

**“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
Gelara 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**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Ni'matul Khayati

NIM : 1717406089

Jenjang : S1

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Program Studi : Pendidikan Anak Usia Dini

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa naskah Skripsi yang berjudul “Pemberian Makanan Sehat Untuk Imunitas Tubuh Pada Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Keluarga Di Desa Sibalung RT 03/07, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas)” ini secara keseluruhan adalah hasil penulisan karya saya sendiri, bukan dibuatkan oleh orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Kemranjen, 2 Juni 2021

Yang menyatakan,



Ni'matul Khayati

NIM.1717406089

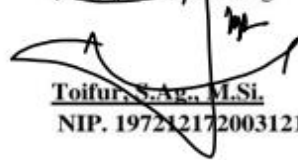
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

PEMBERIAN MAKANAN SEHAT UNTUK IMUNITAS TUBUH PADA ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI KASUS KELUARGA DI DESA SIBALUNG RT 03/07, KEC. KEMRANJEN, KAB. BANYUMAS)

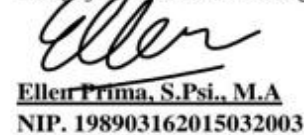
Disusun oleh : Ni'matul Khayati, NIM : 1717406089, Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini Jurusan Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada hari : Jum'at, 09 Juli 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji Ketua Sidang



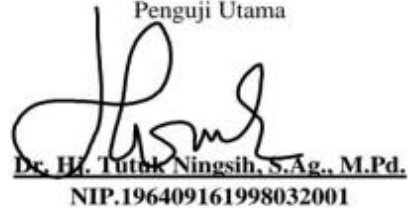
Toifur, S.Ag., M.Si.
NIP. 197212172003121001

Penguji II/Sekretaris Sidang



Ellen Prima, S.Psi., M.A.
NIP. 198903162015032003

Penguji Utama



Dr. Hj. Tutuk Ningsih, S.Ag., M.Pd.
NIP.196409161998032001

Mengetahui:



Dekan,
Dr. Susanto, M.Ag.
NIP. 197103241999031002

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 3 Juni 2021

Hal : Pengajuan Munaqasyah Skripsi Sdri. Ni'matul Khayati
Lampiran : 3 Eksemplar

Kepada Yth.
Dekan FTIK IAIN Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb

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

Nama : Ni'matul Khayati

NIM : 1717406089

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Judul : Pemberian Makanan Sehat Untuk Imunitas Tubuh Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Keluarga Di Desa Sibalung RT 03/07, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas)

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto untuk dimunaqasyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing,



Toifur, S.Ag., M.Si.

NIP.197212172003121001

**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

MOTTO

Treat People With Kindness¹

(Harry Edward Styles)

¹ <https://www.google.com/search?kgmid=/g/11j0sm4mf2&hl=id>

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadiran Alloh SWT, skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Ayah dan Ibu tersayang yang tidak henti-hentinya berdoa untuk putra-putrinya agar kesuksesan selalu menyertai kami.
2. Kakak dan saudaraku tersayang yang selalu memberi dukungan, doa, kasih sayang dan semangat kepada penulis.
3. Teman seperjuangan PIAUD B angkatan 2017 yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu yang selalu memberi motivasi semangat kepada penulis.
4. Kakak tingkat, adek tingkat serta sahabat yang lain yang selalu mendengarkan keluhan penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillah hirrohmanirrohiim. Penulis mengucapkan syukur dan berdo'a atas rahmat Allah SWT atas keberhasilan penulis dalam menerbitkan skripsi "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 ini diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan dengan beberapa kegiatan untuk memperoleh gelar sarjana (S.Pd) dari Institut Agama Islam Negeri Purwokerto (IAIN Purwokerto).

Terselenggaranya seluruh kegiatan penelitian sampai hingga selesainya skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang memfasilitasi dan mendukung terselenggaranya kegiatan penelitian. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Dr. Moh. Roqib, M.Ag, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
2. Dr. H. Suwito M.Ag, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
3. Dr. Heru Kurniawan, S.Pd., M.A, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
4. Prof. Dr. Fauzi, M.Ag, selaku Pembimbing Akademik Kelas PIAUD-B
5. Toifur, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Segenap Dosen, Karyawan dan Civitas akademika Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
7. Teman-teman seperjuangan PIAUD A angkatan 2017
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Tidak ada yang dapat penulis sampaikan untuk mengucapkan terima kasih, dan berharap agar preseden para pihak diakui sebagai amal shaleh yang diridhoi Allah SWT dan berlipat ganda di masa yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belumlah lengkap. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan lebih lanjut, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya, Amiin Ya Rabbal ‘Alamiin...

Kemranjen, 3 Juni 2021

Penulis,



Ni'matul Khayati

NIM.1717406089

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

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penggunaan Lahan

Tabel 2 Potensi Pertanian, Perkebunan, Peternakan dan Perikanan

Tabel 3 Sumber Daya Alam Desa Sibalung Tahun 2013 s.d.2018

Tabel 4 Daftar Sumber Daya Manusia Desa Tahun 2013 s.d. 2018

Tabel 5 Sumber Daya Pembangunan Desa Sibalung Tahun 2018

Tabel 6 Daftar Sumber Daya Sosial Budaya

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dokumentasi Wawancara Dengan Abiyan Khoerul Dan Ibunya

Gambar 1.2 Dokumentasi Wawancara Dengan Syafani Titania Dan Ibunya

Gambar 1.3 Dokumentasi Wawancara Dengan Maulidia Rahmawati Dan Ibunya

Gambar 2.1 Dokumentasi Observasi Grup Konsultasi Kesehatan RA Masyithoh 20 Sibalung

Gambar 3.1 Dokumentasi Observasi Kegiatan Makan Syafani Titania

Gambar 3.2 Dokumentasi Observasi Kegiatan Makan Abiyan Khoerul

Gambar 3.3 Dokumentasi Observasi Kegiatan Makan Maulidia Rahmawati

Gambar 4.1 Dokumentasi Kreasi Menu Makan Ibu Dari Syafani Titania

Gambar 4.2 Dokumentasi Kreasi Menu Makanan Ibu Dari Abiyan Khoerul

Gambar 4.3 dokumentasi kreasi menu makanan ibu dari Syafani Titania

Gambar 4.4 dokumenasi kreasi menu makanan ibu dari Maulidia Rahmawati

Gambar 4.5 dokumentasi kreasi menu makanan ibu dari Abiyan Khoerul

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman wawancara
2. Pedoman observasi
3. Hasil dokumentasi
4. Jadwal kegiatan harian anak

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 tahun². 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.

² 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 tubuh³. 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

³ 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.⁴

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 tubuh⁵.

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

⁴ Undang Undang Republik, No. 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*

⁵ 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.⁶

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.⁷

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.

⁶ Andriyani, *Kajian Literatur pada Makanan dalam Prespektif Islam dan Kesehatan*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, (Vol. 15, No. 2, Juli, 2019), hal. 187

⁷ 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 2019.⁸ 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.

⁸ 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.⁹ 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 mematickan seperti bakteri, virus, racun, dan bahkan zat asing yang menyerang tubuh.¹⁰ 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

⁹ Gelar Soetopo, *Hewan Invertebrata, Polusi Udara, dan Cahaya: Komik Sains*, (Surabaya : PT Kuark Internasional, 2010),hal. 22

¹⁰ 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.¹¹

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.¹²

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).¹³ Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) pada 11 Maret 2020.¹⁴

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.

¹¹ Selfi Lailatul I., *Evaluasi Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Duta Media Publishing, 2019),hal. 19-20

¹² Rohadatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa Pandemi COVID-19*, (Banten : Makmood Publishing, 2020),hal. 34

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

¹⁴ 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 Mengkonsumsi 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 II

LANDASAN TEORI

A. Makanan Sehat

1. Pengertian Makanan Sehat

Makanan menjadi hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia. 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.

Makanan sehat merupakan makanan yang sangat penting bagi tubuh manusia, makanan sehat ini memiliki zat-zat yang berguna sebagai sumber energi, sebagai pembangun tubuh dan sebagai pelindung tubuh dari serangan virus.¹⁵

Tujuan mengkonsumsi makanan sehat adalah supaya tubuh tetap terjaga kesehatannya, dan tubuh juga dapat bertumbuh serta berkembang dengan baik. Jika makanan yang dikonsumsi cukup mengandung gizi, maka pertumbuhan dan perkembangan badan akan optimal dan normal, baik perkembangan fisik maupun otak/intelegensi.

2. Macam-macam (Kandungan) Makanan Sehat

a. Karbohidrat

Merupakan makanan bergizi yang memiliki peran sebagai sumber tenaga bagi tubuh manusia.¹⁶ Dengan adanya karbohidrat, tubuh manusia mampu melakukan aktifitas secara normal dan bertenaga. Karbohidrat tersebar luas di alam, baik dalam jaringan hewan maupun dalam jaringan tanaman. Melalui

¹⁵ Muchlisa & Prihanita Ekandini, *Super Pintar Ilmu Pengetahuan Alam*, (Jakarta : Grasindo, 2015),hal. 17

¹⁶ Muchlisa & Prihanita Ekandini, *Super Pintar Ilmu Pengetahuan Alam.....* hal. 17

proses fotosintesis, bagian-bagian tanaman yang mengandung klorofil dapat membentuk karbohidrat. Bahan baku biosintesis karbohidrat melalui proses fotosintesis adalah karbon dioksida dari udara dan air dari dalam tanah. Dewasa ini, karbohidrat juga tidak hanya diperuntukan sebagai sumber tenaga untuk tubuh manusia namun dapat juga dimanfaatkan sebagai bahan baku dalam pembentukan senyawa-senyawa baru yang memiliki fungsi khusus.

Nama karbohidrat sendiri diucapkan pertama kali oleh para ahli kimia yang berasal dari Prancis. Karbohidrat diperuntukan sebagai senyawa-senyawa organik yang terdiri dari unsur karbon, hidrogen, dan oksigen; bak perbandingan hidrogen dan oksigen pada air, dalam senyawa ini mempunyai perbandingan 2:1 antara hidrogen dan oksigen. Mereka menganggap senyawa-senyawa ini merupakan hidrat dari karbon yang mempunyai rumus perbandingan $C_n(H_2O)_m$; $n=m$ atau kelipatan urutan bilangan bulat seterusnya, misalnya glukosa adalah $C_6H_{12}O_6$ atau laktosa adalah $C_{12}H_{22}O_{11}$. Yang pada akhirnya, di tahun 1880-an terungkap bahwa “hidrat dari karbon” merupakan pendapat yang salah, dan karbohidrat sebenarnya merupakan polihidroksi aldehida atau polihidroksi keton atau turunan dari keduanya. Walaupun sebutan karbohidrat tidak sesuai, sebutan ini sampai saat ini masih digunakan baik dalam hal layak umum maupun dalam dunia kimia. Nama lain atau sebutan dari karbohidrat yang biasanya digunakan adalah sakarida.¹⁷

Karbohidrat yang biasanya dikonsumsi dalam sehari-hari terdiri dari dua macam bentuk, diantaranya gula dan zat tepung. Bahan makanan yang mempunyai zat karbohidrat yaitu diantaranya jagung, umbi-umbian, gula, sagu, beras, terigu, madu dan buah-buahan. Bahan-bahan makanan yang mempunyai zat karbohidrat tersebut kemudian harus melalui proses pencernaan yang baik terlebih dahulu baik secara mekanik maupun secara kimia agar dapat diserap oleh sel-sel tubuh manusia, sehingga menghasilkan bentuk paling sederhana

¹⁷ Damin Sumardjo, *Pengantar Kimia Buku panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran*, (Jakarta : EGC, 2009),hal. 205

atau produk paling sederhana dari karbohidrat tersebut yaitu glukosa yang kemudian akan digunakan sebagai sumber energi bagi manusia.¹⁸

b. Lemak

Memiliki unsur penyusun yang sama dengan karbohidrat, yaitu tersusun atas Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O), hanya saja dalam lemak jumlah unsur oksigen lebih sedikit dibandingkan dengan oksigen pada karbohidrat. Pada proses oksidasi, lemak memerlukan oksigen yang lebih banyak, sehingga energi yang dihasilkan dari lemak dapat lebih banyak. Selain memiliki manfaat untuk penghasil energi yang besar, lemak juga bermanfaat sebagai :

- 1) Zat yang mempunyai tugas melarutkan vitamin A, D, E, dan K
- 2) Menjadi bantalan atau pelindung tubuh terhadap benturan fisik
- 3) Dalam udara dingin, lemak mampu menjadi isolator.

Lemak akan disederhanakan menjadi asam lemak dan gliserol ketika dalam proses pencernaan. Ketika keperluan energi sudah terpenuhi, lemak akan ditempatkan dan disimpan di bawah lapisan kulit tubuh dan sekitar area organ-organ dalam.

