

**PELAKSANAAN PROGRAM GIZI SEIMBANG
PADA ANAK USIA DINI DI TK DIPONEGORO 35 PAGERAJI
CILONGOK BANYUMAS**



SKRIPSI

Diajukan

Kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri

PROF K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh :

DITA ANISA WARDANI

NIM. 1522406042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Dita Anisa Wardani
Nim : 1522406042
Jenjang : S-1
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Anak Usia Dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ni, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemungkinan hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 2021
Saya yang menyakatan,



Dita Anisa Wardani
Nim. 1522406042

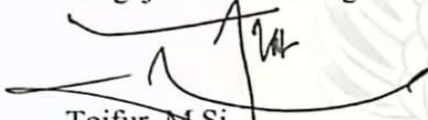
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

PELAKSANAAN PROGRAM GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI DI TK DIPONEGORO 35 PAGERAJI CILONGOK BANYUMAS

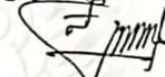
Yang disusun oleh: Dita Anisa Wardani NIM: 1522406042 Jurusan Pendidikan Madrasah, Program Studi: Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, telah diujikan pada hari: Jum'at, tanggal 03 bulan Juni tahun 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada sidang Dewan Penguji skripsi.

Penguji I/Ketua sidang/Pembimbing,



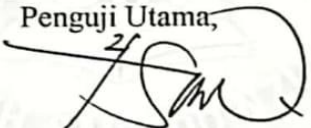
Toifur, M.Si
NIP. 19721217 200312 1 002

Penguji II/Sekretaris Sidang,



Novi Mulyani, M.Pd.I
NIP. 19901125 201903 2 020

Penguji Utama,



Dr. Heru Kurniawan, S.Pd., M.A
NIP. 1981032 200500 1 002

Mengetahui :

Dekan,



Dr. H. Suwito, M. Ag.,
NIP. 19710424 199903 1 002

NOTASI DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 17 Mei 2022

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi Sdri. Dita Anisa Wardani
Lampiran : 3 Eksemplar

Kepada Yth.
Dekan FTIK UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb.


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

Nama : Dita Anisa Wardani
NIM : 1522406067
Jenjang : S-1
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : **"Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas"**

sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing

Toifur, M.Si.
NIP. 19721217 200312 1 002

**PELAKSANAAN PROGRAM GIZI SEIMBANG
PADA ANAK USIA DINI DI TK DIPONEGORO 35 PAGERAJI CILONGOK
BANYUMAS**

Oleh :
Dita Anisa Wardani
NIM 1522406042

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan

UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program gizi seimbang pada anak usia dini dan mengetahui apakah dengan pelaksanaan program gizi seimbang di sekolah meningkatkan kesadaran gizi terhadap anak usia dini.

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 peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dari penelitian ini adalah kepala sekolah, guru kelas, anak dan orang tua. Sedangkan objek penelitian ini adalah program gizi seimbang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah dengan cara : observasi, wawancara dan dokumentasi. Penulis menggunakan teknik analisis data berupa reduksi data, penyajian serta verifikasi. Kemudian untuk teknik keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi berupa triangulasi teknik.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program gizi seimbang pada anak usia dini dilakukan dengan pemberian makanan tambahan oleh guru seperti kegiatan makan bersama setiap satu minggu sekali untuk peserta didik, pada kegiatan pembelajaran anak dapat bermain peran sebagai penjual dan pembeli sayuran yang mengandung gizi, parenting tentang makanan gizi seimbang dari ahli gizi puskesmas kepada walimurid. Manfaat yang dapat diperoleh dari gizi yang seimbang pada anak adalah Dapat menentukan perkembangan otak dan kecerdasan pada anak. Untuk sistem imunitas atau kekebalan pada anak sehingga anak tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah terserang infeksi terutama diare atau cacangan. Sebagai sumber tenaga bagi anak.

Kata Kunci : Pelaksanaan Program, Gizi Seimbang, Anak Usia Dini

MOTTO

Ilmu itu bukan yang di hafal, tetapi yang memberi manfaat

(Imam Syafi'i)¹



¹ Imam Adz Dzahabi, *Siyar A'lam An-Nubala*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2008), hlm.89

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam tercurah kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW semoga kita semua menjadi umatnya di akhir zaman, Aamiin... Aamiin yarabbal'alamiin.

Penuhliis mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya yaitu bapak Rudi dan ibu Marita Dianawati. Motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jenuh mendoakan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran kalian sehingga mengantarku sampai kini.
2. Untuk Suami terkasih Mey Nurhidayat yang selalu setia menemani, medoakan dan memberikan support terbaiknya.
3. Adik-adikku tersayang Diah Sinta Wardani, Dinda Citra wardani yang telah memberikan support selama ini.
4. Dosen pembimbing saya Bapak Toifur, M.Si., yang telah sabar melayani saya selama bimbingan.
5. Untuk sahabatku Anissa Nurjanah yang selalu memberikan semangat, motivasi dan saran terbaiknya.
6. Untuk sahabat-sahabatku tercinta yang telah menjadi bagian suka duka selama dibangku kuliah Dewi, Ica, Imeh, Gita, Yaya, Mba li. Terimakasih untuk suport dan persahabatan kita. Sukses cita dan cinta untuk kita semua.
7. Teman-teman seperjuangan di kampus tercinta, anak-anak PIAUD B.
8. Terimakasih juga untuk semua teman dan saudara yang ikut mendukung dan mendoakan keberhasilan skripsi saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah memberikan karunia, hidayah serta inayah yang tak terhingga, dan berbagai pertolongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw beserta keluarganya, para shahabat dan pengikutnya yang setia hingga hari akhir, semoga kita termasuk dalam golongan yang mendapat syafa'atnya di hari akhir kelak. Amiin

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah berperan demi terwujudnya penulisan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Suwito, M.Ag., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Dr. Suparjo, M.A., Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
3. Dr. Subur, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Dr. Hj. Sumarti, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
5. Dr, Heru Kurniawan, S.Pd., M.A., Koordinator Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini UIN PROF.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
6. Prof. Dr. Fauzi, M.Ag., Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama masa kuliah.
7. Toifur, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi

8. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang telah memberikan bekal pengetahuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ashabul Maemanah, S.Pd. AUD, Kepala TK Diponegoro 35 Pageraji yang telah memberikan ijin penelitian.
10. Guru-guru TK Diponegoro 35 yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
11. Anak-anak TK Diponegoro 35 Pageraji yang ikut membantu terlaksananya penelitian ini.

Purwokerto, 17 Mei 2022

Penulis



Dita Anisa Wardani

1522406042



DAFTAR PUSTAKA

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Konseptual	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Pustaka	10
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Gizi Seimbang	14
1. Pengertian Gizi Seimbang	14
2. Prinsip Gizi Seimbang	16
3. Manfaat Gizi Seimbang	19
4. Jenis-Jenis Makanan yang Bergizi Seimbang.....	22
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Seimbang	24
B. Anak Usia Dini	27

1. Pengertian Anak Usia Dini	27
2. Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun	29
C. Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Lokasi Penelitian	36
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	42
F. Teknik Uji Keabsahan Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran umum TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas.	46
B. Penyajian Data Mengenai Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Anak Usia Dini TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas..	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
C. Penutup	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftar Pendidik, 41

Tabel 2 Daftar Peserta Didik TK Diponegoro 35 Pageraji, 42

Tabel 3 Keadaan Umum Sekolah, 42

Tabel 4 Media Pembelajaran, 43

Tabel 5 Sarana Penunjang Sekolah, 43

Tabel 6 Beban Belajar Peserta Didik TK Diponegoro 35 Pageraji, 45

Tabel 7 Jadwal Kegiatan Harian TK Diponegoro 35 Pageraji, 45

Tabel 8 Jadwal Kegiatan Mingguan TK Diponegoro 35 Pageraji, 46

Tabel 9 Jadwal Kegiatan Penunjang Pembelajaran TK Diponegoro 35 Pageraji, 47



DAFTAR GAMBAR

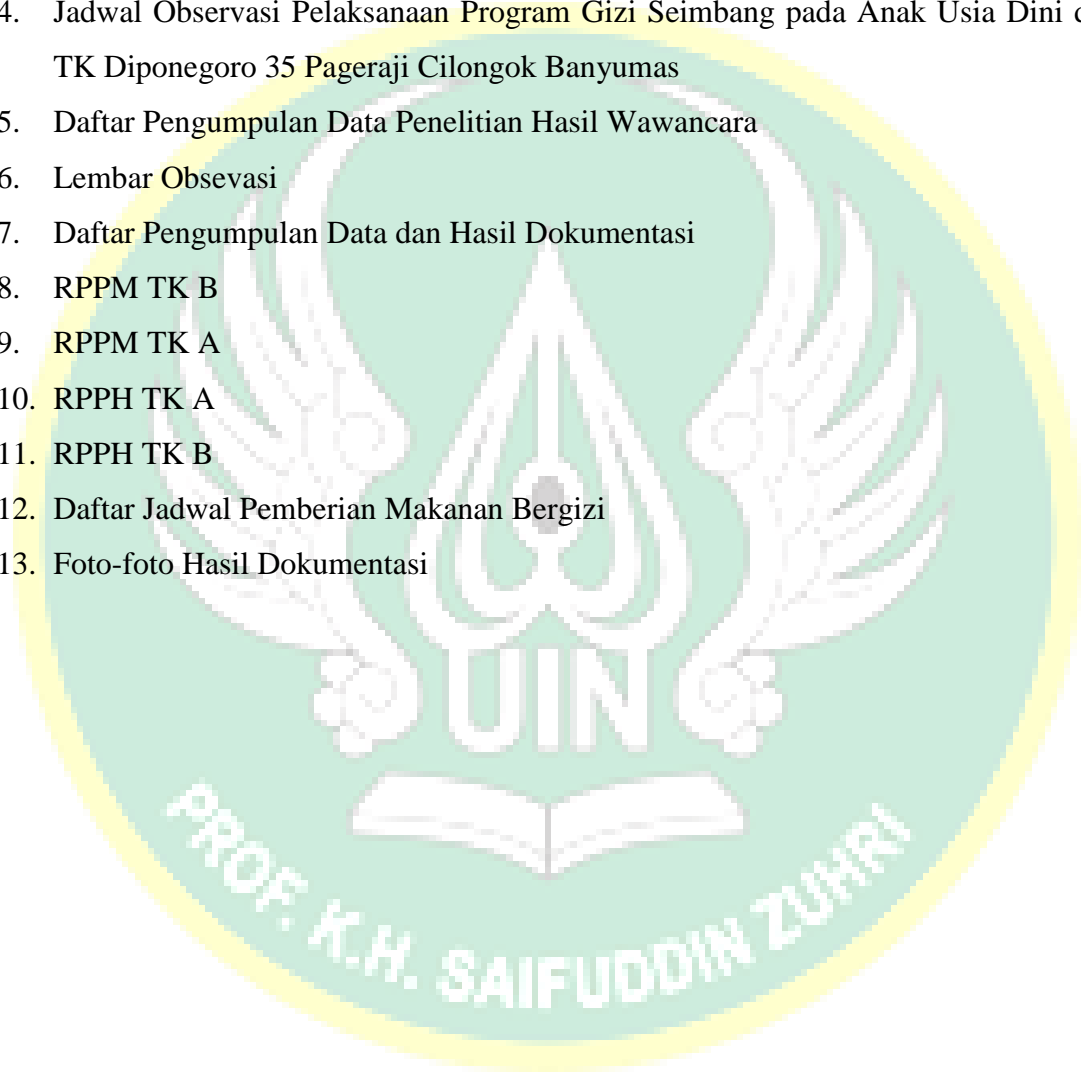
Gambar 1 Kegiatan Anak Makan Bersama Makan Sayur Sop, 51

Gambar 2 Mengambil Makan Sendiri, 51



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi
2. Pedoman Dokumentasi
3. Pedoman Wawancara
4. Jadwal Observasi Pelaksanaan Program Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas
5. Daftar Pengumpulan Data Penelitian Hasil Wawancara
6. Lembar Obsevasi
7. Daftar Pengumpulan Data dan Hasil Dokumentasi
8. RPPM TK B
9. RPPM TK A
10. RPPH TK A
11. RPPH TK B
12. Daftar Jadwal Pemberian Makanan Bergizi
13. Foto-foto Hasil Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua pengajaran inklusif mampu dianggap sebagai pekerjaan untuk menumbuhkan kemampuan umat manusia pada umumnya dan pengembangan kualitas sosial-sosial yang diterima oleh sekelompok individu untuk mendukung rutinitas sehari-hari dan mengalami kehidupan yang terhormat. Pada hakekatnya latihan dapat diibaratkan sebagai suatu siklus, diharapkan dapat mencapai keseimbangan serta kesempurnaan dalam membentuk individu.²

Pendidikan diperlukan setiap masyarakat di mana pemerintah selaku penyedia pendidikan formal serta non-formal dapat mendorong pendidikan untuk masyarakat sebab pendidikan diharapkan dapat melahirkan generasi penerus yang dapat bertanggung jawab serta inovatif.³ Hal tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan, yakni membantu peserta didik mempelajari nilai-nilai yang baik, luhur, tepat, benar, serta indah bagi kehidupan. Dimana tujuan pendidikan adalah untuk memberikan bimbingan bagi setiap siswa, di mana hal tersebut adalah sesuatu yang harus dicapai oleh semua pendidikan.⁴

Mengacu kepada Undang-undang (UU) No. 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, mengungkapkan dimana pendidikan meliputi Pendidikan Anak Usia Dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah atas, serta pendidikan tinggi, dimana semuanya ialah sebuah kesatuan secara sistemik. Berarti,

² Trianto, *Desain Pengembangan Pembelajaran Tematik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hlm. 3.

³ Kompri, *Manajemen Pendidikan : Komponen-Komponen Elementer Kemajuan Sekolah*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm. 16.

⁴ Umar Tirtarahardja dan La Sulo, *Pengantar Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hlm. 37.

pendidikan seharusnya bermula dari usia dini, yakni Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).⁵

Semua potensi ataupun wawasan sebagai esensi dari perilaku individu mulai membingkai sejak usia dini. Begitu pentingnya masa tersebut di mana usia dini merupakan masa *the golden age* (usia emas). Guna meningkatkan generasi secara bermutu, pendidikan seharusnya dilaksanakan sedini mungkin, yakni melalui PAUD.⁶ Dunia pendidikan sangat berperan penting dalam mencetak generasi yang bermutu. Masyarakat mengharapkan agar anak-anaknya, terutama yang masih dalam masa pertumbuhan, mendapatkan pendidikan yang layak. Hal ini juga membuktikan bahwa orang tua dan guru semakin sadar terhadap pentingnya pendidikan anak usia dini. Kebanyakan orang tua serta guru yang memahami pentingnya mengembangkan usia emas di usia yang sangat muda. Seperti semua potensi yang harus dikembangkan anak, mereka membutuhkan dukungan dari lingkungan yang mendukung.

PAUD adalah sebuah program layanan pendidikan di mana diberlakukan melalui berbagai kelompok, baik formal ataupun nonformal, dimana secara khusus difokuskan pada anak usia dini dengan tujuan supaya perkembangan serta kemajuan mental yang sebenarnya menjadi ideal. Berbagai organisasi pendidikan yang menyelenggarakan layanan PAUD misalnya seperti Kelompok Bermain (KB) atau yang sering diistilahkan pula dengan play group, Taman Kanak-Kanak (TK), hingga Raudhatul Athfal (RA).

Optimalnya daya berfikir serta otak anak tidak terlepas dari gizi di mana didapat anak sejak dini.⁷ Perkembangan anak pada dasarnya sudah bermula sejak anak lahir ke dunia, di mana sebagian besar ahli pendidikan percaya berkembangnya seorang anak bermula dari awal yang merupakan pertemuan diantara sel telur serta sel

⁵ Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*

⁶ Suyadi, *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani, 2010), hlm. 8.

⁷ Iva Noorlaila, *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*, (Yogyakarta: Pinus Book Publisher, 2010), hlm.19.

sperma dari kedua orang tua⁸. Dengan cara ini, penting untuk fokus pada gizi anak dari ibu yang sedang mengandung hingga anak dilahirkan ke dunia kemudian menjadi dewasa. Anak yang tidak memperoleh pemenuhan gizi dengan baik secara positif dapat terjadi keterlambatan perkembangan serta kemajuan. Anak-anak dengan gizi buruk dapat mempengaruhi perkembangan fisik serta mental mereka.

Gizi adalah seluruh rangkaian makanan yang diproses secara alami oleh tubuh untuk mengatasi masalah perkembangan ataupun kapasitas normal organ, di mana hal tersebut berguna untuk menjaga kehidupan individu. Gizi di Indonesia erat kaitannya dengan makanan, khususnya bahan-bahan di mana dapat dimanfaatkan selaku makanan. Namun, gizi tidak sekedar terkait dengan jenis makanan ataupun manfaatnya untuk tubuh. Gizi pula membahas berbagai cara untuk mendapatkan dan pengolahan zat gizi supaya tubuh tetap sehat.⁹

Makanan bergizi identik dengan makanan, makanan harian yang dipilih sangat banyak dipilih dapat memberikan seluruh zat gizi yang diharapkan bagi kerja normal tubuh. Bergantian jika makanan tidak dipilih seperti yang diharapkan, tubuh dapat menjadi kurang peningkatan penting tertentu. Zat gizi/supelemen dasar adalah suplemen yang semestinya didapatkan dari makanan. Makanan yang dimakan anak setiap harinya dapat mempengaruhi perkembangan serta pertumbuhan masa kehidupan anak berikutnya serta mempengaruhi gizi sang anak.¹⁰

Menyajikan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, sehingga anak tahu akan sumber makanan bergizi serta anak usia dini mengetahui upaya dari jenis makanan bergizi ini. Badan yang sehat ialah komponen sangat penting, apabila badan sakit maka segala jenis kegiatan dapat terganggu, sebaliknya jika

⁸ Sujiono, *Menu Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Jakarta: PT Cipta Pendidikan, 2004), hlm.2.

⁹ Bunga Astria Paramashanti, *Gizi Bagi Ibu dan Anak*, (Yogyakarta : PT Pustaka Baru, 2019), hlm.1

¹⁰ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT Gramedi, 2009), hlm. 8.

mempunyai badan yang sehat maka segala jenis kegiatan mampu dilakukan dengan mudah.

