

“PEMBERIAN MAKANAN SEHAT UNTUK IMUNITAS TUBUH PADA ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI KASUS KELUARGA DI RT 03 RW 07 DESA SIBALUNG, KECAMATAN KEMRANJEN, KABUPATEN BANYUMAS)”



SKRIPSI

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

**Oleh:
NI'MATUL KHAYATI
NIM: 1717406089**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
2021**

**PEMBERIAN MAKANAN SEHAT UNTUK IMUNITAS TUBUH PADA
ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI KASUS
KELUARGA DI RT 03 RW 07 DESA SIBALUNG, KECAMATAN
KEMRANJEN, KABUPATEN BANYUMAS)**

Ni'matul Khayati

NIM.1717406089

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan pemberian makanan sehat untuk anak usia dini di masa pandemi COVID-19 di Desa Sibalung RT 03/07, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas.

Penelitian ini berjenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu peneliti melakukan penelitian secara langsung untuk memperoleh informasi dan data sebanyak banyaknya. Menggunakan penyajian data secara deskriptif untuk menggambarkan secara rinci apa yang terjadi di lapangan. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dari penelitian ini adalah orang tua dan anak. Sedangkan objek penelitian ini adalah makanan sehat peningkat munitas tubuh anak. Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah dengan cara : observasi, wawancara dan dokumentasi. Penulis menggunakan teknik analisis berupa reduksi data, penyajian data serta verifikasi. Kemudian untuk teknik pemeriksaan keabsahan dat penelitian ini menggunakan triangulasi berupa triangulasi sumber.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa untuk menjaga imunitas tubuh anak di masa pandemi COVID-19 dapat dilakukan dengan kegiatan pemberian makanan sehat. Pemberian makanan sehat untuk anak usia dini di masa pandemi COVID-19 dapat dilakukan dengan 1) Kerjasama keluarga yang baik, 2) Berdiskusi dengan anak terkait menu makanan, 3) Memastikan kandungan gizi pada makanan, 4) Memperhatikan menu makanan

Kata Kunci : Makanan Sehat, Imunitas Tubuh, Anak Usia Dini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Kajian.....	6
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
E. Kajian Pustaka	11
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II : KAJIAN TEORI.....	14
A. Makanan Sehat	14
1. Pengertian Makanan Sehat.....	14
2. Macam-macam (Kandungan) Makanan Sehat.....	14
B. Imunitas Tubuh.....	26
1. Pengertian Imunitas Tubuh	26
2. Macam-macam Imunitas Tubuh	26
3. Manfaat Imunitas Tubuh/Sistem Imun.....	28

C.	Anak Usia Dini	28
1.	Pengertian Anak Usia Dini	28
2.	Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini.....	29
D.	Masa Pandemi	32
1.	Pengertian Masa Pandemi	32
2.	Karakteristik Pandemi.....	33
E.	COVID-19.....	34
1.	Pengertian COVID-19.....	34
2.	Sejarah COVID-19.....	34
F.	Pemberian Makanan Sehat Untuk Imunitas Tubuh Pada Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19.....	36
BAB III	: METODE PENELITIAN.....	39
A.	Jenis Penelitian	39
B.	Lokasi Penelitian.....	39
C.	Objek Dan Subjek Penelitian.....	40
D.	Teknik Pengumpulan Data	41
E.	Teknik Analisis Data.....	44
F.	Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	46
BAB IV	: PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	46
A.	Gambaran Umum Desa Sibalung RT 03/07, Kemranjen, Banyumas.....	48
B.	Pemberian Makanan Sehat Untuk Imunitas Tubuh Pada Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19 Desa Sibalung RT 03/07, Kemranjen, Banyumas.....	50
BAB V	: PENUTUP	
A.	Kesimpulan.....	68
B.	Saran	68
C.	Kata Penutup.....	69
DAFTAR PUSTAKA	

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Makanan adalah jenis bahan bisa berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan, yang kemudian diproses menjadi makanan oleh manusia, untuk memberikan asupan energi, nutrisi, dan vitamin. Di samping itu, makan merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi semua kalangan manusia. Makan juga memiliki peran penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Tujuan memerlukan kegiatan mengkonsumsi makanan yang sehat ialah agar tubuh terjaga kesehatannya dan tubuh pula bias tumbuh & berkembang secara optimal. Apabila makanan yang dikonsumsi relatif mengandung gizi, maka pertumbuhan & perkembangan tubuh akan optimal serta normal, baik perkembangan fisik juga otak atau intelegensi.