Berdasarkan sumbernya, lemak dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu :

- 1) Lemak nabati, adalah lemak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Bahan makanan yang mengandung lemak nabati diantaranya: kacang tanah, kemiri, biji bunga matahari, alpukat, dan minyak wijen.
- 2) Lemak hewani, sesuai dengan namanya lemak ini berasal dari hewan. Bahan makanan yang mengandung lemak hewani diantaranya adalah; telur, susu, daging dan mentega.¹⁹

c. Protein

¹⁸ Tim Biologi, *Aku Kenal, Untuk Anak Usia 4-5 Tahun*, (Jakarta : Grasindo, 2004),hal. 101

¹⁹ Tim Biologi, *Aku Kenal, Untuk Anak Usia 4-5 Tahun....* hal.102

Protein adalah senyawa yang tersusun dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), Nitrogen (N) dan tidak jarang pula mengandung unsur Belerang (S) serta Phosphor (P). Dalam satu gram protein yang telah teroksidasi mengandung energi sebanyak 4,1 kilokalori yang kemudian akan digunakan ketika energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan lemak kurang memenuhi kebutuhan energi tubuh. Fungsi protein secara umum adalah:

- 1) Pembentuk sel tubuh pada proses pertumbuhan
- 2) Mempertahankan keseimbangan dari cairan tubuh
- 3) Membentuk enzim dan hormon di dalam tubuh
- 4) Mengganti sel yang sudah rusak atau biasa disebut dengan regenerasi

Berdasarkan sumbernya, protein dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu:

- 1) Protein nabati, adalah protein yang didapatkan dari tumbuh-tumbuhan. Bahan makanan yang memiliki protein nabati diantaranya: kacang panjang, kacang kedelai, dan kacang hijau.
- 2) Protein hewani, adalah protein yang didapatkan dari hewan. Bahan makanan yang mempunyai kandungan protein hewani adalah telur, daging dan ikan.

Protein akan disederhanakan menjadi asam amino ketika dalam proses pencernaan agar dapat diserap oleh sel-sel tubuh. Saat protein mencapai jumlah yang berlebihan, protein akan dirombak dan dikeluarkan oleh tubuh sebagai urea. Jika dalam tubuh manusia mengalami kekurangan protein, maka dapat mengakibatkan busung lapar atau Kwashiorkor.²⁰

d. Vitamin

Vitamin adalah zat yang diperlukan untuk membantu kelancaran dalam proses metabolisme dan penyerapan zat gizi. Tubuh yang kekurangan kandungan vitamin dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan. Beberapa

²⁰ Tim Biologi, *Aku Kenal, Untuk Anak Usia 4-5 Tahun...* hal. 103

vitamin tertentu jika diberikan dosis yang tinggi dapat memberikan efek antioksidan yang membantu sistem imunitas tubuh dalam menetralkan racun yang bersumber dari kuman penyakit dan radikal bebas. Beberapa vitamin lain dapat memberikan manfaat penyembuhan, sebagai kebalikan dari defisiensi yang terjadi akibat kekurangan vitamin tersebut. Vitamin dibagi menjadi beberapa macam, diantaranya :

1) Vitamin A

Vitamin ini memiliki fungsi yaitu:

- a. Mempertahankan kesehatan tubuh
- b. Menjaga kesehatan mata
- c. Menjaga kesehatan reproduksi
- d. Memperkuat dan merangsang daya tahan tubuh
- e. Menjaga kesehatan struktur rambut, gigi dan kulit
- f. Mempercepat penyembuhan luka
- g. Antioksidan
- h. Mencegah tubuh dari kanker jaringan pelindung karoten
- i. Mencegah mata dari rabun senja

Vitamin A dapat ditemukan pada :

- a. Buah dan sayuran yang berwarna kuning seperti tomat, labu, wortel dan lainnya
- b. Sayuran yang berwarna hijau seperti kangkung, bayam dan lainnya
- c. Hati ayam/sapi
- d. Daging ikan
- e. Susu dan produk olahannya
- f. Sayuran yang berwarna hijau gelap.

Tubuh yang kelebihan vitamin A dapat mengakibatkan racun untuk tubuh disertai dengan gejala seperti nyeri kepala, kulit kering, nyeri sendi, mual dan pusing.

2) Vitamin B1

Merupakan vitamin yang mempunyai manfaat sebagai zat koenzim yang berfungsi bagi metabolisme tubuh untuk menghasilkan karohidrat, protein dan lemak.

Makanan yang mengandung vitamin B1 dapat berupa gandum dan beras, kacang-kacangan, ikan, kuning telur dan polong-polongan. Tubuh yang kurang mengkonsumsi makanan ini dapat mengalami gangguan pencernaan, kelemahan, peka terhadap rasa nyeri, dan gangguan syaraf.

3) Vitamin B2

Merupakan komponen yang penting dari dua enzim utama pada proses pembentukan energi dalam sistem metabolisme karbohidrat. Vitamin ini mempunyai fungsi menjaga reproduksi dan menjaga kesehatan dari mata, kulit, kuku, bibir, rambut, dan tenggorokan. Vitamin ini dapat ditemui pada hati, sayur-sayuran hijau, jantung dan sejenisnya.

Seseorang yang mengalami kekurangan dari vitamin B2 akan mengakibatkan penurunan dari fungsi penglihatan, katarak pada mata, depresi, gangguan pada kulit, serta radang mata.

4) Vitamin B3

Vitamin B3 merupakan vitamin penurun lemak yang dapat mencegah penyakit jantung dengan menurunkan kandungan kolestrol pada darah (memperbaiki aliran darah), serta dapat mencegah penyakit jantung. Vitamin ini dapat ditemukan pada hati, ikan, susu, kacang-kacangan, telur dan daging.

Tubuh yang mengalami kekurangan vitamin B3 dapat mengakibatkan terserang penyakit pellagra dengan gejala kulit pecah-pecah dan bersisik, serta otak tidak berfungsi dengan normal sehingga dapat mengakibatkan kebingungan.

5) Vitamin B5

Merupakan vitamin sebagai koenzim A yang berfungsi dalam proses metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Vitamin ini dapat ditemukan

pada hati, ikan, susu, telur, brokoli, ubi jalar, jeruk, kacang-kacangan, stroberi dan gandum.

Tubuh yang mengalami kekurangan vitamin B5 dapat mengakibatkan nyeri pada otot, depresi, kelelahan, eksema, dan mengalami kerontokan pada rambut.

6) Vitamin B6

Merupakan vitamin yang berperan penting dalam mempertahankan keseimbangan hormon dan fungsi kekebalan tubuh serta sebagai koenzim yang berperan dalam metabolisme asam amino. Vitamin ini dapat ditemukan pada ragi kering, jantung, telur, hati, daging, kubis, gandum, kembang kol, telur unggas, sereal, sayur-sayuran, ikan.

Tubuh yang kekurangan vitamin B6 akan mengalami depresi, melemahnya saraf daya ingat, kejang-kejang, anemia, dan gangguan pada kulit.

7) Biotin

Merupakan zat sebagai koenzim dari berbagai proses metabolisme yang mengatur penggunaan dari lemak dan asam amino. Zat ini dapat ditemukan pada keju, kedelai, hati, kembang kol, susu, daging, kacang tanah, dan sayur-sayuran.

Tubuh yang mengalami kekurangan biotin dapat mengakibatkan gangguan jantung, mual, depresi, dan berkurangnya nafsu makan.

8) Asam folat

Asam folat merupakan zat yang dapat mencegah tubuh dari adanya penyakit jantung dan stroke, serta dapat mencegah penyakit alzheimer serta kanker. Makanan yang mengandung asam folat berupa hati, daging, gandum, sayuran hijau, telur, kacang hijau, dan kacang-kacangan.

Tubuh yang mengalami kekurangan zat asam folat dapat mengalami anemia, depresi, kelelahan serta gangguan mental.

9) Vitamin B12

Vitamin B12 merupakan vitamin yang mampu menjaga sel-sel sehingga dapat berfungsi secara normal, serta dapat mengaktifkan asam folat. Vitamin ini dapat ditemukan pada hati ayam/sapi, susu serta produk olahannya, rumput laut dan ikan.

Tubuh yang kekurangan vitamin ini dapat mengalami kepikunan, gangguan mental, serta depresi.

10) Vitamin C

Vitamin ini merupakan vitamin yang dapat melindungi sel darah putih dari enzim yang dilepaskan saat mencerna bakteri, mencegah terjadinya memar pada tubuh, mencegah terjadinya infeksi dan dapat juga berfungsi sebagai antioksidan. Makanan yang mengandung vitamin C diantaranya adalah sirsak, bayam, brokoli, cabai, kentang dan sebagainya.

Tubuh yang kelebihan vitamin C dapat mengalami iritasi pada lambung dengan akibat murus-murus.

11) Vitamin D

Vitamin D merupakan vitamin yang dapat berfungsi sebagai zat perawat tulang dan gigi dalam tugas menjaga kekuatannya. Vitamin ini dapat ditemukan pada minyak ikan dan minyak nabati. Kekurangan vitamin ini dapat mengakibatkan sulit tidur, gelisah, kerapuhan pada tulang atau sering disebut juga dengan osteoporosis.

12) Vitamin E

Vitamin E merupakan vitamin yang dapat berfungsi sebagai pelindung sel darah putih dari gangguan radikal bebas, antioksidan, dan dapat juga berfungsi sebagai pencegah kanker pada tubuh. Vitamin ini dapat ditemukan pada kecambah.

13) Vitamin K

Vitamin K merupakan vitamin yang berperan dalam proses pembekuan darah yang dapat ditemukan pada kuning telur, sayuran berdaun hijau, dan sebagainya.²¹

e. Mineral

Sekitar 4% dari tubuh manusia terdiri dari unsur mineral. Mineral akan menempati dalam tubuh sebagai kadar abu apabila sampel makanan tersebut terbakar sempurna. Zat mineral ini dibagi menjadi dua macam, yaitu mineral mikro dan mineral makro.

1) Mineral makro

Mineral ini merupakan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah lebih besar dari 100 mg sehari. Unsur utamanya adalah kalsium, fosfor, magnesium, natrium, klor, kalium dan sulfur.

a.) Kalsium (Ca)

Merupakan zat yang sangat penting bagi tubuh yang mempunyai peran besar dalam proses metabolisme tulang, kontraksi atau aktivitas otot, proses penggumpalan darah, fungsi saraf, dan fungsi kekebalan pada tubuh. Sebagian kecil dari kalsium tulang dapat digantikan oleh magnesium dan natrium. Kebutuhan kalsium pada anak usia 7 sampai 12 bulan sebanyak 400mg/hari, usia 1-9 tahun sebanyak 500 mg/hari, usia 10-15 tahun sebanyak 700mg/hari, dan usia 16-18 tahun sebanyak 600 mg/hari. Kandungan kalsium dapat ditemukan pada avokad, lemon, apel, manga, pisang raja, nanas, blewah, bayam, jambu biji, kacang panjang, lobak, dan tomat.

b.) Fosfor (P)

Kandungan fosfor dapat ditemukan pada wortel, pisang, tomat, nanas, bayam, apel papaya dan avokad.

c.) Magnesium (Mg)

²¹ Nurheti Yuliarti, *A To Z Food Supplement*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2009),hal. 59-60

Magnesium adalah salah satu unsur penting bagi tubuh yang diperlukan untuk tulang dan jaringan lunak tubuh. Sebanyak 250 mg magnesium harus tersedia pada tubuh manusia dewasa. Pada anak-anak dan bayi dibutuhkan kandungan zat ini sekitar 150 mg/hari. Air susu ibu mengandung magnesium yang cukup untuk kebutuhan bayi. Zat magnesium dapat ditemukan pada wortel, papaya, apel, bayam, selada air, lobak dan nanas.

d.) Natrium (Na)

Merupakan zat mineral yang berfungsi untuk membawa impuls saraf dan juga menjaga keseimbangan air dan elektrolit (asam basa) di dalam sel, maupun di dalam cairan ekstraseluler, termasuk plasma darah. Kebutuhan zat natrium bagi tubuh tergantung pada keadaan tubuh itu sendiri. Kandungan ini dapat ditemukan dalam apel, bayam, blewah, avokad, tomat, lobak, papaya, melon, manga dan semangka.

e.) Klor (Cl)

Klor dalam tubuh berfungsi untuk membantu mencerna protein oleh pepsin yang jika kekurangan dalam tubuh akan menimbulkan dehidrasi sehingga dapat mengakibatkan muntah-muntah hingga membuang banyak cairan dalam tubuh.

f.) Kalium (K)

Kalium merupakan zat yang berperan dalam mempertahankan tekanan osmotik yang terletak di dalam cairan intraseluler dan sebagian besar terikat oleh protein. Zat ini dapat ditemukan pada eruk nipis, bayam, jambu biji, apel, pisang, manga, tomat, melon, dan semangka.

g.) Sulfur

Unsur ini merupakan unsur yang terikat dengan beberapa macam jenis asam amino, diantaranya methionine, sisterin, glauthathione dan taurin. Sulfur atau yang sering disebut dengan belerang dapat berfungsi sebagai pembentuk metaloenzim, dapat memberikan perlindungan bagi

tubuh dari berbagai macam radikal bebas yang disebabkan oleh polutan kimia dan radiasi. Unsur ini dapat ditemukan pada makanan hewani maupun makanan nabati seperti, telur, daging, ikan, kubis, kacang kering, bawang putih dan kedelai.²²

2) Mineral mikro

Mineral ini adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kurang dari 100 mg sehari. Unsur utama dari mineral ini adalah zat besi, kobalt, tembaga, seng, iodium, mangan, flour, dan molibden.²³

a.) Zat besi

Zat besi merupakan zat mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin. Selain itu, zat besi juga berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh dan menjadi komponen dalam proses pembentukan myoglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), enzim, serta kolagen (protein yang terdapat pada tulang rawan, dan jaringan penyambung). Makanan yang memiliki kandungan zat besi diantaranya adalah : daging merah, telur, sayuran hijau, hati, susu sapi, beras, umbi-umbian, dan kacang-kacangan.²⁴

b.) Kobalt

Kobalt adalah komponen dari vitamin B12 yang diperlukan bagi perkembangan sel-sel darah merah. Kandungan kobalt dapat ditemui pada makanan yang mengandung vitamin B12, vitamin B1 terutama pada sayuran berdaun hijau. Fungsi dari kobalt ini adalah menjaga keseimbangan tubuh rumuminansia.

c.) Tembaga

²² Lanny Lingga, *The Healing Power of Antioxidant*, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2012),hal. 83-84.