Penggunaan makanan sangat dipengaruhi status gizi individu, khususnya anak. Status gizi yang baik serta ideal terjadi ketika tubuh mendapatkan suplemen yang memnuhi dimana dibutuhkan secara produktif untuk memungkinkan perkembangan fisik, kesehatan mental, kapasitas kerja serta kesehatan umum terhadap tingkat yang paling tinggi yang dapat dibayangkan. Perkembangan otak anak secara signifikan mempengaruhi serta menentukan peningkatan sudut pandang yang berbeda. Status gizi yang buruk terjadi ketika tubuh membutuhkan setidaknya satu dari suplemen dasar. Makanan dikatakan baik ialah makanan dimana semestinya mengandung zat gizi yang penting serta dibutuhkan untuk tubuh, khususnya makanan yang dimakan oleh anak-anak pula harus mempunyai nilai gizi yang penting bagi kesehatan, wawasan serta pemberian stimulasi untuk perkembangan serta pertumbuhan anak. Sesuai dengan hal tersebut, penting untuk memiliki pemahaman mengenai arti penting gizi yang disesuaikan untuk anak-anak.¹¹

Keanekaragaman jenis makanan serta keseimbangan gizi dalam desain pemanfaatan makanan diperlukan oleh tubuh untuk melanjutkan kehidupan yang sehat, dinamis serta bermanfaat. Dengan mempertimbangkan dimana anak yang sekolah masih terlihat kurang gizi serta pendek, dan yang mengejutkan prelevansi status gizi lebih terhadap anak sekolah semakin meningkat, kecukupan gizi yang setara berarti cukup banyak untuk dilakukan dalam membuat generasi SDM yang lebih baik, bermutu serta berdaya saing. Dalam memuaskan gizi yang setara, masing-masing sumber zat gizi memiliki bagian serta unsur secara berbeda.

Andriyani mengungkapkan di mana sebagai seorang manusia, menjalani kehidupan sehari-hari dengan menganut pola hidup yang sehat serta meninggalkan

¹¹ Syamsyu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), hlm. 104.

cara hidup yang tidak diinginkan sangatlah berat untuk dilakukan, khususnya memperhatikan dengan teliti sumber makanan apa yang hendak di makan. Dalam mengelola majunya teknologi dibidang kesehatan, Islam memilih sikap yang dinamis, tidak memaksakannya berlandaskan prinsip-prinsip yang terkandung dalam Al-Qur'an saja namun pula menjawabnya dengan mengubah kemajuan teknologi sekarang.¹²

Gizi seimbang adalah suatu hal di mana didapatkan sekolah, dan memiliki peran penting untuk kesehatan, Sekolah bukan sekedar pendidikan untuk anak-anak. Sekolah harus membuat anak serta orang tua sadar akan makanan yang seimbang dan bergizi.

Berlandaskan hasil observasi pendahuluan yang didapat peneliti dengan Ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD selaku Kepala TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas, menyatakan bahwa TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas suatu lembaga yang menerapkan pelaksanaan program gizi seimbang terhadap anak usia dini dengan pemberian makanan tambahan secara bergizi. Pelaksanaan program gizi seimbang di sekolah ini baik dan setiap bulan selalu melibatkan orangtua untuk melakukan parenting tentang program gizi seimbang yang ada di sekolah.

Pemberian makanan dan pemenuhan gizi seimbang terhadap anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji ini menarik perhatian penulis karena pemenuhan gizi seimbang agar anak dapat makan bersamaan, suka makan sayuran serta makan makanan bergizi, melatih disiplin antri mengambil makanan, memperbaiki pola makan anak serta merubah kebiasaan anak memakan makanan siap saji, anak makan sendiri, memakai alat makan dengan baik, melatih anak disiplin setelah makan ditaruh pada tempat cuci piring. Dengan itu, pemberian makan tambahan

¹² Andriyani, *Kajian Litelatur pada Makanan dalam Prespektif Islam dan Kesehatan*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, (Vol. 15, No. 2, Juli, 2019), hlm.187.

dan pemenuhan gizi seimbang dapat mengenalkan anak lauk baik, sayuran, minuman sehat, melatih anak disiplin dan mandiri, menambah nafsu makan pada anak.

Jika biasanya memberikan anak makan siap saji di sini anak akan mengenal berbagai macam-macam makanan bergizi seimbang. Dengan aktivitas makan bersama meningkatkan pemahaman gizi seimbang pendidik menyajikan makan-makanan yang kaya zat besi, karbohidrat, protein dan vitamin. Kegiatan makan bersama untuk memenuhi gizi seimbang diantaranya melaksanakan pijakan lingkungan melalui penyetingan ruang kelas serta penyediaan media pembelajaran melalui tema sub tema yang hendak dikaji.

Namun kenyataannya anak-anak jika di rumah tidak menyukai sayuran dan buah-buahan hanya sebagian. Jadi di sekolah guru berperan penting sebagai motivator agar anak-anak bukan hanya makan sayur di sekolah tetapi di rumahpun harus makan dan suka sayur. Guru juga di sekolah harus sebagai fasilitator mempersiapkan makanan-makanan yang terpenting memiliki gizi seimbang misalnya sayur mayur serta buah-buahan.

Berlandaskan belakang permasalahan tersebut, di mana penulis tertarik untuk mengangkat penelitian mengenai bagaimana Pelaksanaan program gizi seimbang yang ada di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas. Di mulai dari persiapan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. Maka dari itu, peneliti akan meneliti tentang “Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas”.

B. Definisi Konseptual

Penelitian skripsi yang akan dilakukan ini memiliki definisi konseptualnya sebagai operasionalisasi dari kerangka penelitian. Definisi ini akan mempermudah para pembaca dalam memahami konsep penelitian yang akan dilakukan. Disamping itu, definisi konseptual yang penulis tuliskan diharapkan akan mampu menghindarkan pembaca dari kesalahan dalam melakukan penafsiran

terhadap judul skripsi yang penulis tentukan ini. Oleh karena itu, beberapa istilah kunci akan didefinisikan sebagai berikut:

1. Gizi Seimbang

Gizi Seimbang ialah rencana makanan sehari-hari di mana mempunyai zat gizi terhadap jenis serta jumlah yang disesuaikan untuk kebutuhan tubuh, dengan mempertimbangkan standar variasi ataupun ragam makanan, kerja aktif, kebersihan, serta berat badan (BB) ideal.¹³ Gizi yang baik serta setara, mempengaruhi perkembangan serta kemajuan ataupun bagian dari pertumbuhan anak. Gizi yang kurang baik dapat menghambat perkembangan, kemajuan, kesehatan, wawasan serta daya tahan tubuh anak.

Gizi Seimbang adalah peningkatan keunggulan gizi dan konsumsi makanan sehingga dapat berperan baik pada situasi ataupun sebuah gizi, khususnya gizi terhadap anak. Anak yang memperoleh gizi seimbang serta sehat mampu meningkatkan manusia secara bermutu.

2. Anak Usia Dini

Pendidikan anak usia dini ialah Pendidikan anak usia 0-6 ataupun 8 tahun proses perkembangan anak secara menyeluruh sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun, meliputi aspek fisik serta non fisik, dengan pemberian stimulasi perkembangan jasmani ataupun rohani (moral serta spiritual), motorik, intelektual, emosional, serta sosial supaya anak mampu tumbuh serta berkembang dengan sebaik-baiknya.¹⁴

Anak Usia Dini merupakan istilah yang disematkan kepada kelompok manusia kecil yang usianya berkisar antara 0 sampai dengan 6 tahun. Mereka menjadi salah satu asset yang sangat berharga bagi keluarga, masyarakat maupun Negara. Perkembangan yang ada pada mereka sangatlah pesat,

¹³ Tetty Helfery Sihombing, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Oran Tua, Guru dan Pengelola Kantin*, (Jakarta: Direktorat SPP, Deputi III, 2012), hlm.11.

¹⁴ Muhammad Fadlillah, *Desain Pembelajaran PAUD*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 65.

sehingga mendidik mereka adalah sebuah tanggung jawab bersama bagi setiap orang dewasa disekililingnya.

3. TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas

TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas merupakan Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini dibawah naungan Yayasan Pendidikan Muslimat NU sebagai lembaga satu-satunya didesa pageraji yang sudah akreditasi dan “Terakreditasi B”. Berlokasi di Jalan Raya Pageraji KM 05 RT 02 RW 02 Desa Pageraji, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.

Berlandaskan dari keterangan istilah tersebut, dimana yang dimaksudkan yakni judul skripsi “*Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas*” adalah penelitian tentang Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini dimana mencakup mengenai perencanaan dan pelaksanaan gizi di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas. Penelitian pada skripsi berikut penulis titik beratkan di kelas B1.

C. Rumusan Masalah

Berlandaskan dalam penjelasan latar belakang tersebut, penulis mampu mengemukakan rumusan masalah yakni “bagaimana pelaksanaan program gizi seimbang terhadap anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ialah membimbing selaku arah ataupun pengontrol supaya seluruh tahapan kegiatan penelitian yang hendak dijalankan tidak menyimpang dari penelitian.¹⁵ Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mendeskripsikan serta mendapatkan data ataupun informasi mengenai Pelaksanaan Program gizi

¹⁵ Durri Andriani, dkk, *Metode Penelitian*, (Banten: Universitas Terbuka, 2013), hlm.1.27

seimbang terhadap anak usia 5-6 di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan mampu memberi manfaat untuk seluruh pihak diantaranya:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian berikut diharapkan dapat memperbanyak pengetahuan serta referensi khasanah ilmu pendidikan khususnya pada peningkatan gizi seimbang pada anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

Dengan penyusunan Metodologi Penelitian Kualitatif berikut, diyakini akan bermanfaat untuk seluruh individu yang tertarik secara umum, serta terutama untuk masyarakat umum seperti :

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian berikut diharapkan mampu bermanfaat bagi sekolah, selaku bahan rujukan serta pertimbangan dalam melaksanakan gizi seimbang.

b. Bagi guru

Dengan adanya penelitian berikut diharapkan mampu mendorong untuk kepala TK serta pendidik di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini dan menciptakan Susana belajar yang menyenangkan.

c. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian berikut diharapkan mampu memberikan pengalaman serta menjadi suatu tolok ukur secara lebih kongkrit jika kedepannya menjalani dalam dunia pendidikan, terutama pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini.

d. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini mampu dimanfaatkan guna menambah pengetahuan mengenai materi serta metode pada pembelajaran terhadap pendidikan anak usia dini serta mampu dijadikan unsur referensi oleh peneliti yang lainnya pada pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini khususnya. Dapat menambahkan khsanah keilmuan.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka pada bagian ini penelliti mengkaji hasil penelitian yang berkenaan dengan judul skripsi penulis dimana mampu dimanfaatkan selaku sumber perspektif ataupun bahan referensi dan sebagai pengujian dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis.

Selanjutnya yang menjadi tinjauan pustaka dalam skripsi berikut diantaranya:

1. Skripsi karya Pristika Loria Rina(2016), Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Untan Pontianak, dengan judul *“Pembelajaran Pengenalan Makanan Bergizi Pada Anak Kelompok A Di TK LKIA 2 Pontianak Selatan”*. Penelitian dalam skripsi berikut dilatar belakangi oleh yang ditulis oleh Pristika Loria Rina(2016). Masalah yang dibahas memaparkan pembelajaran mengenalkan makanan bergizi terhadap anak kelompok A di TK LKIA 2 Pontianak Selatan. Penelitian berikut menggunakan metode deskriptif serta menggunakan pendekatan kualitatif. Subyek pada tinjauan berikut ialah pendidik kelas serta anak di kelompok A. Berlandaskan hasil tinjauan ini, dilihat bahwa sebagai, (1). Rencana tindakan sehari-hari yang dibuat oleh pendidik, pendidik tidak mengesampingkan tujuan pembelajaran, penentuan metode yang hendak digunakan dalam mendidik serta mengembangkan pembelajaran, (2) Pendidik menyelesaikan pembelajaran awal dengan sarana kegiatan pembukaan pembelajaran, memahami topik, mencari tahu tentang makanan bergizi dan memberikan tugas kepada anak, (3) Evaluasi dilaksanakan oleh pendidik dengan memperhatikan siswanya dalam belajar serta mengamati pembelajaran dimana telah dijalankan menjelang akhir kegiatan, tetapi

pendidik belum mengatur lembar penilaian bagi anak-anak berdasarkan dengan perspektif perkembangan, sedangkan penulis di TK Diponegoro 35 Pageraji fokus pada pelaksanaan gizi seimbang, persamaannya sama-sama penelitian dengan menggunakan metode kualitatif.

2. Skripsi karya Een Tianingsih (2015)., Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah serta Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang berjudul "*Hubungan Gizi Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Di Paud Khodijah Kecamatan Sukarame Bandar Lampung*". Hasil penelitian Een Tianingsih bahwa terdapat hubungan signifikan diantara gizi serta kemajuan mental anak usia dini di PAUD Khodijah Sukarame Bandar Lampung". Populasi pada penelitian berikut ialah 15 siswa di PAUD Khodijah Sukarame Bandar Lampung dimana berusia 4-5 tahun. Analisis data pada penelitian berikut yakni dengan korelasi product moment. Dari hasil analisis mengungkapkan dimana $r = 0,913$ dimana jumlah sampel $N = 15$, serta selanjutnya disajikan dalam tabel dengan tingkat signifikansi 5% yang didapat dari $0,913 > 0,514$, melalui cara ini sangat mungkin terlihat di mana hitung lebih menonjol daripada r tabel, hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan (hubungan kritis) antara gizi terhadap peningkatan mental anak usia dini di PAUD Khodijah Sukarame Bandar Lampung, sedangkan penulis di TK Diponegoro 35 Pageraji fokus pada pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini serta menggunakan metode kualitatif.
3. Skripsi karya Muhammad Kasim Aidid (2017), Universitas Negeri Makassar, dengan judul "*Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik Tk Bunga Asya*". Penelitian berikut bertujuan guna memaparkan serta mendeskripsikan pemanfaatan desain makanan berkualitas untuk siswa TK Bunga; melihat pengaruh penggunaan pola makan yang sehat dalam status gizi anak siswa TK Bunga Asya menggunakan uji statistik; Untuk mengetahui pengaruh penggunaan pola makan padat terhadap status gizi siswa TK Bunga Asya dengan penggunaan uji statistik. Metode yang digunakan pada

penelitian berikut ialah metode regresi linear. Hasil yang didapat menunjukkan di mana terdapat pengaruh positif penggunaan pola makan yang sehat dengan berat badan serta tinggi badan siswa di TK Bunga Asya Tamalanrea Makassar, sedangkan penulis di TK Diponegoro 35 Pageraji fokus pada pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini, persamaannya ialah dimana penelitian dengan penggunaan metode kualitatif.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ialah kerangka dari skripsi dimana menyajikan pedoman tentang masalah mendasar yang hendak dibicarakan dan dibahas. Dalam memudahkan pembaca mengkaji skripsi ini, penulis nantinya memisahkannya dalam beberapa bagian, bagian pertama, bagian utama serta bagian akhir.

Bagian pertama skripsi dipaparkan dengan sistematika tertentu meliputi dari berbagai bab berdasarkan persyaratan penelitian pada penelitian kualitatif, sehingga berisi diantaranya:

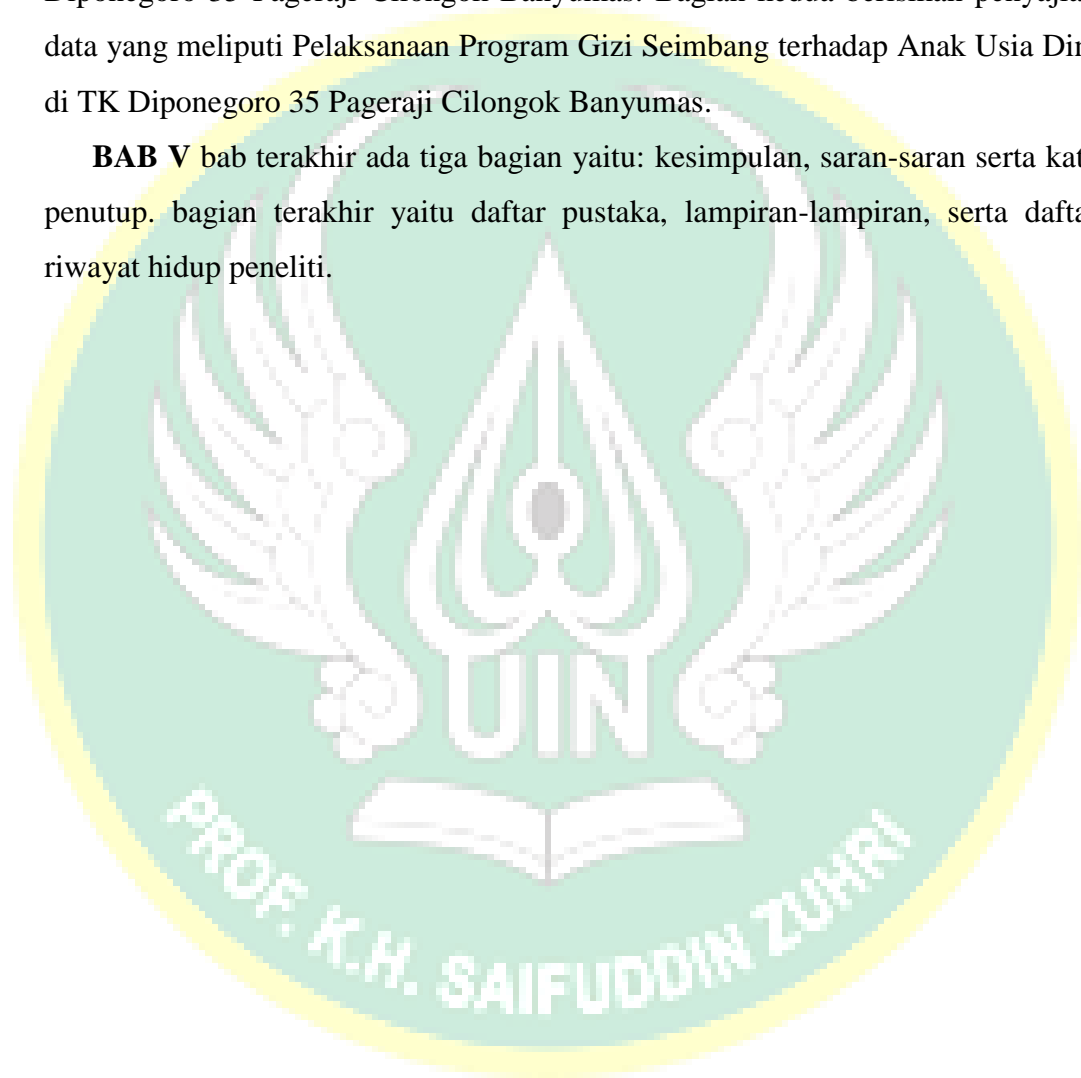
BAB I yakni Bab Pendahuluan, yaitu gambaran mengenai sesuatu yang mendasari perlunya penelitian. Menggabungkan: latar belakang masalah, fokus kajian, rumusan masalah, tujuan serta manfaat penelitian, kajian pustaka, hingga sistematika pembahasan.

