2. Teknik Observasi

Observasi memiliki makna lebih dari sekedar teknik pengumpulan data. Namun, dalam konteks ini observasi difokuskan sebagai upaya peneliti pengumpulan data dan informasi dari sumber data primer dengan mengoptimalkan pengamatan peneliti. Teknik pengamatan ini juga melibatkan aktivitas mendengar, membaca, mencium dan menyentuh.³⁷

3. Teknik Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk gambar, tulisan, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan 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.³⁸

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2015), 400.

³⁶ Rully Indrawan, Poppy Yaniawati, *Metodologi Penelitian* (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), 136.

³⁷ *Ibid*, 134.

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2015), 329.

F. Teknik Analisis Data

1. *Data Reduction*

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Makin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan makin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.³⁹

2. *Data Display*

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya.⁴⁰

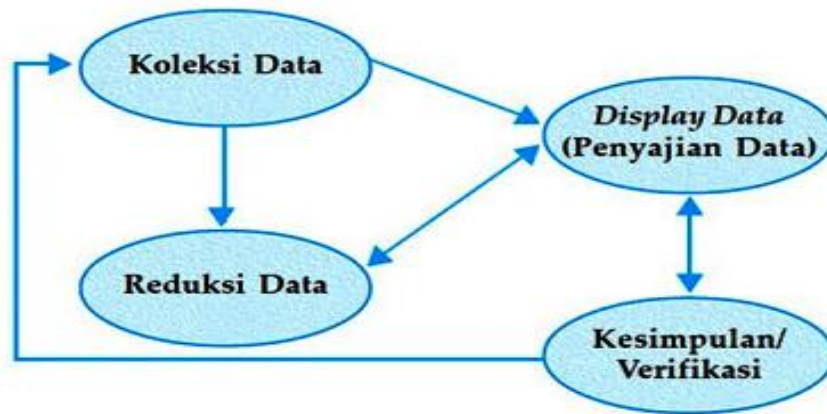
3. *Conclusion Drawing/Verification*

Langkah ke tiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.⁴¹

³⁹ *Ibid*, 338.

⁴⁰ *Ibid*, 341.

⁴¹ *Ibid*, 345.



Gambar 3.1

Teknik analisis data menurut Miles dan Huberman

G. Pengecekan Keabsahan Temuan

Untuk menguji keabsahan temuan atau kesalihan hasil penelitian ini, maka penulis akan berusaha untuk membacakan atau akan mendiskusikan lagi hasil penelitian beserta kesimpulannya kepada *key informan* (informan kunci), yaitu guru yang membimbing kegiatan pendidikan jasmani yang dianggap dapat memberikan komentar dan statemen tentang kebenaran yang diungkap dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian juga akan menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik, pengumpulan data, dan waktu.⁴²

H. Tahapan Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Penelitian kualitatif telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, atau data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun

⁴² Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: ALFABETA, 2005), 127.

demikian fokus penelitian ini masih bersifat sementara, dan akan berkembang setelah peneliti masuk dan selama di lapangan.⁴³

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai.⁴⁴



⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2005), 336.

⁴⁴ *Ibid*, 337.

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN

A. Deskripsi data umum

1. Sejarah berdirinya Tk Islam Terpadu Qurrota A'yun Ponorogo

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ
وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٩)

Dan hendaklah takut kepada Allah, orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak atau generasi yang lemah, yang mereka khawatir akan keajahteraan mereka....” (QS Annisa :9)⁴⁵

Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Qurrota A'yun adalah sebuah lembaga yang memiliki visi membentuk generasi muslim unggulan dambaan umat yang sehat, cerdas, mandiri, kreatif, dan berkepribadian islami sejak dini. Dengan konsep pendidikan terpadu, Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Qurrota A'yun berusaha menyeimbangkan metode pembelajaran akademis konvensional dan metode pembelajaran berbasis religious sehingga calon lulusan kelak dapat menjadi pribadi yang unggul baik di bidang akademis maupun non akademis

Berangkat dari konsep pendidikan terpadu tersebut, di bawah ini saya akan menjelaskan secara singkat profil sekolah Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Qurrota A'yun Ponorogo. TK Islam Terpadu adalah salah satu bagian dari bidang garap yayasan Qurrota A'yun yang berusaha dan peduli terhadap perkembangan anak Indonesia usia prasekolah, agar mereka menjadi generasi yang mencintai Allah dan Rasul-Nya dan bermanfaat bagi lingkungannya.

TK Islam Terpadu Qurrota A'yun merupakan lembaga pendidikan alternatif pra sekolah yang berusaha menumbuh kembangkan potensi anak. Mereka dibina

⁴⁵ Kementrian Agama RI, *Al-qur'an Terjemah dan tajwid* (Jawa Barat: Sygma, 2014) 78.

secara intensif dan diinteraksikan dengan lingkungan yang kental dengan nilai-nilai keislaman. Sehingga anak akan memiliki dasar kepribadian yang islami, mengenal dan berkomunikasi dengan lingkungan, kreatif serta mandiri. Semuanya dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan.

TK Islam Terpadu Qurrota A'yun merupakan lembaga dengan system full day school pertama di Ponorogo. Berawal pada tahun 2000, ada keinginan dari beberapa orang yang mendambakan pendidikan yang lebih baik bagi anak usia dini khususnya anak-anak kami sendiri. Akhirnya beberapa orang itulah yang menjadi pendiri sekolah ini. Masing-masing berbagi tugas sesuai kapasitasnya. Tahun 2000 dengan diawali kurang dari 8 siswa yang juga anak-anak kami sendiri dan dengan berbekal semangat, maka kami menyewa sebuah rumah di jalan Batoro Katong Ponorogo, dengan sarana dan prasarana yang sangat minim kami memulai pendidikan yang berbasis dakwah atau Islam Terpadu. Seiring berjalannya waktu, jumlah anak pun bertambah. TK IT Qurrota A'yun Ponorogo berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Ponorogo. Ini berdasarkan Surat Keputusan Bupati Ponorogo No.674 tahun 2003 pada tanggal 11 Juli 2003 tentang Tata Laksana Perizinan Penyelenggaraan PAUD.

Anak-anak adalah aset bangsa yang sangat dinantikan untuk memegang estafet kepemimpinan. Anak-anak diharapkan dapat menjadi penerus dalam meneruskan kalimat tauhid dan keilmuan. Dalam diri mereka potensi harus dikembangkan agar mampu menghadapi tantangan zaman pada masa depan

Upaya peningkatan kualitas pada anak adalah agar mereka mampu memposisikan diri secara matang dan mantap. Sebagai Abdullah (hamba Allah) maupun sebagai Khalifatullah, akan mencapai hasil yang maksimal apabila pembinaannya dilakukan sedini mungkin, bersungguh-sungguh dan

berkesinambungan. Sehingga dalam pembentukannya akan tercipta karakter anak *khairu ummah* (umat terbaik) sebagaimana yang dijanjikan Allah

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ
وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ (١١٠)

“Kamu adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang mungkar dan beriman kepada Allah ...” (QS Ali Imron 110)⁴⁶.

Dalam pendirian TK Islam Terpadu Qurrota A’yun Ponorogo tidak lepas dari bertemunya beberapa individu yang sangat memperhatikan terhadap kualitas manusia terutama kualitas perkembangan anak dan sumber daya manusia (SDM).

Sebagai lembaga dakwah Islam, TK IT 01 Qurrota Ayun berusaha mewujudkan dakwah islam dalam segala aktifitas termasuk dibidang pendidikan.⁴⁷

2. Lokasi TK IT 01 Qurrota A’yun Ponorogo

TK IT 01 Qurrota A’yun saat ini berlolasi Kelurahan Singosaren, Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo di Jl. Singajaya RT 02 RW 01.⁴⁸

3. Visi, Misi, dan Tujuan TK IT 01 Qurrota A’yun Ponorogo

a. Visi ;

Terbentuknya generasi muslim unggulan dambaan umat sejak dini yang berprestasi, mandiri, kreatif dan berkepribadian Islam.

b. Misi ;

1. Menjadi lembaga pendidikan berbasis dakwah

⁴⁶ Kementerian Agama RI, Al-qur’an Terjemah dan Tajwid (Jawa Barat: Sygma, 2014) 64.

⁴⁷ Lihat Transkrip Observasi No01/O/19-04-2021

⁴⁸ Lihat Transkrip Observasi No 02/O/19-04-2021

2. Menjadi lembaga PAUD Islam percontohan
3. Membina potensi religius,emosional,intelektual dan social sejak dini secara terpadu dan berkesinambungan
4. Membangun suasana yang menyenangkan dan terkesan bagi pembentukan kepribadian anak usia dini
5. Menyiapkan anak untuk memiliki kepedulian terhadap fisiknya sehingga tumbuh menjadi anak yang sehat dan energik

c. Tujuan :

Tujuan pelaksanaan pembangunan gedung ruang belajar adalah :

1. Mencukupi sarana dan prasarana pendukung ruang kelas sehingga secara fisik layak untuk melaksanakan proses belajar mengajar.
2. Memberikan kenyamanan dan keamanan dalam proses belajar mengajar.
3. Mendukung tercapainya Standar Nasional Pendidikan⁴⁹

4. Keadaan guru di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo

Data pendidik yang ada di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo adalah 9 guru dan 1 penanggung jawab. Pada pendidik sebagian besar sesuai dengan standar kependidikan yaitu lulusan S-1 yang berfokus pada pendidikan anak usia dini⁵⁰

5. Keadaan siswa di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo

Jumlah peserta didik ketika peneliti melaksanakan penelitian di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo tahun ajaran 2020/2021 terdiri dari 83 anak yaitu 40 anak perempuan dan 43 anak laki-laki.⁵¹

⁴⁹ Lihat Transkrip Observasi No 03/O/19-04-2021.

⁵⁰ Lihat Transkrip Observasi No 04/O/19-04-2021.

⁵¹ Lihat Transkrip Observasi No 05/O/19-04-2021.

6. Sarana dan prasarana TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo

Sarana dan prasarana di TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo adalah 7 ruang kelas. 1 aula dan ruang serbaguna, 1 ruang kantor, 1 kamar mandi guru, 1 kamar mandi siswa, dan 1 mushola⁵²

B. Deskripsi data khusus

1. Upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota

A'yun Ponorogo

Membiasakan anak untuk mengkonsumsi menu bergizi tidaklah mudah, anak harus dibiasakan mulai dari kecil dan membutuhkan peran aktif dari berbagai pihak baik itu dari orang tua, teman dan lingkungan (sekolah). Anak yang terbiasa konsumsi menu bergizi menunjukkan keberhasilan berbagai pihak dalam mendukung pemenuhan gizi anak. Mengetahui hal ini dijelaskan oleh ibu Nur Syamsiyah selaku kepala sekolah TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo bahwa:

“Jadi di dalam sekolah diadakan program makan snack bersama dan untuk TK makan siang bersama, meskipun anak-anak boleh membawa makan dari rumah. Di awal tahun kita mengundang orang tua murid, kita sampaikan makanannya pakai sayur ada lauk pokoknya makanan sehat beragam bergizi dan seimbang⁵³

Menurut penjelasan ibu Nur Syamsiyah program-program yang diadakan disekolah, diantaranya yaitu kegiatan makan snack (makan kue) yang dilakukan sewaktu istirahat pukul 09.00 WIB. Selain itu untuk TK diadakan program makan siang bersama dengan menu yang berbeda setiap harinya. Meskipun diadakan program tersebut anak-anak tetap diperbolehkan untuk membawa bekal dari rumah..

⁵² Lihat Transkrip Observasi No 06/O/19-04-2021.

⁵³ Lihat Transkrip Wawancara No 01/W/20-04/2021

Langkah-langkah pemenuhan gizi juga disampaikan oleh Ibu Suhartini selaku Guru TK A TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo yaitu:

“Program sekolah ada makan snack dan makan siang bersama, program ini efektif memberi pengaruh dan membiasakan anak untuk konsumsi makanan sehat yang ada di sekolah, disisi lain peran guru tidak hanya mendampingi acara makan saja tetapi juga ada pengenalan macam macamnya, komposisi dan manfaatnya bisa dijelaskan kepada anak⁵⁴

Menurut penjelasan ibu Suhartini peran guru dalam pelaksanaan program makan *snack* dan makan siang bersama tidak hanya sekedar mendampingi anak, tetapi juga pengenalan berbagai makanan yang bergizi. Guru menyebutkan komposisinya, manfaatnya, dan macam-macamnya. Dalam pengenalan ini guru menggunakan metode bercerita dan bernyanyi yang dapat menarik perhatian anak. Kemudian langkah-langkah berikutnya disampaikan oleh ibu Marufah selaku wali murid ananda Haidar yaitu:

“Yang pertama orang tua mencontohkan, kemudian dalam penyediaan makanan juga diperhatikan, susu dan buah merupakan menu wajib yang harus ada. Selain itu betul-betul menghindari makanan dari luar, mengusahakan makanan dibuat sendiri jadi terhindar dari MSG⁵⁵

Dari penjelasan bu Marufah langkah-langkah yang dilakukan orang tua yaitu, yang pertama orang tua mencontohkan dalam kebiasaan sehari-hari mengenai kebiasaan makan sehat. Karena anak akan cenderung mengikuti kebiasaan orang tua yang terbiasa mengkonsumsi menu sehat. Kemudian orang tua dalam menyediakan makanan untuk anak memperhatikan akan kandungan gizinya. Menu wajib yang disediakan orang tua yaitu susu dan buah. Selain itu orang tua juga mencegah anak untuk jajan di luar guna menghindari makanan yang mengandung MSG.

⁵⁴ Lihat Transkrip Wawancara No. 06/W/20-04/2021

⁵⁵ Lihat Transkrip Wawancara No. 11/W/21-04/2021

Menurut ibu Nur Syamsiyah membiasakan anak yang dari rumah terbiasa konsumsi makanan kurang sehat dan itu-itu saja agar mau menyeimbangkan dengan menu sehat yang terdapat dalam sekolah yaitu:

“Biasanya kita adakan kegiatan *cooking class* kita perkenalkan ragam makanan yang sehat jadi anak mengenal aneka macam makanan yang sehat lewat kegiatan tersebut. Kebanyakan anak-anak ada yang sudah lengkap membawa bekalnya yang terdiri dari protein hewani, protein nabati, buah dan susu. Ini efektif sebagai contoh untuk teman temannya⁵⁶

Berdasarkan yang disampaikan bu Nur bahwa mengatasi anak yang suka konsumsi itu-itu saja yaitu dengan kegiatan *cooking class* dalam kegiatan ini anak diajarkan untuk mengenal aneka makanan yang sehat. Selain itu anak juga praktek secara langsung proses membuat makanan secara sederhana. Menurut ibu Suhartini mengatasi anak yang belum terbiasa konsumsi menu bergizi dan itu-itu saja yaitu dengan:

“Yaitu dengan melaksanakan progam sekolah, seperti makan snack dan makan siang bersama. Dengan pelaksanaan makan bersama ini secara otomatis anak akan lebih semangat untuk menyantap hidangan karena termotivasi dengan teman-temannya. Selain itu tidak adanya pedagang asing yang masuk efektif menjaga anak untuk tidak jajan makanan yang kurang sehat⁵⁷

Menurut ibu Suhartini progam dari sekolah yaitu makan snack dan makan siang bersama secara otomatis efektif mengajak anak untuk mengkonsumsi hidangan yang disediakan, selain itu anak akan lebih bersemangat untuk menyantap karena dilakukan secara bersama-sama dengan teman. Dalam pelaksanaan ini guru berperan melalui pendekatan secara mandiri terhadap anak yang suka makan itu-itu saja baik dengan kata-kata yang baik, ajakan dan juga pujian.

Sedangkan ibu marufah juga menyampaikan untuk mengatasi anak yang terbiasa konsumsi menu kurang bergizi dan itu-itu saja yaitu dengan:

⁵⁶ Lihat Transkrip Wawancara No. 02/W/20-04/2021

⁵⁷ Lihat Transkrip Wawancara No. 07/W/20-04/2021

Makanan yang disukai dibentuk kreasi lain agar anak tetap merasakan makanan kesukaan tersebut dengan varian gizi yang berbeda, contohnya membuat bakso sayur, nugget, pempek dan lain lain .Orang tua juga sekali atau dua kali membolehkan anak membeli jajan diluar hanya sebatas mengetahui rasanya saja

Menurut ibu Marufah mengatasi anak yang terbiasa konsumsi menu kurang sehat dan itu-itu saja dengan membuat kreasi makanan yang disukai anak dengan bentuk yang sama namun komposisinya berbeda. Dengan begitu anak akan tetap mengkonsumsi makanan kesukaannya tersebut dengan pemenuhan gizi yang seimbang.

Dalam pelaksanaan konsumsi menu bergizi anak, terdapat masalah lain yaitu anak terlalu aktif dengan kegiatannya hingga membuatnya lupa makan dan tak jarang menjadi malas makan. Hal ini merupakan masalah yang banyak dijumpai oleh orang tua dan guru, namun di TK IT 01 Qurrota Ayun dapat diatasi dengan beberapa hal. Menurut ibu Nur Syamsiyah mengatasi anak yang susah makan dalam pelaksanaan makan bersama yaitu dengan:

“Harus dihadapi dengan kesabaran. Tidak jarang, guru bahkan saya sebagai kepala sekolah harus menyuapi untuk awal-awal tahun agar mau makan dan Alhamdulillah anak-anak mau dan habis makan siang. Apalagi kalau yang nyuapi bu nur. Akhirnya setelah terbentuk, mereka mau kalau disuapi⁵⁸

Menurut Ibu Nur Syamsiyah anak yang susah makan tidak perlu dipaksa cukup dihadapi dengan kesabaran. Menurut beliau menghadapi anak harus dengan kesabaran dan hati yang lembut, hal itu juga merupakan bentuk penanaman karakter kepada anak. Anak yang susah makan disuapi dengan lembut sampai mereka menghabiskan makanan tersebut.

Menurut ibu Suhartini mengatasi anak yang susah makan dengan berbagai cara yaitu:

⁵⁸ Lihat Transkrip Wawancara No. 03/W/20-04/2021

“Memotivasi anak dengan lagu dan cerita anak tentang manfaat makan yang sehat dan bergizi. Guru selalu mencontohkan bagaimana pembiasaan yang baik dan sehat tersebut melalui cerita dongeng atau lagu yang bisa menarik perhatian anak⁵⁹

Dari pemaparan bu Suhartini mengatasi anak yang susah makan yaitu dengan memotivasi anak dengan lagu dan cerita dongeng yang menarik, ketika anak enggan makan guru akan menceritakan sebuah kisah mengenai anak yang enggan makan. Selain itu guru juga sedikit demi sedikit membujuk anak untuk mengkonsumsi menu bergizi tentunya dengan tidak memaksa tetapi dengan ajakan yang lembut.

Mengatasi anak yang susah makan juga disampaikan oleh ibu Marufah yaitu dengan berbagai hal diantaranya yaitu:

“Menurut apa kesukaan anak tentunya dengan pengolahan yang lebih sehat, mengkreasikan bentuknya dibentuk teddy bear, mobil-mobilan, dan lain-lain.⁶⁰

Menurut ibu Marufah yaitu dengan mengkreasikan bentuk-bentuk makanan yang disukai anak sesuai dengan karakter yang disukai anak. Anak akan tertarik untuk konsumsi makanan tersebut karena bentuknya lucu.

Dari kebijakan-kebijakan yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru dan orang tua tersebut terdapat beberapa peningkatan dan kemajuan mengenai kualitas gizi anak. Diantaranya seperti yang disampaikan ibu Nur Syamsiyah kemajuan-kemajuan tersebut yaitu:

“Sangat banyak, karena ada beberapa anak yang awalnya tidak mau makan nasi, akhirnya mau makan nasi. Demikian juga dengan makan sayur dan buah yang awalnya susah makan sayur anak-anak menjadi mau dan suka memakan sayur⁶¹

⁵⁹ Lihat Transkrip Wawancara No. 08/W/20-04/2021

⁶⁰ Lihat Transkrip Wawancara No. 13/W/21-04/2021

⁶¹ Lihat Transkrip Wawancara No. 05/W/20-04/2021

Kemajuan atau peningkatan gizi yang disampaikan bu Nur yaitu, banyak anak yang awalnya tidak mau makan nasi menjadi mau makan nasi, anak yang tidak suka sayur mau makan sayur dan yang tidak suka buah menjadi suka buah. Dalam membiasakan kebiasaan tersebut tentunya dengan penanaman yang berulang-ulang dan kesabaran. Karena dalam proses penanaman anak tidak bisa secara instan tapi dengan kesabaran dan waktu yang cukup lama.

Menurut ibu Suhartini kebijakan-kebijakan yang dilakukan oleh guru juga membawa perubahan terhadap peningkatan dan kemajuan kualitas gizi anak yaitu:

“Kebijakan tentang adanya makan kue dan makan siang bersama tentu saja berpengaruh positif terhadap kemajuan/peningkatan kualitas gizi anak. Apalagi adanya aturan anak tidak boleh jajan selama pembelajaran berlangsung, akan membuat anak terbiasa hanya mengonsumsi makanan sehat yang disediakan oleh sekolah⁶²

Peningkatan kualitas gizi yang dimaksud bu Suhartini yaitu karena anak selalu dibiasakan dengan hidangan dari sekolah berupa menu sehat dan teman-teman juga konsumsi menu sehat tersebut, anak menjadi terbiasa dengan menu tersebut. Karena penyediaan makanan dari sekolah yang selalu berupa menu sehat membuat anak terbiasa dengan konsumsi menu sehat tersebut.

Kemajuan dan peningkatan terhadap kualitas gizi anak setelah melakukan beberapa kebijakan juga disampaikan oleh ibu Marfiah diantaranya yaitu:

“Ada tentunya, dari segi tumbuh kembang anak selalu mengalami peningkatan, dalam pengecekan secara berkala tumbuh kembang anak selalu berada di atas garis merah. Dari segi kesehatan juga bagus karena anak jarang sakit dan selalu aktif⁶³

Anak yang dibiasakan untuk konsumsi menu bergizi dari segi perkembangan juga menunjukkan perubahan yang signifikan. Postur tubuh anak selalu

⁶² Lihat Transkrip Wawancara No. 10/W/20-04/2021

⁶³ Lihat Transkrip Wawancara No. 15/W/21-04/2021

bertambah dan berat badan selalu naik. Selain itu kesehatan anak juga baik, karena daya tubuhnya baik anak jarang sakit, aktif dan sehat.

Dalam membiasakan anak untuk mengkonsumsi menu bergizi semestinya memerlukan beberapa langkah yaitu yang utama dengan pendekatan personal baik dari sekolah maupun dari rumah. Membiasakan anak untuk mengkonsumsi menu bergizi memerlukan perhatian dari berbagai pihak baik itu orang tua, guru, lingkungan (sekolah). Semua kegiatan dilakukan dengan cara direncanakan, dilaksanakan kemudian dievaluasi dan dituangkan dalam kehidupan sehari-hari, agar kegiatan dapat menjadi kebiasaan bagi anak dan dapat berjalan dengan baik.

Pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo yaitu melalui pembiasaan program sekolah seperti makan *snack* bersama, membawa bekal dari rumah, pembatasan makanan dari pedagang asing dan program makan siang bersama. Semua kegiatan tersebut dilakukan dengan cara direncanakan, dilaksanakan, diawasi kemudian dievaluasi dan dituangkan dalam RPPH.

2. Faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo

Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak banyak sekali faktor yang mempengaruhi baik itu dari anak sendiri, orang tua, lingkungan (termasuk lingkungan sekolah). Dalam pemenuhan gizi anak di TK IT 01 Qurrota Ayun sangat diperhatikan, pihak sekolah mengadakan kegiatan makan bersama sebagai upaya pemenuhan gizi anak, dalam kegiatan ini anak melaksanakan makan bersama di sekolah dengan pengawasan bu guru. Kegiatan ini berpengaruh positif terhadap kebiasaan anak dalam pemenuhan gizinya. Namun dalam pembiasaan ini juga sangat dipengaruhi oleh faktor faktor tertentu seperti yang di sampaikan oleh ibu Nur Syamsiyah selaku kepala sekolah TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo berikut:

“Banyak faktornya, diantara adalah pengetahuan orang tua, pola hidup, kebiasaan dari keluarga itu, kemudian *mindsit* yang dibangun orang tua juga mempengaruhi misalkan anak kecil tidak boleh makan ini, anak kecil tidak boleh makan yang berminyak- minyak. Dan lain sebagainya”⁶⁴

Menurut ibu Syamsiyah pengetahuan orang tua berpengaruh dalam penyediaan makanan, orang tua yang tahu akan pentingnya gizi bagi anak tentu akan berusaha untuk menyediakan makanan dengan komposisi gizi seimbang. Kemudian pola hidup dari rumah yang terbiasa dengan konsumsi menu sehat (tidak terbiasa makan dari luar) mempengaruhi anak untuk mau dan terbiasa konsumsi menu bergizi yang diolah di rumah. Karena pengolahan menu bergizi di sekolah tidak jauh berbeda dengan konsumsinya di rumah.

Pemenuhan gizi anak di sekolah dapat terpenuhi dengan baik ketika anak benar-benar melaksanakan kegiatan makan bersama di sekolah dengan tertib. Ibu Suhartini selaku guru kelas TK A menyampaikan faktor-faktor yang mempengaruhi anak dalam pelaksanaan konsumsi menu bergizi sebagai berikut

“pembiasaan makan dalam keluarga yang kurang baik atau pola asuh orang tua yang kurang tepat, terlalu menuruti keinginan anak untuk jajan yang kurang sehat dan pengawasan yang kurang, terutama bagi orang tua yang bekerja/ sibuk”⁶⁵

Kebiasaan pola asuh dari orang tua di rumah mempengaruhi guru sebagai pembimbing dalam proses makan bersama di kelas. Ketika melaksanakan makan di sekolah anak masih bercermin dari kebiasaan makan di rumah. Anak enggan makan yang disediakan di sekolah, karena menu yang tersedia di sekolah berbeda dengan yang dirumah, karena dirumah orang tua cenderung menuruti keinginan anak untuk makan-makanan yang itu-itu saja. Orang tua yang sibuk juga mempengaruhi anak dalam pengaturan pola makan. Kebanyakan anak lupa makan karena orang tua

⁶⁴ Lihat Transkrip Wawancara No. 04/W/20-04/2021

⁶⁵ Lihat Transkrip Wawancara No. 09/W/20-04/2021

kurang memperhatikan jadwal makan anak. Begitu juga ketika anak terlalu aktif bermain juga mempengaruhi pola makannya sehingga menyebabkan lupa makan.

Faktor orang tua dan anak dalam pemenuhan gizi anak dipengaruhi oleh contoh dan teladan dari orang tua, orang tua dengan pola asuh baik akan mempengaruhi kebiasaan anak. Orang tua yang terus mengontrol anak untuk terus mengkonsumsi makanan sehat membuat anak terbiasa dengan menu tersebut. Sehingga dalam pemilihan menu anak tidak pilih-pilih makanan. Jadi ketika menu yang disediakan di sekolah berupa menu sehat maka anak akan makan dengan baik dan menghabiskan menu tersebut. Berbeda dengan anak yang dari rumah terbiasa disediakan makanan yang kurang sehat maka ketika disekolah guru kesulitan dalam membimbing anak untuk konsumsi menu bergizi yang disediakan sekolah.

Faktor lain juga dijelaskan oleh Ibu Marufah selaku wali murid TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo, beliau menjelaskan bahwa:

“Makanan terlalu lama disimpan dimulut tidak langsung dikunyah sehingga mempengaruhi lamanya proses makan, dan orang tua memblender makanan tersebut agar nutrisinya terpenuhi. Alergi terhadap makanan tertentu, Selain itu bekal teman yang kurang sehat dan itu-itu saja di sekolah mempengaruhi anak untuk membandingkan dengan bekalnya, anak juga timbul rasa ingin merasakan menu lain seperti yang dibawa temanya tersebut. Anak terkadang juga merasa bosan dengan menu tersebut, sehingga menyebabkan malas makan. Selanjutnya ketika terpengaruh jajanan luar anak cenderung enggan untuk konsumsi menu sehat yang sudah disediakan orang tua di rumah”⁶⁶

Faktor lain dari diri anak seperti alergi terhadap makanan tertentu, sistem pencernaan yang lama juga berpengaruh terhadap proses pemasukan gizi. Terkadang anak enggan makan karena tubuh menolak makan tersebut sehingga menyebabkan anak malas makan.

⁶⁶ Lihat Transkrip Wawancara No. 14/W/21-04/2021

Jadi faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu asupan zat gizi ibu semasa pre natal (masa hamil) dan asupan gizi ibu semasa post natal (setelah lahir). Sedangkan faktor eksternal yaitu alergi anak, pencernaan anak dan pola asuh orang tua (kesibukan dan peyediaan makanan)



BAB V

PEMBAHASAN

A. Upaya Pembiasaan Makan Bergizi bagi Anak Usia Dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo

Mengonsumsi berbagai kelompok makanan adalah kunci agar tubuh anak mendapat nutrisi lengkap. Memilih untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu dan menolak makanan lain beresiko membuat tubuh anak kekurangan nutrisi. Pada saat makan, ajari anak supaya memahami manfaat tiap jenis makanan di meja makan. Meskipun belum tentu anak mendengarkan, tapi bukan berarti penjelasan kita sia-sia. Berikan juga pemahaman kepada anak bahwa makanan sehat berperan penting menjadikan tubuh cepat tinggi dan lebih tangkas saat beraktivitas. Jelaskan kepada anak dengan bahasa yang baik untuk mengurangi makanan dan minuman yang mengandung tinggi gula dan garam, seperti gorengan, keripik asin, chiki-chiki, dan minuman bersoda. Jelaskan juga kepada anak apa dampak buruknya bagi kesehatan

Salah satu lembaga yang berperan penting terhadap pembiasaan anak setelah keluarga yaitu sekolah. Memberdayakan dan memajukan sebuah sekolah tentu harus melibatkan seluruh elemen pendidikan seperti kepala sekolah, guru, komite sekolah, dinas

pendidikan, orang tua dan siswa. Masing-masing elemen pendidikan memiliki peran vital tersendiri dalam mengoptimalkan sebuah instansi sekolah seperti:

1. Kepala sekolah

Kepala sekolah merupakan organ yang paling vital yang diandalkan dalam memajukan peran sekolah. Mulyasa berpendapat bahwa kepala sekolah merupakan kunci keberhasilan yang harus menaruh perhatian terhadap apa yang terjadi pada peserta didik di sekolah dan apa yang dipikirkan orang tua dan masyarakat akan sekolah.

2. Guru

Guru merupakan ujung tombak pendidikan karena aktivitas siswa didalam maupun luar kelas semuanya dikontrol oleh guru. Slameto menyatakan bahwa “guru memiliki tugas untuk mendorong, membimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi siswa untuk mencapai tujuan”.⁶⁷

Komite sekolah juga memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan kebijakan yang dikeluarkan oleh sekolah. Haryanto menyebutkan bahwa komite sekolah memiliki beberapa peran diantaranya:⁶⁸

Tahap-tahap penyelenggaraan makan di sekolah

1. Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap awal yang cukup memerlukan pemikiran dan usaha dari berbagai pihak yaitu:

- a. Kepala sekolah atau pimpinan sekolah mengatur jadwal kegiatan sekolah dalam hal penentuan waktu dan lama makan

⁶⁷ Haryanto, et.al. *Komite Sekolah, Sejarah dan Prospeknya di Masa Depan* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2008), 66.

⁶⁸ Haryanto, et.al. *Komite Sekolah, Sejarah dan Prospeknya di Masa Depan* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2008), 81-83.

- b. Kepala sekolah dan staf guru menentukan frekuensi penyelenggaraan makan oleh sekolah. Sekali seminggu, dua kali, tiga kali atau setiap hari
- c. Kepala sekolah dan guru menentukan menu makanan dengan memperhitungkan anggaran yang tersedia dan bahan makanan yang ada, tenaga, dan peralatan yang ada serta kesukaan anak dan kemudahan untuk disantap anak TK. Pada tahap ini, dapat diminta bantuan informasi dari orang tua mengenai kebiasaan makan dan kesukaan makan anaknya. Juga masalah makan dari anak serta masalah kesehatan anak bila ada.
- d. Libatkan orang tua pada waktu penyelenggaraan makan di sekolah. Sebaiknya orang tua diberitahu mengenai menu makan anak sehingga dapat bekerjasama
- e. Persiapan guru untuk program makan
Sebaiknya sebelum makan, anak diberikan penjelasan mengenai makanannya yaitu bahan makanan maupun cara makan yang benar. Guru menjelaskan dengan menggunakan alat dan bahan sebenarnya dan media lainnya. Guru merencanakannya ketika menyusun rencana pengajaran sehari atau beberapa hari sebelumnya, membuat alat peraga, hiasan kelas, lembar kerja siswa untuk mewarnai atau menggunting, dan sebagainya.
- f. Kepala sekolah menentukan pelaksanaan yaitu tempat pengolahan personel yang mengerjakan dan pembelian bahan dan persiapan alat-alat.⁶⁹
Sekolah sebagai lingkungan ke dua anak tempat terbentuknya karakter dan pembiasaan anak. Mempunyai pengaruh besar untuk membentuk kebiasaan anak melalui program-program yang diadakan di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo diantaranya yaitu kegiatan makan snack (makan kue) yang dilakukan sewaktu

⁶⁹ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 149-152.

istirahat pukul 09.00 WIB. Selain itu untuk TK diadakan program makan siang bersama dengan menu yang berbeda setiap harinya. Meskipun diadakan program tersebut anak-anak tetap diperbolehkan untuk membawa bekal dari rumah. Diawal tahun pembelajaran, sekolah mengadakan pertemuan dengan wali murid untuk menyampaikan program makan bersama untuk menunjang pemenuhan gizi anak dengan lauk makanan sehat, bergizi dan seimbang.

2. Persiapan

a. Pelaksanaan pengolahan makanan

Pada waktu pengolahan yang amat perlu diperhatikan adalah hal kebersihan badan, alat, dan memasak. Bahan harus bersih dari kotoran dan bagian-bagian yang berbahaya atau sulit dimakan bagi anak. Misalnya duri, tulang kecil, biji, dan lainnya. Alat hendaknya selalu dalam keadaan bersih setiap selesai digunakan, dicuci, dikeringkan, dan disimpan di tempat yang bersih, aman dari kotoran dan bahan berbahaya seperti bahan pembersih kamar mandi dan pembasmi serangga. Cara memasak hendaknya bersih, yaitu mulai dari orang yang memasak dalam keadaan sehat, tangan serta baju bersih. Ketika memasak juga diperhatikan syarat-syarat hygiene makanan seperti makanan (matang) tidak dipegang dengan tangan, makanan yang jatuh harus dicuci atau tidak dipakai lagi. Air merupakan salah satu hal yang penting untuk dijaga keamanannya karena amat mudah tercemar. Air yang diletakkan dalam wadah, hendaknya terjaga dari kotoran dan bahan beracun. Air untuk minum dimasak sampai mendidih (100°C).

Setelah dimasak, makanan yang disimpan perlu dijaga keamanannya dari gangguan serangga seperti lalat dan kecoa.

b. Pelaksanaan acara makan di kelas

Makanan yang telah dimasak dapat dibagikan kepada anak dengan cara:

1. Diporsikan, disiapkan dari dapur dalam piring-piring dan dibawa ke ruang kelas atau makanan bersama wadahnya dibawa ke ruang kelas dan diporsikan di sana
2. Anak mengambil sendiri dari wadah makanan di ruang kelas

Pada waktu makan, diperhatikan:

1. Tangan anak bersih
 2. Doa makan dan ucapan selamat makan kepada teman.
 3. Setiap anak memiliki perangkat alat makan dan minumannya masing-masing
 4. Makan dilakukan sambil duduk
 5. Mulai makan serentak
 6. Anak dianjurkan untuk menghabiskan makanannya
 7. Anak diajarkan makan dengan benar yaitu pemakaian alat, tidak tercecer di luar piring, alat makan dan mulut tidak berbunyi, duduk tenang dan tidak mengganggu teman.
 8. Selesai makan, setiap anak merapikan peralatannya, membersihkan mejanya, dan membawa alat makan ke tempat pengumpulan
 9. Tangan yang kotor agar dicuci
- Seringkali anak masih memerlukan bantuan untuk menggunakan alat makan, memegang sendok, dan menyuapkan ke mulut.⁷⁰

⁷⁰ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 154-156.

Peran guru dalam pelaksanaan program makan snack dan makan siang bersama tidak hanya sekedar mendampingi anak, tetapi juga pengenalan berbagai makanan yang bergizi. Guru menyebutkan komposisinya, manfaatnya, dan macam-macamnya. Dalam pengenalan ini guru menggunakan metode bercerita dan bernyanyi yang dapat menarik perhatian anak. Karena guru merupakan *figure* yang berperan langsung dalam proses pembelajaran anak di sekolah, makan guru harus menggunakan metode yang menarik perhatian anak dan dapat mempengaruhi anak untuk membiasakan dengan menu bergizi.

Pembiasaan dari orang tua juga tidak kalah pentingnya dari peran guru dan kepala sekolah, melalui teladan orang tua di rumah mengenai konsumsi menu bergizi dapat menjadi contoh bagi anak untuk terbiasa dengan menu bergizi, selain itu perhatian orang tua akan penyediaan menu bergizi juga berperan penting terhadap asupan gizi anak. Orang tua yang tidak terlalu sibuk dan ada waktu untuk anak pasti akan memperhatikan apa yang akan dimakan anak.

3. Pengawasan

Setiap kegiatan memerlukan pengawasan pada tahap-tahap kegiatan tersebut.

Pengawasan pada waktu pelaksanaan makan amat perlu, oleh kepala sekolah maupun guru, saat pengolahan makanan dan saat acara makan di kelas. Hendaknya diperhatikan hal kebersihan, efisiensi waktu, tenaga, biaya, sarana, dan alat serta tata tertib yang ada. Perhatikan juga tanggapan anak terhadap makanan, apakah suka atau tidak, anak mana yang mengalami kesulitan makan dan tidak mau makan. Perlu dilihat apakah porsi yang diberikan cukup besar.

4. Penilaian

Penilaian berlaku untuk semua tahap penyelenggaraan makan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasannya. Misalnya dapat dipertanyakan:

- a. Apakah menu baik?
- b. Apakah makanan disukai anak?
- c. Apakah pembiayaan tepat?
- d. Apakah peralatan dan sarana menunjang?
- e. Apakah pengolahan makanan baik?
- f. Apakah kebersihan terjaga?
- g. Apakah cara distribusi kepada anak tepat?
- h. Apakah anak dapat mengikuti tata cara makan?
- i. Apakah ada anak yang memiliki masalah dalam hal makan?

Penilaian ditulis dan dibahas bersama oleh kepala sekolah dan guru serta pengolah makanan. Kepada orang tua dapat juga dibahas mengenai penyelenggaraan makan ini.⁷¹

Dalam pelaksanaan konsumsi menu bergizi di sekolah terdapat beberapa kendala seperti anak terbiasa konsumsi menu kurang sehat dan itu-itu saja. Hal ini perlu diatasi karena apabila anak terus menerus konsumsi itu-itu saja anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan tersebut dan tentunya kebutuhan gizi tidak akan terpenuhi dengan baik. Mengatasi hal tersebut pihak sekolah TK IT 01 Qurrota Ayun Ponorogo mengadakan kegiatan *cooking class*, selain kegiatan memasak anak diajak untuk mengenal berbagai macam yang kaya akan gizi dan dapat menambah energi yang baik bagi anak. Sedangkan peran orang tua ketika mengatasi anak yang hanya mau makan itu-itu saja yaitu dengan kreasi makanan yang disukai anak dengan komposisi yang berbeda, seperti

⁷¹ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), 156-157.

bakso sayur, nugget sayur dan lain sebagainya. Hal ini dapat memenuhi keinginan anak tanpa meninggalkan kebutuhan gizinya.

Anak-anak dalam aktivitasnya kesehariannya selalu aktif bermain sehingga menyebabkan lupa makan dan tak jarang malah menjadi malas makan. Ketika anak malas makan maka hal ini juga termasuk permasalahan yang harus dihadapi, baik itu orang tua maupun sekolah. Ketika anak malas makan dalam pelaksanaan makan bersama di sekolah maka guru menyuapi anak yang malas tersebut, tentunya dengan bahasa yang lembut agar anak tidak merasa dipaksa. Selain itu orang tua juga menggunakan kreasi makanan dengan bentuk-bentuk yang lucu sesuai dengan karakter kesukaan anak seperti nugget berbentuk teddy bear, agar-agar berbentuk mobil-mobilan dan lain sebagainya. Hal ini efektif menarik perhatian anak untuk mengonsumsi menu tersebut.

Dari berbagai langkah yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru dan orang tua tersebut terdapat beberapa peningkatan terhadap gizi anak yaitu anak-anak yang awalnya kurang suka dengan buah dan sayur menjadi suka karena pembiasaan yang berulang-ulang, selain itu ada yang awalnya tidak suka nasi menjadi suka nasi. Sedangkan dari segi pertumbuhan dan perkembangan anak, menunjukkan sesuatu yang signifikan yaitu postur tubuh dan tinggi badan selalu bertambah. Dari segi kesehatan anak menjadi jarang sakit dan daya tubuhnya baik sehingga anak tidak gampang sakit.

B. Faktor yang Mempengaruhi Upaya Pembiasaan Makan bergizi untuk Anak Usia

Dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi pada anak, yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal

Faktor internal ini yaitu kesehatan ibu semasa hamil dan asupan gizi anak semasa balita

2. Faktor eksternal

Adapun faktor eksternal, antara lain:

- a) Keluarga: pendidikan, kemiskinan, pola asuh dalam pemberian makan, dan perilaku hidup bersih dan sehat
- b) Lingkungan: sumber daya lingkungan, budaya, pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan, dan ketersediaan air bersih
- c) Pemerintah: kebijakan pemerintah dalam bidang pangan, ekonomi, kesehatan, dan politik.

Faktor internal bisa dikatakan sebagai faktor penyebab langsung dan faktor eksternal merupakan faktor penyebab tidak langsung gizi pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi. Berikut ini penjelasan dari beberapa faktor tersebut diatas.

a. Penyakit infeksi

Penyakit yang sering terjadi pada anak adalah infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) dan diare. Penyakit infeksi dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan pemberian imunisasi secara lengkap hingga umur 12 bulan. Berdasarkan data Susenas (2009) diketahui bahwa hanya 34,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif. Keadaan ini diperparah lagi dengan rendahnya kesadaran ibu dalam memberikan imunisasi secara lengkap kepada anaknya, yaitu sekitar 65% yang berasal dari kalangan orang kaya dan 44,6% dari kalangan orang miskin. Hal ini mengakibatkan kekebalan tubuh anak yang rendah ketika memasuki usia balita.

Penyakit bawaan seperti amandel juga mempengaruhi pemenuhan gizi bagi anak usia dini, karena akibat pembengkakan di radang mempengaruhi proses pengunyahan dan akan menjadi masalah pencernaan. Faktor lain seperti alergi terhadap makanan tertentu, sistem pencernaan yang lama juga berpengaruh terhadap proses pemasukan gizi. Terkadang anak enggan makan karena tubuh menolak makan tersebut sehingga menyebabkan anak malas makan.

b. Konsep pola asuh makan

Pola asuh makan merupakan praktik-praktik pengasuhan yang diterapkan oleh ibu/pengasuh kepada anak yang berkaitan dengan pemberian makanan. Pemberian makanan pada anak diperlukan untuk memperoleh kebutuhan nutrisi yang cukup untuk kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan sesudah sakit, aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan. Secara fisiologis, makan merupakan suatu bentuk pemenuhan atau pemuasan rasa lapar. Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai dan memilih makanan yang baik.

Di Indonesia pola asuh makan terhadap anak sangat dipengaruhi oleh budaya, unsur-unsur budaya, unsure-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan dalam masyarakat yang diajarkan secara turun temurun kepada seluruh anggota keluarga padahal kadang-kadang unsur budaya tersebut bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu gizi

Aspek budaya dalam kehidupan masyarakat Indonesia berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat dan kebiasaan masyarakat. Sampai saat ini aspek budaya sangat memengaruhi perilaku kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia.

Praktik-praktik pengasuhan pemberian makan terhadap anak terdiri dari hal-hal berikut ini.

1. Pemberian makanan yang sesuai umur anak
 - a. Jenis makanan yang diberikan
 - b. frekuensi makan dalam sehari
2. Kepekaan ibu mengetahui saat anak makan (waktu makan)
3. Upaya menumbuhkan nafsu makan sebaiknya dengan membujuk anak sehingga menumbuhkan nafsu makan anak

4. Menciptakan situasi makan yang baik, hangat, dan nyaman.

Nafsu makan anak dipengaruhi oleh rasa lapar dan emosi. Maka, pemberian makan pada anak sebaiknya pada saat anak lapar sehingga ia dapat menikmatinya, tidak perlu dengan membuat jadwal makan yang terlalu kaku (terlalu disiplin terhadap waktu), karena mungkin saja bila ibu memaksakan anak makan pada jam yang telah ditentukan, anak belum merasa lapar sehingga ia tidak mempunyai nafsu makan. Mungkin juga pada saat jam makan yang ditentukan anak masih merasa lelah setelah bermain, sebaiknya biarkan anak bersifat terlebih dahulu.

Memberi makan pada anak harus dengan kesabaran dan ketekunan, sebaiknya menggunakan cara-cara tertentu seperti dengan membujuk anak. Jangan memaksa anak bila dipaksa akan menimbulkan emosi pada anak sehingga anak menjadi kehilangan nafsu makan

Sikap orang tua/pengasuh yang sangat hangat dan ramah menciptakan suasana yang nyaman, tenang, mengungkapkan kasih sayang dengan senyuman dan pelukan, dapat menimbulkan nafsu makan anak

Pengetahuan orang tua berpengaruh dalam penyediaan makanan, orang tua yang tahu akan pentingnya gizi bagi anak tentu akan berusaha untuk menyediakan makanan dengan komposisi gizi seimbang. Kemudian pola hidup dari rumah yang terbiasa dengan konsumsi menu sehat (tidak terbiasa makan dari luar) mempengaruhi anak untuk mau dan terbiasa konsumsi menu bergizi yang diolah di rumah. Karena pengolahan menu bergizi di sekolah tidak jauh berbeda dengan konsumsinya di rumah.

Pola asuh makan adalah praktik-praktik pengasuhan yang diterapkan ibu atau pengasuhnya kepada seorang anak yang berkaitan dengan cara dan situasi makan. Kuantitas dan kualitas makan yang dibutuhkan untuk konsumsi anak penting sekali dipikirkan, direncanakan, dan dilaksanakan oleh ibu. Pola asuh

makan akan selalu terkait dengan kegiatan pemberian makan yang akhirnya akan menentukan status gizi seorang anak

Menurut Satoto, faktor yang cukup dominan menyebabkan meluasnya keadaan gizi kurang adalah praktik yang kurang benar dikalangan masyarakat dalam memilih dan memberikan makanan kepada anggota keluarganya, terutama kepada anak-anak. Pola asuh makan pada anak usia balita meliputi pemberian ASI dan MP-ASI sampai usia dua tahun kemudian penyiapan dan penyediaan makanan yang bergizi seimbang setelah usia dua tahun. Menurut hasil Riskesdas-Depkes RI, keluarga yang mempunyai perilaku pemberian makan (MP-ASI) yang benar kepada bayinya hanya 41,2%.