²³ Prapti Utami, *Jus Untuk Kecerdasan, dan Daya Tahan Tubuh Anak*, (Jakarta : PT AgroMedia Pustaka, 2010),hal. 31-35

²⁴ Toto Sudargo, dkk, *Defisiensi Yodium, Zat Besi dan Kecerdasan*, (Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2018),hal. 96-100

Adalah zat yang dapat ditemukan pada susu dan sereal yang berfungsi dalam proses kegiatan enzim pernapasan sebagai kofaktor bagi enzim misalnya ada sitokom oksidase.

d.) Iodium

Iodium merupakan zat yang dapat ditemukan pada sayur-sayuran, rumput laut dan ikan laut yang berfungsi sebagai komponen esensial tiroksin dan kelenjar tiroid.

e.) Flour

Falour merupakan zat yang dapat ditemukan pada air, makanan laut, tanaman, makanan hasil ternak dan ikan. Flour memiliki fungsi untuk pertumbuhan dan pembentukan struktur gigi serta dapat juga berfungsi untuk mencegah karies gigi.²⁵

f.) Molibdenum

Merupakan unsur yang tersimpan dalam hati sebagai cadangan dari zat besi. Unsur ini juga dapat berfungsi dalam proses metabolisme tembaga. Seseorang yang mengalami kekurangan zat ini dapat mengalami gejala mencret, pertumbuhan terlambat dan anemia.²⁶

g.) Seng (Zn)

Merupakan unsur logam yang memiliki berbagai macam fungsi seperti berperan dalam reaksi sintesis degradasi pada karbohidrat, protrin, asam nukleat, dan lipid. Seng juga berperan dalam membantu proses metabolisme beberapa macam mineral dan vitamin, serta berperan juga dalam menjaga imunitas tubuh. Kandungan pangan yang mengandung unsur seng diantaranya adalah ikan, telur, daging

²⁵ Liva Maita, dkk, *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*, (Yogyakarta : Depublish, 2019),hal. 37-38

²⁶ Tiurma Primadona T., *Komponen Gizi dan Terapi Pangan Ala Papua*, (Yogyakarta : Deepublish, 2014),hal. 94

kambing, kacang-kacangan, biji waluh, jamue tiram, kedelai, sardine, ikan laut segar, kuaci biji bunga matahari dan sebagainya.²⁷

h.) Mangan (Mn)

Mangan merupakan unsur logam yang penting bagi tubuh manusia dalam proses metabolisme lemak dan karbohidrat, regulasi darah dan penyerapan kalsium, dapat juga difungsikan sebagai zat yang mampu melawan radikal bebas.²⁸

B. Imunitas Tubuh

1. Pengertian Imunitas Tubuh

Imunitas merupakan suatu kemampuan yang dimiliki tubuh untuk menyerang toksin atau organisme seperti virus yang cenderung akan merusak organ dan jaringannya.²⁹ Imunitas yang dimiliki oleh setiap manusia dapat melemah dan menguat, untuk dapat menyerang virus atau penyakit dari luar tubuh, diperlukan imunitas tubuh yang kuat.

2. Macam-macam Imunitas Tubuh

Secara umum, terdapat dua macam jenis imunitas tubuh, yaitu imunitas bawaan serta imunitas didapat (adaptif).

a. Imunitas Bawaan

Imunitas bawaan merupakan imunitas yang berasal dari proses umum tubuh, memiliki spectrum yang luas, hal ini mengandung makna bahwa tidak hanya ditujukan kepada antigen yang spesifik.

Berikut ini beberapa ruang lingkup imunitas bawaan :

- 1) Proses fagositosis dengan peran dari makrofag, neutrophil dan monosit
- 2) Daya tahan kulit terhadap adanya invasi atau masuknya organisme.

²⁷ Lanny Lingga, *The Healing Power of Antioxidant*..... hal. 84-85.

²⁸ Aung Sumbono, *Biokimia Pangan Dasar*, (Yogyakarta : Deepublish, 2016),hal. 382

²⁹ Syarifuddin, *Imunologi Dasar : Prinsip Dasar Sistem Kekebalan Tubuh*... hal.1

- 3) Penghancuran organisme yang tertelan oleh asam lambung dan enzim pencernaan.
- 4) Senyawa kimia yang mampu menghancurkan organisme atau toksin, seperti lisozim (membuat bakteri larut), polipeptida dasar (menonaktifkan bakteri gram positif), kompleks komplemen dan natural killer lymphocyte.

Imunitas bawaan atau yang sering disebut juga dengan pertahanan tubuh ini dibagi menjadi dua macam, yaitu :

1. Pertahanan tubuh nonspesifik eksternal, yang mempunyai peran dalam menahan paparan benda asing seperti bakteri. Diantaranya adalah kulit dan membran mukosa, sekresi dari membran mukosa dan kulit.
2. Pertahanan tubuh nonspesifik internal, yang berperan sebagai garis pertahanan kedua jika pertahanan tubuh nonspesifik eksternal dapat ditembus oleh paparan benda asing. Diantaranya adalah sel darah putih fagositik, respon peradangan serta protein anti mikroba.

b. Imunitas Didapat (Adaptif)

Imunitas ini merupakan jenis imunitas yang membentuk antibody dan/atau dengan menghancurkan agen penyerang spesifik, seperti virus, toksin, bakteri atau juga jaringan asing. Imunitas didapat (adaptif) ini mampu dibentuk oleh tubuh dalam waktu berminggu-minggu sampai berbulan-bulan sejak tubuh pertama kali diserang. Terdapat dua jenis imunitas didapat (adaptif), diantaranya :

1. Imunitas yang diperantai oleh sel (imunitas sel-T), proses terjadinya yaitu ketika limfosit-T membentuk limfosit-T dengan jumlah banyak, khusus untuk menghancurkan benda asing yang menyerang tubuh.

2. Imunitas humoral (imunitas sel-B), yaitu ketika limfosit-B membentuk antibody yang bersirkulasi, ialah molekul globulin dalam plasma darah. Antibody ini kemudian menyerang agen yang masuk ke dalam tubuh yang kemudian akan menyerang lebih kuat daripada antibody sebelumnya untuk menghancurkan benda asing.³⁰

3. Manfaat Imunitas Tubuh/Sistem Imun

a. Sebagai Fungsi Pertahanan

Fungsi pertahanan dalam tubuh adalah dengan membentuk imunitas yang spesifik untuk melawan agen yang mematikan, seperti virus, bakteri, jaringan asing dan juga toksin yang masuk ke dalam tubuh.

b. Sebagai Homeostasis

Yaitu proses pertahanan keseimbangan antara lingkungan di luar dan di dalam tubuh.

c. Sebagai Pengawasan

Imunitas dapat terbentuk ketika invasi organisme asing, maka terdapat mekanisme tertentu untuk dapat mengenali agen organisme tersebut. Proses mengenali agen organisme asing ini termasuk dalam proses pengawasan.³¹

4. Faktor Yang Mempengaruhi Sistem Imun

a. Lingkungan

Lingkungan dapat menjadi factor yang mempengaruhi sistem imunitas tubuh pada anak berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa lingkungan memiliki peran sangat penting dalam perkembangan komponen dari sistem imun pada tubuh, yaitu komponen yang berperan atas pertahanan tubuh dalam jangka waktu yang panjang. Komponen imunitas tubuh yang

³⁰ Syarifuddin, *Imunologi Dasar : Dasar Prinsip Dasar Kekebalan Tubuh*.....,hal. 5-6

³¹ Syarifuddin, *Imunologi Dasar : Dasar Prinsip Dasar Kekebalan Tubuh*.....,hal. 6.

dipengaruhi oleh lingkungan ini berespon tidak cepat dalam menangani bakteri, virus, mikroba, jamur, dan parasite lainnya, akan tetapi lebih spesifik dalam mengeliminasi parasite tersebut.

b. Makanan

Makanan merupakan factor penting yang dapat mempengaruhi imunitas tubuh anak. Makanan yang banyak mengandung gula serta lemak akan membuat sistem imun menjadi *stress* karena akan meningkatkan produksi protein dalam tubuh sehingga imunitas tubuh akan mudah rusak serta dapat menginisiasi penyakit.

c. Usia

Usia sangat berpengaruh sekali pada imunitas tubuh. Seperti sel-sel lain, pada umumnya sel-sel imun juga berada pada aktivitas puncaknya saat individu sudah dewasa. Semakin tua usia sel-sel ini akan semakin menurun aktivitasnya, termasuk dalam memproduksi protein yang berfungsi untuk melawan infeksi virus, yaitu interferon.

4. Kondisi kesehatan

Orang yang memiliki penyakit lebih rentan terhadap serangan infeksi virus. Tidak semua penyakit yang meningkatkan kemungkinan individu untuk terinfeksi virus. Penyakit kronis (yang sudah diderita lama) seperti diabetes, hipertensi, jantung, atau kolesterol dan radang hati dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Kondisi *stress* (pikiran) juga cenderung meningkatkan kemungkinan individu untuk terkena penyakit infeksi.

5. Konsumsi obat-obatan

Terdapat beberapa golongan obat-obatan yang diketahui dapat menurunkan kemampuan sistem imun kita untuk mempertahankan diri, salah satunya golongan kortikosteroid seperti kortison, hidrokortison. Penggunaan obat-

obat ini terutama dalam jangka waktu yang lama sangat mungkin menurunkan kekebalan tubuh kita.³²

C. Anak Usia Dini

1. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini memiliki pengertian yang bermacam-macam menurut pendapat beberapa ahli. Seperti menurut Aisyah (2008:13) mengungkapkan bahwa, anak usia dini merupakan anak yang berada pada usia sekitar 0-8 tahun yang tercakup dalam program pendidikan di taman kanak-kanak, taman penitipan anak, pendidikan prasekolah, sekolah dasar, dan sebagainya.

Kemudian Bronson dan Soegeng Santoso membagi rentang anak usia dini terdiri dari enam tahap perkembangan, yaitu

- a) Tahap *young infants* (usia lahir hingga usia 6 bulan)
- b) Tahap *older infants* (usia 7 bulan hingga 12 bulan)
- c) Tahap *toddlers* (usia 1 tahun)
- d) Tahap *older infants* (usia 2 tahun)
- e) Tahap pra sekolah dan *kindergarten* (usia 3 tahun sampai 5 tahun)
- f) Tahap sekolah dasar kelas rendah atau *primary school* (usia 6 tahun hingga 8 tahun)³³

Anak usia dini ialah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, bahkan di katakan sebagai sebuah lompatan perkembangan³⁴. Menurut Mansur anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus

³² <https://farmasi.ugm.ac.id/id/perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/>

³³ Selfi Lailiyatun I, *Evaluasi Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Jakarta : Duta Media, 2019),hal. 18.

³⁴ Mulyasa, *Manajemen PAUD* ,(Bandung: PT.Remaja Rosdakarya,2012),hal.16

sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya.³⁵ Anak usia dini merupakan periode awal yang paling mendasar dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia.³⁶

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

A. Pertumbuhan

Tumbuh merupakan bertambah pada ukuran. Tumbuh juga dapat diartikan bahwa sel pada tubuh bertambah banyak. Pertumbuhan dapat diukur dengan menimbang dan mengukur tubuh anak dan pengukuran ini biasanya lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan pengukuran pada perkembangan anak.