BAB II berisikan mengenai kajian teori penelitian yang diungkapkan. Sub bab pertama berisikan mengenai peningkatan gizi seimbang diantaranya, definisi gizi seimbang, jenis gizi, manfaat gizi seimbang dan factor-faktor gizi seimbang. Sub bab kedua berisikan anak usia dini: pengertian anak usia dini, pertumbuhan dan perkembangan anak usia 5-6 tahun. Sub bab ketiga berisikan pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini.

BAB III berisikan metode penelitian yang digunakan peneliti saat proses penelitian, diantaranya beberapa bagian: jenis penelitian, sumber data, lokasi serta waktu penelitian, objek serta subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisa data hingga teknik kebasahan data.

BAB IV berisikan tentang laporan hasil penelitian. Bagian awal mengenai gambaran umum TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas yang meliputi letak geografis TK Diponegoro 35 Pageraji, sejarah berdiri TK Diponegoro 35 Pageraji, keadaan pendidikan, siswa, sarana prasarana, hingga visi juga misi TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas. Bagian kedua berisikan penyajian data yang meliputi Pelaksanaan Program Gizi Seimbang terhadap Anak Usia Dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas.

BAB V bab terakhir ada tiga bagian yaitu: kesimpulan, saran-saran serta kata penutup. bagian terakhir yaitu daftar pustaka, lampiran-lampiran, serta daftar riwayat hidup peneliti.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi ialah proses organism menggunakan hidangan yang dikonsumsi dengan wajar lewat proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, serta pengeluaran zat- zat dimana tidak digunakan guna mempertahankan kehidupan, pertumbuhan serta peranan dari organ- organ, dan juga menciptakan tenaga.¹⁶

Gizi (nutrisi) nutrisi merupakan totalitas dari bermacam proses terhadap badan makhluk hidup guna menerima bahan-bahan dari lingkungan hidup serta memanfaatkan bahan tersebut supaya menciptakan bermacam kegiatan berguna untuk badannya sendiri. Bahan- bahan itu diketahui dengan sebutan nutrisi (komponen gizi).¹⁷

W.J.S.Poerwadarminta dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gizi didefinisikan selaku zat makanan yang dibutuhkan tubuh.¹⁸ Gizi adalah zat makanan yang bila dimakan oleh seseorang dapat membawa kesehatan. Dimana seseorang akan benar-benar sehat secara fisik setiap kali diberi makanan bergizi seimbang. Akan tetapi, orang yang dinyatakan sehat tidak dapat dilihat berdasarkan fisik saja.

Ilmu gizi seimbang adalah informasi mengenai makanan serta zat gizi, sumber zat gizi di makanan dan baik dikonsumsi menjadi tidak menyebabkan

¹⁶ Ruslianti, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm.1

¹⁷ Mery E.Beck, *Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-penyakit dan Dokter*, (Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica(YEM), 2011), hlm.1

¹⁸ W.J.S.Poewadarminta, *Kamus Besar Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), hlm.104

penyakit dengan cara pengelolaan makanan yang baik supaya zat didalam makanan tidak musnah dan bagaimana hidup bersih dan sehat.

Gizi seimbang ialah bentuk makanan sehari-hari dimana berisi zat gizi dengan jumlah serta jenis serupa dengan kebutuhan tubuh, dimana tetap mempertimbangkan prinsip anekaragam ataupun variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, hingga berat badan yang ideal.

Uripi, menjelaskan sajian makanan dengan gizi yang setara ialah makanan yang mempunyai energi, zat membangun serta zat mengatur. Energy ataupun kalori digunakann guna menjalankan aktifitas dan sebagian besar diperlukan dari bahan makanan bersumber dari karbohidrat serta lemak ataupun sedikitnya protein. Zat membangun ataupun protein sangat fundamental dalam perkembangan serta menggantikan sel-sel rusak yang diperoleh berdasarkan sumber makanan hewani ataupun tumbuhan.¹⁹

Gizi Seimbang ialah makanan dimana dikonsumsi oleh seseorang dalam sehari secara bermacam-macam serta mencukupi lima kumpulan zat gizi pada jumlah secara cukup, tidak kelebihan, ataupun juga tidak kekurangan.²⁰

Gizi seimbang ialah makanan dimana dimakan dalam satu hari yang berbeda serta mempunyai zat energi, bahan penyusun hingga zat pengatur berdasarkan kebutuhan tubuh. Keadaan tersebut tercermin dalam kesehatan serta perkembangan ideal anak secara optimal.

Berlandaskan definisi tersebut, selanjutnya bahwa makanan yang baik ialah pusat kerja otak, protein (telur, ikan, tahu, ayam, yogurt) pula sangat penting. Berapa banyak protein yang dibutuhkan tubuh bergantung pada umur, berat badan, serta tingkat perkembangan anak. Disamping itu, nutrisi yang baik ialah kecukupan karbohidrat, kebutuhan tubuh terhadap sumber makanan alami juga terpenuhi. Membiasakan anak-anak dalam pengurangan makanan

¹⁹ Uripi, *Menu Sehat Untuk Balita*, (Jakarta : PT Puspa Sawara, 2004), hlm.7

²⁰ Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, *Buku Panduan 13 Dasar Gizi Seimbang*, (Jakarta: Dirjen BKM, 2002), hlm. 17

ataupun sarapan siap saji pula sangat penting. Demikian juga, air yang cukup sangat penting untuk perkembangan terhadap anak.²¹ Disamping gizi seimbang terhadap anak, pola asuh yang baik akan mempengaruhi yang baik pula pada status gizi anak. Karena itu anak usia dini dinyatakan usia emas dimana usia yang berharga dibandingkan usia berikutnya. Oleh karenanya anak usia dini perlu menguasai dengan sendirinya apa yang dimaksud dengan gizi seimbang yang baik.²²

2. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi yang proporsional ialah mengonsumsi hidangan tiap hari wajib mempunyai kandungan zat gizi pada kategori serta jumlah yang cocok serta kebutuhan orang ataupun kelompok usia. Menerapkan standar gizi yang disesuaikan dari usia dini sampai usia lanjut adalah penting. Wanita hamil, remaja putri ataupun bayi yang baru lahir hingga usia 2 tahun adalah usia dimana penting untuk penerapan standar gizi yang disesuaikan. Kelompok tersebut merupakan wadah dasar bagi perkembangan dan kemajuan manusia yang menentukan hakikat keberadaan manusia di masa depan. Standar nutrisi yang disesuaikan dianggap efektif dijalankan selama periode ini sebab apabila calon ibu kekurangan gizi serta berlangsung sampai ibu hamil, janin dapat kekurangan gizi serta mampu menyebabkan dua kali lipat masalah gizi, khususnya: anak-anak yang kekurangan gizi, lambat untuk tumbuh, efektif sakit, kurang pintar, dan ketika dewasa kelebihan berat badan dan bahaya terkena penyakit degeneratif.²³ Prinsip gizi seimbang meliputi 4 (empat) kolom di mana pada hakikatnya ialah perkembangan untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar serta zat gizi yang masuk dengan melihat berat badan secara

²¹ Pam, Schller, *Start Smart memompa Kecerdasan Sejak Dini*, (Jakarta: PT Erlangga For Kids, 1999), hlm.79

²² Iis Wulandari, Pengenalan Gizi Seimbang Melalui Multimedia di TK Sekar Melati, *Jurnal Pendidika*, Vol 3 No 3, Januari 2017, hlm 97.

²³ Rizqie Auliana, *Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini*, *Jurnal Pendidikan*, Vol. 1, No. 2, Februari, 2011.

sistematis. Mengonsumsi makanan melalui pola ini sebaiknya memperhatikan empat dasar prinsip, yaitu²⁴ :

a. Makan yang beragam

Makan yang beragam jenis sangatlah berguna karna tidak terdapat satu kategori hidangan juga yang mempunyai kandungan seluruh zat gizi yang diperlukan badan. Prinsipnya, tiap hidangan yang disajikan dari makan pagi, siang serta malam dan makanan selingan meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayur serta buah. Contoh makanan yang beranekaragam :

- Air putih minimal 8 gelas sehari
- Nasi, jagung, ubi jalar sama pentingnya selaku sumber karbohidrat (sumber energi)
- Tomat, sawi, bayam, wortel, serta sayuran yang lain seluruhnya penting menjadi sumber vitamin serta mineral.
- Pepaya, semangka, pisang, nanas, apel serta buah-buahan yang lainnya sama pentingnya sebagai vitamin.
- Sama penting sebagai sumber protein seperti daging, ikan, ayam, tempe, kacang-kacangan.
- Sumber kalsium serta protein yaitu susu.
- Kekhasan gula, garam serta minyak namun hanya dibutuhkan seperlunya.

b. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku hidup bersih untuk menjauhkan diri dari serangan bakteri akibat penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang tak tertahankan mampu menjadi pengganggu keadaan gizi individu. Pola makan bergizi seimbang tidak dapat bermanfaat apabila tidak dibarengi dengan pemanfaatan hidup bersih. Beberapa kegiatan anak di sekolah akan mendukung perilaku hidup

²⁴ Tetty Helfery Sihombing, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Oran Tua, Guru dan Pengelola Kantin*,...hlm. 11.

bersih serta sehat, disusunlah rencana perilaku hidup bersih serta sehat (PHBS) melalui indikator yakni²⁵ :

- Mencuci tangan dengan air yang mengalir serta sabun
- Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- Menggunakan jamban yang bersih serta sehat
- Olahraga secara teratur serta terukur
- Memberantas jentik-jentik nyamuk
- Tidak merokok
- Menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- Membuang sampah di tempatnya.

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah sebuah perkembangan tubuh di mana mampu menaikkan penggunaan energi serta membakar energi. Aktivitas fisik dapat menjiwai kemajuan otot dimana mempengaruhi perkembangan secara ideal. Jenis aktivitas fisik yang dapat dijalankan ialah bermain (seperti petak umpet, gobak sodor) serta olahraga akan bekerja dengan mengalirkan darah serta oksigen ke pikiran hingga otot sehingga meningkatkan kesehatan serta kelincahan berpikir. Olahraga harus dilakukan sekitar 3-5 hari dalam seminggu serta dengan aktivitas yang teratur selama 30 menit.

d. Mengontrol Berat Badan

Kebutuhan untuk pemantauan berat badan ideal ialah guna melihat apakah individu memiliki berat badan yang optimal ataukah tidak dalam pandangan yang usia, jenis kelamin ataupun tinggi badan serta untuk melihat apakah ada penurunan ataupun kenaikan berat badan.

²⁵ Pakar Gizi Indonesia, *Ilmu Gizi Terori & Aplikasi*, (Jakarta: EGC, 2016), hllm. 199

Berat badan yang tidak ideal mampu menyebabkan kurus ataupun kurang gizi ataupun kelebihan berat badan serta gemuk. Kurangnya ataupun kekurangan gizi dikarenakan tidak mengikuti pola diet yang teratur, khususnya makan tidak sebanyak yang seharusnya dibutuhkan. Berat badan yang berlebihan atau kegemukan dikarenakan tidak menjaga pola gizi yang baik serta seimbang, diantaranya: makan secara berlebih, terlalu sering makan yang berlemak, tidak olahraga, serta kurang kegiatan.²⁶ Pola hidup sehat untuk mencegah kegemukan adalah diantaranya:

- Buah serta sayur di konsumsi lebih dari 5 porsi per hari.
- Menurunkan makan serta minuman manis.
- Menurunkan makan berlemak dan gorengan.
- Mengurangi makan diluar
- Membisakan sarapan/ makan pagi.
- Makan sesuai waktunya.
- Membatasi menonton televisi, bermain laptop serta video game tidak melebihi 2 jam/hari.
- Jangan disediakan televisi di kamar anak.
- Aktivitas fisik ditingkatkan kurang lebih 1 jam/hari.
- Keterlibatan keluarga perhatikan gaya hidup guna mencegah gizilebih.
- Target menurunkan berat badan secara ideal.²⁷

3. Manfaat Gizi Seimbang

Pola makan ialah perilaku penting di mana bisa pengaruhi kondisi gizi. Perihal ini diakibatkan karna kuantitas serta mutu hidangan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan. Agar tubuh untuk menghindari berbagai infeksi

²⁶ Tetty Helfery Sihombing, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Oran Tua, Guru dan Pengelola Kantin*,....hlm. 13

²⁷ Pakar Gizi Indonesia, *Ilmu Gizi Terori & Aplikasi*,....hlm.200

berkelanjutan ataupun penyakit tidak menular berkaitan dengan gizi, di mana pola makan individu harus meningkat ke arah konsumsi makanan yang bergizi seimbang, aktivitas gizi yang baik mampu lebih menaikkan kesehatan.

Gizi yang seimbang harus dijalankan semenjak dini dalam suatu keluarga. Sebab gizi yang sepadan sangatlah bermanfaat untuk anak buat memperoleh stimulasi kearah perkembangan serta pertumbuhan yang cukup maksimal. Zat- zat gizi yang disantap oleh anak tiap harinya bisa didapat dari hidangan. Supaya stimulasi yang disajikan terhadap anak pas santapan yang diberikan tidak hanya buat mengenyangkan perut saja namun santapan tersebut sebaiknya bermacam- macam kategori, jumlah jatah lumayan, higienis serta terjamin, makan dicoba secara disiplin, hidangan memiliki zat gizi secara seimbang. Zat- zat gizi secara proporsional tersebut berfungsi buat: Menciptakan tenaga yang dipergunakan anak guna melaksanakan bermacam aktifitas semacam belajar, olahraga, bermain, serta kegiatan lain(diucap zat tenaga).²⁸

Zat hidangan yang menjadi sumber energi utama adalah karbohidrat serta lemak. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat ialah nasi, jagung, singkong, ubi, kentang, talas, gandum, hingga sagu. Makanan yang banyak mengandung lemak adalah lemak hewani (gajih), margarin, minyak goreng, kelapa, cheddar. Membuat jaringan tubuh serta perbaiki jaringan tubuh yang rusak (disebut zat pembangun). Zat makanan yang merupakan zat pembangun ialah protein. Makanan yang banyak mengandung protein adalah tahu, tempe, oncom, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, udang, serta kerang. Mengontrol aktivitas yang terjadi di dalam tubuh (zat-zat pengatur). Suplemen yang merupakan vit adalah zat gizi, mineral serta air. Varietas pangan yang memiliki kandungan gizi, mineral dan air yang banyak adalah sayuran dan

²⁸ Proverawati dan Kusumawati, *Ilmu Gizi Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), hlm.66

produk organik. Seorang anak tidak terpaku pada perkembangan sistem sensorik dan otak besar. Sistem sensorik terdiri dari miliaran sel yang mengetahui informasi dari dalam serta luar tubuh anak. Sistem sensorik dan otak baru semakin baik seiring bertambahnya usia serta bergantung pada kualitas dan jumlah makanan yang diberikan kepada anak-anak.

Manfaat penyesuaian gizi terhadap anak yaitu : menentukan perkembangan mental dan wawasan anak. Untuk kekebalan pada anak-anak, agar anak-anak tahan terhadap penyakit, terutama kelonggaran usus serta cacangan. Selaku sumber energy untuk anak guna memberikan bahan guna membangun dan memelihara jaringan pada tubuh dann mengatur kerja jaringan badan yakni meliputi vitamin, mineral serta air.

Manfaat yang bisa didapat dari sumber makanan yang mempunyai gizi yang seimbang ialah guna meningkatkan kesehatan serta peningkatan kesejahteraan anak²⁹. Kepuasan nutrisi yang belum pernah terjadi sebelumnya akan membuat sistem kekebalan pada anak-anak lebih kuat dan pada umumnya lebih tahan terhadap penyakit, anak-anak juga sebagian besar akan lebih cepat beradaptasi dan berhasil mendapatkan respons dalam sistem pembelajaran di lingkungan. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, makanan akan membantu membentuk area kekuatan bagi sistem kekebalan tubuh sehingga anak kebal terhadap infeksi. Untuk mempercepat pembentukan kekebalan tubuh dari penyakit, penyesuaian zat sangat berguna dalam siklus perkembangan anak menuju yang lebih baik. Untuk membantu pemahaman tentang pemikiran dan kesehatan mental, jika gizi yang dibutuhkan oleh jiwa tidak terpenuhi, kesehatan mental akan tertunda, serta biasanya akan menyebabkan tingkat informasi yang lemah pada anak-anak. Untuk mendapatkan energi dan melakukan latihan secara konsisten.

²⁹ Ending Rini Sukamti, *Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*, Jurnal Cakrawala, Vol. 1, No. 3, November 1994

Mengawasi pemrosesan serta mengarahkan berbagai keseimbangan air, mineral, hingga cairan tubuh lainnya.