Menurut Genis Ginanjar, pertumbuhan anak ditentukan oleh factor konsumsi makanan yang bergizi dan juga dipengaruhi oleh factor genetic. Sampai usia empat bulan, anak mampu tumbuh dengan menggunakan ASI dari ibunya. Itulah sebabnya ASI bias dikatakan menjadi makanan terlengkap di dunia. Setelah melewati empat bulan, anak wajib mengkonsumsi tambahan lain selain ASI. ASI sendiri wajib diberikan kepada anak hingga anak berusia perdua tahun¹. ASI menjadi topik pembahasan penting di sini, terlebih untuk anak usia bayi, karena mempunyai kandungan gizi yang lengkap dalam proses pembentukan daya imunitas tubuh anak sesuai kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan pada usianya.

¹ Myrnawati & Anita, *Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak*, Jurnal Pendidikan Usia Dini, (vol. 10, No. 2, November), 2016,hal. 214

Menurut Gibson pakar gizi membicarakan bahwa, status gizi didefinisikan menjadi suatu keadaan kesehatan tubuh seorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan & penggunaan zat gizi makanan. Dari pernyataan tadi, bisa ditarik benang merah bahwa jenis makanan yang dikonsumsi sebagai cerminan kentara status gizi dalam tubuh. Untuk mencapai status gizi yang baik dalam tubuh anak, dibutuhkan konduite ayau upaya mengkonsumsi makanan yang baik, yang sinkron dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmu gizi modern. Upaya tersebut dapat dicapai melalui pendidikan di rumah tangga atau keluarga yang biasanya dilakukan oleh orang tua terhadap anak.

Sistem kekebalan tubuh anak-anak yang masih sangat rentan sehingga anak akan mudah terjatuh sakit. Penting bagi orang tua untuk menjaga daya tahan tubuh anak agar kesehatan serta pertumbuhannya tetap terjaga. Terlebih di dalam masa pandemi virus corona yang lebih familiar disebut COVID - 19 (Corona Virus Disease 2019) ini. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan orang tua dalam menjaga imunitas tubuh anak adalah dengan memberikan makanan yang sehat.

Fungsi pertahanan sistem imun adalah membentuk imunitas spesifik untuk melawan agen yang mematikan, seperti bakteri, virus, toksin dan bahkan jaringan asing yang masuk ke dalam tubuh². Dalam hal ini, imunitas tubuh diharapkan dapat melawan virus COVID-19 pada tubuh anak usia dini dengan dikembangkan melalui pola pemberian makanan sehat oleh orang tua.

Pendidikan merupakan salah satu faktor dalam mendukung proses pembangunan nasional sesuai dengan yang tercantum dalam Pembukaan UUD 1945 yang bertujuan dan bercita-cita untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Dijelaskan pada UU No. 20 Tahun 2003 pasal lima ayat 1 bahwa setiap masyarakat Negara mempunyai hak yang sama buat memperoleh pendidikan yang bermutu. Pendidikan merupakan usaha sadar & berkala buat mewujudkan

² Syarifuddin, *Imunologi Dasar : Prinsip Dasar Sistem Kekebalan Tubuh*, (Jakarta : Cendekia Publisher, 2019),hal. 6

perbedaan makna belajar dan proses pembelajaran supaya siswa secara aktif membuat potensi pada dirinya sendiri agar mempunyai kekuatan spiritual, keagamaan, pengetahuan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan ketrampilan yang diharapkan dirinya, masyarakat serta negara.³

Dari uraian terkait kewajiban seluruh masyarakat untuk menuntut ilmu, maka anak usia dini berhak pula mendapatkan dukungan dari orang sekitar untuk menuntut ilmu. Terutama dukungan dari orang tuanya dalam pemberian asupan sehat peningkat imunitas tubuh anak agar anak tetap dapat menerima ilmu dan terjamin kesehatan tubuhnya.