Pertumbuhan dipengaruhi oleh macam dan juga jumlah makanan yang dikonsumsi oleh tubuh anak. Selain itu, proses penyerapan makanan yang dikonsumsi tubuh anak juga menjadi faktor penting dalam fase pertumbuhan anak. Semakin baik proses penyerapan makanan yang dilakukan oleh tubuh anak maka proses pertumbuhan anak juga akan berjalan dengan baik.³⁷

Stimulasi psikologi yang dilakukan untuk merangsang pertumbuhan pada anak tidak akan berjalan apabila derajat kesehatan dan gizi yang dimiliki oleh anak tidak menguntungkan atau dengan kata lain anak mempunyai derajat kesehatan dan gizi yang buruk. Pertumbuhan otak yang dimiliki anak ditentukan oleh bagaimana cara pengasuhan dan pemberian makan juga stimulasi anak pada usia dini yang disebut dengan *critical period*. Gizi yang buruk dan derajat kesehatan anak yang rendah dapat menghambat pertumbuhan otak pada anak dan dapat menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, merekonstruksi dan menyerap informasi.

³⁵ Mansur, *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal. 88

³⁶ Suharti, *Jurnal Studi Manajemen Pendidikan* (Vol. 2, no. 1, Juni 2018, STAIN Curup-Bengkulu), hal. 5

³⁷ Soemiarti Patmonodewo, *Pendidikan Anak Prasekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1995), hal. 19-

Di sisi lain, derajat kesehatan dan gizi anak yang rendah akan menghambat pertumbuhan motorik dan fisik pada anak yang juga berlangsung cepat dalam tahun-tahun pertama kehidupan anak. Gangguan ini relatif sulit untuk diperbaiki pada periode berikutnya, dan jika kondisi seperti ini berlangsung secara terus menerus dapat mengakibatkan kecacatan.

B. Perkembangan

Merupakan fase yang dialami oleh setiap organisme dalam hidupnya. Perkembangan dapat diartikan dengan perubahan yang tidak bersifat kualitatif, yang tidak ditekankan pada segi material namun pada segi fungsional dalam diri organisme.

Menurut Yusuf Syamsu (2001:15), perkembangan merupakan perubahan yang dialami oleh organisme atau individu menuju tingkat fase kedewasaan atau kematangan yang berlangsung secara progresif, berkesinambungan dan sistematis, baik pada jasmani (fisik) maupun rohani (psikis).

Kemudian menurut Oemar Hamalik (2004:84), perkembangan terfokus pada perubahan yang progresif dalam individu bukan hanya dalam hal fisik namun juga dalam hal fungsi, contohnya koordinasi dan kekuatan.

Dengan demikian, perkembangan dapat diartikan sebagai perubahan yang bersifat kualitatif daripada fungsi-fungsi. Dikatakan sebagai perubahan fungsi-fungsi karena perubahan ini disebabkan oleh adanya proses pertumbuhan material yang memungkinkan adanya fungsi itu sendiri, dan disebabkan oleh perubahan-perubahan tingkah laku pada individu.

Perkembangan meliputi seluruh bagian dengan keadaan yang dimiliki organisme, baik yang konkret maupun yang abstrak. Sehingga perkembangan tidak hanya terfokus pada aspek psikologi, namun aspek biologis juga.³⁸

³⁸ Ahmad Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini : Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya*, (Jakarta : Kencana, 2011), hal. 23.

Adapun bentuk dari perkembangan anak usia dini dibagi menjadi lima bagian, yaitu :

1. Perkembangan pada kognitif anak, perkembangan ini didasari oleh factor yang mendukung yaitu perkembangan social-emosional interaksi antara orang tua dengan anak.
2. Perkembangan pada fisik anak, perkembangan ini sangat mudah dipahami yaitu ketika anak berkembang dengan semestinya, fisik anak juga akan bertumbuh sesuai dengan pertumbuhan fisik anak seusianya. Anak yang kekurangan zat gizi dalam tubuhnya dapat ditandai dengan adanya hambatan pada pertumbuhan tulang anak dan lingkaran kepala yang memiliki ukuran lebih kecil dibandingkan dengan ukuran normal anak seusianya.
3. Perkembangan pada perilaku anak, ini dapat dilihat dari perilaku adaptasi yang dilakukan oleh anak, misalnya pada usia empat tahun umumnya anak mampu menggambar orang dan membuat jembatan dari lima bangun kubus. Selain itu contoh perkembangan perilaku yang ada pada anak usia empat tahun adalah kemampuan bahasanya yang sudah mampu menggunakan kata sambung, serta mampu membedakan gaya berbahasa dengan orang dewasa dan dengan anak seusianya.
4. Perkembangan pada kepribadian anak, perkembangan kepribadian pada anak usia tiga sampai empat tahun biasanya ditandai dengan anak yang mulai memahami perbedaan jenis kelamin beserta perannya. Pada perkembangan ini dipengaruhi oleh peran orang tua dan lingkungan social anak.
5. Pembelajaran yang terjadi di Taman Kanak-Kanak, pada Taman Kanak-Kanak banyak sekali aspek yang dimiliki oleh anak yang seharusnya

berkembang, seperti halnya aspek bahasa, aspek fisik-motorik anak, dan lainnya.³⁹

D. Masa Pandemi

1. Pengertian Masa Pandemi

Pandemi adalah wabah yang menyebar di seluruh dunia. Dengan makna lain, wabah tersebut menjadi masalah bersama bagi seluruh warga dunia. Contoh pandemi yang sudah terjadi adalah H1N1 yang diumumkan oleh WHO pada tahun 2009. Begitu pula dengan influenza yang menjadi pandemi pada waktu itu di tingkat dunia

Pandemi merupakan penyakit yang menyebar secara global meliputi daerah geografis yang luas. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), pandemi yang berlangsung tidak berkaitan dengan tingkat infeksi, jumlah korban atau juga keparahan penyakit. Namun, pandemi berkaitan dengan penyebaran secara geografis. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pandemi mempunyai arti sebagai wabah yang berjangkit serempak di seluruh daerah meliputi daerah geografis yang luas..⁴⁰

2. Karakteristik Pandemi

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) dijelaskan bahwa penyakit dikatakan sebagai pandemi apabila :

- a. Terjadi penularan antarmanusia
- b. Virus telah mengalami mutasi, dan
- c. Telah terjadi penularan antarnegara

Menurut WHO ada tiga periode dalam menghadapi pandemi, yaitu *prepandemi*, *interpandemi*, dan *pandemi*. Periode *prepandemi* dibedakan menjadi dua fase, yaitu : **Fase pertama**, penularan baru terjadi antarhewan dan

³⁹ Aidil Saputra, Pendidikan Anak Usia Dini, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, (Vol.10, No. 2, Desember 2018), hal. 196-197

⁴⁰ Rohadatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa Pandemi COVID-19*, (Banten : Makmood Publishing, 2020), hal. 34

belum ada wabah pada hewan. **Fase kedua**, dengan penularan antarhewan dan telah mewabah.

Periode *interpandemi*, dibagi menjadi lima fase, yaitu : **Fase pertama** penularan baru terjadi antarhewan dan belum ada wabah pada hewan. **Fase kedua**, dengan penularan antarhewan dan telah mewabah. **Fase ketiga**, penularan penyakit dari hewan ke manusia. **Fase keempat**, penularan sudah terjadi antarmanusia di suatu negara. **Fase kelima**, penularan penyakit antarmanusia di dua negara.

Periode *pandemi*, dibagi menjadi enam fase, yaitu : **Fase pertama** penularan baru terjadi antarhewan dan belum ada wabah pada hewan. **Fase kedua**, dengan penularan antarhewan dan telah mewabah. **Fase ketiga**, penularan penyakit dari hewan ke manusia. **Fase keempat**, penularan sudah terjadi antarmanusia di suatu negara. **Fase kelima**, penularan penyakit antarmanusia di dua negara. **Fase keenam**, yaitu ketika penularan penyakit sudah terjadi antarmanusia di berbagai macam negara.⁴¹

E. COVID-19

1. Pengertian COVID-19

2019-nCoV (*novel coronavirus*) atau yang sering disebut dengan COVID-19 adalah virus jenis terbaru yang belum pernah diidentifikasi menginfeksi manusia sebelumnya. Pada umumnya, COVID-19 adalah penyakit *zoonis* atau penyakit yang ditularkan dari tubuh hewan. Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa virus SARS-CoV ditularkan dari hewan luwak atau kucing luwak kepada manusia dan MERS-CoV ditularkan dari hewan unta ke manusia. Beberapa jenis virus korona yang lain telah dikenal hidup di tubuh hewan, namun belum terbukti menginfeksi tubuh manusia.

⁴¹ Mangku Sitepoe, *Melawan INfluenza A (H1N1)*, (Jakarta : Grasindo, 2011), hal. 28-29.

Gejala penyakit yang diakibatkan virus ini umumnya muncul dalam waktu dua hingga empat belah hari setelah terpapar. Gejala umum yang diakibatkan COVID-19 diantaranya seperti terjadi gangguan alat pernapasan yang akut seperti batuk, demam, dan sesak napas. Pada kasus infeksi yang berat, dapat menyebabkan pneumonia, gagal ginjal, sindrom pernapasan akut, penggumpalan darah bahkan dapat berakhir dengan kematian. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan untuk setiap orang sebisa mungkin menghindari kontak dengan hewan, ataupun memasak telur dan daging, serta menghindari kontak dengan orang lain yang menunjukkan gejala flu.⁴²

2. Sejarah 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).⁴³

Pada penghujung tahun 2019, kantor organisasi kesehatan dunia (WHO) di China mendapat pemberitahuan tentang adanya sejenis pneumonia yang penyebabnya tidak diketahui. Infeksi pernapasan akut yang menyerang paru-paru itu terdeteksi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pihak berwenang melaporkan bahwa beberapa pasien adalah pedagang yang beroperasi di pasar Ikan Huanan. Pada 16 Desember, dokter di Rumah Sakit Pusat Wuhan mengirim sampel dari pasien lain dengan demam persisten untuk pengujian laboratorium. Hasil itu menunjukkan virus menyerupai sindrom pernapasan akut parah (Severe Acute Respiratory Syndrome/SARS), yang sekarang dikenal dengan COVID-19.⁴⁴

⁴² F.G. Winarno, *COVID-19 Pelajaran Berharga Dari Sebuah Pandemi*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2020)

⁴³ Rohadatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa.....* hal. 33

⁴⁴ Muhammad Qadaruddin A, *Polemik COVID-19 & Perubahan Sosial*, (Sulawesi Selatan : IAIN Parepare Nusantara Press, 2020), hal. 118-119.

Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) pada 11 Maret 2020.⁴⁵

Hingga pada 28 Maret 2020, dinyatakan bahwa jumlah kasus infeksi COVID-19 mencapai 571.678 kasus terinfeksi. Awalnya kasus jumlah individu terinfeksi terbanyak terdapat di Cina, namun pada saat ini kasus terbanyak dapat dijumpai di Italia dengan jumlah individu terinfeksi sebanyak 86.498 kasus, kasus individu terbanyak selanjutnya adalah Amerika dengan 85.228 kasus dan Cina sebanyak 82.230 kasus individu terinfeksi COVID-19. Virus ini menyebar hingga ke 199 negara. Kematian yang disebabkan mencapai 4-5% dengan kematian terbanyak terjadi pada kelompok usia 65 tahun.

Di Indonesia sendiri kasus pertama dilaporkan bahwa kasus pertama terjadi pada 2 Maret 2020, yang diduga terjadi akibat penularan dari orang asing yang melakukan perjalanan ke Indonesia. Setelah kasus tersebut, maka virus menyebar dan individu yang terinfeksi semakin bertambah, tercatat sebanyak 1.115 kasus individu terinfeksi dengan kematian sejumlah 102 jiwa. Atas hal tersebut Indonesia mencapai tingkat kematian 9% (angka kematian tertinggi).

Berdasarkan data usia individu yang terinfeksi COVID-19 dihasilkan informasi yaitu antara rentang usia 30 tahun hingga 89 tahun. Berdasarkan laporan 138 kasus di Wuhan (Cina), didapatkan informasi rentang usia 37 tahun hingga 78 tahun dengan usia rata-rata 56 tahun (42-68 tahun) dengan pasien rawat ICU lebih tua dibandingkan dengan pasien rawat non-ICU dan sebanyak 54,3 % laki-laki.⁴⁶

F. Pemberian Makanan Sehat Untuk Imunitas Tubuh Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19

⁴⁵ Rohadatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa.....* hal. 33

⁴⁶ Diah Handayani, *Penyakit Virus Corona 2019*, Jurnal Respirologi, (Vol. 40, no. 2, April 2020),hal.6

Di masa pandemi COVID-19 untuk mencapai tingkat kesehatan anak yang optimal sebenarnya terletak pada usaha memperkuat dan menjaga imunitas tubuh mereka sehingga anak tidak mudah terkena penyakit COVID-19 dan ketika anak sudah terserang penyakit COVID-19 dengan adanya imunitas tubuh yang kuat mereka akan lebih mudah untuk sembuh.