4. Jenis-Jenis Makanan yang Bergizi Seimbang

a. Makanan sumber karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama untuk otak yang diperlukan dalam berbagai proses metabolisme. Ini karena ketika masuk ke dalam tubuh, karbohidrat akan langsung diubah menjadi glukosa atau gula darah. Selanjutnya, glukosa tersebutlah yang bertugas sebagai penghasil energi untuk seluruh kerja organ, sel, serta jaringan tubuh. Ada dua jenis karbohidrat sebagai sumber makanan sehat untuk anak, yakni karbohidrat sederhana dan kompleks. Keduanya memiliki sumber makanan yang berbeda. Gula merah, gula putih, madu, permen, soda, serta kue merupakan beberapa makanan yang mengandung karbohidrat sederhana. Sementara makanan sumber karbohidrat kompleks meliputi gandum, pasta, kacang-kacangan, kentang, roti, nasi, serta beberapa jenis sayur dan buah-buahan.

b. Makanan sumber serat

Jika ingin menyajikan sepiring menu makanan bergizi untuk anak, jangan lupa menyertakan sumber serat di dalamnya. Pasalnya, serat bermanfaat baik untuk melancarkan kerja sistem pencernaan, menormalkan gula darah, mencegah berbagai penyakit jantung, sekaligus mempertahankan berat badan ideal. Bukan hanya itu saja, sumber makanan sehat untuk anak yang satu ini juga bisa membuatnya merasa kenyang lebih lama. Sama halnya seperti karbohidrat, ada juga dua jenis serat berbeda. Meliputi serat larut air dan tidak larut air. Berbagai pilihan makanan sumber serat yakni sebagai berikut:

Sayur, buah, kacang-kacangan, seperti kacang kedelai, sereal gandum utuh, pasta dengan campuran gandum utuh, roti gandum utuh. Usahakan untuk memilih bahan makanan yang segar, seperti sayur dan buah segar ketimbang makanan kalengan atau kering. Sebab kebanyakan makanan

kemasan mengandung natrium dalam jumlah yang tinggi, sehingga kurang baik untuk kesehatan si kecil.

c. Makanan sehat sumber protein untuk anak

Selain sebagai zat pembangun tubuh yang paling utama, protein juga berfungsi untuk menggantikan jaringan yang rusak. Anak-anak membutuhkan protein sebagai salah satu sumber makanan sehat untuk mendukung proses tumbuh kembangnya. Ada dua jenis protein yang bisa Anda berikan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi harian anak, yaitu protein hewani dan nabati. Sumber makanan dengan kandungan protein hewani berupa daging merah, daging ayam, ikan, telur, susu, dan produk olahan susu seperti keju serta yoghurt. Terkadang, orangtua bisa memberikan susu anak untuk membantu memenuhi kebutuhan gizinya. Sementara makanan dengan sumber protein nabati mencakup kacang-kacangan, biji-bijian, tahu, tempe, oncom, gandum, dan oat.

d. Makanan sehat sumber lemak untuk anak

Hampir sekitar 60 persen otak manusia terdiri dari lemak. Itu sebabnya, lemak merupakan salah satu molekul penting yang sebaiknya ada di dalam sumber makanan sehat untuk anak. Asam lemak omega 3, contohnya, dapat membantu mengembangkan otak pada bayi dan anak. Meski dibutuhkan dalam jumlah yang memadai, tapi bukan berarti Anda bisa memberikan terlalu banyak makanan berlemak. Penting untuk diketahui bahwa lemak terbagi menjadi dua kelompok besar, yakni lemak baik dan lemak jahat. Sumber makanan dengan kandungan lemak baik meliputi kacang-kacangan, buah alpukat, minyak zaitun, minyak canola, biji-bijian, ikan, dan telur. Berbagai jenis sumber lemak baik tersebut memiliki kandungan lemak tak jenuh yang cukup tinggi, sehingga berguna sebagai makanan bergizi untuk anak. Berbeda dengan makanan sumber lemak jahat yang terdiri atas kandungan lemak trans dan lemak jenuh, meliputi gorengan, santan, makanan cepat saji, serta makanan kemasan.

e. Makanan sumber vitamin dan mineral

Di samping pemberian sumber makanan bergizi dengan kandungan zat gizi makro untuk anak, pemberian zat gizi mikro juga tidak kalah penting. Mineral dan vitamin anak adalah sumber zat gizi mikro yang juga harus ada di dalam menu makan hariannya. Terang saja, karena vitamin dan mineral membantu mendukung fungsi otak, perkembangan organ, saraf pusat, hingga otot. Berbagai pilihan sumber makanan yang bisa Anda berikan pada anak mencakup sayur, buah-buahan, makanan hewani, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Memang, ada banyak sekali sumber vitamin dan mineral yang bisa mencukupi kebutuhan gizi harian anak. Ditambah lagi dengan banyaknya jenis vitamin dan mineral, sehingga semakin memperbanyak ragam pilihan makanannya. Berikut beberapa jenis makanan sumber vitamin dan mineral yang bisa diolah sebagai menu makan anak:

Alpukat, pisang, melon, sayuran hijau (seperti brokoli), jus jeruk, pepaya, buncis dan kacang panjang, kentang dengan kulit, tomat, ikan, kerang, dan tiram, produk susu rendah atau tanpa lemak

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Seimbang

Faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap gizi seimbang anak usia dini yaitu diantaranya faktor fisik serta faktor psikis. Faktor fisik yakni terdapatnya gangguan pencernaan terhadap tubuh anak. Faktor psikis yakni gangguan psikologis terhadap anak. Anak usia sekolah yang kurang gizi ataupun lebih gizi mampu menghambat produktivitasnya. Berbagai gejala yang ada meliputi mudah mengantuk, kurang bergairah sehingga mengganggu proses pembelajaran.³⁰

³⁰ Ratih Damayanti, dkk, *Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dasar*, *Jurnal Of Community Service and Engagements*, (Vol. 1, No. 1) 2019, hlm 28-33

Adapun faktor-faktor lain gizi seimbang pada anak usia dini sebagai berikut³¹:

a. Ekonomi

Status keuangan dapat berpengaruh terhadap berubahnya status gizi. Menata makanan bergizi tidak memerlukan jumlah asset yang sedikit, dimana penyesuaian status gizi mempengaruhi status keuangan. Individu dengan status keuangan yang kurang umumnya mengalami masalah dalam memberikan makanan bergizi. Kemudian, orang dengan status keuangan sedang berpikir bahwa lebih mudah untuk memberikan makanan bergizi.

b. Sosial Budaya

Kecenderungan seseorang yang tidak berurusan dengan iklim dan desinfeksi, kemudian, pada saat itu kerapian makanan menjadi terkontaminasi dan tidak layak untuk digunakan dan kecenderungan untuk minum alkohol yang dianggap selaku budaya berubah dijadikan kebiasaan yang tidak menguntungkan, ini dapat membawa halangan dari konsumsi suplemen dalam tubuh.

c. Kondisi kesehatan

Makanan yang enak ialah makanan yang padat serta memiliki suplemen berdasarkan dengan kebutuhan tubuh, jika makanan yang dimakan memiliki energi yang tidak wajar, maka banyak makanan akan disingkirkan sebagai lemak dan jika dilanjutkan akan mendorong kekuatan. . Ini tidak berguna untuk masalah medis karena tubuh akan rentan terhadap infeksi, misalnya penyakit jantung, kolesterol tinggi, asam urat tinggi, serta lainnya. Kondisi kelemahan kronis dapat terjadi saat melahap makanan yang tidak mencukupi nutrisi yang disesuaikan.

d. Umur

³¹ Hidayat, *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 12.

Kebutuhan sehat orang dewasa tidak serupa dengan kebutuhan makanan bayi karena terhadap anak kecil di mana terjadi pertumbuhan serta peningkatan yang cukup cepat. Bertambahnya usia, kebutuhan sehat individu agak lebih rendah terhadap setiap kilogram berat badan. Model: kebutuhan energi serta protein bayi baru lahir dewasa 0-6 bulan dimana berat badan 6 kg ialah 550 kkal serta 10 gram, anak usia 5-6 tahun berat badan 19 kg ialah 1600 kkal dan 35 gram, kemudian orang dewasa (laki-laki) dengan berat 62 kg ialah 2350 kkal dan 60 gram, selanjutnya dewasa lebih mapan -up (pria pria) dengan berat badan serupa 2050 kkal dan 60 gram.³²

e. Berat badan

Anak dengan berat badannya berlebih umumnya makan lebih sedikit serta mengakibatkan kebutuhan tubuh untuk mengkonsumsi makanan berkurang di mana makanan tidak dikonsumsi oleh tubuh.

f. Aktivitas

Kebutuhan diet seseorang ditentukan oleh latihan yang diselesaikan hari demi hari. Semakin berat tindakannya, semakin tinggi kebutuhan suplemen, khususnya energi. Model: seorang pria dewasa dengan pekerjaan ringan, memerlukan 3600 kal energi. Hal tersebut karena kebutuhan oksigen guna menyelesaikan latihan yang melelahkan meningkat.

g. Kebiasaan makan

Makanan tertentu masih sering dijumpai terutama di daerah pedesaan, seperti larangan terhadap anak untuk makan telur, ikan, ataupun daging karena suatu kebiasaan yang hanya diwariskan secara turun temurun, padahal anak sangat membutuhkan bahan makanan sumber protein untuk pertumbuhan.³³

³² Hariyani Sulistyoningih, *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hlm. 29

³³ Hariyani Sulistyoningih, *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*,.....hlm. 30

h. Ketersediaan pangan

Untuk keadaan ini, aksesibilitas pangan di tingkat keluarga adalah keadaan aksesibilitas pangan untuk keluarga yang dapat diakses melalui aksesibilitas pangan yang baik dengan jumlah ataupun kualitasnya, terlindungi, bergizi, bervariasi, serta moderat dengan pembelian. Ketersediaan makanan yang memadai akan mempengaruhi penggunaan makanan semua kerabat dan dengan cara ini status diet yang layak atau disesuaikan dapat diperoleh oleh tubuh untuk perkembangan dan kemajuan, pengetahuan, dukungan kesejahteraan, penyembuhan penyakit dan siklus organik lainnya.³⁴

B. Anak Usia Dini

1. Pengertian Anak Usia Dini

NAEYC(National Association for The Education of Young Children), dimana berkata jika anak umur dini ialah anak yang diantara dengan jarak umur 0- 8 tahun, serta sesuai dalam program pembelajaran di halaman penitipan anak, serta penitipan anak dalam keluarga(family child care home), pembelajaran prasekolah baik swasta ataupun negeri, TK serta SD. Pada pasal 28 UU (Undang- undang) sistem pembelajaran nasional Nomor. 20 tahun 2003 ayat 1, mengenai pembelajaran nasional memberitahukan jika pembelajaran anak umur dini ialah sesuatu kemampuan pembinaan dimana diperuntukan terhadap anak semenjak lahir sampai dengan umur 6 tahun yang dikaji melalui memberikan rangsangan pembelajaran guna menunjang perkembangan ataupun pertumbuhan jasmani dan rohani agar anak memiliki rasa siap untuk mempelajari pembelajaran secara berkelanjutan.³⁵

Anak usia dini ialah anak sampai 6 tahun. Usia dini ialah usia yang paling tegas dalam membimbing kepribadian serta karakter anak. Anak usia

³⁴ Arali, *Hubungan Status Gizi dan Ketersediaan Pangan*, (Sulawesi Barat: Epidemiologi Gizi dan Kesehatan, 2008), hlm.21

³⁵ Siti Aisyah, dkk, *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2014), hlm. 1.3

dini adalah orang di mana proses peningkatan yang sangat lamban terjadi, bahkan digambarkan sebagai lonjakan formatif. Anak usia dini mempunyai pemisahan yang sangat signifikan dari usia selanjutnya mengingat pergantian peristiwa dan perkembangan yang tidak biasa.³⁶ Anak usia dini ialah periode awal di mana sangat fundamental di dalam pertumbuhan serta perkembangan manusia.³⁷

Bredenkamp mengelompokkan anak usia dini kedalam 3 kelompok, ialah kelompok balita 2 tahun, kelompok 3 sampai 5 tahun, serta kelompok 6 sampai 8 tahun. Bersumber pada keunikan serta pertumbuhan anak usia dini dibagi dalam 3 tahapan ialah masa balita lahir hingga 12 bulan, masa batita (toddler) umur 1- 3 tahun, masa prasekolah umur 3- 6 tahun, serta masa kelas dini 6- 8 tahun. Komentar lainnya mengatakan kalau anak usia dini yakni kelompok anak dimana diantara proses berkembang serta bertumbuhnya sangat unik. Yakni, contoh peningkatan dan pengembangan (koordinasi motorik yang kuat hingga halus), pengetahuan (energi mencari, energi inovatif, kemampuan untuk menghargai, hingga wawasan yang mendalam), sosial emosional (perilaku serta perspektif agama), bahasa serta korespondensi secara eksklusif untuk tingkat kemajuan atau perkembangan anak.³⁸

Jadi dapat dipahami bahwa anak usia dini adalah anak yang berumur antara 0-6 tahun yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa dan bersifat unik dimana dalam usia ini anak perlu adanya pemberian stimulus yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang dengan maksimal. Pada masa tersebut merupakan masa emas (Golden Age) yang tidak akan terulang dan tergantikan di masa mendatang. Dan pada usia ini anak

³⁶ H.E. Mulyasa, *Buku Ajar Konsep Pendidikan Anak Usia Dini*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm.16

³⁷ Suharti, *Jurnal Studi Manajemen Pendidikan* (Vol.2, no 1, Juni 2018, STAIN Curup-Bengkulu), hlm.5

³⁸ Muhammad Fadlillah, *DESAIN PEMBELAJARAN PAUD* (Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2012), hlm. 18-19

membutuhkan perkembangan potensi yang sangat pesat dari orang-orang yang ada disekelilingnya. Karena perkembangan potensi inilah yabf akan mengajarkan anak untuk mengetahui lebih lanjut tentang dunia dan isinya.

2. Perkembangan Dan Pertumbuhan Anak Usia 5-6 Tahun.

Pertumbuhan bisa dimaksud selaku pergantian kuantitatif terhadap materiil suatu selaku akibat dari terdapatnya pengaruh area. Transformasi kuantitatif berikut bisa berbentuk pembesaran maupun penambahan dimana tidak terdapat jadi terdapat, dari kecil jadi besar, dari sedikit jadi banyak, dari kecil jadi luas, serta lainnya. Materiil bisa meliputi kromosom, rambut, tulang lemak. Pertumbuhan berkenaan dengan materiil genetis. Sebaliknya penafsiran perkembangan merupakan sesuatu pergantian namun pergantian ini tidak bertabiat kuantitatif namun bertabiat kualitatif. Perkembangan tidak menekankan ke dalam segi materiil namun dalam segi fungsional. Pertumbuhan selaku akibat dari pergantian kualitatif terhadap fungsi- fungsi badan.³⁹

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

³⁹ Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 43

Pertumbuhan ialah metode yang terlibat dengan memperluas jumlah ataupun ukuran sel serta tidak mampu kembali ke bentuknya yang unik (ireversibel) dapat diperkirakan dan dapat dikomunikasikan dengan angka, diagram, dll. Sementara perkembangan interaksi menuju perkembangan atau pengembangan, belum bisa diperkirakan tapi harus disyukuri. Kemajuan erat kaitannya dengan faktor keturunan.⁴⁰ Potensi turun-temurun yang berkualitas harus memiliki kemampuan untuk terhubung dengan iklim positif sehingga hasil terbaik akan diperoleh. Perkembangan menentukan berapa kualitas misalnya jenis kelamin, ras, rambut, warna mata, perkembangan aktual, pendirian dan beberapa keunikan mental seperti sikap.⁴¹ Pendapat Genis Ginanjar, pertumbuhan anak dipengaruhi faktor makanan yang bergizi serta turun temurun. Hingga usia 4 bulan, seorang anak dapat berkembang dimana bergantung pada ASI sang ibu. Hal tersebut ialah alasan mengapa susu bisa dianggap sebagai makanan terlengkap mutlak di bumi ini. Setelah 4 bulan anak harus memperoleh jenis makanan lain disamping ASI. ASI sendiri seharusnya diberikan terhadap anak-anak sampai usia dua tahun.⁴²

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

⁴⁰ Novitasari, *Perkembangan Anak Usia Dini*, Jurnal Perkembangan Anak, (Vol. 1, No. 1), 2001

⁴¹ <http://anggunpaud.kemdikbud.go.id> diakses pada hari Selasa, 8 Juni 2021 pukul 13.43 WIB

⁴² Myrnawati & Anita, *Pengaruh Pengetahuan Giz, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak*, Jurnal Pendidikan Usia Dini, (Vol. 10, No. 2, November), 2016, hlm. 214

Sedangkan perkembangan adalah proses menuju tercapainya kedewasaan. Suatu individu bila sudah dewasa ditandai dengan telah berfungsinya alat-alat reproduksi yang dimilikinya. Tidak seperti pertumbuhan, perkembangan tidak dapat dinyatakan dengan ukuran. Perkembangan berkaitan erat dengan penampilan kemampuan (Skill) yang diakibatkan oleh kematangan saraf pusat, khususnya di otak.

C. Pelaksanaan Program Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini

Pengertian pelaksanaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) implementasi mampu diartikan menjadi proses, aturan ataupun aktivitas melakukan.⁴³ Pelaksanaan berarti menjadi sesuatu upaya atau aktivitas tertentu dan dilaksanakan guna menciptakan reancangan atau program kenyataan. Secara sederhana pelaksanaan bisa diartikan penerapan. Kemudian pendapat Abdullah Syukur pelaksanaan merupakan sesuatu rangkaian aktivitas tindak lanjut sesudah kebijakan ditetapkan dan terdiri dari pengambilan keputusan, langkah secara strategis maupun operasional dan kebijaksanaan, jadi kenyataan, sebagai pencapaian sasaran berdasarkan tujuan awal.⁴⁴

Program ialah unit ataupun suatu kesatuan aktivitas di mana program adalah kerangka kerja, khususnya rangkaian latihan yang dilakukan sekali dan tanpa henti.⁴⁵ Menurut Shaifuddin Anshari, Program adalah ikhtisar terperinci dari acara dan upaya untuk diselesaikan. Berbeda dengan Wiryanto Dewobroto, program ini merupakan lanjutan dari pengumpulan poin demi poin untuk mengatasi masalah tersebut. Program merupakan suatu rencana yang dilaksanakan oleh orang sendiri, kelompok, organisasi (lembaga) dengan komponen, tujuan, sasaran, isi, jenis kegiatan, waktu, fasilitas, alat, biaya serta organisasi koordinator. Program adalah suatu gerakan yang telah disusun sebelumnya dengan perkiraan, penyusunan, dan

⁴³ <https://kbbi.web.id/pelaksanaan> diakses pada Selasa, 8 Juni 2021 pukul 14.13 WIB

⁴⁴ Abdullah Syukur, *Permasalahan Pelaksanaan*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1987), hlm. 40

⁴⁵ Suharsimi Arikunto, DKK, *Evaluasi Program Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004),

harapan yang telah diselesaikan dengan laporan tertentu atau perhitungan yang cermat, umumnya dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.⁴⁶

Gizi adalah sebuah aspek di mana amat penting terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi secara pas terhadap anak usia awal (0-6) mampu mempengaruhi perkembangan mental, terutama kecerdasan anak. Gizi seimbang adalah pola makan tiap hari yang mempunyai kandungan suplemen dalam kategori serta jumlah yang cocok dengan kebutuhan badan, dengan memikirkan standar alterasi santapan, kerja aktif, sikap hidup bersih, serta pengecekan berat tubuh secara tidak berubah- ubah guna melindungi beban biasa guna melawan kasus.. hidangan ini bertujuan tingkatkan pengetahuan perilaku serta penerapan keseharian gizi kanak- kanak usia dini.⁴⁷

Menanamkan sejak dini mengkonsumsi makanan yang sehat dan makanan yang aman perlu ditanamkan untuk konsep gizi pada anak. setiap anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda-beda. Bagi anak yang tumbuh dengan cepat tetapi anak menjadi lambat karena makanan yang dikonsumsi sedikit. Sehingga perlu diberikan pemahaman kepada anak konsep gizi sehingga akan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit porsi makannya. Selain itu makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tidak hanya mengenyangkan saja tetapi anak akan menjadi lebih sehat dan aktif.⁴⁸ Pola makan juga mempengaruhi kesehatan gizi, dimasyarakat dikenal kebiasaan makan atau pola makan yang adapada masyarakat dimana serorang anak hidup. Pola makan kelompok masyarakat tertentu juga menjadi pola makan anak. Pola makan mempengaruhi penyusunan menu. Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan yang

⁴⁶ Ahmad Susanto, *Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), hlm.183

⁴⁷ Rita Kurnia, *Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini*, Jurnal Pendidikan dan Sosial, Vol.4, No 2, 2015

⁴⁸ Dara Maulidini Akbar, Zuhriana Aidha, "Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020", Jurnal Menara Medika, Vol 3, No.1, 2020, hlm 16

terbentuk dari kebiasaan dalam masyarakat.⁴⁹ Cara pemberian makanan bergizi kepada anak usia dini ialah dengan memberikan informasi, inspirasi, mentalitas, perilaku, hingga keyakinan orang tua terhadap gizi yang disesuaikan dan keseimbangan lingkungan sebagai aktivitas yang dapat diselesaikan oleh orang tua.⁵⁰

Pelaksanaan program gizi seimbang mengingat untuk asosiasi makan institusi. Ada non-bisnis (uang wali atau jatah dan sekolah tidak menggali keuntungan), semi-bisnis (hanya sedikit keuntungan dalam menutupi keperluan tertentu) juga dapat bersifat social yakni tanpa punutan biaya terhadap orang tua. Pelaksanaan program gizi seimbang dengan makan bersama di sekolah mempunyai fungsi⁵¹ :

- 1) Ditambah mengkonsumsi zat gizi anak pada menu makanan setiap hari.
- 2) Mengajarkan sikap sopan santun melalui acara makan bersama
- 3) Melatih hidup dalam kebersamaan
- 4) Anak dilatih berbagi macam-macam makanan dan hidangan yang bergizi
- 5) Anak berlatih bersabar untuk menunggu giliran
- 6) Anak dilatih mandiri pada hal makan sendiri.
- 7) Anak menggunakan peralatan makan secara baik

Dalam pelaksanaan program gizi seimbang ada 4 tahap meliputi tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, tahapan pengawasan serta tahapan penilaian.⁵² Siklus tersebut berjalan baik bila benar-benar dijalankan serta dapat meningkatkan layanan sekolah terhadap anak usia dini.