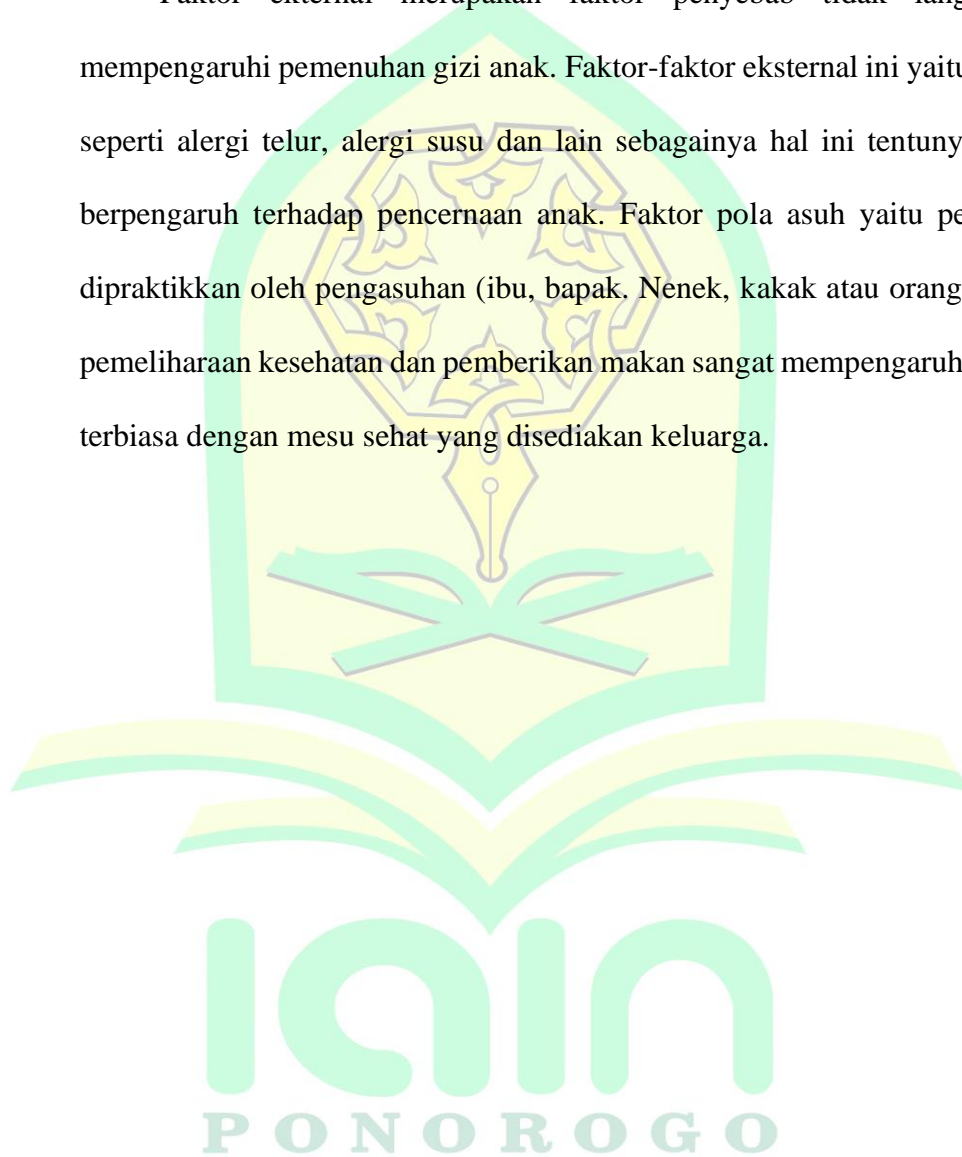
Selain itu faktor kesibukan orang tua juga mempengaruhi penyediaan makan bergizi untuk anaknya. Orang tua yang sibuk cenderung kurang memperhatikan akan pemasukan gizi bergizi untuk anaknya. Faktor orang tua dan anak dalam pemenuhan gizi anak dipengaruhi oleh contoh dan teladan dari orang tua, orang tua dengan pola asuh baik akan mempengaruhi kebiasaan anak. Orang tua yang terus mengontrol anak untuk terus mengkonsumsi makanan sehat membuat anak terbiasa dengan menu tersebut. Sehingga dalam pemilihan menu anak tidak pilih-pilih makanan. Jadi ketika menu yang disediakan di sekolah berupa menu sehat maka anak akan makan dengan baik dan menghabiskan menu tersebut. Berbeda dengan anak yang dari rumah terbiasa disediakan makanan yang kurang sehat maka ketika disekolah guru kesulitan dalam membimbing anak untuk konsumsi menu bergizi yang disediakan sekolah.

c. Tingkat Ekonomi

Kemampuan ekonomi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pola asuh konsumsi menu bergizi. Keluarga yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk

menyediakan makanan. Rendahnya daya beli terhadap makanan mengakibatkan ketersediaan pangan untuk pemenuhan kebutuhan zat gizi anggota keluarganya sehingga dapat menimbulkan masalah kekurangan gizi. Kondisi sebaliknya dapat terjadi masalah kelebihan gizi dikalangan keluarga dengan tingkat ekonomi tinggi apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang baik.⁷²

Faktor eksternal merupakan faktor penyebab tidak langsung yang mempengaruhi pemenuhan gizi anak. Faktor-faktor eksternal ini yaitu alergi anak seperti alergi telur, alergi susu dan lain sebagainya hal ini tentunya juga akan berpengaruh terhadap pencernaan anak. Faktor pola asuh yaitu perilaku yang dipraktikkan oleh pengasuhan (ibu, bapak, Nenek, kakak atau orang lain) dalam pemeliharaan kesehatan dan pemberian makan sangat mempengaruhi anak untuk terbiasa dengan mesu sehat yang disediakan keluarga.



⁷² Rusilanti, et.al. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 162-169.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan bab pertama hingga kelima, peneliti mengambil kesimpulan bahwa,

1. Pola pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo yaitu melalui pembiasaan program sekolah seperti makan *snack* bersama, membawa bekal dari rumah, pembatasan makanan dari pedagang asing dan program makan siang bersama. Semua kegiatan tersebut dilakukan dengan cara direncanakan, dilaksanakan, diawasi kemudian dievaluasi dan dituangkan dalam RPPH.
2. Faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini di TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu asupan gizi ibu semasa *pre natal* (masa hamil) dan asupan gizi ibu semasa *post natal* (setelah lahir). Sedangkan faktor eksternal yaitu alergi anak, pencernaan anak dan pola asuh orang tua (kesibukan dan penyediaan makanan)

B. Saran

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi dalam membantu TK IT 01 Qurrota A'yun Ponorogo dalam meningkatkan pembiasaan makan bergizi bagi anak usia dini

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru untuk meningkatkan pembiasaan makan bergizi untuk anak usia dini

3. Bagi peneliti berikutnya

Kepada peneliti berikutnya disarankan untuk meneliti tentang pentingnya sekolah sebagai wahana pembiasaan pemenuhan gizi bagi anak usia dini

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. *Pendidikan untuk Pembangunan Nasional Menuju Bangsa Indonesia yang Mandiri dan Berdaya Saing Tinggi*. Jakarta: GRASINDO, 2009
- Al-maragi, Ahmad Mustafa. *Terjemah Tafsir Al-maraghi 7*. Semarang: Karya Toha Putra, 1992
- Arief, A. *Pengantar ilmu dan Metode Pendidikan Islam*. Jakarta: Ciputan Pers, 2002
- Azwar, Saifudin. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008
- Beck, Mary E. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2011
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya, Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Sygma
- Haryanto, et.al, *Komite Sekolah, Sejarah dan Prospeknya di Masa Depan*. Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2008
- Hikmawati, Isna. *Ilmu Dasar Keperawatan (IDK)*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2012
- Indrawan, Rully & Poppy Yaniawati. *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT Refika Aditama, 2014
- Juliati, Sri. Skripsi: “*Pengetahuan dan Praktik Ibu dalam Menyediakan Makanan Gizi Seimbang untuk Anak Usia 1-5 Tahun di Desa Sendang Soko Jakenan Pati*” Semarang: Universitas Diponegoro, 2017
- Lestari, Inggit Dwi. Skripsi: “*Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat pada Anak Kelas Kecil di Playgroup Milas*” Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2012
- Meleong, Lexi. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2003
- Mulyasa, *Manajemen Berbasis Sekolah, konsep, strategi, dan Implementasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011

- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Prespektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2014
- Pora, Yusran. *Selamat Tinggal Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Media Pressindo, 2004
- Rahmawati, Dahlia. “*Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B TK Darul Ulum Ngambalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus*” Skripsi; Universitas Negeri Semarang
- Rusilanti, et.al, *Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015
- Santoso, Soegeng & Anne Lies Ranti. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010
- Suhaimi, Ahmad. *Pangan Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: PENERBIT DEEPUBLISH, 2019
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2015
- Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT Indeks, 2013
- Supardi, *Sekolah Efektif Konsep Dasar dan Praktiknya*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2013
- Widuru, Hesti & Dedi Mawardi Pamungkas. *Komponen gizi dan Bahan Makanan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2013
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Quran/Lajnah Pentashih Mushaf Al-Quran. *Al-Quran Dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penertbit Diponegoro, 2008
- Yuniarti, “*Peningkatan Kecerdasan Naturalis Melalui Metode Kunjungan Lapangan (Field Trip)*”
Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol 9 Edisi 2, 2015