Imunitas tubuh pada anak dapat diperkuat dan dijaga dengan alami, yaitu dengan mengkonsumsi minuman dan makanan sehat sehari-hari. Ada berbagai jenis makanan yang bermanfaat bagi imunitas tubuh anak usia dini yang memiliki khasiat untuk menguatkan imunitas tubuh dan menjaga tubuh untuk tidak terkena penyakit COVID-19, yaitu makanan yang mengandung banyak zat fitonutrisi dan zat antioksidan. Dengan memberikan anak makanan yang banyak mengandung zat fitonutrisi dan zat antioksidan serta mengurangi intensitas pemberian makanan yang dapat melemahkan imunitas tubuh seperti makanan yang banyak mengandung gula kepada anak akan membantu meningkatkan imunitas tubuh dan kesehatan pada anak secara alami.⁴⁷

Selain zat fitronutrisi dan zat antioksidan untuk memperkuat imunitas tubuh anak juga diperlukan berbagai jenis bahan makanan yang harus diperhatikan, diantaranya ialah :

- a. Zat sumber protein/sumber hidrat arang/ zaqt pembangunj, seperti daging
- b. Zat pembangun/sumber protein, diantaranya ikan, daging, ati, kacang-kacangan, tempe, dan telur.
- c. Mineral dan sumber vitamin (zat pengatur), diantaranya : sayur dan buah-buahan.

⁴⁷ Inti Kresnawati, *Healing Food For Kids*, (Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 4

- d. Lemak hewani (sumber tenaga), diantaranya : kelapa, minyak dan santan.⁴⁸

Kemudian menurut Akhmad Mustofa dan nanik Suhartatik, menjelaskan bahwa makanan sehat yang diberikan untuk memperkuat imunitas tubuh anak tidak harus makanan yang mahal. Dalam kamus ilmu pangan, terdapat istilah yang disebut dengan pangan fungsional yang artinya makanan tersebut bukan hanya memberikan nutrisi pada tubuh akan tetapi juga memberikan manfaat untuk menyehatkan tubuh. Makanan yang disebut makanan fungsional diantaranya adalah makanan atau minuman yang mengandung antioksidan, prebiotic, berserat tinggi, dan sinbiotik, makanan yang mengandung senyawa bioaktif, biji-bijian, umbi-umbian, serta makanan yang tidak mengandung banyak lemak jenuh. Berbagai jenis makanan tersebut dapat ditemukan disekitar kita dan bahkan dapat ditanam sendiri.⁴⁹

⁴⁸ Tuti Soenardi, *100 Resep Makanan Sehat Peningkat Imunitas & Kecerdasan Bayi-Balita*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2020), hal. 21

⁴⁹ Akhmad Mustofa & Nanik Suhartatik, *Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah*, Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, (Vol. 4, No.1, November 2020), hal. 4

Pola pemberian makanan juga harus diperhatikan. Anak usia dini membutuhkan makanan yang bergizi seimbang serta bervariasi sehingga bisa dinikmatinya dan zat gizi yang dibutuhkan oleh anak juga dapat terpenuhi, yaitu seperti : lemak, protein, karbohidrat, mineral dan juga vitamin. Hal ini karena perangkat imunitas tubuh seperti adanya antibiotic dan sel-sel darah putih (zat alami yang dapat mengusir bibit penyakit, virus, kuman, dkk memasuki tubuh) hanya dapat terbentuk secara optimal apabila kebutuhan gizi anak terpenuhi.⁵⁰

⁵⁰ Inti Kresnawati, *Healing Food For Kid*..... hal. 4

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan *Fied Research* atau penelitian lapangan, yang maksudnya dilakukan secara pengamatan ke lokasi untuk mendapatkan informasi terkait baik secara langsung ataupun tidak langsung. Penelitian ini mempunyai rangkaian kegiatan yang dilaksanakan untuk memperoleh pemahaman baru yang lebih komprehensif, kompleks dan juga mendetail dari yang diteliti.

Menurut Denzin & Lincoln mengemukakan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menafsirkan fenomena yang berlangsung dan dilaksanakan dengan cara melibatkan bermacam macam metode/cara yang tersedia. Kemudian Erickson menyatakan jika penelitian kualitatif berupaya menggambarkan dan menemukan secara naratif kegiatan yang dilaksanakan dan efek dari kegiatan yang dilakukan.⁵¹

Dasar penelitian ini bersifat umum dan berkembang sesuai dengan yang terjadi di lapangan. Disertai dengan interaksi simbolik dari gejala satu dengan gejala yang lainnya diharapkan dapat menghasilkan informasi yang mendetail berkaitan dengan pemberian makanan sehat di RT 03/07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas.

B. Lokasi Penelitian

Tempat atau lokasi merupakan lokasi di mana penelitian itu dilakukan.⁵² Tempat dilakukannya penelitian ini adalah di Desa Sibalung tepatnya di RT 03 RW 07 Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Alasan penelitian ini

⁵¹ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat : CV Jejak, 2018), hal. 8

⁵² Ahmad Tohardi, *Pengantar Metodoogi Peneitian Sosial Plus* (Tanjungpura Press, 2019), hal. 690

diakukan pada tempat ini adalah terdapat beberapa keluarga yang memperhatikan pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini terutama di masa pandemi COVID-19 (berdasarkan observasi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan ketua RT setempat) yang diharapkan setelah adanya penelitian ini terjadi dapat menjadikan inspirasi bagi keluarga lainnya baik di tempat terjadinya penelitian ataupun di tempat lainnya.

C. Objek dan Subjek Penelitian

Objek penelitian merupakan sesuatu yang diteliti⁵³. Berdasarkan pengertian tersebut, maka objek dari penelitian ini adalah pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19 di RT 03/07 Desa Sibaung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas.

Subjek penelitian adalah sesuatu yang dituju untuk diteliti atau sumber informasi yang berkaitan dengan masalah yang diteliti⁵⁴. Berdasarkan penelitian tersebut, maka subjek dari penelitian ini ialah :

- a. Ketua RT 03/07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas yaitu bapak Makrus Jamali
- b. Orang tua dari Syafani Titania, Maulidia Rahmawati dan juga orang tua dari Abiyan Khoerul Sidqi
- c. Anak usia dini atas nama Syafani Titania, Maulidia Rahmawati dan Abiyan Khoerul Sidqi.
- d. Tetangga dari anak usia dini yaitu ibu Sukirah, ibu Al-Isfiati, dan ibu Siti Hidayatul Mukaromah.

Dalam menentukan subjek penelitian di atas, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pada tujuan penelitian dengan tidak memperhatikan kemampuan generalisasinya.

⁵³ Muslich Ansori & Sri Iswati, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya : Airlangga University Press, 2017), hal. 115

⁵⁴ Muslich Ansori & Sri Iswati, *Metodologi Penelitian.....* hal. 115

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling penting dalam kegiatan penelitian, jika tidak dilakukan teknik pengumpulan data kemungkinan besar yang terjadi adalah peneliti tidak akan mendapatkan data atau informasi yang seharusnya ia dapat yang juga sesuai dengan standar data yang sudah ditetapkan.⁵⁵ Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah :

a) Wawancara

Atau yang sering disebut dengan interview merupakan salah satu teknik penggalian atau pengumpulan data dengan cara mencari informasi secara langsung kepada subjek penelitian (narasumber). Teknik ini mempunyai keunggulan tersendiri dibandingkan dengan teknik yang lainnya, diantaranya adalah data yang diperoleh sesuai dengan apa yang terjadi tanpa ada asumsi yang keliru.⁵⁶

Menurut Creswell yang dipetik oleh Muh. Fitrah & Luthfiyah menjelaskan bahwa ada beberapa prosedur wawancara yang harus dilakukan oleh peneliti, seperti berikut ini :

- a. Mengidentifikasi narasumber atau partisipan berdasarkan prosedur sampling yang dipilih
- b. Menentukan jenis wawancara yang akan dilaksanakan dan informasi yang berhubungan dengan penelitian
- c. Menyiapkan alat pembantu pelaksanaan, seperti perekam
- d. Menyusun pedoman wawancara
- e. Menentukan tempat pelaksanaan wawancara
- f. Memberikan informasi pembuka atau arahan kepada calon narasumber

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hal.308

⁵⁶ Mohammad Ali A., Ishomudin, dkk, *Etnis Tionghoa Di Madura (Interaksi Sosial Etnis Tionghoa Dengan Etnis Madura Di Sumenep Madura)*, (Jakarta : CV. Jakad Media Publishing, 2020), hal. 71

g. Menghargai narasumber agar narasumber merasa nyaman⁵⁷

Dalam penelitian ini penulis melakukan wawancara (*interview*) untuk memperoleh data atau informasi sebanyak-banyaknya dari sumber terkait atau narasumber perihal pemberian makanan sehat pada anak usia dini di masa pandemi. Wawancara ini ditujukan kepada ketua RT 03/07 Desa Sibalung, Kemranjen, Banyumas, kemudian anak usia dini yang bernama Syafani Titania, Maulidia Rahmawati dan Abiyan Khoerul Sidqi beserta orang tuanya, selain itu penulis juga akan melakukan wawancara kepada tetangga dari keluarga Syafani Titania, Maulidia Rahmawati dan Abiyan Khoerul Sidqi.

b) Observasi

Merupakan salah satu cara teknik penggalian data di lapangan. Dengan adanya observasi, peneliti mengamati secara sistematis dan terperinci serta secara langsung terhadap fenomena sosial yang terjadi di lapangan yang berkaitan dengan informasi atau data yang dibutuhkan oleh penulis. Observasi yang dilakukan penulis dianjurkan dengan cara terbuka, yang artinya informan dan masyarakat setempat mengetahui bahwasanya sedang dilakukan observasi oleh penulis dengan kata lain, penulis harus meminta ijin terlebih dahulu kepada informan dan masyarakat setempat.

Peneliti melakukan observasi secara langsung dengan melibatkan dirinya ke dalam kehidupan social di lokasi penelitian Desa Sibalung RT 03/07, Kemranjen, Banyumas, Jawa Tengah sehingga peneliti melakukan observasi partisipan. Dalam penelitiannya terkait pemberian makanan bergizi di masa pandemi COVID-19 yang dilakukan kepada Syafani Titania beserta orang tuanya, Khoerul Abiyan beserta orang tuanya, dan Maulidia Rahmawati beserta orang tuanya yang dilakukan pada 10 Februari 2021 – 20 Februari 2021 peneliti berinteraksi aktif baik langsung maupun online untuk mnedapatkan informasi sebanyak banyaknya.

⁵⁷ Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodoogi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus)*, (Jawa Barat : CV Jejak, 2017), hal.70

Namun teknik observasi memiliki kekurangan dan kelebihan, diantaranya adalah :

a. Kelebihan :

- Self-report tidak menjadi permasalahan
- Merupakan metode yang bisa digunakan secara langsung untuk mengetahui bermacam-macam gejala.
- Catatan yang dihasilkan kemungkinan besar akan sesuai dengan yang terjadi pada kenyataannya.
- Peneliti bisa menggunakan berbagai metode pendekatan observasi
- Dengan adanya observasi peneliti dapat menggali informasi lebih dalam dari informasi yang sudah ditemukan pada teknik wawancara

e. Kekurangan :

- Tidak semua hal tentang narasumber dapat diobservasi, contohnya kehidupan pribadi narasumber
- Observasi hanya dapat dilakukan saat kejadian itu berlangsung
- Dapat terganggu dengan adanya cuaca yang tidak mendukung
- Peneliti harus melakukan observasi sampai kejadian tersebut selesai⁵⁸

c) Dokumentasi

Merupakan data-data yang tercetak maupun tertulis pada objek penelitian yang disusun oleh perorangan ataupun kelembagaan. Data yang diperoleh dalam penelitian kualitatif bersumber dari wawancara, manusia (*human resource*), observasi, foto, dokumen dan juga dapat diperoleh dari bahan statistik.⁵⁹

Adapun dokumentasi yang digunakan penulis untuk mendapatkan informasi adalah :

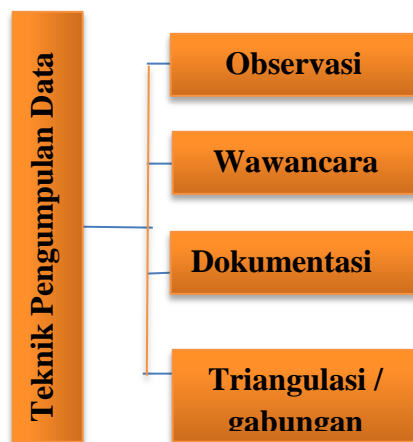
- a. Sejarah terbentuknya RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas

⁵⁸ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo : Zifatama Publisher, 2015), hal.106-107

⁵⁹ Mamik, *Metodologi Kualitatif*..... hal. 116

- b. Profil RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas
- c. Keadaan keluarga RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas
- d. Sarana dan prasarana
- e. Data dari keluarga anak yang diteliti

E. Teknik Analisis Data



Gambar jenis-jenis teknik pengumpulan data.⁶⁰

Menurut Dey yang dikutip oleh Albi Anggito & Johan Setiawan mengemukakan bahwa “*Analysis is process of resolving data into it’s contituent component to reveal it’s characteristic elements and structure*” yang artinya analisis merupakan serangkaian tahapan pemecahan data menjadi beberapa komponen yang lebih rinci dan detail berdasarkan struktur dan elemen tertentu. Semua komponen tersebut memiliki peran yang saling relevan.