- 1) Tahap Persiapan
 - a. Kepala sekolah ataupun pemimpin sekolah menyusun jadwal
 - b. Kepala sekolah serta guru menentukan frekuensi

⁴⁹ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*, (Jakarta: PT Asdi Mahsatya, 2004), hlm. 41

⁵⁰ Siti Khodijah, Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua Untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini, *Jurnal Pola Makanan Sehat*, Vol. 2, No.1, April 2016, hlm. 160.

⁵¹ Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*,.....hlm.148

⁵² Soegeng Santoso, Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*,.....hlm.149

- c. Kepala sekolah menentukan menu makanan
 - d. Keterlibatan orang tua pada saat pelaksanaan program gizi seimbang sekolah.
 - e. Persiapan guru untuk program makan bersama
- 2) Tahap Pelaksanaan
- a. Pelaksanaan pengolahan makanan
 - b. Pelaksanaan acara makan bersama di kelas
- 3) Tahap Pengawasan

Setiap kegiatan membutuhkan pengawasan melalui tahapan aktivitas tersebut. Pengawasan dalam waktu makan sangat diperlukan, oleh kepala sekolah ataupun pendidik. Hendaknya guru perhatikan tanggapan anak dalam makanan apakah anak suka ataukah tidak dengan makanan yang dihidangkan, anak mana yang terjadi kesulitan makan serta tidak mau makan. Guru harus melihat apakah anak makan dengan porsi besar atau porsi kecil.

4) Tahapan Penilaian

Penilaian ditulis serta dikaji bersama kepala sekolah serta pendidik hingga pengelola makanan. Untuk orang tua pula mengkaji tentang pelaksanaan program gizi seimbang dengan makan bersama disekolah. Pembahasan dengan orang tua dilakukan pada saat pertemuan rutin setiap satu bulan sekali.

Jadi pelaksanaan program gizi seimbang adalah kegiatan benar-benar harus mendarah daging sejak awal. Pengertian gizi, khususnya bahan makanan yang dimakan oleh anak-anak dapat mempunyai zat-zat tambahan dimana dibutuhkan oleh tubuh. Anak-anak terbiasa dengan makanan sumber makanan yang mempunyai 4 sehta 5 sempurna yang baik bagi pertumbuhan serta perkembangan anak. Disamping itu, porsi makan anak wajib disesuaikan, tidak terlalu banyak ataupun terlalu sedikit di mana tidak menyebabkan berat badan serta kesehatan yang buruk. Sayuran serta produk alami sangatlah penting dimakan oleh anak-anak, sayuran serta produk organik mempunyai suplemen di mana sangat bermanfaat bagi kesehatan anak. Segmen makan malam yang layak dan makanan

yang di santap mempunyai gizi di mana di sesuaikan merupakan unsur memahami tentang rezeki yang dinyatakan sejak awal dimana mempengaruhi susunan menu juga berpengaruh pada kesehatan gizi anak. Bila menyusun hidangan buat anak, perihal ini butuh dicermati selain kebutuhan zat gizi buat hidup sehat serta pertumbuhan anak. Kecukupan zat gizi tersebut mempengaruhi kedalaman kesehatan serta kecerdasan anak, hingga wawasan serta keahlian mengelola santapan sehat buat anak sekolah merupakan sesuatu perihal yang berarti. Pelaksanaan program gizi seimbang juga perlu melibatkan orang tua, guru dan ahli gizi. Melalui pelaksanaan program gizi seimbang orang tua menjadi lebih memperhatikan dalam pemberian makanan sehat dan bergizi seimbang. Kerja sama yang baik diantara pihak sekolah terhadap orangtua maka pelaksanaan program gizi seimbang akan berjalan dengan baik. Dan dalam pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di sekolah harus memperhatikan empat tahap meliputi tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, tahapan pengawasan serta tahapan penilaian atau evaluasi. Dengan pelaksanaan program gizi seimbang di sekolah seperti pemberian makanan tambahan dan makan bersama anak dirumah menjadi menyukai sayuran, makan sendiri tanpa di bantu orang tua serta orang tua memperhatikan gizi seimbang di mana terkandung pada makanan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Kategori Penelitian berikut ialah riset lapangan (field research) di mana bertariat deskriptif kualitatif. Riset deskriptif ialah sesuatu wujud riset yang cukup dasar. Di peruntukan untuk memaparkan ataupun menjelaskan fenomena-fenomena yang ada.⁵³ Karna kegiatan berdasarkan dalam data yang terkumpulkan di lapangan secara langsung di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas.

Pendekatan yang diambil ialah dengan pendekatan kualitatif di mana alasan utama penelitian kualitatif ialah memahami keajaiban ataupun keajaiban sosial dengan memusatkan perhatian terhadap gambaran total dari keajaiban yang sedang dipertimbangkan.

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian berikut ialah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ialah teknik eksplorasi dimana tergantung dalam cara berpikir postpositivisme, dipilih guna menganalisis keadaan artikel biasa, bukan pemeriksaan) ilmuwan adalah instrumen pemeriksaan induktif/subyektif, dan hasil eksplorasi lebih dari spekulasi.⁵⁴

B. Lokasi Penelitian

Penentuan lokasi penelitian dalam wilayah adalah permasalahan penting untuk memperoleh informasi secara tepat. Penelitian ini dilakukan di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas yang terletak di Jl. Raya Pageraji KM 05 RT 02 RW 02 Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas karena kelebihanannya diantaranya:

⁵³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 72.

⁵⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hal. 15

1. Di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas ialah satuan pendidikan anak usia dini di mana menerapkan program pelaksanaan gizi seimbang.
2. TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas ini juga lembaga satu-satunya di desa pageraji yang sudah terakreditasi B. mempunyai pendidik yang memadai untuk melaksanakan pelaksanaan program gizi seimbang.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek pada ide penelitian menyinggung responden, sumber di mana perlu diminta datanya ataupun untuk memisahkan informasi. Subjek penelitian merupakan benda ataupun orang untuk dapat diambil sebagai sumber data dalam penelitian, dimana dapat memudahkan peneliti memperoleh informasi.⁵⁵ Penentuan subjek berlandaskan terhadap subjek untuk dikuasai pemasalahan, mempunyai informasi serta memberi data yang lengkap serta tepat. Subyek yang berkedudukan selaku sumber informasi harus mencukupi syarat sebagai saksi serta narasumber.

Dalam penentuan informan, pengamat memakai metode purposive sampling ialah metode mengambil ilustrasi sumber informasi dengan mempertimbangkan segala sesuatunya. Yang dijadikan subyek penelitian dilakukakn penulis yaitu:

- a. Kepala sekolah
- b. Guru kelas
- c. Siswa
- d. Orang Tua Siswa

2. Obyek Penelitian

Objek penelitian merupakan sesuatu di mana dijadikan tempat pertimbangan pada penelitian, khususnya tentang penelitian pelaksanaan

⁵⁵ Suharsim Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta: 2002), hlm. 13.

program gizi seimbang terhadap anak usia dini. Pendidikan bagi anak usia dini berfokus pada strategi yang menyenangkan namun dapat memberikan unsur secara kuat untuk siswa. Disamping itu, pengembangan pribadi yang baik dilengkapi dengan latihan langsung untuk memberikan gambaran tentang realitas saat ini dalam lingkungan agar anak dapat langsung memperoleh atau meniru dari keadaan mereka saat ini. Pelaksanaan program gizi seimbang sangat menarik bagi peneliti untuk dipelajari, guna mengetahui seberapa efektif serta bermanfaatnya hal itu mempengaruhi gizi ataupun pendidikan anak. Oleh karenanya, penulis memilih fokus penelitian terhadap pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian selain membutuhkan kegunaan strategi secara tepat, serta harus memilih metode pengumpulan informasi secara signifikan. Pemanfaatan metode secara tepat akan memperoleh informasi sasaran. Prosedur pengumpulan informasi ialah kemajuan awal pada penelitian, sebab motivasi mendasar di balik penelitian ialah untuk memperoleh informasi. Tanpa melihat metode pengumpulan informasi, peneliti tidak dapat memperoleh informasi dimana mancukupi pedoman informasi yang ditentukan. Metode pengumpulan informasi yang dilakukan guna mendapat informasi penting ialah diantaranya:

1. Observasi (Pengamatan)

Observasi ialah metode buat mengumpulkan informasi dengan mengamati ataupun mengobservasi obyek riset ataupun kejadian baik berbentuk manusia, barang mati, ataupun alam. Observasi pula dimaksud selaku pengalaman ataupun mencatat secara tersusun terhadap indikasi yang nyata dalam objek penelitian. Informasi yang diperoleh merupakan buat mengenali perilaku serta sikap manusia barang mati, ataupun alam. Individu yang bertugas menjalankan observasi merupakan observer ataupun pengamat. Sebaliknya perlengkapan yang digunakan buat mengamati objek merupakan

pedoman observasi.⁵⁶ Observasi dilakukan guna mengkaji proses serta perilaku yang berlangsung saat pelaksanaan program gizi seimbang. Observasi dari segi proses mengumpulkan data meliputi berbagai jenis diantaranya:

1) Observasi terstruktur atau tersamar

Dalam observasi terstruktur, peneliti mengungkapkan di mana ia melaksanakan penelitian secara lugas terhadap sumber data. Jadi sumber data menyadari dimana sedang di amati. Namun, dalam satu kondisi peneliti melaksanakan penelitian melalui cara yang tidak jelas serta data tersebut sifatnya pribadi atau tidak diperbolehkan.

2) Observasi tidak terstruktur

Observasi tidak terstruktur ialah dilaksanakan tanpa adanya persiapan terlebih dahulu. Fokus penelitian dapat berkembang selama observasi dan tidak jelas. Pada saat pengamatan peneliti hanya menggunakan rambu-rambu pengamatan.

Penelitian ini merupakan observasi terstruktur, hal ini peneliti melaksanakan observasi secara langsung dimana mendatangi TK Diponegoro 35 Pageraji untuk memperoleh data yang akurat terkait dengan pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di lembaga tersebut.

Pelaksanaan observasi dilaksanakan di jam kerja sekolah serta berdasarkan dengan terlaksananya program gizi seimbang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji. Observasi pertama dilakukan pada 31 Agustus 2020, yaitu mengamati letak geografis TK Diponegoro 35 Pageraji. Observasi kedua dilakukan pada 4 September 2020 mengamati gambaran umum dari pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji. Selanjutnya pada tanggal 5

⁵⁶ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hal. 87

September 2020 mengamati proses kegiatan pengecekan kesehatan oleh ahli gizi. Pada tanggal 9 Januari 2021 melakukan pengamatan terhadap kegiatan parenting untuk wali murid dengan ahli gizi dan perencanaan pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji. Selanjutnya pada tanggal 10 April 2021 mengamati proses pelaksanaan program gizi seimbang dengan kegiatan makan bersama. Dan observasi terakhir dilakukan pada tanggal 24 Mei 2021 mengamati pengawasan serta penilaian pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini.

2. Wawancara

Wawancara ialah metode pengumpulan data dengan bertemu satu ataupun berbagai kelompok yang berkaitan. *Interview guide* harus telah siap dan penanya telah memahami substansi serta maksud dari *interview guide*. Kualitas utama pertemuan adalah kontak mata langsung antara pencari data (penanya) dan sumber data (orang yang diwawancarai).⁵⁷ Berlandaskan definisi lainnya, wawancara adalah suatu pendekatan guna memperoleh informasi dengan menyelenggarakan pertemuan yang dekat dan pribadi antara individu-individu yang merupakan sumber informasi atau obyek penelitian.⁵⁸ Dengan wawancara maka mampu terlihat bagaimana gagasan individu yang berkaitan dengan rasa, pemikiran serta wawasan dimana tidak mampu diamati. Wawancara yang hendak dilakukan meliputi dua jenis, diantaranya :

a. Wawancara Terstruktur

Wawancara terstruktur ialah prosedur wawancara dengan menyusun instrument penelitian sejenis pertanyaan tertulis sebagai alternative pertanyaan dimana telah disiapkan oleh pewawancara.⁵⁹

⁵⁷ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hlm. 179

⁵⁸ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*,..... hlm. 89

⁵⁹ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*,..... hlm. 89

Peneliti melaksanakan wawancara terstruktur guna mendapatkan informasi dan data yang terkait dengan *program gizi seimbang* bermula dari merencanakan, melaksanakan hingga penilaian. Guna mengetahui dengan jelas tujuan dari program gizi seimbang serta hasil yang didapat melalui kegiatan program gizi seimbang.

b. Wawancara Tidak Terstruktur

Wawancara tidak terstruktur ialah wawancara dimana dilaksanakan tanpa penggunaan instrument penelitian secara tersusun berisi pertanyaan. Namun sekedar pedoman secara garis besar dari kasus yang hendak dipertanyakan. Wawancara tidak terstruktur dilakukan buat penuh informasi yang belum terjawab dalam wawancara terstruktur ataupun setelah melakukan observasi. Pertanyaannya yang diberikan sangat terbuka serta bermacam-macam dalam jawabannya.

Dengan penggunaan metode wawancara, penulis mampu memperoleh data di mana tidak diperoleh saat observasi ataupun dokumentasi. Peneliti sudah menyusun instrument penelitian untuk wawancara melalui bentuk pertanyaan-pertanyaan tertulis yang berkenaan dengan data yang dibutuhkan pada penelitian. Pelaksanaan dilaksanakan secara langsung di TK Diponegoro 35 Pageraji. Adapun narasumber yang di wawancarara yaitu :

- a) Kepala Sekolah TK Diponegoro 35 Pageraji
- b) Guru Kelas B
- c) Wali Murid TK Diponegoro 35 Pageraji

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan informasi melalui relik yang disusun, seperti kronik, buku-buku mengingat untuk hipotesis, perasaan, pertentangan ataupun hukum, serta lainnya yang diidentifikasi dengan permasalahan penelitian. Prosedur tersebut adalah alat pengumpulan informasi utama karena verifikasi spekulasi diajukan secara koheren dan kuat melalui

penilaian yang diakui, hipotesis atau undang-undang yang membantu atau membantu teori tersebut.⁶⁰

Metode dokumentasi ini dicoba oleh peneliti untuk mendapatkan informasi berbentuk data mengenai sekolah, RPPM, RPPH, Kurikulum, pelaksanaan program gizi seimbang pada anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas.

E. Teknik analisis data

Analisis data ialah unsur penting dari aktivitas penelitian. Sesudah peneliti mengumpulkan data, mengumpulkan informasi, tahap berikutnya ialah menyusun serta memeriksa informasi guna memperoleh tujuan eksplorasi yang diungkapkan.⁶¹ analisis data yakni langkah mencari secara metodis serta mengumpulkan informasi yang didapat dari wawancara, catatan lapangan, hingga dokumentasi, dengan pemilihan informasi dalam kelas, memaparkannya dalam unit, mengintegrasikan, merakit ke dalam desain, menentukan apa yang signifikan serta apa yang signifikan, yang dapat dianalisis, ataupun diselesaikan kemudian mampu dinyatakan dengan mudah tanpa bantuan orang lain serta dipahami oleh orang lain.⁶²

Selanjutnya, setelah informasi dikumpulkan informasi tersebut akan akan dianalisis. Metode digunakan analisis untuk menyelidiki informasi adalah strategi pemeriksaan subjektif ekspresif dengan kemajuan sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Data yang peneliti didapat dengan observasi, wawancara, serta dokumentasi kemudian dicatat pada catatan lapangan. Hasil catatan selanjutnya ditulis secara deskriptif yakni berdasarkan dengan situasi di lapangan serta reflektif yakni berisikan kesan, komentar, gagasan hingga tafsiran peneliti

⁶⁰ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*,.....hal 191

⁶¹ Dirri Andriani, dkk, *Metode Penelitian*, (Banten: Universitas Terbuka, 2013), hal. 6.1

⁶² Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*,..... hal. 335

tentang pelaksanaan program gizi seimbang, selanjutnya hal tersebut dipahami serta di analisis secara baik.

b. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data ialah tindakan pemilahan informasi, yang mana data di dapat dari lapangan sangat banyak, dimana harus dicatat dengan lengkap dan lengkap. Mengurangi informasi berarti menyimpulkan, memilih sesuatu yang penting, dicari tema, pola serta memisahkan yang tidak diperlukan.⁶³ Di mana data yang didapat dapat jelas dalam memaparkan gambaran serta mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data berikutnya.

c. *Data Display* (Penyajian Data)

Sesudah data direduksi, tahapan berikutnya yakni menampilkan informasi maupun menyajikan. Pada penelitian kualitatif, tampilan informasi selalu diungkapkan selaku menggambarkan secara singkat, garis besar, keterkaitan antar kelas, diagram alur serta sejenisnya. Yang paling biasa dipergunakan dalam acara informasi ialah teks akun. Pertunjukan informasi yang diisi oleh analis, khususnya spesialis menggambarkan jalannya.⁶⁴ Penyajian data yang dilakukan peneliti yakni peneliti mendeskripsikan tentang proses bagaimana proses pelaksanaan program gizi seimbang pada anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas.

d. Kesimpulan atau Verifikasi Data

Langkah ketiga pada analisis informasi kualitatif bagi Miles serta Huberman ialah penarikan kesimpulan hingga verifikasi. Tujuan awal yang diajukan masih bersifat singkat, serta akan berubah dengan asumsi tidak ada bukti kuat yang mendukungnya dalam sesi pengumpulan data berikutnya.