Siswanto dan rekan-rekannya, menyimpulkan bahwa nutrisi yang tepat, terutama vitamin dan mineral, diperlukan untuk fungsi tubuh yang optimal. Sebagian besar vitamin dan mineral tidak dapat disintesis oleh tubuh, sehingga diperlukan makanan hewani yang bervariasi dan seimbang dari sumber vitamin, terutama buah-buahan sayuran, dan maknan awal.

Beberapa vitamin dan mineral, termasuk vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zat besi, dan seng, memainkan peran antioksidan yang memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup masyarakat. Nutrisi ini bertindak sebagai nutrisi antioksidan dan mengklaim sistem pertahanan tubuh⁴.

Andriyani mengungkapkan pernyataan bahwa Al-Qur'an dan Hadits dalam Islam mengatur maknan dengan cara ini. Islam dan kesehatan terkait erat dengan menopang kehidupan manusia melalui makanan halal yang sehat dan bergizi.

Sebagai manusia, menjalani gaya hidup sehat dan menjauhi gaya hidup yang dapat merugikan memang sulit, terlebih dalam hal mengkonsumsi maknan dan hidup dianjurkan menjadi semakin berhati – hati. Islam mengambil posisi dinamis yang sesuai dengan zaman yaitu dengan menggabungkan kemajuan teknologi

³ Undang Undang Republik, No. 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*

⁴ Siswanto, dkk, *Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas*, Gizi Indon, (Vol. 1, No. 36, 2013),hal. 62

yang ada serta menerapkan aturan yang terkandung dalam al-Qur'an untuk mengatasi kemajuan teknologi di bidang medis.⁵

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diambil kesimpulan jika pola pemberian makanan yang sehat dan bergizi sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan juga Hadits, serta pemberlakuan pola makanan sehat sudah berlangsung dari dahulu termasuk juga sebelum adanya pandemi COVID-19 berlangsung. Dari penelitian ini juga ditekankan bahwa teknologi yang berkembang saat ini sudah sangat maju, termasuk juga dalam penggalian informasi dan pembentukan makanan sehat yang berguna sekali untuk meningkatkan kesehatan dan imunitas tubuh manusia terutama pada anak usia dini.

Kemudian Myrnawati dan Anita menunjukkan bahwa status gizi anak prasekolah secara langsung dipengaruhi oleh pengetahuan orang tua mereka tentang gizi. Pengetahuan gizi yang lebih baik mengarahkan anak pada peningkatan status gizi anak prasekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat beberapa pakar gizi bahwa status gizi bayi dipengaruhi oleh pengetahuan ibu atas gizi yang dibutuhkannya. Ibu yang berpengetahuan banyak tentang gizi akan menawarkan makanan yang sesuai dengan menu gizi seimbang.⁶

Pada pernyataan yang satu ini, peneliti terfokus pada gizi anak usia dini yang memang membutuhkan sekali gizi yang sesuai dengan tumbuh kembang anak. Pengetahuan orang tua terhadap syarat makanan bergizi juga menjadi titik fokus pada penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebelum orang tua memberikan makanan yang sehat kepada anak, orang tua harus terlebih dahulu mengetahui seperti apa syarat makanan itu dikatakan sebagai makanan yang sehat.

⁵ Andriyani, *Kajian Literatur pada Makanan dalam Prespektif Islam dan Kesehatan*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, (Vol. 15, No. 2, Juli, 2019),hal. 187

⁶ Myrnawati & Anita, *Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak*, Jurnal Pendidikan Usia Dini, (Vol. 10, No. 2, November, 2016),hal. 225

Berkaca dari tiga pernyataan di atas dapat diambil benang merah bahwa makanan sehat menjadi kebutuhan yang harus ada dan harus dipenuhi oleh setiap manusia terutama orang tua kepada anak usia dini mengingat di usia dini ini anak sedang berada di titik masa pertumbuhan dan perkembangan yang emas. Kemudian pada awal tahun 2020, meledaknya berita tentang tersebarnya virus jenis baru, yang diketahui berasal dari Wuhan, China. virus ini dikenal dengan COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) yang ditemukan pada akhir bulan Desember 2019.⁷ Dapat kita ketahui virus dapat ditolak oleh tubuh manusia jika memiliki imunitas tubuh yang kuat, begitu juga dengan anak usia dini. Upaya untuk memperkuat imunitas tubuh anak dapat dilakukan dengan pemberian makanan sehat yang tepat.