Sedangkan analisis data kualitatif menurut Bogdan & Biklen yang dikutip oleh Albi Anggito & Johan Setiawan ialah usaha yang dilaksanakan dengan cara mengelompokan data, memilah data untuk menjadi satu kesatuan yang dapat

⁶⁰ Healuddin & Hengki Wijaya, *Analisis Kualitatif (Sebuah Tinjauan Teori & Praktik)*, (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), hal. 75

dikelola lebih lanjut, seperti halnya membuang data yang tidak perlu, memperinci data yang penting, dan sebagainya.⁶¹ Umumnya analisis data dilakukan dari awal yaitu sebelum penulis melakukan penelitian pendahuluan. Namun, setelah penulis melakukan penelitian perlu dilakukan kembali analisis data yaitu seperti yang sudah dijelaskan di atas, untuk mengelompokkan data, menghubungkan data yang berkaitan, memperinci data, dan juga membuang data yang tidak perlu atau tidak dibutuhkan untuk dijabarkan dalam hasil penelitian, dengan adanya analisis data, penulis juga dapat menemukan titik fokusnya, sehingga ia dapat lebih memperdalam pencarian datanya.

Beberapa langkah dalam melakukan analisis data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut ini :

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Teknik ini mengarah pada proses penyederhanaan data, pengorganisasian data, pengklasifikasian data, pengurangan data, membuang data yang tidak perlu, serta penajaman data dengan sedemikian rupa⁶² untuk memperoleh data yang sudah bersih atau *clear* atau jelas memang dibutuhkan dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh penulis dalam penelitiannya terhadap pemberian makanan sehat di masa pandemi COVID-19 di RT 03/07, Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas.

b. Penyajian Data

Selanjutnya setelah melakukan reduksi pada datanya, penulis melakukan teknik penyajian data. Menurut Miles dan Huberman yang dipetik oleh Sugiono mengemukakan bahwa dengan adanya penyajian data akan mempermudah dalam memahami tentang kejadian yang sudah terjadi, dan dengan hal ini akan mempermudah penulis dalam melakukan perencanaan

⁶¹ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat : CV Jejak, 2018), hal. 239-240.

⁶² Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,..... hal. 244

langkah dan tindakan selanjutnya⁶³ mengenai pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19 di Desa Sibalung RT 03/07, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas.

c. Penarikan kesimpulan (verifikasi)

Merupakan upaya yang dilakukan penulis setelah melakukan penyajian data. Penarikan kesimpulan dilakukan di lapangan secara terus-menerus dan juga diverifikasi menggunakan langkah sebagai berikut :

- (1) Memikirkan secara matang matang selama kegiatan penulisan data/informasi
- (2) Melakukan tunjauan ulang catatan lapangan
- (3) Berdiskusi dengan teman terkait kesimpulan yang sudah dibuat
- (4) Menempatkan hasil kesimpulan yang sesuai dengan yang terjadi di lapangan dengan temuan dalam seperangkat data yang lain⁶⁴

F. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Merupakan teknik yang dilakukan penulis untuk mendapatkan keabsahan atau validitas yang lebih terkait pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19 di Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas yang menekankan pada informasi atau data daripada sikap sejumlah orang. Kegiatan pemeriksaan keabsahan data umumnya dilakukan dengan fokus kepada reabilitas dan uji validitas. Dalam penelitian kualitatif data yang dikatakan dengan data valid biasanya merupakan data yang sudah tidak diperdebatkan lagi antara objek yang diteliti di lapangan dengan apa yang dilaporkan

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), hal. 95

⁶⁴ Ahmad Rijali, *Analisis Data Kualitatif*, Jurnal Alhadharah, (Vol. 17, No. 33, Januari - Juni 2018), hal. 94

oleh peneliti/penulis.⁶⁵ Untuk mencapai validitas yang pasti, penulis menggunakan metode triangulasi untuk mencapai titik tersebut.

Triangulasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengecek keabsahan data atau juga untuk perbandingan dengan cara memanfaatkan sesuatu dari luar data itu sendiri untuk mendapatkan informasi sebanyak banyaknya terkait dengan pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi di RT 03/07 Desa Sibalung, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas.

Peneliti akan memeriksa keabsahan data yang sudah terkumpul dengan teknik triangulasi sumber data, yaitu mencari data atau informasi dari banyak informan (orang yang terlibat langsung dengan objek penelitian)⁶⁶ dalam artian peneliti akan mewawancarai tetangga dari Syafani Titania, Khoerul Abiyan dan Maulidia Rahmawati untuk menanyakan validitas informasi yang sudah didapatkan oleh penulis.

⁶⁵ Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus)*, (Jawa Barat : CV Jejak, 2017), hal 94

⁶⁶ Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan : Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*, (Yogyakarta : Pustaka Widyatama, 2006), hal. 110

BAB IV
PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Desa Sibalung RT 03 RW 07, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas

DESA : SIBALUNG
KECAMATAN : KEMRANJEN
KABUPATEN : BANYUMAS

2.1.3. Sumber Daya Manusia

Jumlah Penduduk Desa Sibalung berdasarkan Profil Desa tahun 2018 sebanyak 6903 jiwa yang terdiri dari 3524 laki laki dan 3379 perempuan. Sumber penghasilan utama penduduk adalah padi dan palawija

Data Sumber Daya Manusia Desa Sibalung Kecamatan Kemranjen dapat dilihat pada tabel 1(satu) sebagai berikut :

Tabel 1

Daftar Sumber Daya Manusia Desa Tahun 2013 s.d. 2018

No.	Uraian Sumber Daya Manusia	Satuan	Tahun					
			2013	2014	2015	2016	2017	2018
1.	Penduduk dan Keluarga							
	a. Penduduk Laki-laki	Orang	3134	3156	3178	3154	3273	3524
	b. Penduduk Perempuan	Orang	2889	2881	2897	2911	3220	3379
	c. Jumlah Keluarga	Keluarga	1696	1757	1781	1787	1790	1820
2.	Sumber Penghasilan							

No.	Uraian Sumber Daya Manusia	Satuan	Tahun					
			2013	2014	2015	2016	2017	2018
	Utama Penduduk							
	a. Pertanian, Perikanan, Perkebunan	Orang	1153	1162	1165	1173	1178	1269
	b. Pertambangan dan Penggalian	Orang	-	-	-	-	-	-
	c. Industri Pengolahan (Pabrik, Kerajinan dll.)	Orang	108	103	105	112	179	189
	d. Perdagangan Besar/Eceran dan Rumah Makan	Orang	617	619	621	632	643	679
	e. Angkutan, Pergudangan, Komunikasi	Orang	29	29	32	35	37	41
	f. Jasa	Orang	71	78	75	85	90	112
3.	Pekerjaan/Mata Pencaharian							
	a. Karyawan	Orang	513	554	574	578	657	715
	b. TNI/Polri	Orang	26	26	26	27	28	26
	c. Swasta	Orang	313	354	363	371	378	391
	d. Wiraswasta/pedagang	Orang	617	623	636	673	681	724
	e. Petani	Orang	1113	1116	1123	1143	1157	1245
	f. Tukang	Orang	50	52	56	58	62	79

No.	Uraian Sumber Daya Manusia	Satuan	Tahun					
			2013	2014	2015	2016	2017	2018
	g. Buruh Tani	Orang	517	521	532	547	598	623
	h. Pensiunan	Orang	36	37	38	43	47	59
	i. Nelayan	Orang	-	-	-	-	-	-
	j. Peternak	Orang	23	37	39	42	47	69
	k. Jasa	Orang	24	26	29	35	46	58
	l. Pengrajin	Orang	12	16	18	19	36	64
	m. Pekerja seni	Orang	4	5	8	9	11	19
	n. Lainnya	Orang	7	9	11	6	13	16
	o. Tidak bekerja/penganggur	Orang	172	175	179	203	160	143
4.	Tingkat Pendidikan Masyarakat							
	a. Lulusan pendidikan Umum							
	1) Taman Kanak-kanak	Orang	332	358	348	358	342	356
	2) Sekolah Dasar/ sederajat	Orang	2074	2088	2090	2095	2099	1009
	3) SMP/ Sederajat	Orang	1229	1239	1258	1272	1273	1273
	4) SMA/ Sederajat	Orang	987	992	995	1089	1126	1132

No.	Uraian Sumber Daya Manusia	Satuan	Tahun					
			2013	2014	2015	2016	2017	2018
	at							
	5) Akademi/D1-D3	Orang	73	69	64	62	59	42
	6) Sarjana	Orang	65	58	55	52	47	45
	7) Pasca Sarjana							
	a) S1	Orang	65	58	55	52	47	49
	b) S2	Orang	4	2	2	1	1	2
	b. Lulusan pendidikan khusus							
	1) Pondok Pesantren	Orang	63	60	54	51	50	69
	2) Pendidikan Keagamaan	Orang						
	3) Sekolah Luar Biasa	Orang	-	1	1	2	-	-
	4) Kursus Keterampilan	Orang	32	28	25	23	21	26
	c. Tidak lulus dan tidak sekolah							
	1) Tidak lulus	Orang	15	25	37	42	58	63
	2) Tidak bersekolah	Orang	910	926	967	982	994	1019
5.	Jumlah Penduduk	Orang	683	712	785	793	810	945

No.	Uraian Sumber Daya Manusia	Satuan	Tahun					
			2013	2014	2015	2016	2017	2018
	Miskin (menurut standar BPS)							

2.1.4. Sumber Daya Pembangunan

Sumber Daya Pembangunan yang dimiliki Desa Sibalung yang merupakan salah satu potensi untuk pembangunan desa diantaranya pembangunan infrastruktur Jalan, Jembatan, Gedung dan lain – lain dapat dilihat pada tabel Berikut :

Tabel 2

Sumber Daya Pembangunan Desa Sibalung Tahun 2018

No.	Uraian Sumber Daya Alam	Jumlah	Satuan
1.	Kantor Desa	Permanen	1 Unit
2.	Prasarana Umum		
	a. Jalan	18,3	Km
	b. Jembatan	15	Buah
	c. Irigasi	25,6	Km
3.	Prasarana Pendidikan		
	a. Perpustakaan Desa	1	Buah
	b. Gedung Sekolah PAUD	1	Buah
	c. Gedung Sekolah TK	1	Buah
	d. Taman Pendidikan Al Qur'an	5	Buah
	e. Gedung SD/Sederajat	5	Buah
	f. Gedung Sekolah	1	Buah

	SMP/Sederajat		
	g. Gedung Sekolah SMA/Sederajat	-	Buah
	h. Gedung Perguruan Tinggi	-	Buah
4.	Prasarana Kesehatan		
	a. Puskesmas		Tidak ada
	b. Poskesdes	1	Buah
	c. Posyandu	9	Buah
	d. Polindes	1	Buah
	e. MCK	6	Buah
	f. Sarana Air Bersih	-	Buah
4.	Prasarana Ekonomi		
	a. Pasar Desa	1	Buah
	b. Kios desa	18	Buah
	c.		
5.	Prasarana Ibadah		
	a. Masjid	9	Buah
	b. Mushola	36	Buah
	c. Gereja	-	Buah
	d. Pura	-	Buah
	e. Vihara	-	Buah
	f. Klenteng	-	Buah
6.	Prasarana Umum		
	a. Olahraga	3	Buah
	b. Kesenian/budaya	1	Buah
	c. Balai pertemuan	1	Buah
	d. Sumur desa	2	Buah

	e. Pasar desa	1	Buah
	f. BUMdes	1	Buah

B. Pemberian Makanan Sehat Untuk Imunitas Tubuh Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19

Penyakit COVID-19 sebenarnya dapat disembuhkan, tetapi sampai saat ini masih belum ditemukan obatnya. Namun, berbagai upaya tetap dilakukan agar penularan penyakit COVID-19 tidak menyebar luas dan angka kematian yang disebabkan tidak semakin bertambah disetiap harinya seperti halnya *psysical distancing*, karantina wilayah dan isolasi mandiri, serta gaya hidup sehat yang direkomendasikan oleh badan kesehatan dunia. Gaya hidup yang sehat dapat mencegah penularan virus yang diakibatkan oleh hubungan fisik dengan pembawa virus maupun yang diakibatkan karena adanya penurunan sistem imun. Tingkat keparahan dari penyakit COVID-19 sangat tergantung pada kekebalan tubuh atau sistem imun sehingga untuk menanggulangi agar tubuh tidak terkena penyakit COVID-19 dapat dilakukan dengan memperkuat imunitas tubuh.⁶⁷

Oleh karena itu, perlu adanya pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19. Pola makan yang tidak seimbang perlu dihindari untuk menjaga sistem imunitas tubuh anak, pola makan yang tidak seimbang contohnya adalah mengkonsumsi mie instan secara terus menerus tanpa ada tambahan sayur atau buah dan lauk lainnya serta gorengan dan minuman dengan pemanis buatan.