⁶³ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*,..... hal. 338

⁶⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*,..... hal. 341

Bagaimanapun, dengan asumsi jika kesimpulan di pertemuan awal, di dukung oleh bukti yang sah serta tidak berubah ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka pada akhirnya dinyatakan adalah kesimpulan yang valid. Oleh karena itu tujuan penelitian kualitatif dapat menjawab perincian masalah yang telah dirumuskan sejak awal, namun mungkin saja tidak, mengingat seperti yang telah di kemukakan di mana masalah serta definisi masalah dalam penelitian kualitatif masih singkat serta akan berkembang setelah penelitian di lapangan.⁶⁵ Peneliti menggunakan teknik tersebut guna menarik data yang didapat tentang pelaksanaan program gizi seimbang pada anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas.

F. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan suatu informasi dalam penelitian berikut yakni dengan triangulasi, lebih spesifik sebenarnya dengan melihat informasi dari beberapa sumber, teknik juga waktu. Triangulasi hakikatnya ialah pendekatan multi-strategi di mana digunakan para spesialis saat mengumpulkan dan memecah informasi. Sudiro mengungkapkan di mana triangulasi ialah pekerjaan yang dilaksanakan oleh para ilmuwan guna memeriksa realitas informasi yang didapat menurut beberapa perspektif yang berbeda dengan pengurangan potensi yang terjadi selama waktu yang dihabiskan untuk mengumpulkan pemeriksaan informasi.⁶⁶ Tujuan dari triangulasi data ialah peningkatan pemahaman peneliti tentang berbagai fenomena yang sudah ada. Langkah-langkah pada triangulasi data ialah diantaranya :

1. Triangulasi sumber

Dilakukan guna menilai integritas data yang di dapat dari beberapa sumber data. Dengan maksud guna mempertajam analisis evaluator terhadap

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*,..... hal. 345

⁶⁶ Sudiro, *Evaluasi Kebijakan Pendidikan*, I, hlm. 139.

hubungan sejumlah data serta memperoleh inti dari banyak sumber data yang didapat pada penelitian.

2. Triangulasi Teknik

Menilai integritas data yang dilaksanakan menggunakan langkah memeriksa data melalui sumber yang serupa dengan cara yang berbeda. Peneliti dapat menggunakan observasi, wawancara dengan peninjauan kembali data yang sudah didokumentasikan terhadap sumber data yang serupa.

3. Triangulasi Waktu

Langkah ini ialah menguji kredibilitas data yang menggunakan beberapa macam teknik pengumpulan data namun dalam waktu serta keadaan yang beda. Caranya dengan melakukan pengecekan data observasi, wawancara dan teknik lainnya pada waktu atau keadaan yang beda.

Berlandaskan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan dimana uji keabsahan data merupakan sesuatu langkah yang dilakukakan oleh peneliti guna mengukur keabsahan dari data yang telah didapatkan guna memberi pemaparan secara lebih bagi peneliti tidak sekedar mendapatkan kebenaran. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara serta observasi di TK Diponegoro 35 Pgaeraji dengan dibuktikan lewat audio, video maupun foto kegiatan. Penelitian ini menggunakan triangulasi teknik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Gambaran Umum TK Diponegoro 35 Pageraji

a) Letak Geografis

TK Diponegoro 35 Pageraji terletak di Jl. Raya Pageraji Km.5 Grumbul Gedong Papak RT 02 RW 02 Desa Pageraji, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah kode pos 53162.⁶⁷

b) Sejarah singkat TK Diponegoro 35 Pageraji

TK Diponegoro 35 Pageraji bernaung Yayasan Pendidikan Muslimat NU Bina Bhakti Wanita Kabupaten Banyumas yang didirikan oleh masyarakat, berjalan mulai pada tanggal 1 November 1967. Akan halnya latar belakang didirikannya TK Diponegoro 35 Pageraji ialah berdasarkan kebutuhan masyarakat terhadap pendidikan pra sekolah saat itu yang lebih dekat dari tempat tinggal dan adanya sebuah rumah Bapak Kyai Abdul Muhyi yang dipakai untuk madrasah diniyah, beliau berpikir pembelajaran anak usia dini sangatlah penting. Akhirnya beliau mendirikan sebuah gedung yang diberi nama Roudhotul Atfal yang melayani pembelajaran anak usia dini.

Seiring berjalannya waktu akhirnya berkembang maju dan menjadi lembaga yang terdaftar di Yayasan Muslimat NU Bina Bhakti Wanita yang terdaftar menjadi TK Diponegoro 35 Pageraji pada tanggal 1 bulan November tahun 1967 dengan guru pertama ibu Khuriyah dari Kaliputih Mersi Purwokerto Timur. Dan dukungan masyarakat dari awal pendirian sampai sekarang sangatlah besar, terbukti dengan kemajuan-kemajuan TK yang selalu berkembang dengan sumber dana dari warga sekitar.

⁶⁷ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

Alhamdulillah pada tahun 2019 TK Diponegoro 35 Pageraji telah terakreditasi dari BAN PAUD dan PNF dan mendapatkan hasil Akreditasi B. Menjadi sebuah lembaga pendidikan anak usia dini dimana terakreditasi di desa pageraji. Sampai saat ini lembaga maju dengan mengikuti perkembangan zaman dan banyak prestasi-prestasi yang didapat oleh para siswa.⁶⁸

c) Visi, Misi dan Tujuan TK Diponegoro 35 Pageraji

Visi, Misi, juga Tujuan TK Diponegoro 35 Pageraji ialah:⁶⁹

a. Visi TK Diponegoro 35 Pageraji

“Terwujudnya Generasi Islami yang Sehat dan Berprestasi”

b. Misi TK Diponegoro 35 Pageraji

- 1) Mengenalkan dan membiasakan anak hidup dengan tuntunan syariat Islam ahlussunnah waljamaah dengan pembiasaan kegiatan keagamaan dan tata cara ibadah yang sesuai dengan ajaran Islam.
- 2) Memberikan layanan holistik integratif dengan memberikan perlindungan, keamanan dan pelayanan kesehatan.
- 3) Menggali potensi anak secara optimal sehingga potensi anak didik berkembang sesuai dengan minat dan bakat anak.

c. Tujuan TK Diponegoro 35 Pageraji

- 1) Terwujudnya generasi Islami yang berhaluan ahlussunnah waljamaah.
- 2) Terwujudnya generasi yang sehat jasmani dan rohani melalui pemeliharaan kesehatan dan pemberian makanan sehat di sekolah.
- 3) Terwujudnya generasi yang berprestasi dengan cara menggali potensi dan minat bakat anak sehingga berkembang dengan optimal.

d) Status lembaga TK Diponegoro 35 Pageraji⁷⁰

⁶⁸ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

⁶⁹ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

⁷⁰ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

- a. Nama Sekolah : TK Diponegoro 35 Pageraji
- b. Nomor Statistik Sekolah : 0020302175052
- c. NPSN : 20354963
- d. Akreditasi Sekolah/Nilai : 25 Oktober 2019 / B
- e. Nama Penyelenggara : Yayasan Pendidikan Muslimat NU
- f. Status : Swasta
- g. Alamat Sekolah : JL Raya Pageraji Km. 5
- h. RT/RW : 02/02
- i. Kelurahan : Pageraji
- j. Kecamatan : Cilongok
- k. Kabupaten : Banyumas
- l. Provinsi : Jawa Tengah
- m. Kode Pos : 53162
- n. Nomor Telepon : 082340654077
- o. E-mail : tkdipo35pageraji2017@gmail.com
- p. Status Tanah serta Bangunan : Milik Sendiri
- q. Luas Tanah : 410 m²
- r. SK Pendirian Sekolah : 12/YPM-NU.BBW/IV/1994
- s. Tanggal Pendirian Sekolah : 01-11-1967
- t. SK Izin Operasional : 070/3471/2011
- u. Tanggal SK Izin Operasional : 11 Juni 2011

e) Pendidik TK Diponegoro 35 Pageraji

TK Diponegoro 35 Pageraji memiliki 2 orang guru pengajar di mana dipimpin oleh ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD. Selanjutnya penulis paparkan tabel data tenaga pendidik TK Diponegoro 35 Pageraji, Cilongok, Banyumas.

Tabel 1
Data Pendidik

TK Diponegoro 35 Pageraji⁷¹

No.	Nama	Jabatan	TTL	Pendidikan
1	Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD	Kepala Sekolah	Banyumas, 20 Juni 1977	S1 PAUD
2	Mujaenah, S.Pd.	Guru Kelas	Banyumas, 08 Oktober 1989	S1 PAUD
3	Siti Ngasaroh, A.Md.	Guru Kelas	Banyumas, 22 April 1989	D3 EKONOMI

f) Peserta Didik

Peserta didik TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas pada tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 36 siswa. Pada tahun ajaran 2019/2020 berjumlah 39 siswa. Pada tahun ajaran 2020/2021 berjumlah 38 siswa.

Tabel 2.

Kedaaan Peserta Didik
TK Diponegoro 35 Pageraji⁷²

No.	Tahun Pelajaran	Kelas A	Kelas B	Jumlah
1	2018/2019	16	20	36
2	2019/2020	19	20	39
3	2020/2021	18	20	38

g) Sarana dan Prasarana

⁷¹ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

⁷² Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

Data sarana serta prasarana di TK Diponegoro 35 Pageraji adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Keadaan Umum⁷³

No.	Nama	Jumlah	Kondisi
1	Kantor	1 Ruang	Baik
2	Gudang	1 Ruang	Baik
3	Dapur	1 Ruang	Baik
4	Kelas	2 Ruang	Baik
5	Kamar Mandi/WC	2 Ruang	Baik
6	Tempat Wudhu	2 Tempat	Baik
7	Tempat Sholat	1 Ruang	Baik
8	UKTK	1 Ruang	Baik
9	Perpustakaan	1 Ruang	Baik
10	Tempat Cuci Tangan	5 Tempat	Baik
11	Ruang Tamu	1 Ruang	Baik
12	Ruang Bermain Luar dan taman		Baik
13	Alat Permainan Edukatif		Baik

Tabel 4
Media Pembelajaran⁷⁴

No.	Media Pembelajaran	Jumlah/Ukuran
1	DVD	1
2	Tape	1
3	TV	1
4	Laptop	1

⁷³ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

⁷⁴ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

5	Speaker	1
---	---------	---

Tabel 5
Sarana Penunjang/Perabotan⁷⁵

No	Sarana/Perabotan	Jumlah/Ukuran	Kondisi
1	Meja/Kursi anak	20 meja anak 50 kursi anak	Baik
2	Meja/Kursi Guru	4 meja guru 4 kursi guru	Baik
3	Papan Tulis	4	Baik
4	Almari	6	Baik
5	Komputer	-	-
6	Printer	1	Baik
7	Kipas Angin	4	Baik
8	Almari Piala	1	Baik
9	Tempat Sampah	8	Baik
10	Sapu	10	Baik
11	Lap Pel	3	Baik
12	Mukena	5	Baik
13	Loker	4	Baik
14	Pengki	3	Baik
15	Rak Sepatu	3	Baik

h) Kurikulum TK Diponegoro 35 Pageraji⁷⁶

⁷⁵ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

⁷⁶ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

Kurikulum TK Diponegoro 35 Pageraji memakai kurikulum 2013 dimana disusun serta dinyatakan berlandaskan nilai-nilai islami selaku unsur buat mengembangkan kepribadian anak didik dan bidang pengembangan secara utuh meliputi bidang pengembangan pembentukan sikap lewat pembiasaan (Habit Forming) serta aspek pengembangan kemampuan dasar diantaranya :

- a. Nilai agama dan moral
- b. Fisik-motorik
- c. Kognitif
- d. Bahasa
- e. Sosial-emosional
- f. Seni

Program pengembangan anak meliputi enam aspek perkembangan tersebut serta dilaksanakan dengan berbagai macam aktivitas ataupun permainan dan dilandaskan pada tema.

Program pengembangan di TK Diponegoro 35 Pageraji dilaksanakan dengan metodologi saintifik/ ilmiah menggunakan metode pembelajaran tidak langsung diantaranya: metode bercerita, metode bercakap-cakap, metode tanya jawab, metode karya wisata, metode demonstrasi, metode sosiodrama ataupun bermain peran, metode eksperimen, metode proyek serta metode pemberian tugas. Proses yang digunakan ialah dengan memperhatikan, mengajukan pertanyaan, mengumpulkan data, berpikir hingga menyampaikan apa yang sebenarnya dilakukan anak-anak dan didorong oleh guru sehingga anak-anak mendapatkan pengalaman langsung. Gerakan belajar ini membutuhkan kegigihan pendidik serta waktu belajar secara lebih berlarut-larut.

Model pembelajaran yang dikembangkan di TK Diponegoro 35 Pageraji ialah pembelajaran kelompok berlandaskan minat dengan kegiatan sudut yaitu sudut ketuhanan, sudut keluarga, sudut alam sekitar serta wawasan, sudut pembangunan hingga sudut budaya yang dalam

pelaksanaan mengacu dengan kurikulum 2013 yang terdiri atas KD, KI serta indikator perkembangan.

i) Program Kegiatan Belajar

a. Pengaturan beban belajar

Beban belajar yang dipergunakan ialah sistem paket dimana tercantum pada struktur kurikulum, yakni

Tabel 6
Beban belajar peserta didik⁷⁷

Kelas	Layanan/ waktu	Jumlah jam pembelajaran per minggu	Waktu pembelajaran (jam) per tahun
A	30 menit	42 jam	4 x 42 = 1.428 jam
B	30 menit	42 jam	4 x 42 = 1.428 jam

b. Jadwal Kegiatan Pembelajaran Harian dan Mingguan

Tabel 7
Jadwal Belajar Harian⁷⁸

JAM	KEGIATAN	PROGRAM PEMBELAJARAN
07.00- 07.30	Membaca dan iqra' Sholat Dhuha berjamaah	-anak belajar membaca buku bacaan dan iqra' - Anak belajar melaksanakan sholat duha
07.30- 07.45	Transisi sebelum masuk kelas (berbaris, menyanyi, kegiatan fisik motorik kasar anak)	- Kebiasaan bersabar / menunggu giliran dalam beberapa aktivitas - Kebiasaan mengikuti aturan sederhana - Kebiasaan perilaku hidup bersih sehat

⁷⁷ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

⁷⁸ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

07.45- 08.00	Kegiatan sebelum bermain seraya belajar	<ul style="list-style-type: none"> -Kebiasaan mengamati, menanya, mencobakan untuk mencari tahu - Penggunaan beberapa bahan bacaan - Kebiasaan mengikuti aturan sederhana - Mengenal beberapa doa sebelum menjalankan aktivitas - Mengajak anak berbicara, memaparkan gagasan, pengalaman sehari-hari - Memberi peluang terhadap anak guna memilih aktivitas bermain yang mereka gemari
08.00- 09.00	Kegiatan selama bermain seraya belajar	<ul style="list-style-type: none"> - Kebiasaan mengamati, menanya, mencoba untuk mencari tahu - Kebiasaan menjadikan sesuatu terhadap ide sendiri - Kebiasaan berani menjalankan tantangan baru - Kebiasaan menjalankan aktivitas dengan mandiri - Kebiasaan saling membantu
09.00- 09.20	Kegiatan sesudah bermain seraya belajar	<ul style="list-style-type: none"> - Kebiasaan bersabar / menunggu antrian dalam beberapa aktivitas - Kebiasaan mengikuti peraturan yang sederhana - Kebiasaan perilaku hidup bersih sehat
09.20- 09.40	Makan Sehat	<ul style="list-style-type: none"> - Kebiasaan perilaku hidup bersih sehat - Kebiasaan bersyukur terhadap Tuhan
09.40- 10.00	Penutup (Pesan, do'a, salam)	<ul style="list-style-type: none"> - Kebiasaan bersyukur terhadap Tuhan - Pengenalan doa setelah aktivitas - Kebiasaan memelihara beberapa ciptaan Tuhan

		- Menamakan emosi dimana dirasakan oleh anak
--	--	--

Tabel 8
Jadwal belajar mingguan⁷⁹

NO	KEGIATAN	KELAS A & B					
	PEMBELAJARAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu
I	Penyambutan						
	07.00-07.30	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM
II	Kegiatan Awal						
	(30 Menit)						
	07.30-07.45	NAM	FMK	FMK	NAM	BHS	BHS
	07.45-08.00	FMK	SOSEM	NAM	FMK	FMK	FMK
III	Kegiatan Inti						
	(60 Menit)						
	08.00-08.15	KOG	FMH	SENI	NAM	BHS	SENI
	08.15-08.30	SENI	SENI	FMH	KOG	SENI	KOG
	08.30-08.45	FMH	KOG	KOG	SENI	KOG	FMH
	08.45-09.00	BHS	BHS	BHS	FMH	FMH	SOSEM
IV	Pengawasan &	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM
	Pengasuhan (Istirahat)	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM	SOSEM
V	Kegiatan Akhir						
	(30 Menit)						
	09.30-10.00	SOSEM	NAM	SOSEM	SOSEM	NAM	NAM

c. Kegiatan Penunjang Pembelajaran

Tabel 9
Kegiatan Penunjang⁸⁰

⁷⁹ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

⁸⁰ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

No	Kegiatan Penunjang	Keterangan	Alokasi Waktu
1	Junat Religi	Kegiatan Sholat	Mingguan
2	Infaq	Infaq setiap Jumat pagi	Mingguan
3	Sabtu Sehat	Senam	Mingguan
4	Kunjungan Edukasi	Kunjungan edukasi yang sesuai pada tema	3 Bulan
5	Outbond Family Day	Aktivitas outdoor guru dengan anak didik serta wali murid	Tahunan
6	Parenting	Aktivitas guru dengan wali murid	1 Bulan
7	Karnaval	Aktivitas merayakan hari kemerdekaan RI	Tahunan
8	Agustus Ceria	Aktivitas Lomba-lomba	Tahunan
9	Manasik Haji	Pasca Idul Adha	Tahunan
10	Pemeriksaan rutin dari bidan	Pemeriksaan pada murid dari bidan desa	3 Bulan
11	Pemeriksaan rutin dari guru	Menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, lingkaran kepala	1 Bulan
12	Pemberian Makanan Tambahan	Memberikan makanan penambah bagi anak misalnya susu, roti, dll	Mingguan

j) Layanan Kelompok Menurut Usia⁸¹

- a. Kriteria kelompok menyesuaikan dengan usia perkembangan siswa.
 - 1) 4-5 tahun Kelompok TK A
 - 2) 5-6 tahun Kelompok TK B
- b. Perpindahan Kelompok (Kenaikan Kelas)