Kemudian berdasarkan observasi yang dilakukan penulis terhadap upaya pemberian makanan sehat di daerah RT 03/07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas dapat diuraikan bahwa anak usia dini yang dalam keadaan normal, bebas mengonsumsi makanan apapun di jam sekolah waktu istirahat atau di luar waktu istirahat, termasuk jajanan yang diperjual belikan di depan sekolah, dalam masa pandemi tidak lagi ada jam istirahat di sekolah, bahkan jam sekolah pun diliburkan, diganti dengan belajar secara daring, sehingga anak dipastikan hanya mengonsumsi makanan yang diproduksi oleh orang tuanya di rumah. Demikian pula yang dikemukakan oleh ibu Rokhimah selaku kepala sekolah RA Masyithoh 20 Sibalung yang mayoritas siswanya adalah anak usia dini yang berdomisili di RT 03/07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, beliau memasrahkan secara langsung kepada orang tua selaku wali murid untuk memberikan makanan sehat penunjang imunitas tubuh anak di masa pandemi ini dan memberikan pesan kepada wali murid untuk tidak mengizinkan anak mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau setidaknya mengurangi intensitas anak mengonsumsi jajanan.

⁷ Yuliana, Corona Virus Disease (COVID-19), *Wellness And Healthy Magazine*, (Vol. 2, No. 1, Februari 2020), hal. 1

Berdasarkan wawancara pendahuluan yang telah dilaksanakan penulis dengan ketua RT 03/07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, mendapatkan hasil bahwa ada tiga anak usia dini yang mendapatkan perlakuan baik terkait pemberian makanan sehat dari orang tuanya pemberian makanan sehat, yaitu keluarga dari anak usia dini yang bernama Syafani Titania, Maulidia Rahmawati dan juga Abiyan Khoerul Sidqi. Ketiga nama siswa tersebut berasal dari keluarga yang menerapkan pemberian makanan sehat untuk menjamin imunitas tubuh anak tetap baik terutama di masa pandemi COVID-19.

Beberapa hal yang diuraikan di atas menjadi alasan mengapa peneliti mendapatkan ketertarikan melakukan penelitian di keluarga Desa Sibalung RT 03/07, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas. Fokus penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah mengenai pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi pada keluarga di desa tersebut.

B. Fokus Kajian

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang judul dan membuat istilah dasar lebih mudah untuk diungkapkan, peneliti fokus pada kata kunci dalam judul, yaitu:

1. Makanan Sehat

Makanan adalah jenisbahan baku nabati dan hewani yang menyediakan energi, nutrisi dan vitamin untuk tubuh dari serangkaian proses di dalamnya.. Di samping itu, makan merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi semua kalangan manusia. Makan juga memiliki peran penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Tujuan diperlukannya pola makan yang sehat adalah agar tubuh tetap sehat dan memungkinkan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Jika makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang cukup, maka pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan optimal untuk perkembangan tubuh dan kecerdasan otak.

Adalah makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah seimbang serta memenuhi syarat-syarat kesehatan, yaitu: bersih, tidak mengandung bibit penyakit.⁸ Dengan adanya makanan sehat, diharapkan tujuan diperlukannya makan dapat terwujud dengan optimal.

2. Imunitas Tubuh

Ini adalah kemampuan tubuh untuk melawan organisme dan racun yang cenderung merusak jaringan dan organ dalam tubuh. Daya tahan tubuh anak masih sangat lemah dan mudah sakit sehingga diperlukan menjaga daya tahan tubuh anak untuk menunjang kesehatan dan tumbuh kembangnya. Apalagi di masa pandemi virus corona, yang lebih sering disebut dengan COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). Salah satu hal yang dapat dilakukan orang tua untuk menjaga imunitas tubuh anaknya adalah dengan memberikan makanan yang sehat.

Fungsi perlindungan sistem kekebalan tubuh adalah untuk mengembangkan kekebalan spesifik terhadap zat mematikan seperti bakteri, virus, racun, dan bahkan zat asing yang menyerang tubuh.⁹ Dalam hal ini, imunitas tubuh diharapkan dapat melawan virus COVID-19 pada tubuh anak usia dini dengan dikembangkan melalui pola pemberian makanan sehat oleh orang tua.

3. Anak Usia Dini

Anak usia dini secara tegas dinyatakan mereka yang belum mengenyam pendidikan dasar. Ia masih menikmati masa bermain di rumah, lembaga pendidikan anak usia dini seperti PAUD, TK, Tempat Penitipan Anak (TPA), dan sebagainya. Anak usia dini adalah seseorang yang baru memasuki fase

⁸ Gelar Soetopo, *Hewan Invertebrata, Polusi Udara, dan Cahaya: Komik Sains*, (Surabaya : PT Kuark Internasional, 2010),hal. 22

⁹ Syarifuddin, *Imunologi Dasar : Prinsip Dasar Sistem Kekebalan Tubuh.....*hal. 6

pertumbuhan dan perkembangan yang unik dan membutuhkan faktor-faktor lain dalam menempuh perkembangannya agar berkembang dengan optimal.¹⁰

4. Masa Pandemi COVID-19

A. Masa Pandemi

Pandemi adalah wabah yang menyebar ke seluruh dunia. Dengan kata lain wabah ini menjadi masalah global. Masa Pandemi adalah periode penyebaran epidemic secara global di wilayah yang luas.¹¹

B. COVID-19

Atau yang disebut juga Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius. Penularan virus ini dari orang ke orang melalui kontak langsung dan percikan (droplet).¹² Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) pada 11 Maret 2020.¹³

Dengan adanya penyebaran COVID-19 yang sangat pesat, dibutuhkan sesuatu yang digunakan sebagai penangkal, yaitu salah satunya dengan memperkuat imunitas pada tubuh.

5. Desa Sibalung RT 03/07 Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas

Merupakan desa yang terletak di kabupaten Banyumas, provinsi Jawa Tengah. Memiliki lebih dari sepuluh rumah tangga/keluarga disertai dengan penduduk jiwa anak usia dini yang tidak sedikit. Di desa ini terdapat RA/TK yang memberikan kontribusi kepada anak usia dini dalam hal memberikan pendidikan sesuai usianya.

¹⁰ Selfi Lailatul I., *Evaluasi Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Duta Media Publishing, 2019),hal. 19-20

¹¹ Rohadatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa Pandemi COVID-19*, (Banten : Makmood Publishing, 2020),hal. 34

¹² Rohadatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa*.....hal. 33

¹³ Rohadatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa*.....hal. 33

Dari definisi di atas, maka yang dimaksud dengan judul “pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19 di desa Sibalung RT 03/07, kec. Kemranjen, kab. Banyumas, Jawa Tengah adalah suatu penelitian lapangan terhadap kegiatan yang bertujuan untuk menguatkan imunitas tubuh anak usia dini agar dapat terhindar dari virus corona dengan memberikan anak usia dini makanan sehat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti memiliki pemikiran rumusan masalah yang dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah : “Bagaimana pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa COVID-19 dilakukan di Desa Sibalung RT 03/07, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas?”

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Maksud dari penelitian ini ialah untuk memperoleh gambaran terkait dengan pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa COVID-19 di Desa Sibalung RT 03/07, Kecamatan Kemrajen, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

1. Tujuan Penelitian

Dari penulisan yang sudah penulis buat, diharapkan dapat bertujuan untuk :

- A. Mendeskripsikan upaya orang tua dalam memberikan makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19.

2. Manfaat Penelitian.

a. Manfaat Teoritis

Sebagai tambahan bahan pustaka keilmuan pendidikan, khususnya dalam hal pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19 dan sebagai bahan bacaan praktisi pendidikan (mahasiswa, dosen, dan pendidik).

b. Manfaat Praktis

- 1) Dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19
- 2) Mengetahui bagaimana pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19
- 3) Sebagai bahan informasi kepada pembaca tentang pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19

E. Kajian Pustaka

Berdasar pada penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memeriksa dengan menandai beberapa dokumen yang mirip dengan apa yang peneliti lakukan dan dokumen lainnya. Tinjauan pustaka ini menyebutkan banyak penelitian yang dilakukan selama ini yang senada dengan penelitian dengan penelitian penulis, antara lain:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Inggit Dwi Lestari yang berjudul “*Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat pada Anak Kelas Kecil di Playgroup Milas*” adalah sama-sama meneliti tentang upaya pemberian makanan bergizi pada anak. Perbedaannya adalah pada skripsi yang ditulis oleh Inggit Dwi Lestari lebih terfokus pada variasi kudapan makanan sehat yang diberikan di jam pembelajaran atau sekolah. Sedangkan, skripsi penulis berfokus pada upaya orang tua dalam memberikan makanan sehat untuk imunitas tubuh anak yang tidak dilakukan pada jam sekolah atau pembelajaran..

Kedua, penelitian yang di lakukan oleh Kurniasih dalam skripsi yang berjudul “*Persepsi Makanan Sehat pada Anak Usia Sekolah di SDN 02 Duren Sawit Jakarta Timur*”. Dalam skripsinya, penulis menemukan fakta bahwa informasi tentang makanan sehat sangat perlu diberikan kepada anak usia sekolah. Hal ini berujuan agar persepsi anak khususnya tentang gizi seimbang dapat lebih baik karena dengan

diinfokannya informasi tersebut secara dini, dapat berdampak kepada perilaku anak di usia selanjutnya yaitu konsumsi makanan sehat dengan gizi yang seimbang. Persamaan antara penulis dengan skripsi Kurniasih adalah sama-sama meneliti tentang pentingnya makanan sehat untuk anak, sedangkan perbedaannya adalah skripsi penulis mengkaji tentang makanan sehat untuk imunitas tubuh anak sedangkan skripsi Kurniasih mengkaji tentang bagaimana persepsi anak usia sekolah terkait dengan adanya makanan sehat dan juga Kurniasih terfokus pada upaya pemberian informasi kepada anak usia sekolah tentang makanan bergizi supaya mereka dapat mempersepsikannya dengan baik.

Ketiga, penelitian yang di lakukan oleh Wafa Aerin dalam judul skripsi “*Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makanan Sehat di TK Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto*”. Dalam skripsinya mengatakan gizi merupakan suatu bagian penting dalam tubuh yang dibutuhkan dalam perkembangan dan pertumbuhan untuk memperoleh energi dalam mempertahankan fisik dalam tubuh manusia.. Persamaan antara penulis dengan skripsi Wafa Aerin adalah sama-sama meneliti tentang pentingnya pemenuhan gizi untuk anak usia dini ,sedangkan perbedaannya adalah Wafa Aerin mengkaji tentang program makanan sehat dalam pemenuhan gizi pada anak dan skripsi penulis mengkaji tentang makanan bergizi untuk imunitas tubuh anak.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang tata urutan penelitian ini, maka peneliti mengungkapkan sistematika secara naratif, sistematis dan logis mulai dari bab pertama sampai bab terakhir. Adapun sistematika pembahasan penelitian ini sebagai berikut :

Bab I merupakan pendahuluan yang membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II merupakan landasan teori yang akan memaparkan mengenai teori-teori yang nantinya akan dijadikan sebagai dasar dalam penelitian, meliputi pengertian

makanan sehat, macam-macam (kandungan) makanan sehat, pengertian imunitas tubuh, macam-macam imunitas tubuh, manfaat imunitas tubuh/sistem imun, pengertian anak usia dini, pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, pengertian masa pandemi, karakteristik pandemi, pengertian COVID-19, sejarah COVID-19, dan juga pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19.

Bab III berisi metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, sumber data teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

Bab IV yang meliputi hasil dan pembahasan dari penelitian terkait dengan pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19 di Desa Sibalung RT 03/07, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Bagian awal berisikan tentang gambaran umum dari Desa Sibalung RT 03/07, kec. Kemranjen, kab. Banyumas, Jawa Tengah (potensi pertanian, perkebunan, peternakan dan perikanan, sumber, daya manusia, sumber daya pembangunan, sumber daya sosial budaya) dan selanjutnya membahas tentang pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pademi COVID-19

Bab V adalah penutup, dalam bab ini akan disajikan kesimpulan, dan saran-saran yang merupakan rangkaian dari keseluruhan hasil penelitian secara singkat. Kemudian bagian paling akhir berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup peneliti

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Pemberian Makanan Sehat Untuk Imunitas Tubuh Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19 di Desa Sibalung RT 03/07, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas dapat disimpulkan bahwa pemberian makanan untuk imunitas tubuh pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19 dapat dilakukan dengan empat cara, yaitu kerjasama keluarga yang baik, berdiskusi dengan anak terkait menu makanan, memastikan kandungan gizi pada makanan, memperhatikan menu makanan

Hambatan yang sering ditemukan dalam pemberian makanan sehat untuk imunitas anak usia dini adalah seringnya keinginan anak dalam mengkonsumsi jajanan sembarangan. Hal ini dapat disolusikan dengan berdiskusi bersama anak terkait makanan yang diinginkan dan juga kerjasama keluarga yang baik. Berdiskusi bersama anak terkait makanan yang diinginkan yaitu dengan menanyakan jajanan apa yang sedang diinginkan dan ibu berusaha membuat jajanan sendiri di rumah dengan bahan yang higienis dan sesuai dengan kebutuhan imunitas tubuh anak, serta kerjasama dengan keluarga untuk mengurangi intensitas mengkonsumsi jajanan dari luar sembarangan.

B. Saran-saran

Dalam penelitian yang sangat singkat ini peneliti tidak bisa memberikan apa-apa yang berarti bagi pihak keluarga di Desa Sibalung RT 03/07, Kemranjen, Banyumas, peneliti hanya bisa memberikan saran-saran yang mungkin bisa berguna bagi pihak keluarga khususnya terkait penelitian mengenai pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19 yang dilakukan di Desa Sibalung RT 03/07, Kemranjen, Banyumas.

- a. Untuk masyarakat setempat

Diharapkan bisa meningkatkan cara berpikir, bersikap dan bertindak

lebih baik serta membantu keterbukaan akan makanan sehat yang baik untuk imunitas anak.

b. Untuk orang tua

Meningkatkan cara berpikir dan bertindak serta dapat menemukan inovasi baru lebih banyak terkait makanan sehat yang akan diberikan untuk imunitas tubuh anak.

c. Untuk anak usia dini

Mendapatkan perilaku yang baik atas pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19

C. Kata Penutup

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Peneliti mengucapkan semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti sendiri dan bagi pembaca pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ais, Rohadatul. 2020. *Komunikasi Efektif Di Masa Pandemi COVID-19*. Banten : Makmood Publishing.
- Aldera. dkk. 2020. *Bank Gizi: Materi dan Soal*. Kemplang Production.
- Ali A. Mohammad & Ishomudin. Dkk. 2020. *Etnis Tionghoa Di Madura (Interaksi Sosial Etnis Tionghoa Dengan Etnis Madura Di Sumenep Madura)*. Jakarta : CV. Jakad Media Publishing.
- Andriyani. 2019. *Kajian Literatur pada Makanan dalam Prespektif Islam dan Kesehatan*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Vol. 15, No. 2, Juli.
- Anggito, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Jawa Barat : CV Jejak.
- Ansori, Muslich & Sri Iswati. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Bekti Prasetyo, Yoyok. Nursalam. Dkk. 2020. *Model Pengasuhan Yang Tepat Pada Anak Sulit Makan*. Malang : UMM Press.
- Endraswara, Suwardi. 2006. *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan : Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*. Yogyakarta : Pustaka Widyatama.
- Fitrah, Muh & Luthfiyah. 2017. *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus)*. Jawa Barat : CV Jejak.
- Frisca S., Riana. 2017. *Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat*. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera. Vol.15, No.2, Desember.
- Handayani, Diah. 2020. *Penyakit Virus Corona 2019*. Jurnal Respirologi. Vol. 40, no. 2, April.
- Healuddin & Hengki Wijaya. 2019. *Analisis Kualitatif (Sebuah Tinjauan Teori & Praktik)*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Khodijah, Siti. 2016. *Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua Untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini (Penelitian Tindak Kolaboratif di*

- PAUD Kenanga Kota Bandung*). *Jurnal Pola Makan Sehat*. Vol.2, No.1. April.
- Kresnawati, Inti. 2013. *Healing Food For Kids*. Gramedia Pustaka Utama.
- Lailiyatun I, Selfi. 2019. *Evaluasi Pembelajaran Anak Usia Dini*. Jakarta : Duta Media.
- Lingga, Lanny. 2012. *The Healing Power of Antioxidant*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Maita, Liva. Dkk. 2019. *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*. Yogyakarta : Depublish.
- Mamik. 2015. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo : Zifatama Publisher.
- Mansur. 2005. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muchlisa & Prihanita Ekandini. 2015. *Super Pintar Ilmu Pengetahuan Alam*. Jakarta : Grasindo.
- Mulyasa. 2012. *Manajemen PAUD*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Mustofa, Ahmad & Nanik Suhartatik. 2020. *Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. Vol. 4, No.1, November.
- Myrnawati & Anita. 2016. *Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak*. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. Vol. 10, No. 2, November.
- Netti Ermi, Netti. 2015. *Penggunaan Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Perubahan Sosial pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Pekanbaru*. *Jurnal Sorot*. Vol.10, No. 2, Oktober.
- Pakar Gizi Indonesia. *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Patmonodewo, Soemiarti. 1995. *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Qadaruddin A, Muhammad. 2020. *Polemik COVID-19 & Perubahan Sosial*. Sulawesi Selatan : IAIN Parepare Nusantara Press.
- Rijali, Ahmad. 2018. *Analisis Data Kualitatif*. Jurnal Alhadharah, Vol. 17, No. 33, Januari – Juni.
- Rohendi, Deden. Rangkum Pengetahuan Alam Lengkap Media Praktis Belajar Sains, (Jakarta : Bmedia Imprint Kawan Pustaka, 2017)
- Saputra, Aidil. 2018. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam. Vol.10, No. 2, Desember.
- Siswanto. dkk. 2013. *Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas*, Gizi Indon. Vol. 1, No. 36.
- Sitepoe, Mangku. 2011. *Melawan INfluenza A (H1N1)*. Jakarta : Grasindo.
- Soenardi, Tuti. 2020. *100 Resep Makanan Sehat Peningkat Imunitas & Kecerdasan Bayi-Balita*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soetopo, Gelar. 2010. *Hewan Invertebrata, Polusi Udara, dan Cahaya: Komik Sains*. Surabaya : PT Kuark Internasional.
- Sudargo, Toto. dkk. 2018. *Defisiensi Yodium, Zat Besi dan Kecerdasan*, Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumardjo, Damin. 2009. *Pengantar Kimia Buku panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Sumbono, Aung. 2016. *Biokimia Pangan Dasar*. Yogyakarta : Deepublish.
- Susanto, Ahmad. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini : Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya*. Jakarta : Kencana.
- Susanto, Ahmad. 2017. *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep dan Teori)*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Susilo, Adityo & C. Martin Rumende. Dkk. 2020. *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Vol. 7, No. 1, Maret.

Syarifudin. 2019. *Imunologi Dasar ; Prinsip Dasar Sistem Kekebalan Tubuh*. Jakarta : Cendekia Publisher.

Tim Biologi. 2004. *Aku Kenal, Untuk Anak Usia 4-5 Tahun*. Jakarta : Grasindo.

Tiurma Primadona T, Tiurma. 2014. *Komponen Gizi dan Terapi Pangan Ala Papua*. Yogyakarta : Deepublish.

Tohardi, Ahmad. 2019. *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial Plus*. Tanjungpura Press.

Undang Undang Republik, No. 20 Tahun 2003, Sistem Pendidikan Nasional

Utami, Prapti. 2010. *Jus Untuk Kecerdasan, dan Daya Tahan Tubuh Anak*. Jakarta : PT AgroMedia Pustaka.

Winarno, F.G. 2020. *COVID-19 Pelajaran Berharga Dari Sebuah Pandemi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Yelvi Levani, Yelvi. 2018. *Perkembangan Sel Limfosit B dan Penandanya untuk Flowcytometry*. Jurnal Unimus. Vol. 1, No. 5, Agustus.

Yuliana. 2020. *Corona Virus Disease (COVID-19)*. Wellness And Healthy Magazine. Vol. 2, No. 1, Februari.

Yuliarti, Nurheti. 2009. *A To Z Food Supplement*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

<https://www.google.com/search?kgmid=/g/11j0sm4mf2&hl=id> Diakses pada 3 Juni 2021 pukul 20.00 WIB

<https://farmasi.ugm.ac.id/id/perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/> Diakses pada 17 Juli 2021 pukul 18.30 WIB