Pola makan yang sehat menjadi salah satu solusi untuk menunjang imunitas tubuh anak usia dini, yaitu dengan mengkonsumsi beberapa jenis bahan dan pangan yang mampu meningkatkan sistem imun pada tubuh. *Pertama, Buah Citrus*. Buah ini ialah marga dari buah-buahan seperti jeruk, lemon, jeruk nipis, jeruk bali serta jenis

⁶⁷ Aberta Rika Pratiwi, dkk, *Pangan Untuk Sistem Imun*, (SCU Knowledge Media), hal. 2

jeruk lainnya. Buah ini adalah sumber dari antioksidan, nutrisi serta vitamin yang sangat baik untuk sistem imun.

Kedua, Brokoli. Brokoli dikenal dengan sayuran yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh karena memiliki kandungan nutrisi yang beragam. Brokoli disinyalir mempunyai kandungan vitamin C yang lebih banyak dibandingkan dengan buah jeruk (Astawan, 2009) yang tentu saja kandungan ini dapat memberikan efek baik pada sistem imun anak usia dini. *Ketiga, Bawang Putih.* Bawang putih selain digunakan untuk penyedap makanan juga dapat memberikan khasiat untuk kesehatan diantaranya ialah dapat menurunkan tingkat kolesterol pada tubuh, dapat menurunkan tekanan darah dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu bapak Astawan juga mengungkapkan bahwa dengan mengkonsumsi bawang putih dapat menghasilkan lebih banyak limposit dan antibody, yaitu sel-sel darah putih yang melawan infeksi yang diakibatkan oleh serangan virus atau dari benda asing lainnya dari luar tubuh.

Keempat, Jahe. Seperti yang sudah dijelaskan oleh *National Center for Biotechnology Information*, disebutkan bahwa jahe dapat memberikan efek antiperadangan, antioksidan dan juga perlindungan yang optimal bagi tubuh. Selain itu, jahe mengandung banyak vitamin C dan magnesium di dalamnya yang membuat jahe baik untuk memperkuat imunitas tubuh anak usia dini. *Kelima, Bayam.* Bayam mengandung berbagai macam vitamin, diantaranya ialah vitamin A, Vitamin C, vitamin B kompleks, vitamin K, serta vitamin E yang tentunya dapat memperkuat imunitas tubuh anak usia dini. *Keenam, Pepaya.* Pepaya disinyalir dapat membantu tubuh dalam mengoptimalkan imunitas tubuh anak karena memiliki beberapa kandungan nutrisi penting, diantaranya ialah : vitamin B1,B3,B5, vitamin A, vitamin C, vitamin K, likopen, kalsium, serat, folat, potassium dan juga magnesium.⁶⁸

Adapun beberapa manfaat yang paling penting dari makanan itu sendiri ialah :

a. Pembangunan dan pertumbuhan bagi tubuh

⁶⁸ Aberta Rika Pratiwi, dkk, *Pangan Untuk Sistem Imun.....* hal. 11-13

Pembangunan dan pertumbuhan berlangsung dari sejak manusia itu lahir dan ini akan berlangsung selama hidup. Bahan-bahan yang diperlukan oleh tubuh pada fase ini berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh tubuh itu sendiri.

b. pengaturan dari adanya proses-proses dalam tubuh

Dalam hal ini, makanan mempunyai peranan untuk menjaga metabolisme tubuh dan menjaga keseimbangan cairan yang ada di dalam tubuh melalui unsur-unsur yang terkandung di dalamnya.

c. Pemasok energi atau bahan bakar bagi tubuh

Zat makanan yang sudah diolah oleh tubuh akan berubah menjadi energi, yang kemudian energi ini akan dimanfaatkan oleh tubuh untuk kebugaran badan supaya tubuh dapat melakukan aktivitas dengan normal dan tidak lemas.

d. Penjaga jaringan pada tubuh dan regenerasi

Makanan yang diproses tubuh berguna untuk menumbuhkan kembali sel-sel yang sudah tua dan rusak, sehingga jaringan tersebut dapat bekerja secara optimal kembali.

e. Pertahanan tubuh dari penyakit

Makanan berperan penting sekali dalam menjaga imunitas tubuh agar tetap optimal, imunitas tubuh inilah yang nantinya dapat melawan penyakit yang dapat menyerang tubuh.⁶⁹

Dengan memperhatikan pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19, seperti yang dilakukan oleh tiga orang tua anak usia dini di desa Sibalung RT 03/07, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah penulis menemukan bahwa :

1. Memperhatikan penyusunan menu makanan

Menu makanan yang dipilih tentunya yang dapat menguatkan imunitas tubuh anak usia dini dan juga memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang baik untuk pertumbuhan serta perkembangan anak. Pertumbuhan dipengaruhi oleh

⁶⁹ Edi Suwasono, *Makanan dan Kesehatan*, (Semarang : Alprin, 2010), hal. 5-7

macam dan juga jumlah makanan yang dikonsumsi oleh tubuh anak. Selain itu, proses penyerapan makanan yang dikonsumsi tubuh anak juga menjadi faktor penting dalam fase pertumbuhan anak. Semakin baik proses penyerapan makanan yang dilakukan oleh tubuh anak maka proses pertumbuhan anak juga akan berjalan dengan baik.⁷⁰ Salah satu kandungan vitamin yang diyakini bermanfaat untuk menguatkan imunitas tubuh terutama pada sistem pernapasan agar tidak mudah terserang virus ialah vitamin D.⁷¹ Seperti yang dikatakan oleh ibu dari Syafani Titania melalui wawancara yang dilakukan bersama penulis pada 17 Februari 2021, pukul 11.00 :

Dalam pemberian makanan untuk anak saya di masa pandemi saya mengikuti anjuran dari bidan mba.. makanan yang baik itu makanan dibuat oleh tangan sendiri, juga empat sehat lima sempurna mba.⁷²

Berdasarkan apa yang sudah dikatakan oleh ibu dari Syafani Titania bahwa beliau dianjurkan oleh bidan untuk memproduksi makanan sendiri untuk menu makanan anaknya. Tentu saja ini sangat penting, karena dengan membuat makanan sendiri dapat terjamin kesehatan dan kebersihan dari makanan itu sendiri.

Dalam menyusun menu makanan untuk anak dapat dilakukan dengan memilih bahan yang mempunyai kualitas gizi tinggi untuk dapat menguatkan imunitas tubuh anak, memperhatikan keadaan ekonomi, memperhatikan kondisi bahan makanan yang baik (tidak rusak), dan dalam kondisi terbungkus dengan baik, setelah mendapatkan bahan makanan yang baik yang dapat dilakukan untuk menjaga kualitas bahan makanan ialah dengan mencuci dan menyimpannya di tempat yang higienis.

⁷⁰ Soemiarti Patmonodewo, *Pendidikan Anak Prasekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1995), hal. 19-20

⁷¹ Adityo Susilo, C. Martin Rumende, Dkk, *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini*, Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, (Vol. 7, No. 1, Maret 2020), hal. 62

⁷² Wawancara dengan Ibu Dari Syafani Titania pada hari Sabtu, 17 Februari 2021

Beberapa syarat yang harus ada pada makanan sehat yaitu :

- a. Makanan mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin serta lemak. Zat-zat ini berfungsi untuk pemeliharaan, perbaikan, dan pertumbuhan pada sel yang ada di dalam tubuh serta dapat berfungsi pula untuk memproduksi energi pada tubuh yang digunakan untuk beraktivitas dalam sehari-hari. Presentase kandungan zat gizi yang baik bagi tubuh, diantaranya ialah : protein sebanyak 10-15%, lemak sebanyak 10-25%, dan karbohidrat sebanyak 10-45%.
- b. Makanan sebaiknya mudah dicerna oleh tubuh. Makanan yang sulit dicerna dapat mengakibatkan alat pencernaan bekerja dengan berat sehingga dapat mempersulit tubuh dalam menyerap kandungan gizi yang ada di makanan. Makanan yang sulit dicerna biasanya berasal dari tumbuhan, sedangkan makanan yang mudah dicerna tubuh ialah yang berasal dari hewan.
- c. Makanan sebaiknya mengandung kalori sebagai sumber tenaga bagi tubuh. Karbohidrat dan lemak adalah sumber dari zat kalori yang nantinya dapat digunakan untuk pemasok energi bagi tubuh
- d. Makanan sebaiknya mengandung serat yang cukup. Dalam jumlah yang cukup, makanan yang berserat dapat bermanfaat untuk mengeluarkan kotoran besar (feses).
- e. Makanan sebaiknya mengandung cukup air.
- f. Makanan sebaiknya mengandung sedikit zat adiktif. Zat adiktif yang dalam jumlah banyak pada makanan dapat merugikan bagi kesehatan tubuh baik yang ditambahkan pada saat pengolahan makanan ataupun ketika makanan siap disantap.⁷³

⁷³ Edi Suwasono, *Makanan dan Kesehatan*..... hal. 8-10

Selain itu, ibu dari Khoerul Abiyan juga memberikan tanggapan terkait pemberian makanan untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi melalui wawancara yang dilakukan pada 17 Februari 2021, pukul 10.30 :

Anak saya senang sekali dengan makanan yang berwarna warni mba, jadi sebisa mungkin saya berikan variasi warna di setiap menu makanan. contohnya, dalam piring isinya ada nasi yang saya cetak dengan cetakan bunga jadi bentuknya kaya bunga mba, sayur wortel itukan warnanya cerah, brokoli yang warna sama bentuknya agak unik ya mba, ikan yang saya goreng dan biasanya juga setelah makan saya berikan buah warna cerah seperti papaya, jeruk, mangga, buah naga gitu mba. Selain warnanya menarik mudah didapetin juga mba⁷⁴

Berdasarkan ungkapan dari ibu Khoerul Abiyan dapat diambil kesimpulan bahwa penting bagi orang tua memperhatikan apa yang disenangi atau digemari oleh anak, supaya anak tertarik dengan menu makanan yang sudah disajikan oleh ibunya. Sehingga anak mengkonsumsi dengan senang hati bukan dengan keterpaksaan. Hal ini dibuktikan dengan ungkapan dari Khoerul Abiyan sendiri melalui wawancara pada 17 Februari 2021, pukul 10.00 : *“ibu biasanya membuat makanan yang berwarna warni dan biasanya berbentuk seperti doraemon, kucing, jadi aku suka memakannya.”⁷⁵*

Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengolah makanan dan menyimpannya yang dapat berpengaruh dengan kualitas gizi yang terdapat dalam bahan makanan. Hingga perlu dilakukan perhitungan dalam mengolah, memasak serta menyimpan bahan makanan agar kandungan gizi di dalamnya tetap dalam kualitas yang baik. Anak usia dini yang sedang dalam masa pertumbuhan yang optimal memerlukan perhatian lebih dalam pemberian makanan dan perhitungan gizi yang tepat. Jika mengalami kekurangan zat gizi

⁷⁴ Wawancara dengan Ibu dari Khoerul Abiyan pada hari Rabu, 17 Februari 2021 secara langsung

⁷⁵ Wawancara dengan Khoerul Abiyan pada Rabu, 17 Februari 2021 secara langsung

dapat mengakibatkan malnutrisi pada anak serta obesitas jika anak mengalami kelebihan zat gizi pada tubuhnya.

Untuk memperhitungkan vitamin, protein, mineral, karbohidrat, lemak serta mineral dari makanan yang sehat dan bergizi tepat untuk anak bukan diukur dengan harga dari makanan tersebut, bukan semakin mahal semakin baik kandungan gizinya, namun dilihat kandungan gizi yang ada di dalamnya. Misalnya makanan sehat yang sederhana ialah makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis kepada Khoerul Abiyan dan ibunya pada 17 Februari 2021 pukul 10.00 - 11.00 WIB yang dilakukan ketika Abiyan sedang makan menu yang dibuatkan oleh ibunya yang isinya kreasi nasi yang dibentuk seperti bunga menggunakan cetakan bunga, kemudian sayur sop yang berisikan sayur brokoli, wortel, kubis dan lauknya ayam goreng, ibunya juga menyediakan buah yaitu buah papaya, pada waktu itu Abiyan terlihat lahap sekali memakannya.⁷⁶

Kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan imunitas tubuh yang optimal karena sebagian besar vitamin dan seluruh mineral tidak dapat disintesa oleh tubuh, maka konsumsi makanan yang beragam dan seimbang sangat diperlukan utamanya sumber vitamin mineral seperti buah, sayuran, dan pangan hewani.⁷⁷

2. Memastikan kandungan gizi pada makanan

Kunci pemberian makanan bergizi untuk anak usia dini yang berhasil adalah pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku dan keyakinan orang tua terhadap gizi seimbang serta setting lingkungan dalam bentuk kegiatan yang dapat dilakukan

⁷⁶ Observasi pemberian makanan kepada Abiyan Khoerul pada Rabu, 17 februari 2021

⁷⁷ Siswanto, dkk, Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas, *Gizi Indon*, Vol.1, No.36, Tahun 2013, Hal. 62

oleh orang tua.⁷⁸ Salah satu kegiatan untuk dapat menambah pengetahuan orang tua terkait dengan pemberian makanan bergizi untuk imunitas tubuh anak adalah dengan konsultasi kepada dokter/bidan untuk memastikan kandungan gizi pada makanan yang diberikan kepada anak sudah memenuhi kriteria makanan sehat penguat imunitas tubuh anak. Seperti yang sudah dikatakan oleh ibu dari Maulidia Rahmawati, Abiyan Khoerul dan juga Syafani Titania :

saya melakukan konsultasi dengan bidan, kebetulan di tempat TK anak saya, mengadakan kegiatan konsultasi dengan bidan anak setidaknya satu bulan sekali baik online atau offline (jika memungkinkan), wejangan yang selalu ibu bidan berikan kepada saya dan orang tua murid lainnya yaitu untuk selalu mengolah makanan sendiri karena jauh lebih terjamin kesehatannya, dan juga makanan yang selalu dianjurkan oleh ibu bidan untuk kebutuhan imunitas tubuh anak adalah dengan memberikan anak makanan berupa karbohidrat, sayuran dan protein nabati serta yang paling penting adaah protein hewani.

Berdasarkan hasil observasi oleh penulis yang dilakukan di rumah kepala TK Masyithoh 20 Sibalung (tempat dari Syafani Titania, Maulidia Rahmawati dan Abiyan Khoerul sekolah) ditunjukkan bahwa terdapat grup yang berisikan wali dari TK Masyithoh 20 Sibalung bersama bidan anak yang biasanya memberikan pesan di setiap satu bulan sekali.

Selain itu, pada kandungan gizi dalam makanan sehat terdapat dua hal yang harus diperhatikan, yaitu :

- a. Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung zat gizi. Kemudian zat gizi adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Yang termasuk dalam zat gizi diantaranya : protein, karbohidrat dan lemak serta mineral dan vitamin.

⁷⁸ Siti Khodijah, 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 2016, Hal. 160

b. Pola makanan sehat. Dalam ketentuan tentang pola pemberian makanan sehat yang tertuang dalam Pedoman Umum Gizi Masyarakat, RI, yaitu :

1. Konsumsi makanan yang beraneka ragam
2. Konsumsi makanan dengan tujuan untuk mencukupi energi
3. Membatasi konsumsi minyak dan lemak (seperempat dari kebutuhan energi dalam tubuh)
4. Menggunakan garam yang beriodium yang secukupnya dalam mengolah makanan.
5. Mengonsumsi makanan berkarbohidrat yang jumlahnya setengah dari kebutuhan energi
6. Mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan zat besi
7. Meminum air mineral yang bersih secukupnya
8. Membiasakan sarapan
9. Berolahraga secara rutin
10. Tidak memberikan makanan selain ASI kepada bayi hingga berusia empat bulan
11. Menghindari minuman yang mengandung alkohol
12. Memperhatikan label pada kemasan makanan sebelum mengkonsumsinya.
13. Mengonsumsi makanan yang sehat untuk tubuh⁷⁹

3. Berdiskusi dengan anak terkait menu makanan

Dengan adanya diskusi bersama anak, ibu akan memahami apa yang diinginkan oleh anaknya dan juga anak akan mempunyai tanggung jawab untuk mengonsumsi makanan yang sudah dibuatkan oleh ibunya atas kesepakatan bersama. Menurut Samani (2012) menyatakan bahwa diskusi adalah pertukaran pikiran (*sharing opinion*) antara dua orang atau lebih yang bertujuan

⁷⁹ Riana Frisca S., Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat, *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, (Vol.15, No.2, Desember 2017), hal.58-61

memperoleh kesamaan pandang tentang suatu masalah yang dirasakan bersama.⁸⁰ Hal ini dikatakan oleh ibu dari Syafani Titania :

saya biasanya bingung mba, kalau mau masak, jadi saya biasanya menanyakan kepada anak saya makanan apa yang sedang ia inginkan dan saya selalu menyuruh anak saya untuk berjanji kalau dia akan memakan makanan yang sudah dibuatkan oleh saya itu

Kegiatan yang dilakukan oleh ibu dari Syafani Titania dapat dijadikan acuan, yaitu dengan bertanya kepada anak menu yang diinginkan hari itu dan membuat kesepakatan atas pilihan menu makanan yang suda disetujui. Setelah ibu bertanya kepada anak menu makanan yang diinginkan, ibu dapat melakukan variasi kepada menu yang sudah dipilih oleh anak, contohnya ketika anak menginginkan *nugget*, ibu dapat mengkreasikannya dengan membuat *nugget* sayur.

4. Kerjasama keluarga yang baik.

Indikator dari faktor lingkungan yang juga berpengaruh terhadap kemampuan pengasuh merawat anak dengan sulit makan adalah kerjasama orang tua. Hali ini disebabkan oleh kerjasama orang tua yang baik dipengaruhi oleh interaksi yang baik antar orang tua dengan anak dan ini menjadi bagian dari perlindungan anak dari perilaku negatif. Lingkungan yang menggambarkan tingkat kerjasama orang tua didefinisikan dimana setiap orang tua memiliki peran keterlibatan yang sama terhadap kesehatan anak, saling menghargai keputusan, dan saling menjaga komunikasi.⁸¹ Dalam artian seluruh anggota keluarga mendukung pemberian makanan sehat untuk anak. Seperti yang diungkapkan oleh ibu dari Syafani Titania :

⁸⁰ Netti Ermi, 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 2015, Hal 159.

⁸¹Yoyok Bekt Prasetyo, Nursalam, dkk, *Model Pengasuhan Yang Tepat Pada Anak Sulit Makan*, (malang : UMM Press, 2020), Hal. 59

ahamdulillahnya, keluarga saya cukup mendukung ketika saya memberikan makanan sehat kepada Tania, contohnya ketika Tania menginginkan jajanan, ayah dan kakaknya Tania selalu membuat alasan supaya Tania tidak tertarik dengan jajan dan lebih memilih makanan yang dibuat saya mba

Bukan hanya kerjasama antar orang tua, namun juga kerjasama dengan anggota keluarga lain menjadi penting dalam kaitannya dengan pemberian makanan untuk imunitas tubuh anak usia dini di masa pandemi COVID-19

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 & Luthfiah. 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

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

A. Foto Kegiatan Wawancara

Gambar 1.1



Gambar 1.2



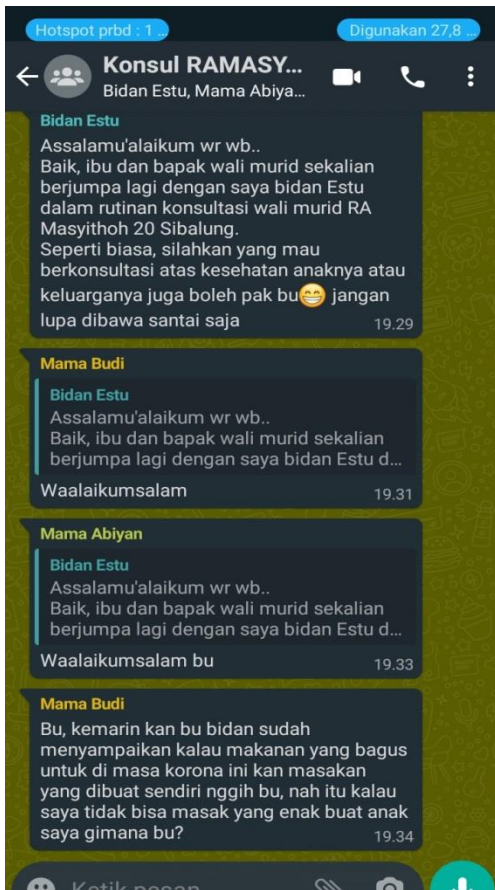
Gambar 1.3



B. Foto Kegiatan Observasi

Observasi kepada grup WA konsultasi kesehatan RA Masyithoh 20 Sibalung

Gambar 2.1



Observasi kegiatan makan anak

Gambar 3.1



Gambar 3.2



Gambar 3.3



Foto Kreasi Menu Makanan Ibu

Gambar 4.1



Gambar 4.2



Gambar 4.3



Gambar 4.4



Gambar 4.5



Gambar 4.6



Gambar 4.7



LAMPIRAN 2
PEDOMAN WAWANCARA

Informan : Orang tua anak usia dini.

1. Tujuan : Untuk mengetahui bagaimana pemberian makanan sehat dalam keluarga di RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas yang dilakukan oleh orang tua
2. Pertanyaan penelitian : orang tua anak usia dini
 - a. Apakah alasan Anda memberikan makanan sehat untuk anak Anda di masa pandemi COVID-19 ini?
 - b. Bagaimana Anda mengetahui kandungan makanan yang Anda hidangkan untuk anak Anda?
 - c. Bagaimana Anda mengetahui kandungan tersebut cukup baik serta sesuai untuk tubuh anak Anda?
 - d. Apakah anak Anda menerima dengan senang hati makanan sehat yang sudah Anda sajikan untuknya?
 - e. Adakah perbedaan pemberian jenis makanan sehat di masa pandemi dengan masa normal?
 - f. Bagaimana bentuk pengawasan Anda terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak Anda?
 - g. Adakah kendala yang Anda hadapi selama pemberian makanan sehat untuk anak Anda ?
 - h. Bagaimana sikap Anda ketika anak Anda menolak untuk mengkonsumsi makanan sehat yang sudah Anda berikan/buat?
 - i. Siapakah yang paling berperan dalam pemberian makanan sehat untuk anak Anda?

- j. Sejak kapan Anda memberikan makanan sehat terkhusus di masa pandemi COVID-19 ini?
- k. Kandungan apa sajakah yang ada di dalam makanan yang Anda buat untuk anak Anda?
- l. Bagaimana sikap Anda ketika anak Anda ingin mengkonsumsi jajanan?
- m. Biasanya makanan sehat yang seperti apa yang anak Anda sukai?
- n. Berapa kalikah Anda memberikan makanan sehat kepada anak Anda dalam satu hari?

Informan : anak usia dini

- 1. Tujuan : untuk mengetahui bagaimana pemberian makanan sehat dalam keluarga di RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas pada anak usia dini
- 2. Pertanyaan penelitian : anak usia dini
 - a. Apakah ayah/ibumu di rumah sering membuatkanmu makanan sehat di rumah?
 - b. Bagaimana perasaanmu ketika ayah/ibu memberikan makanan sehat?
 - c. Siapakah yang sering memberikan makanan sehat di rumah?
 - d. Biasanya makanan apa saja yang kamu konsumsi? Apakah itu buah? Atau sayur?
 - e. Apa makanan sehat (yang sering ayah/ibu buat) yang paling kamu sukai?
 - f. Apakah ayah/ibu mengizinkan kamu untuk memakan jajanan ?
 - g. Berapa kali ayah/ibu memberikan kamu makanan sehat?

LAMPIRAN 3

PEDOMAN OBSERVASI

Instrumen observasi digunakan dalam penelitian kualitatif sebagai peengkap dari wawancara yang telah dilakukan oleh penulis. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung objek penelitian, sehingga peneliti mampu mencatat dan menghimpun data yang diperlukan untuk mengungkap penelitian yang akan dilaksanakan.

Penulis akan melaksanakan observasi atau pengamatan di 3 keluarga RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas meliputi beberapa hal sebagai berikut :

1. Tujuan : untuk memperoleh informasi dan data baik mengenai keadaan fisik ataupun non fisik pelaksanaan pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19.
2. Aspek yang diamati :
 - a. Proses pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak yang dilakukan oleh orang tua
 - b. Pola pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh anak yang dilakukan oleh orang tua
 - c. Kendala/hambatan yang ada dalam pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh terhadap anak yang dilakukan oleh orang tua
 - d. Siapa saja yang terlibat dalam pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh pada anak
 - e. Respon anak terhadap pemberian makanan sehat untuk imunitas tubuh yang diterapkan orang tua

LAMPIRAN 4
PEDOMAN DOKUMENTASI

Dokumen dalam penelitian kualitatif digunakan sebagai penyempurna dari data wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan. Dokumentasi yang dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai pemberian makanan sehat dalam keluarga di RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas. Yaitu meliputi :

1. Tujuan : untuk memperoleh informasi dan data bak mengenai kondisi fisik maupun non fisik terkait pemberian makanan sehat dalam keluarga di RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas
2. Aspek daam dokumentasi
 - a. Sejarah terbentuknya RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas
 - b. Profil RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas
 - c. Keadaan keluarga RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas
 - d. Sarana dan prasarana
 - e. Data dari keluarga anak yang diteliti