⁸¹ Dokumentasi Profil TK Diponegoro 35 Pageraji, pada tanggal 4 September 2020

Perpindahan atau kenaikan kelas dilakukan pada tiap semester dua /akhir tahun pelajaran

- 1) Kelompok TK A ke Kelompok TK B
- 2) Kelompok TK B ke SD

2. Pelaksanaan Program Gizi Seimbang

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan hasil penelitian dimana sudah dilaksanakan di TK Diponegoro 35 Pageraji yang berkaitan dengan pelaksanaan program gizi seimbang terhadap anak usia dini. Data yang didapat pada penelitian yang dilaksanakan ialah:

1) Tahap Persiapan program gizi seimbang

Pada Tahap persiapan kepala sekolah serta guru bekerja sama mempersiapkan Rencana pembelajaran sesuai program pendidikan, penetapan sasaran pembelajaran, penyusunan materi pembelajaran, pengumpulan langkah-langkah pembelajaran, pengaturan porsi waktu belajar, penyusunan tugas, penyusunan penyajian pemahaman rejeki yang disesuaikan dalam makan bersama, penataan jalannya tindakan ruangan dan kantor pembelajaran, menyusun metodologi dan macam penilaian, membuat instrumen evaluasi

Seperti yang dikatakan oleh Ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD :

Pelaksanaan program gizi seimbang di sekolah dengan adanya makan bersama kepala sekolah dan guru mengatur jadwal dan mengatur menu makanan yang akan di hidangkan untuk anak yaitu dengan makan bersama seminggu sekali disekolah. Keterlibatan orang tua saat sebelum pelaksanaan program gizi seimbang juga masuk pada tahap persiapan. Selain tahap persiapan juga ada tahap pelaksanaan, tahap pengawasan dan tahap penilaian.⁸²

Latar belakang adanya program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji yaitu seperti yang tertera di Visi TK mencetak generasi yang sehat

⁸²Hasil wawancara dengan kepala sekolah, Ibu Ashabul Maemanah, S.Pd. AUD, pada tanggal 24 Mei 2021

dan untuk mengenalkan gizi seimbang terhadap anak usia dini. Pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji dilaksanakan mulai dari tahun 2015. Sebelumnya pelaksanaan program gizi seimbang anak-anak membawa bekal dari rumah, tetapi sejak tahun 2015 kepala sekolah dan guru membuat perencanaan untuk melakukan program gizi seimbang dengan makan bersama di sekolah dan di hidangkan dari sekolah.

Pada tahap menentukan menu makanan kepala sekolah dan guru meminta membantu informasi kepada wali siswa mengenai pembiasaan makan anak dan kesukaan anak, serta permasalahan makan pada anak ataupun permasalahan kesehatan anak. Melibatkan orang tua dalam pelaksanaan program gizi seimbang dengan adanya parenting setiap satu bulan sekali. Orang tua juga harus paham menu makan yang ada di sekolah yaitu yang bergizi seimbang jadi di rumah orang tua membuat makanan selingan seperti di sekolah agar anak tidak mudah bosan. Guru mempersiapkan untuk makan anak diberi penjelasan tentang menu makan hari itu, alat-alat apa saja yang digunakan. Guru membagi kegiatan makan bersama jadi 2 kelompok yakni kelompok besar dan kelompok kecil.

Seperti yang dikatakan oleh ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD :

Untuk anggaran makan bersama ini bersifat non-komersil kepala sekolah, pendidik serta orang tua siswa merencanakan anggaran makan bersama di sekolah dan menentukan anggaran dalam satu bulan. Dari guru menyediakan buku tabungan lalu orang tua membayarnya untuk biaya makan bersama dari pihak sekolah tidak mencari keuntungan.⁸³

2) Tahap Pelaksanaan Program Gizi

Tahap pelaksanaan untuk pengolahan makanan dikelola oleh pengelola masakannya sendiri dengan menu sesuai yang guru tentukan. Pada saat pengolahan makanan kebersihan bahan, alat-alat serta langkah cara memasaknya dijamin bersih. Pelaksanaan acara makan bersama makanan

⁸³ Hasil wawancara dengan kepala sekolah, Ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD, pada tanggal 24 Mei 2021

yang sudah dimasak disajikan pada tempat dan ditaruh di depan, anak-anak sebelum makan berdoa bersama-sama lalu mencuci tangan dan mengambil piring dan sendok. Anak mengambil makan sendiri tanpa dibantu oleh guru anak mengambil sesuai porsi dan keinginan anak. Dari kegiatan makan bersama maka anak belajar bersabar mengantri dan menunggu giliran. Anak belajar megenal makanan yang bergizi seimbang dan menyelesaikan makanan dengan bersih menaruh alat makan ke tempat yang sudah disediakan.

Untuk membangun kesadaran gizi pada anak, pendidik dapat mengharapkan olahraga yang menyenangkan melalui mengajak anak makan bersama, makan bersama mampu memacu anak untuk menambah nafsu makan, sehingga anak dapat bersama rekannya berlomba-lomba dalam menghabiskan makanan yang telah disediakan oleh guru. Pemberian makanan yang baik dapat meningkatkan kesehatan anak. Metode yang bisa diterapkan buat tingkatkan uraian gizi seimbang lewat pemberian hidangan ekstra dengan makan bersama. Dimana telah diungkapkan oleh Ibu Mujaenah, S.Pd selaku guru kelas B.

Di sekolah kami melaksanakan penerapan program gizi seimbang yaitu pengenalan gizi seimbang dengan cara makan bersama. Dari makan bersama, anak-anak dapat diberikan pedoman tentang tubuh untuk makanan, tubuh membutuhkan makanan guna menciptakan energi dalam bergerak, berpikir dan menyelesaikan latihan hari demi hari. Makan bersama yang dapat diperoleh anak dapat mengubah pola makan contoh dan rasa lapar. Dengan konsumsi makanan, tubuh bisa bekerja dengan ideal.⁸⁴

Gambar 1

Kegiatan Anak Makan Bersama Makan Sayur Sop

⁸⁴ Hasil wawancara dengan guru kelas, Ibu Mujaenah, S.Pd, pada tanggal 24 Mei 2021



Gambar 2
Kegiatan Mengambil Makan Sendiri



Ada beberapa bentuk makan bersama yang dilaksanakan anak di sekolah. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Mujaenah, S.Pd.

Bentuk-bentuk makan bersama yang dilakukan disekolah kami yaitu aktivitas makan bersama kelompok kecil, aktivitas makan dengan kelompok kecil ini berjumlah 3-5 orang pada setiap kelompok, selanjutnya anak dibagi kelompok-kelompok dalam makan secara bersama-sama berdasarkan dengan makanan yang disiapkan dari sekolah. aktivitas dengan kelompok besar, aktivitas makan dengan pertemuan besar lebih dari 5 orang, untuk situasi ini anak-anak bergabung pada satu pertemuan untuk makan bersama.⁸⁵

⁸⁵ Hasil wawancara dengan guru kelas, Ibu Mujaenah, S.Pd, pada tanggal 24 Mei 2021

Jadi dalam pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji untuk menarik perhatian anak guru melakukan bentuk-bentuk kelompok makan maka anak akan lebih tertarik dan senang makan secara berkelompok. Dengan bentuk kelompok makan akan menambah nafsu makan anak, serta anak belajar dan membiasakan diri makan secara mandiri, anak lebih suka makan sayur. Bentuk kelompok makan melatih anak untuk menunggu giliran mengambil makan sendiri. Dan yang di harapkan oleh guru agar anak membiasakan makan sendiri ketika dirumah dan lebih suka makan sayur bukan makanan siap saji. Karena selama ini banyak keluhan orang tua anaknya yang tidak mau makan, lebih memilih makanan siap saji yang tidak mengandung gizi seimbang serta anak tidak suka sayur-mayur.

Makanan yang bergizi sangat diperlukan oleh anak dalam proses pertumbuhan, tetapi terkadang anak tidak menyukai atau mengkonsumsi makanan yang kurang menyehatkan. Dalam penerapan pelaksanaan program gizi seimbang Di TK Diponegoro 35 Pageraji juga memiliki strategi dalam pelaksanaan program gizi seimbang, seperti yang dikatakan Ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD selaku kepala sekolah :

Dalam pelaksanaan program gizi seimbang kami menyiapkan makanan yang bernke a ragam dalam penyajian makanan satu jenis makanan dapat mengandung semua zat gizi. Hidup bersih dan sehat juga disekolah ditanamakan untuk selalu mencuci tangan, kegiatan jumat bersih dilakukan anak-anak membersihkan lingkungan sekolah. Melakukan aktivias fisik tentunya dilakukan oleh anak seperti senam dan kegiatan belajar sambil bermain lainnya. Pengukuran tinggi dan berat badan anak dilakukan oleh guru atau dari bidan desa setiap satu bulan sekali diakhir bulan.⁸⁶

3) Tahap Pengawasan Program Gizi Seimbang

⁸⁶ Hasil wawancara dengan kepala sekolah, Ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD, pada tanggal 24 Mei 2021

Tahap pengawasan menjalankan serta mengawasi aktivitas yang sedang berlangsung supaya terlaksana lancar tanpa ada hambatan ataupun mencari jalan keluar untuk permasalahan yang terjadi apabila pelaksanaan program gizi seimbang. Selain itu, fokuslah pada reaksi anak terhadap makanan, jika dia menikmatinya, anak mana yang mengalami masalah dan tidak memiliki keinginan untuk makan.

Seperti yang dikatakan oleh ibu Ashabul Maemanah, S.Pd.AUD:

Dalam pelaksanaan program gizi seimbang kami juga melakukan pengawasan pada saat pelaksanaan pengolahan makanan dan pelaksanaan makan bersama. Kami juga menerapkan perilaku hidup bersih serta sehat terhadap anak-anak sebelum serta sesudah makan mencuci tangan terlebih dahulu.⁸⁷

4) Tahap Penilaian Program Gizi Seimbang

Tahap penilaian proses berkaitan dengan pelaksanaan program gizi seimbang bagaimana prosesnya dan sejauh mana dilakukan. Penilaian ditulis dan dibahas bersama oleh kepala sekolah dan guru serta pengelola makanan. Kepada orangtua juga dapat dibahas mengenai penyelenggaraan makan ini. Pada tahap penilaian guru menilai apa saja yang perlu dinilai dari proses penyelenggaraan, pelaksanaan, pengawasan. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Mujaenah, S.Pd :

Pada Tahap penilaian yang dinilai yaitu, menu makanan baik/tidak, apakah makanan disukai anak, pengolahan makanan baik, kebersihan terjaga, anak mampu mengikuti langkah dalam makan, apa terdapat anak yang memiliki permasalahan dalam hal makan.⁸⁸

Setelah penilaian dapat disusun bersama pada saat pertemuan orang tua walimurid, apakah orang tua memiliki kendala, pada saat pertemuan bisa dibahas bersama-sama untuk mencari solusi.

Dari data yang didapat bahwasanya TK Diponegoro 35 Pageraji sudah menjalankan kegiatan makan bersama serta menjadikan kreasi makanan

⁸⁷ Hasil wawancara dengan kepala sekolah, Ibu Ashabul Maemanah, S. Pd. AUD, pada tanggal 24 Mei 2021

⁸⁸ Hasil wawancara dengan guru kelas, Ibu Mujaenah, S.Pd, pada tanggal 24 Mei 2021

guna pelaksanaan program gizi seimbang terhadap anak usia dini dilaksanakan setiap minggu.

B. Analisis Data

Sebagaimana terlampir pada Bab I di mana tujuan dari penelitian berikut ialah akan mengetahui bagaimana pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji. Dalam Bab IV ini berisikan analisis dimana disesuaikan menggunakan metode penelitian dimana penulis gunakan yakni metode analisis deskriptif kualitatif. Selanjutnya penulis menganalisis :

Berlandaskan hasil penelitian mengenai pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji dapat dikatakan baik dan berjalan sesuai harapan. Pemahaman gizi seimbang dilakukan dengan kegiatan makan bersama, maka anak akan mengetahui pentingnya gizi untuk tubuh dan anak mengetahui jenis makanan yang mempunyai gizi seimbang.

Seperti yang sudah dipaparkan penulis di Bab IV yaitu latar belakang berdirinya TK Diponegoro 35 Pageraji adalah adanya madrasah diniyah yang hanya dirumah pendiri TK Diponegoro 35 Pageraji, karena banyak anak usia dini akhirnya membuat gedung untuk Roudhotul Atfal yang melayani pembelajaran anak usia dini. Karena mengingat pendidikan anak usia dini sangatlah penting yang seharusnya dikelola dengan bimbingan guru yang berbakat dibidangnya. Agar anak usia dini dapat berkemabang secara baik dan memiliki bekal kemampuan dan ketrampilan yang baik untuk pendidikan di jenjang selanjutnya. Dari hal-hal tersebut maka ide untuk membangun lmbaga pendidikan bagi anak usia dini dan di realisasikan dengan program-program unggulan untuk menarik warga sekitar. Inovasi yang dilakukan agar tetap diminati dan tidak tertinggal oleh perkembangan dan persaingan antar lembaga pendidikan, dengan mengikuti perkembangan zaman akhirnya bisa maju untuk akreditasi.

Sedangkan latar belakang program gizi seimbang adalah adanya himbauan mengenalkan gizi seimbang dengan kegiatan makan bersama. Kegiatan makan bersama sebagai bekal untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya

makanan bergizi seimbang. Pengalaman anak yang di dapat disekolah dapat juga diterapkan dirumah dan pembiasaan anak disekolah dapat diterapkan dirumah seperti makan sendiri tanpa di bantu orangtua, berlatih mengambil makan sendiri sesuai keinginan, menyukai sayuran. Jadi anak-anak tidak selalu makan makanan yang siap saji. Program gizi seimbang dipilih sebagai program untuk memberikan bekal pengalaman, pembiasaan, ketrampilan dan pemebentukan karakter di TK Diponegoro 35 Pageraji.

Program gizi seimbang yang dilaksanakan oleh TK Diponegoro 35 Pageraji memiliki tujuan yang diselaraskan dengan visi, misi dan tujuan sekolah. Adanya keselarasan tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan program gizi seimbang dilaksanakan dengan analisis kebutuhan dan prioritas sebelum mengambil keputusan mengenai pelaksanaan program tersebut. Tujuan dari pelaksanaan program gizi seimbang merupakan indikator yang dapat digunakan dalam menentukan kebijakan berikutnya. Apakah program gizi seimbang akan dilakukan dengan jenis yang sama, apakah memerlukan perbaikan atau dihentikan. Kebijakan ini dapat dibahas dengan orang tua siswa dalam rapat awal tahun ajaran baru.

Biasanya, masalah kesehatan yang seringkali dialami anak ialah kesehatan yang terganggu, pola makan. Nutrisi sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Permasalahan diet secara tegas diidentifikasi dengan ini. Apalagi sekarang ini ada banyak sekali makanan murah (saat ini), dimana didalamnya terdapat senyawa sintetik yang berbahaya untuk kesehatan manusia jika dikonsumsi berlarut dengan waktu yang cukup lama. Oleh sebab itu, tugas Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dapat membantu pembentukan fitrah anak di kemudian hari.

Pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji yakni empat tahap diantaranya tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, tahapan pengawasan serta tahapan penilaian. Sebagaimana penulis paparkan dalam Bab 2 bahwa pelaksanaan program gizi seimbang bermanfaat untuk anak usia dini

supaya anak mampu mengetahui pentingnya gizi untuk kesehatan tubuh. Anak juga dibiasakan makan, makanan yang mengandung 4 sehat sempurna. Pola makan juga mempengaruhi kesehatan gizi anak usia dini. Manfaat yang didapat dari jenis makanan yang mempunyai gizi dimana disesuaikan dapat meningkatkan kesehatan serta perkembangan anak. Juga anak cenderung lebih kuat dan tahan dari penyakit. Perkembangan anak usia dini meliputi bagian dari gizi, kesehatan, serta pendidikan yang diselesaikan dengan cara yang memotivasi serta sempurna sejak anak dilahirkan. Ada banyak orang tua di sekitar kita yang hampir tidak memiliki wawasan tentang informasi yang sehat pada anak-anak.

Makan bersama adalah kegiatan yang dilakukan bersama-sama dalam suatu kelompok. Makan bersama adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam menyantap hidangan pangan yang telah diolah dan dilakukan secara bersamasama dalam kelompok besar ataupun kelompok kecil. Dalam hal ini makan bersama pada anak usia dini adalah suatu kegiatan makan bersama yang dilakukan anak secara bersama-sama dalam menyantap hidangan ataupun bekal. Makan bersama memiliki banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh anak. Manfaat makan bersama yang bisa diperoleh anak dapat mengubah cara pola makan dan nafsu makan.

Anak susah makan ialah masalah yang seringkali dikeluhkan oleh para orang tua, khususnya ibu. Orang tua juga bertanggung jawab untuk anak-anak mereka, termasuk memenuhi nutrisi kesehatan untuk perkembangan serta kemajuan mereka.⁸⁹ Berbagai cara tampaknya sia-sia untuk mengelola anak yang mengalami masalah makan. , bukan hal yang aneh bagi para ibu untuk menjadi putus asa dan fokus dalam mengurus anak-anak mereka. Setiap ibu terus-menerus dibebani dengan tekanan atas kecukupan gizi anaknya. Juga anak muda sulit makan atau

⁸⁹ Iin Komara, Nubayani Nirmala Putri, Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini Melalui Parenting, *Jurnal On Education*, Vol. 1, No. 3, September, Hlm. 612-615

makanan rewel Faktor-faktor yang menyebabkan anak mengalami masalah makan disebabkan oleh faktor fisik serta faktor psikis. Faktor fisik sebenarnya mengingat terdapat gangguan alam organ terkait perut dan adanya masalah yang tak tertahankan di tubuh anak. Kemudian faktor psikis mengingat masalah mental terhadap anak, misalnya kondisi keluarga wali yang berbahaya, suasana makan yang tidak baik, jarang makan dengan orangtua atau anak dipaksa untuk makan sumber makanan yang tidak mereka pedulikan. Ada beberapa catatan penting yang diabaikan saat mengasuh anak adalah diantaranya: 1) Sajikan makanan dalam porsi kecil. 2) Ragam makanan, tentukan beberapa pilihan menu makanan serta setelah itu diamkan anak memilih makanan yang mereka sukai. Serta adapun faktor lain yaitu ekonomi, social budaya, kondisi kesehatan, umur, berat badan, kegiatan, kebiasaan makan, ketersediaan pangan menjadi penghambat anak menjadi susah makan sehingga kekurangan asupan gizi. Faktor-faktor inilah di mana mempengaruhi gizi seimbang pada anak di usia dini. Sebab kondisi tiap peserta didik berbeda dimana pendidik harus memberikan perhatian lebih supaya selalu menjalankan pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini walaupun dengan banyak penyesuaian.

Dalam pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji seperti menyiapkan makanan yang beraneka ragam dalam penyajian makanan satu jenis makanan dapat mengandung semua zat gizi. Hidup bersih dan sehat juga di sekolah ditanamkan untuk selalu mencuci tangan, merapikan peralatan belajar setelah dipakai, menaruh peralatan makan pada tempat yang sudah disediakan dan membiasakan anak membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan jumat bersih dilakukan anak-anak membersihkan lingkungan sekolah dilakukan tiap hari jumat di minggu ke 2 serta minggu ke 4. Melakukan aktivitas fisik tentunya dilakukan oleh anak seperti senam setiap rabu dan sabtu, dan kegiatan belajar sambil bermain lainnya. Pengukuran tinggi dan berat badan anak dilakukan oleh guru atau dari bidan desa setiap satu bulan sekali diakhir bulan.

Hal ini sesuai dengan prinsip dalam gizi seimbang ialah makan beraneka ragam, melakukan hidup bersih serta sehat, melaksanakan kegiatan fisik, melihat berat badan anak. Di mana adanya penerapan prinsip gizi seimbang maka anak akan menanamkan sikap untuk selalu hidup bersih dan bukan hanya dengan makanan bergizi saja tetapi dengan menjaga tubuh agar selalu sehat.

Perilaku hidup sehat seorang anak dibingkai dari lingkungan sekolah, lingkungan rumah serta lingkungan di sekitar. Sebuah ajaran hidup sehat dalam lingkungan sekolah ialah menyelenggarakan makan disekolah. Tujuan makan bersama di sekolah ini adalah agar anak-anak mengetahui perbedaan serta mampu memilih makanan yang sehat serta bergizi, anak-anak mengetahui kebutuhan tubuh mereka, anak-anak mengetahui serta dapat menjalankan teknik makan secara tepat erta anak-anak dapat bertindak berdasarkan keadaan mereka saat ini. Oleh sebab itu, memberikan peluang kepada anak untuk menjalankan banyak hal ialah suatu cara yang tepat untuk memfasilitasi perkembangan supaya maksimal.⁹⁰

Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami oleh anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak. Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Untuk itu peranan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dapat membantu dalam menciptakan kualitas anak dimasa yang akan datang.

Dari penjelasan yang diuraikan oleh peneliti menganalisis bahwa pelaksanaan program gizi seimbang anak usida dini di TK Diponegoro 35 Pageraji benar-benar sudah berjalan dengan sesuai harapan. Dan peneliti juga melihat langsung anak-

⁹⁰ M. Sholehuddin,dkk, *Pembaharuan Pendidikan TK*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2012), hlm. 5.11

anak mampu mengikuti kegiatan makan bersama sehingga anak dapat mengenal macam-macam gizi seimbang bagi tubuh.

Pelaksanaan program gizi seimbang dengan kegiatan makan bersama dengan meningkatkan pemahaman gizi seimbang yakni melakukan dengan menyeting ruang kelas dan menyediakan media pembelajaran dengan tema sub tema yang dibahas, selanjutnya melakukan membuka pelajaran dan menyiapkan anak untuk belajar dan menjelaskan kepada anak tentang kegiatan makan bersama, mengajak anak menyebutkan manfaat makanan bagi tubuh, menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, menyebutkan akibat kekurangan gizi. Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru di TK Diponegoro 35 Pageraji dapat dikategorikan baik karena guru melaksanakan sesuai dengan perencanaan pembelajaran dan guru dapat mengatasi masalah yang telah dihadapi pada kegiatan sebelumnya.

Pada kegiatan pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji untuk kegiatan makan bersama kepala sekolah serta pendidik menentukan menu makanan dengan perhitungan anggaran yang ada.* Anggaran untuk makan bersama disini yaitu anak untuk menabung. Tetapi tidak hanya dari anak juga terkadang guru mempersiapkan anggaran untuk makan bersama disekolah. Perlu di ingat kalau anak usia dini membutuhkan hidangan yang bergizi guna perkembangan badannya. Serta lewat penerapan program gizi seimbang terhadap anak usia dini disekolah anak yang tidak mudah makan maupun tidak gemar makan, kerap kali jadi ingin makan karna keadaan area di sekolah. Anak menjadi paham dan tahu menu makan yang mengandung zat gizi. Makan bersama di sekolah anak menjadi sopan santun cara makan. Anak menjadi mandiri makan sendiri tidak selalu bergantung pada orang lain. Tata cara menggunakan alat makan anak jadi taahu. Hal ini sesuai dengan fungsi pelaksanaan makan bersama di sekolah yaitu meningkatkan penggunaan zat gizi anak dalam menu makan sehari-hari. Ajarkan kebiasaan dalam makan bersama. Mengembangkan eksistensi kebersamaan. Latih anak-anak untuk berbagi

makanan ataupun hidangan bergizi. Melatih anak-anak untuk mandiri sejauh makan sendirian. Latih anak-anak untuk menggunakan peralatan makanan secara baik.

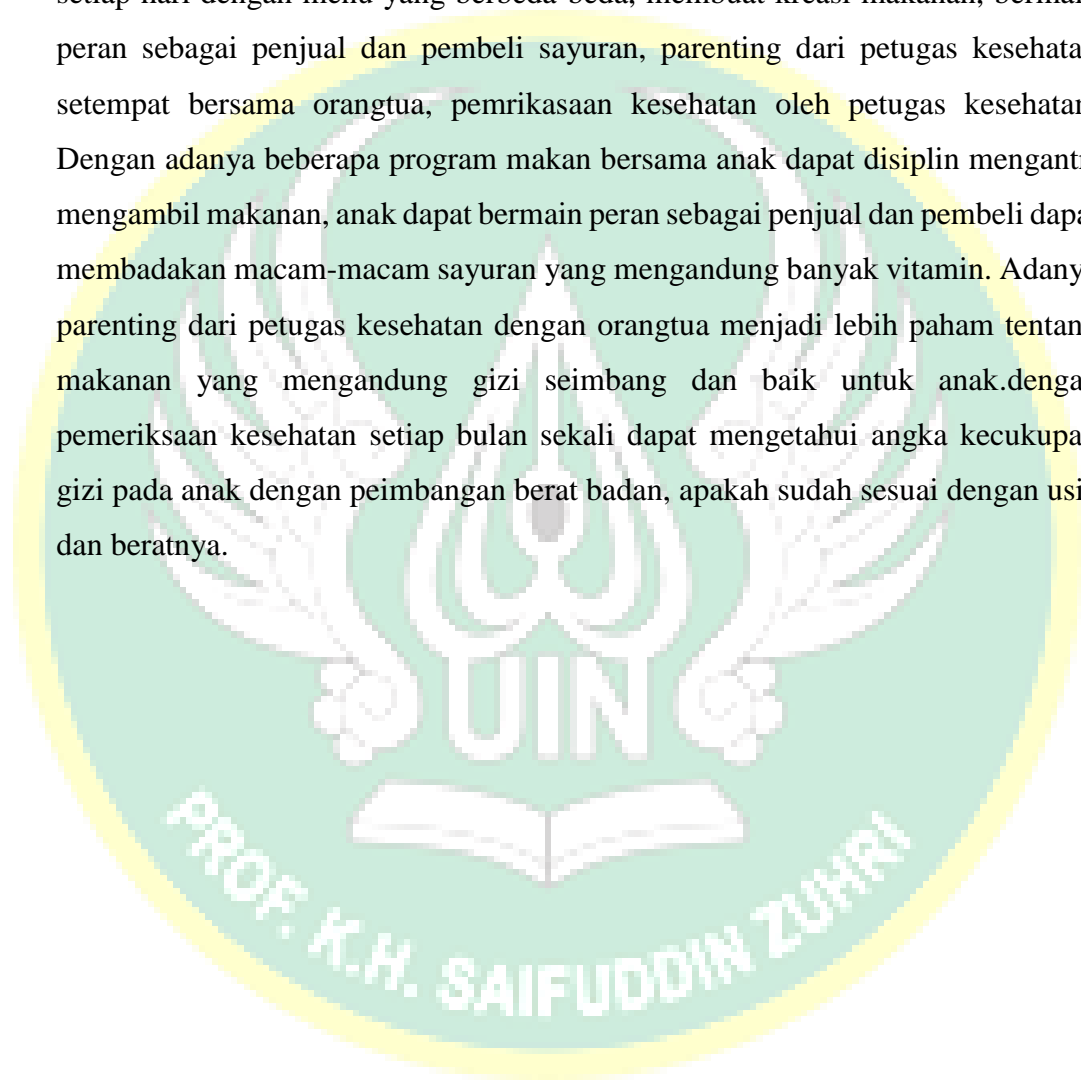
Kegiatan makan bersama pada anak usia dini dalam meningkatkan gizi dikategorikan baik. Kemampuan anak meliputi: Anak menyelesaikan makanan yang telah diberikan oleh pendidik dan diambil sendiri oleh anak dan tergolong tumbuh baik secara keseluruhan. Anak-anak dapat merujuk manfaat nutrisi bagi tubuh pada kekuatan tubuh. Anak-anak dapat menyebutkan jenis-jenis varietas makanan bergizi yang tergolong sangat banyak dibuat. Anak-anak makan makanan yang telah diberikan oleh instruktur dapat diklasifikasikan tumbuh dengan baik secara keseluruhan anak dapat makan bersama dengan tertib dan teratur.

Pelaksanaan program gizi seimbang berdasarkan dengan rencana yang telah diatur, memperkuat pemanfaatan sumber daya di mana dapat diakses untuk memperoleh tujuan yang sebelumnya diatur. Laksanakan serta atur latihan terus menerus sehingga berjalan seperti yang diharapkan tanpa hambatan yang dihadapi dan lacak jawaban untuk masalah selama kegiatan program. Mengarahkan penilaian setelah kegiatan dilakukan meskipun masih terbatas serta belum menyelesaikan evaluasi umum pada saat program dilakukan.

Pada pelaksanaan kegiatan gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji tidak lepas dari dukungan dari orangtua siswa-siswi. Peran orang tua sangat penting untuk melancarkan kegiatan program gizi seimbang, karena tanpa adanya peran orang tua maka kegiatan pelaksanaan program gizi seimbang tidak akan berjalan maksimal. Kegiatan pelaksanaan program gizi seimbang dilakukan setiap satu minggu sekali, dengan adanya pemberian makanan sehat, pemeriksaan dari puskesmas, parenting orang tua tentang adanya program gizi seimbang. Dan pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji telah terlaksana dengan baik dilihat dari anak mampu mengambil makanan dengan tertib, paham makanan yang baik dikonsumsi yang

mempunyai gizi seimbang, dan orang tua mendukung penuh kegiatan yang ada di sekolah.

Pelaksanaan program gizi seimbang di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas ada beberapa macam program yaitu adanya penerapan makan bersama setiap hari dengan menu yang berbeda-beda, membuat kreasi makanan, bermain peran sebagai penjual dan pembeli sayuran, parenting dari petugas kesehatan setempat bersama orangtua, pemeriksaan kesehatan oleh petugas kesehatan. Dengan adanya beberapa program makan bersama anak dapat disiplin mengantre mengambil makanan, anak dapat bermain peran sebagai penjual dan pembeli dapat membadakan macam-macam sayuran yang mengandung banyak vitamin. Adanya parenting dari petugas kesehatan dengan orangtua menjadi lebih paham tentang makanan yang mengandung gizi seimbang dan baik untuk anak. dengan pemeriksaan kesehatan setiap bulan sekali dapat mengetahui angka kecukupan gizi pada anak dengan peimbangan berat badan, apakah sudah sesuai dengan usia dan beratnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian serta rumusan masalah, hasil penelitian telah dipaparkan terhadap pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji Cilongok Banyumas, maka diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji berjalan baik.

Pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini di TK Diponegoro 35 Pageraji mengikut sertakan orang tua dalam perencanaan pelaksanaan program gizi seimbang, yang diadakan setiap satu minggu sekali dengan kegiatan makan bersama.

Dengan adanya pelaksanaan gizi seimbang anak usia dini dengan makan bersama menunjukkan dampak positif kepada anak yaitu anak mampu belajar tertib dan antri, anak mampu mengambil makanan sendiri dan menghabiskan, pada perkembangan serta pertumbuhan, baik perkembangan psikis ataupun fisik. Yang telah menunjang terlaksananya proses pendidikan anak usia dini.

B. Saran

Berlandaskan kesimpulan peneliti tersebut, selanjutnya peneliti memberikan saran diantaranya :

1. Bagi Peneliti

Jarapan bagi peneliti dari hasil penelitian ini mampu dijadikan tolok ukur dalam melaksanakan penelitian selanjutnya dengan pelaksanaan program gizi seimbang tidak hanya makan bersama dan membentuk kreasi makanan saja namun bisa melaksanakan program gizi seimbang yang lain, dimana peneliti mampu membandingkan hasil perkembangan anak dengan pelaksanaan program gizi seimbang ini.

2. Bagi Guru

Menurut hasil penelitian guru mampu menjalankan inovasi juga kreatifitas dalam pelaksanaan program gizi seimbang anak usia dini dalam meningkatkan apa yang telah baik menjadi lebih baik lagi.

Yang dikatakan dengan inovasi juga kreatif pada saat guru lebih menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang dimana didalam pelaksanaan guru mengerti dengan apa yang tengah dilakukan. Kemudian menyusun menu makanan guru lebih kreatif agar anak tidak mudah bosan. Baik dalam ukuran gizi seimbang, manfaat serta tujuan gizi seimbang terhadap anak usia dini. Yang mana pada perencanaan, pelaksanaan, pengawasan ataupun penilaian dapat terlaksana dengan baik serta menjadi lebih baik lagi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait pelaksanaan program gizi seimbang pada anak usia dini, sebaiknya mengkaji lebih dalam lagi tentang gizi seimbang. Sebagai penguji proses kegiatan pembelajaran di lembaga anak usia dini dan sebaiknya menggunakan metode serta jenis penelitian kuantitatif agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharuskan lebih peduli terhadap gizi seimbang anak usia dini karena keterlibatan wali siswa disekolah amat diperlukan, terutama pada saat pelaksanaan program gizi seimbang dengan makan bersama.

C. Kata Penutup

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan inayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan ketentuan yang berlaku. Bagaimanapun penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembahasan skripsi ini masih terdapat kekeliruan dan kekuarangan. Oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis nantikan.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, Siti, dkk. 2014. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.

Akbar, Dara Maulidini & Zuhrina Aidha. 2020. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, Vol 3. No.1. 2020. November.

Andriani, Dirri, dkk. 2013. *Metode Penelitian*. Banten: Universitas Terbuka.

Arali. 2008. *Hubungan Status Gizi dan Ketersediaan Pangan*. Sulawesi Barat: Epidemiologi Gizi dan Kesehatan.

Arikunto, Suharsim. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi, DKK. 2004. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Beck, Mery E. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-penyakit dan Dokter*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica(YEM).

Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. 2002. *Buku Panduan 13 Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen BKM.

Dzahabi, Imam Adz. 2008. *Siyar A'lam An-Nubala*. Jakarta : Pustaka Azzam.

Fadlillah, Muhammad. 2012. *Desain Pembelajaran PAUD*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Haryono, Amirul Hadi. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

Hidayat. 2008. *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

<http://anggunpaud.kemdikbud.go.id> Perkembangan Anak Kemendikbud

<https://ekapuspitahandayani.wordpress.com/2012/04/24/pengertian-pembelajaran-pengajaran-pemelajar-danpembelajar>, Arti Kata Pembelajaran

<https://kbbi.web.id/pelaksanaan> Arti Kata Pelaksanaan Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia

- Idi, Abdullah. 1999. *Pengembangan Kurikulum Teori dan Praktek*. Jakarta: Media Pratama.
- Kompri. 2016. *Manajemen Pendidikan : Komponen-Komponen Elementer Kemajuan Sekolah*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kristiawan, Muhammad. 2017. *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Mulyasa, H.E. 2012. *Buku Ajar Konsep Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Novitasari, Ria. 2009. *Membuat Bekal Sekolah*. Bandung: Mitra Sarana.
- Pakar Gizi Indonesia. 2016. *Ilmu Gizi Terori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Paramashanti, Bunga Astria Paramashanti. 2019. *Gizi Bagi Ibu dan Anak*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru
- Poewadarminta, W.J.S. 1987. *Kamus Besar Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Proverawati dan Kusumawati. 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ruslianti. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rusman. 2012. *Manajemen Kurikulum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Santoso, Soengeng. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Asdi Mahsatya.
- Schller, Pam. 1999. *Start Smart memompa Kecerdasan Sejak Dini*. Jakarta: PT Erlangga For Kids.
- Sholehuddin, M. Dkk. 2012. *Pembaharuan Pendidikan TK*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Sihombing, Tetty Helfery. 2012. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Oran Tua, Guru dan Pengelola Kantin*. Jakarta: Direktorat SPP, Deputi III
- Soekarno. 1990. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, Ending Rini. *Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*, Jurnal Cakrawala, Vol. 1, No. 3. 1994. November.

- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryana, Dadan. 2016. *Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak*. Jakarta: Kencana.
- Susanto, Ahmad. 2017. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Suyadi. 2010. *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Syukur, Abdullah. 2004. *Permasalahan Pelaksanaan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras.
- Tirtarahardja, Umar dan La Sulo. 2000. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Trianto. 2011. *Desain Pengembangan Pembelajaran Tematik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Uripi. 2004. *Menu Sehat Untuk Balita*. Jakarta : PT Puspa Sawara.
- Usman, Nurudin. 2002. *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- W, Santrock, John. 2007. *Live Span Development*. Jakarata: Gelora Askara Permata.
- Zuriah, Nurul. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara