

**PERAN ORANG TUA DALAM PENCEGAHAN COVID-19  
DENGAN PEMBERIAN MENU MAKANAN SEHAT DAN  
BERGIZI PADA ANAK DI DESA GRENDENG KECAMATAN  
PURWOKERTO UTARA KABUPATEN BANYUMAS**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)**

**Oleh :**

**ISNA VIANI AWANIA  
NIM. 1717406024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
JURUSAN PENDIDIKAN MADRASAH  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :  
Nama : Isna Viani Awania  
NIM : 1717406024  
Jenjang : S-1  
Jurusan : Pendidikan Madrasah  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“Peran Orang Tua Dalam Pencegahan Covid-19 Dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak di Desa Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Purwokerto, 06 Juli 2022  
Saya yang menyatakan



**Isna Viani Awania**  
NIM. 1717406024

## PENGESAHAN

Skripsi berjudul

### **PERAN ORANG TUA DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN PEMBERIAN MENU MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA ANAK DI DESA GRENDENG KECAMATAN PURWOKERTO UTARA KABUPATEN BANYUMAS**

yang disusun oleh Isna Viani Awania (NIM. 1717406024) Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Jurusan Pendidikan Madrasah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 15 Juli 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Pendidikan (S.Pd.)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Purwokerto, 02 Agustus 2022

Disetujui oleh:

Penguji I/Ketua Sidang/Pembimbing

Penguji II/Sekretaris Sidang

**Lavla Mardiyah, M.Pd.**  
NIP.

**Dewi Ariyani, M.Pd.I.**  
NIP. 19840809201503 2 002

Penguji Utama

**Mujiburrohman, M.S.I.**  
NIP. 19830925201503 1 002

Diketahui oleh:



Ketua Jurusan Pendidikan Madrasah,

**Dr. Ali Muhdi, M.S.I.**

NIP. 19770225 200801 1 007



---

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 06 Juli 2022

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi sdr. Isna Viani Awania  
Lamp : 3 Eksemplar

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

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melaksanakan bimbingan, telaah arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : Isna Viani Awania  
NIM : 1717406024  
Jenjang : S1  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul : Peran Orang Tua dalam Pencegahan Covid-19 dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan FTIK UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dapat diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Purwokerto, Rabu, 06 Juli 2022

Pembimbing,

  
Layla Mardiyah, M.Pd.

NIP.

**PERAN ORANG TUA DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN  
PEMBERIAN MENU MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA ANAK  
DI DESA GRENDENG KECAMATAN PURWOKERTO UTARA  
KABUPATEN BANYUMAS**

ISNA VIANI AWANIA  
NIM. 1717406024

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di Desa Grendeng Purwokerto Utara Banyumas. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat kualitatif. Data dari penelitian ini diperoleh melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data diolah melalui reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Kemudian untuk teknik pemeriksaan keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di Desa Grendeng Purwokerto Utara Banyumas yaitu peran orang tua sebagai pendidik, peran orang tua sebagai figure panutan, peran orang tua sebagai teman atau sahabat, peran orang tua sebagai pengawas, serta peran orang tua sebagai pemenuhan asupan nutrisi yaitu orang tua selalu perhatikan cara menyusun menu makanan, mengetahui kandungan gizi pada makanan, diskusikan dengan anak terkait menu makanan, dan kerjasama keluarga. Adapun variasi menu makanan sehat dan bergizi yang beragam jenis.

**Kata Kunci:** Peran Orang Tua, Menu Makanan Sehat dan Bergizi, Anak Usia Dini

**THE ROLE OF PARENTS IN PREVENTING COVID-19 BY PROVIDING  
HEALTHY AND NUTRITIOUS FOOD MENUS FOR CHILDREN IN  
GRENDENG VILLAGE, NORTH PURWOKERTO DISTRICT,  
BANYUMAS REGENCY**

ISNA VIANI AWANIA  
NIM. 1717406024

**Abstract:** The purpose of this research is to describe the role of parents in preventing Covid-19 by providing healthy and nutritious food menus for children in Grendeng Village, North Purwokerto, Banyumas Regency. This type of research is a qualitative field research. The data from this research were obtained through observation, interviews, and documentation techniques. The data is processed through data reduction, data presentation, and conclusions. Then for the technique of checking the validity of the data, the researchers used triangulation. The results of this research indicate that the role of parents in preventing Covid-19 by providing healthy and nutritious food menus for children in Grendeng Village, North Purwokerto, Banyumas Regency, namely the role of parents as educators, the role of parents as role models, the role of parents, friends or friends, the role of parents as supervisors, as well as the role of parents as fulfillment of nutritional intake, namely parents always pay attention to how to prepare food menus, find out the nutritional content of food, discuss with children related to food menus, and family cooperation. There is a wide variety of healthy and nutritious food menus.

**Keywords:** Role of Parents, Healthy and Nutritious Food Menu, Early Childhood

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### A. Konsonan Tunggal

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ث	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:



Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
□	Fathah	A	A
□	Kasrah	I	i
□	Dammah	U	u

## 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...	Fathah dan ya	Ai	a dan u
وَ...	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سَأَلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

### C. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ...إِ...	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إِ...	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أُ...	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

#### D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةُ talhah

#### E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

#### F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “I” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

### G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuzu
- شَيْئٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

### H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ / Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/  
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا / Bismillāhi majrehā wa mursāhā

### I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ / Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/  
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ / Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ / Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا / Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

### J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## MOTTO

لَا تَغْضَبْ وَلَكَ الْجَنَّةُ

“Jangan marah, maka bagimu surga.” (HR. Thabrani)



## PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrohiim. Alhamdulillahirabbil'alamiin, sembah sujud syukur saya kepada Allah SWT atas kehendak-Nya, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Rasulullah SAW yang menjadi panutan dan selalu di nantikan syafa'atnya di Yaumul Akhir.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ayahanda Daryanto Dirsam dan Ibunda Murniati tercinta yang tidak pernah lelah untuk selalu memberikan semangat, mendoakan, membimbing, dan memfasilitasi segala kebutuhan dalam penulisan skripsi ini.
2. Kakak-kakakku Siti Nur Khotimah dan Tri Puja Setiawan yang selalu medoakan dan membantu dalam kebutuhan kuliah.
3. Nyai Dra. Nadiroh Noeris beserta keluarga besar di Pesantren Alhidayah Karangsucu yang senantiasa peneliti nantikan ziadah barokah ilmunya, terima kasih atas kasih sayang dan bimbingan yang luar biasa.
4. Teman seperjuangan PIAUD A angkatan 2017 terimakasih untuk motivasi, semangat kepada penulis.
5. Untuk kampus hijauku yang tercinta, UIN. Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
6. Sahabatku yang dipondok maupun diluar sana yang saya cintai, terimakasih atas dukungan dan do'anya, serta selalu setia mendengarkan keluhan penulis.

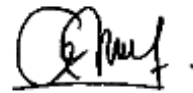
## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrahim.* Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena dengan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Orang Tua dalam Pencegahan Covid-19 dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas”. Tidak lupa pula, sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang menjadi panutan dan selalu dinantikan syafa’atnya di Hari Kiamat kelak. Penulis sangat menyadari penulisan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya atau semua bantuan, bimbingan, dorongan dan saran yang telah diberikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Heru Kurniawan, S.Pd.,M.A. selaku Ketua Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Layla Mardiyah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
4. Segenap Dosen dan Karyawan akademik Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Keluarga Besar di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas. Mereka yang telah membantu proses penelitian dari awal hingga akhir.
6. Keluarga besar PIAUD A 2017 yang sudah membantu memberikan dukungan dalam penelitian ini. Terimakasih untuk kebersamaannya, canda, tawa, sedih, seneng, kalian sungguh luar biasa teman.

7. Kepada semua pihak yang kerjasama dan mendo'akan dalam penyusunan skripsi ini, yang tak dapat saya sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan *Jazakummullohkhoironkatsiron* untuk semua bantuan yang telah diberikan.
8. Sahabat aku yang dipondok dan dirumah terimakasih telah membantu dan memotivasi dalam penelitian ini.

Purwokerto, 06 Juli 2022



**Isna Viani Awania**  
**NIM. 1717406024**





## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xiii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	6
1. Peran Orang Tua .....	7
2. Pencegahan Covid-19.....	7
3. Menu Makanan Sehat dan Bergizi .....	8
4. Anak .....	9
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	10
E. Sistematika Pembahasan .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
A. Peran Orang tua.....	13
1. Pengertian Orang Tua .....	13
2. Peran Orang Tua .....	14
3. Macam-macam Peran Orang tua.....	15
B. Pencegahan Covid-19.....	18
1. Pengertian Covid-19.....	18

2. Cara mencegah Covid-19.....	18
C. Menu Pemberian Makanan Sehat dan Bergizi .....	22
1. Pengertian menu makanan sehat dan bergizi .....	22
2. Syarat-syarat Makanan Sehat dan Bergizi .....	28
3. Penerapan Menu Berdasarkan Gizi Seimbang Berdasarkan Kelompok Usia .....	32
4. Bahan-bahan Makanan Sehat dan Bergizi .....	36
5. Pengelompokan Zat Gizi.....	38
6. Komposisi Menu Gizi Seimbang .....	39
7. Pesan Gizi Seimbang.....	41
D. Peran Orang tua dalam Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak Usia Dini .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Sumber Data.....	47
C. Metode Pengumpulan Data.....	48
D. Metode Analisis Data.....	51
E. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	53
<b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Profil Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.....	55
B. Deskripsi Orang tua di Desa Grendeng RT 01/RW 03, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas .....	56
C. Hasil Penelitian Peran Orang tua dalam Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada anak pada masa pandemi Covid-19.....	58
1. Peran orang tua sebagai pendidik.....	59
2. Peran orang tua sebagai figure panutan .....	63
3. Peran orang tua sebagai teman/sahabat.....	65
4. Peran orang tua sebagai pengawas .....	66
5. Peran orang tua sebagai pemenuhan asupan nutrisi.....	68

D. Variasi Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak dimasa pandemi Covid-19.....	74
---	----

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	79
B. Saran-saran.....	79
C. Penutup .....	80

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Contoh menu makanan untuk anak usia 4-6 Tahun

Tabel 2 Daftar pangan sumber protein yang berasal dari nabati

Tabel 3 Contoh Zat Gizi Sayuran dan Buah-buahan

Tabel 4 Data orang tua dan anak yang diteliti di Desa Grendeng RT 01/ RW 03

Tabel 5 Data orang tua dan anak di Desa Grendeng RT 01/ RW 03 usia 5-6 Tahun



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Pengumpulan Data
- Lampiran 2 Catatan Lapangan Penelitian
- Lampiran 3 Transkrip Wawancara
- Lampiran 4 Surat Ijin Riset
- Lampiran 5 Surat Selesai Ijin Riset
- Lampiran 6 Transkrip Nilai
- Lampiran 7 Foto Kegiatan Wawancara, Observasi dan Kreasi Menu Makanan
- Lampiran 8 Variasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi
- Lampiran 9 Blangko Bimbingan Skripsi
- Lampiran 10 Berat badan anak usia 5-6 Tahun Desa Grendeng RT 01/ RW 03
- Lampiran 11 Surat Rekomendasi Munaqosyah
- Lampiran 12 Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif
- Lampiran 13 Sertifikat Kuliah Kerja Nyata (KKN)
- Lampiran 14 Sertifikat PPL II
- Lampiran 15 Sertifikat Aplikasi Komputer
- Lampiran 16 Surat Keterangan Wakaf (UPT Perpustakaan UIN Saifuddin Zuhri)

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh orang tua, karena orang tua paling dominan dalam mengambil keputusan pada pola pengasuhan terhadap anak. Dengan adanya pemberian menu makanan sehat dan bergizi bagi anak sangat dipengaruhi oleh orang tua yang berperan penting dalam menyiapkan dan menyediakan makanan untuk anak serta pengasuhannya. Orang tua wajib memberitahukan pada anak tentang guna makanan serta bahaya dari makanan yang terlalu banyak mengandung bahan micin atau fatcin. Peran orang tua untuk dapat membangun nafsu makan pada anak yaitu orang tua dapat membujuk anak agar mau makan, memotivasi anak untuk dapat makan makanan yang sehat dan bergizi, merencanakan apa yang dapat anak makan dalam satu hari, menyiapkan makanan sehat, bergizi, serta bervariasi, tidak menyajikan makanan yang tidak disukai anak secara berulang, menyuapi anak ketika anak mulai bosan makan, memberitahu manfaat dari makanan tersebut, menyiapkan cemilan yang sehat, memilih jajan yang sehat serta membatasi anak untuk tidak membeli jajan sembarangan dan memberikan anak hadiah jika anak mau makan dengan baik dan mau makan makanan yang sehat dan bergizi.<sup>1</sup>

Pada dasarnya orang tua sangat khawatir dan menginginkan anaknya selalu dalam keadaan sehat, apalagi dengan kondisi yang sedang terjadi di Indonesia ini yaitu pada masa pandemi Covid-19. Hal yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah selalu mengingatkan anaknya untuk menerapkan pola hidup sehat dan bersih agar terhindar dari virus yang berbahaya dan mengjarkan anak untuk selalu mengikuti protokol kesehatan. Orang tua memiliki peran sangat penting yaitu salah satunya

---

<sup>1</sup> Siti Khodijah, "Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua Untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini (Penelitian Tindakan Kolaboratif di PAUD Kenanga Kota Bandung)", *Jurnal PGPAUD STKIP Siliwangi Bandung*, Vol. 2, No. 1, 2016, hlm. 171-175.

dalam hal mendidik anak, dengan memberikan contoh yang baik untuk anak, serta memberikan peringatan dan berikan nasihat pada anak. Tidak hanya untuk mengingatkan untuk menjaga pola hidup sehat, tetapi orang tua juga harus menjaga dan memastikan anak agar anak tetap sehat, dan memastikan bahwa anak menerapkan pola hidup sehat itu dengan baik dan benar.<sup>2</sup>

Virus yang baru muncul di Tahun 2020 di Indonesia yaitu virus Covid-19. Virus Covid-19 menyebar membawa dampak sangat besar terhadap kehidupan masyarakat, mulai dari faktor kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan maupun faktor pendidikan. Virus tersebut mempunyai dampak sangat besar sehingga pemerintah membuat suatu keputusan untuk tetap belajar dirumah (*daring*), seluruh lembaga pendidikan dari tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sampai perguruan tinggi. Hal ini dapat dilakukan sebagai upaya untuk mencegah meluasnya penularan virus Covid-19. Untuk itu diharapkan seluruh lembaga pendidikan untuk tidak melaksanakan aktivitas seperti biasanya, hal ini dapat mengurangi penyebaran virus Covid-19. Suatu keputusan tersebut pemerintah membuat kebijakan *lockdown* atau karantina untuk semua orang, hal ini berupaya agar dapat mengurangi interaksi sosial dengan banyak orang, kemudian tidak akan muncul dampak negatif dari tersebarnya virus Covid-19. Virus ini tersebar mulanya dari Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada bulan Desember 2019 hingga akhirnya menyebar ke Negara Indonesia.

Virus Covid-19 membuat banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari yaitu terhambatnya perubahan gizi yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Perubahan gizi pada anak membuat sistem imunitas tubuh anak menjadi kurang, sehingga anak membutuhkan asupan makanan yang sehat serta berenergi dan zat gizi yang baik untuk dapat meningkatkan sistem imunitas kekebalan tubuh. Di masa pandemi ini

---

<sup>2</sup> Euis Kurniati, dkk, "Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 5, No. 1, 2020, hlm. 244-250.

sangat penting menjaga pola makan yang baik dan sehat, serta mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi juga penting dalam meningkatkan sistem imunitas kekebalan tubuh yang baik.<sup>3</sup>

Pendidikan kesehatan anak usia dini dilakukan oleh orang tua harus berdasarkan pada prinsip-prinsip berikut yaitu lebih mengenal pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak, melakukan kegiatan pembelajaran untuk pemenuhan kebutuhan bermain, merangsang kreativitas dan inovasi dalam hidup sehat. Cara yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mencegah penularan Covid-19 adalah dengan pembiasaan memberikan menu makanan sehat dan bergizi kepada anak, harus rajin mengajak anak untuk berolahraga, dan istirahat yang cukup agar sistem kekebalan tubuh tetap terjaga dan sehat.<sup>4</sup> Pengalaman yang dimiliki orang tua dalam mengikuti sebuah kegiatan parenting di sekolah juga dapat diterapkan dalam meningkatkan kebutuhan gizi dan kesehatan anak selama masa pandemi Covid-19.

Orang tua penting untuk selalu memberikan penjelasan tentang makanan sehat terhadap anak bahwa makanan sehat tidak harus mahal dan makanan yang mahal belum tentu menjadi sehat. Jadi, makanan yang sehat terdiri dari buah-buahan, ikan, sayur-sayuran dan daging sesuai dengan porsi yang dibutuhkan, akan membuatnya terhindar dari gizi buruk dan serangan dari virus Covid-19. Orang tua harus lebih pandai dalam memilih makanan, karena zat-zat makanan yang masuk ke tubuh anak, yang akan menentukan kekebalan anak terhadap virus Covid-19. Untuk meningkatkan imunitas kekebalan tubuh harus rajin olahraga, istirahat yang cukup, dan melakukan kebiasaan mengonsumsi lauk pauk atau makanan yang terkandung zat proteinnya tinggi.

---

<sup>3</sup> Dara Maulidini Akbar dan Zuhrina Aidha, "Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Menara Medika*, Vol. 3, No. 1, 2020, hlm. 17.

<sup>4</sup> Dea Ismi Yeni, dkk, "Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini: Studi Evaluasi Program CIPP", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 1, No. 2, 2020, hlm. 3.



Diharapkan dimasa pandemi ini orang tua dapat memberikan makanan bervariasi pada anak, termasuk buah-buahan, sayuran, dan batasi anak dengan makanan dan minuman yang terkandung pemanis atau garam tinggi. Salah satu tujuan orang tua dalam memberikan beragam makanan pokok yaitu agar anak mendapatkan nutrisi lengkap dan beragam makanan yang menarik. Orang tua harus menyadari dan mengetahui tips ringkas namun penting, contoh ada sebuah keluarga yang tercipta dengan budaya yang sehat dapat dimulai dari makan makanan yang sehat. Dalam kesehatan, terdapat istilah *“you are what you eat”* atau *“kamu adalah apa yang kamu makan”*. Artinya, kesehatan dan daya tahan hidup tergantung kepada apa yang di konsumsi dan masuk ke dalam tubuh, karena nutrisi dan gizi selalu diperhatikan, dan pastikan bahwa apa yang dimakan bukanlah zat yang tidak diperlukan oleh tubuh.<sup>5</sup>

Sebelum adanya pandemi masyarakat belum memperhatikan makanan yang memiliki komposisi lengkap, tidak membatasi asupan lemak, gula dan garam. Tetapi setelah adanya virus Covid-19 masyarakat menjaga pola makan sehat dan bergizi seimbang adalah bagian penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk dapat melawan virus dan bakteri yang masuk ke dalam tubuh. Contoh salah satu menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang yaitu yang dibuat dengan bahan alamiah dan segar, seperti ikan, daging, dan sayuran beku.

Orang tua dapat membatasi anak untuk tidak mengonsumsi makanan yang manis, asin dan berlemak seperti permen, donat, dan minuman dalam kemasan. Diharapkan anak banyak mengonsumsi minum air putih yang cukup dan terjaga kebersihannya. Oleh karena itu, asupan air yang cukup dapat membantu tubuh untuk membuang zat yang berbahaya maupun virus melalui urin. Selain mengonsumsi makanan sayur dan buah, anak juga mendapat makanan tinggi protein yang terdiri dari susu, keju, kacang-kacangan dan daging. Protein bermanfaat bagi

---

<sup>5</sup> Yuli Astuti, *Cara Mudah Asah Otak Anak*, (Yogyakarta: FlashBooks, 2016), hlm. 23-24.

tubuh baik untuk menggantikan sel-sel yang rusak, serta memfokuskan anak dalam menerima sebuah pelajaran.

Salah satu cara pencegahan Covid-19 tidak hanya melalui makanan yang sehat dan bergizi, tetapi juga virus dapat masuk melalui mulut. Hal ini dapat dicegah dengan selalu rajin mencuci tangan. Orang tua harus mengajarkan anak untuk selalu mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun usai beraktivitas, misalnya pulang sekolah, bermain, sebelum makan, setelah ke toilet dan setelah kontak dengan hewan. Cuci dan bilas dengan air yang mengalir agar kuman yang ada di bagian tangan dapat hilang. Selalu menjaga kesehatan, kebersihan, wajib memakai masker ketika berpergian, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, selalu berjaga jarak dan perbanyak minum air putih. Oleh sebab itu, pentingnya orang tua dalam meningkatkan sistem imunitas tubuh yang baik dengan melalui makan sehat dan bergizi.

Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki gizi seimbang empat sehat lima sempurna. Makanan bergizi dan seimbang yaitu makanan yang memiliki beberapa kandungan zat yang diperlukan tubuh dalam jumlah seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Artinya, zat gizi yang tidak berlebihan dan zat gizi tidak boleh kurang.<sup>6</sup> Pemberian menu makanan sehat dan bergizi wajib bagi orang tua untuk dapat memenuhi gizi anak, serta mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Bahwa penelitian ini akan meneliti lima keluarga yang ada di sebuah Desa Grendeng RT 01/RW 03, Kecamatannya Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas. Saya memilih Desa Grendeng untuk melakukan sebuah penelitian, karena di Desa Grendeng tempatnya bersih nyaman untuk bermain, udaranya sejuk, banyak pohon dan bunga-bunga, serta orang tua yang baik dan kreatif dalam mengelola masakan. Saya meneliti lima keluarga ini karena selama pandemi orang tua selalu berusaha memberikan makanan yang sehat dan bergizi pada anak walaupun diolah secara sederhana tetapi menarik, sehingga anak mendapatkan asupan gizi

---

<sup>6</sup> Eko Sri Wijayati, *Mengenal Makanan Sehat*, (Jakarta: Penebar Cif, 2008), hlm. 6.

yang baik untuk meningkatkan sistem imunitas kekebalan tubuh anak agar terhindar dari virus Covid-19. Selama pandemi yang dilakukan orang tua terhadap anak yaitu wajib memberikan asupan makanan yang sehat dan bergizi untuk meningkatkan sistem imunitas kekebalan tubuh. Orang tua sangat terlibat dalam penelitian ini, karena akan berpengaruh pada kesehatan anak seperti pertumbuhan dan perkembangan.

Salah satu desa yang terkecil yang ada di Kecamatan Purwokerto Utara yaitu Desa Grendeng. Ada beberapa peran orang tua memberikan makanan sehat dan bergizi untuk dapat mencegah virus Covid-19. Orang tua di Desa Grendeng selalu baik dan membatasi ketika anak meminta jajan atau makanan yang sama sekali jauh dari gizi yang seimbang. Orang tua juga selalu mengutamakan makan terlebih dahulu dibandingkan jajanan yang disukai oleh anak. Orang tua di Desa Grendeng tidak setiap hari memberikan kebebasan kepada anak untuk membeli jajan yang anak sukai yang makanan tersebut kurang baik untuk tubuh anak.

Dari hasil wawancara dengan beberapa orang tua yang ada di sebuah Desa Grendeng menyimpulkan bahwa Desa Grendeng sudah memberikan makanan sehat dan bergizi yang dikonsumsi untuk anak agar dapat mencegah Covid-19 dan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Disinilah orang tua akan terlibat dan harus berkreasi se kreatif mungkin membuat makanan sehat dan bergizi yang menarik serta lezat, supaya anak dapat tertarik dengan makanan tersebut.

Dengan demikian latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk dapat melakukan sebuah penelitian tentang “Peran Orang Tua dalam Pencegahan Covid-19 Dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi Pada Anak di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.” sebagai judul skripsi.

## **B. Definisi Operasional**

Untuk memberikan sebuah gambaran yang lebih operasional dan supaya tidak mudah terjadi kesalahpahaman terhadap judul skripsi, maka

dalam hal ini penulis memberikan sebuah penegasan terhadap beberapa istilah, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Peran Orang tua

Orang yang dewasa atau sudah lanjut usia merupakan orang tua. Dapat dikatakan bahwa orang tua mempunyai tanggungjawab terhadap kelangsungan hidup anaknya.<sup>7</sup> Pada penelitian ini yang dimaksud dengan orang tua yaitu orang yang sudah tua seperti ayah, ibu, kakek, nenek, paman, bibi, kakak, atau wali.

Orang tua diberikan amanat oleh Allah agar bertanggungjawab untuk mendidik anak baik dalam bidang agama, sosial, kemasyarakatan maupun individu, mengasuh serta membimbing anak untuk mencapai tujuan tertentu yang diharapkan anak untuk siap dalam kehidupan bermasyarakat, pembentuk watak dan budi pekerti, memberikan kasih sayang dan memenuhi kebutuhan anak dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi,<sup>8</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa orang tua merupakan orang sudah lanjut usia dan dewasa. Orang tua berperan penting bagi anak yaitu mendidik, memelihara, mengasuh, dan memenuhi kebutuhan anak dengan memberikan makanan sehat dan bergizi.

#### 2. Pencegahan Covid-19

Virus Covid-19 dapat diartikan sebagai jenis penyakit menular yang dapat disebabkan oleh varian jenis Coronavirus baru muncul di daerah Tiongkok, Wuhan, Cina. Virus ini merupakan virus jenis baru yang sebelumnya tidak dikenal.<sup>9</sup> Pencegahan Covid-19 merupakan strategi atau cara untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Strategi pencegahan Covid-19 difokuskan pada isolasi. Organisasi

---

<sup>7</sup> TIM Dosen PAI, *Bunga Rampai Penelitian dalam Pendidikan Agama Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hlm. 192.

<sup>8</sup> Efrianus Ruli, "Tugas dan Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak", *Jurnal Edukasi Nonformal*, Vol. 1, No. 1, 2020, hlm. 145.

<sup>9</sup> Karla Amelia dan Cut Rita Zahara, *Minda Mahasiswa Indonesia Seri II: Antisipasi Resesi dan Krisis Pangan Akibat Pandemi*, (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2020), hlm. 1.

Kesehatan Internasional (WHO) dan organisasi lain telah memiliki cara untuk mencegah penyebaran virus corona yaitu hindari kontak dekat dengan subyek yang menderita infeksi pernafasan akut (*Physical Distancing*), mencuci tangan secara teratur, selalu menjaga jarak, menutupi batuk atau bersin dengan tissue atau kain sekali pakai dan mencuci tangan dengan sabun serta dibarengi dengan air yang mengalir, hindari tempat keramaian, istirahat yang cukup dan rajin berolahraga. Strategi yang paling sering dilakukan oleh semua orang ialah mencuci tangan, menggunakan handsanitizer dan menghindari kontak langsung dengan orang lain, jangan menyentuh mata serta anggota lainnya dan tingkatan daya tahan tubuh.<sup>10</sup>

Dapat disimpulkan bahwa pencegahan Covid-19 adalah strategi atau cara untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Pencegahan dapat dilakukan dengan isolasi, memakai masker, menjaga jarak, rajin mencuci tangan, jaga jarak, minum air putih yang banyak, hindari tempat yang ramai, dan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

### 3. Menu Makanan Sehat dan Bergizi

Menu makanan sehat adalah susunan nama hidangan makanan yang terkandung zat makanan dalam jumlah seimbang, bergizi dan bersih (higenis). Makanan yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Fungsi dari zat makanan bagi tubuh ialah sebagai penghasil energi, zat pembangun, dan zat pengatur.

Makanan yang sehat adalah jenis makanan yang terbebas dari sebuah penyakit, seperti bakteri yang berbahaya, virus, dan bebas dari berbagai pencemaran zat-zat kimia yang berbahaya bagi tubuh seorang anak.<sup>11</sup>

Sedangkan makanan yang bergizi adalah suatu jenis makanan yang diperlukan sesuai kebutuhan hidup manusia dalam jumlah seimbang

---

<sup>10</sup> Siti Rahayu, *COVID-19 The Nightmare or Rainbow*, (Jakarta: Mata Aksara, 2020), hlm. 22-24.

<sup>11</sup> Kurniasih “Persepsi Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Duren Sawit Jakarta Timur”, dalam Skripsi Universitas Indonesia, Tahun 2012.

agar dapat menjaga tubuh tetap tumbuh, sehat dan sebagai sumber energi tubuh.<sup>12</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, hal ini dapat disimpulkan yaitu bahwa menu makanan sehat serta bergizi ialah sebuah menu hidangan makanan yang diperlukan sesuai kebutuhan tubuh yang terkandung dalam jumlah seimbang, bersih, terhindar dari virus.

#### 4. Anak

Anak adalah suatu anugerah atau rezeki yang datang dari Allah untuk sebuah keluarga kecil terutama ialah orang tua. Hal ini Allah akan meminta tanggungjawab atas apa yang telah Allah berikan terhadap orang tua. Anak selalu diharapkan oleh orang tua di masa yang mendatang, untuk kesuksesan yang didapat oleh anak tidak akan mungkin tercapai apabila tidak didukung dengan pendidikan dasar yang baik.<sup>13</sup> Anak dalam bahasa Arab dapat diartikan dengan kata “*al-walad*” salah satu kata yang mengandung penghormatan.<sup>14</sup> Kata *al-walad* dalam bentuk aslinya ialah “*awlad*” dalam bahasa Arab yang berarti anak. Secara khusus untuk laki-laki menggunakan kata *al-ibn* atau *ibnatun* yang jamaknya *bannun* dan *abna* yang berarti *al-walad al-dzakar*, anak laki-laki, sedangkan untuk perempuan menggunakan kata *al-bint*, yang jamaknya *banat* artinya *al-walad al-untsa* yaitu anak perempuan. Adapun *al-waliddah* yaitu *muannats al-waliid*, ialah anak yang baru dilahirkan.<sup>15</sup>

Anak dapat dilihat dari jenis karakteristik psikologisnya, ialah sebuah individu yang mempunyai sifat egois atau maunya sendiri. Anak berdasarkan aspek naluri sosialnya, anak adalah seorang anak sosial, anak yang tidak mungkin hidup tanpa bantuan orang lain.

---

<sup>12</sup> Dhian Probhoyekti, *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19: Lindungi Keluarga*, 2020, hlm. 5.

<sup>13</sup> Lilis Madyawati, *Strategi Pengembangan Bahasa Pada Anak*, (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 5.

<sup>14</sup> Iman Jauhari, dkk, *Perlindungan Hak Anak Terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 2.

<sup>15</sup> Azhari, *Pendidikan Anak dalam Dimensi Islam*, (Yogyakarta: Absolute Media, 2013), hlm. 25-26.

Seorang anak dari sisi lainnya, anak ialah sebuah individu yang sifatnya unik serta mempunyai banyak kemampuan imajinasi pikiran. Dari aspek formalnya, hakikat anak usia dini dapat disebutkan dalam Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak yang terkandung dalam pasal 1, anak ialah seseorang yang belum berusia 18 tahun keatas, termasuk anak yang masih ada dalam kandungan.<sup>16</sup> Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.<sup>17</sup>

Dari penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa dalam bahasa arab diartikan bahwa anak ialah kata dari “*al-walad*” bentuk jamak aslinya adalah *awlad*. Anak usia dini adalah kelompok anak kecil yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik dan kaya dengan fantasi yang mempunyai usia dari dalam kandungan sampai 18 tahun keatas.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?
2. Variasi menu makanan sehat dan bergizi seperti apa yang diberikan oleh Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas dalam pencegahan Covid-19?

### **D. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

1. Tujuan Penelitian

Adapun peneliti mempunyai tujuan untuk mengetahui peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak dan menyajikan variasi menu makanan sehat dan bergizi yang dapat diberikan di sebuah Desa Grendeng

---

<sup>16</sup> Marwany dan Heru Kurniawan, *Literasi Anak Usia Dini*, (Dukuwaluh: Rizquna, 2019), hlm. 9-11.

<sup>17</sup> Novan Ardy Wiyani, *Managemen PAUD Bermutu*, (Yogyakarta: Gava Media, 2015), hlm. 21.

Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas dalam pencegahan Covid-19.

## 2. Manfaat Penelitian

Dalam hal ini peneliti mengharpkan agar dapat memberikan sebuah manfaat dan pengaruh terhadap penelitian yang hendak akan diteliti yaitu sebagai berikut:

### a. Secara Teoritis

Hal ini peneliti mengharpkan agar dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan di dunia pendidikan.

### b. Secara Praktis

#### 1) Bagi Orang tua

Hal ini mempunyai tujuan yaitu untuk dapat menambah wawasan atau pengalaman pentingnya makanan sehat dan bergizi sebagai salah satu cara mencegah virus Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak.

#### 2) Bagi Guru

Dalam hal ini mempunyai manfaat yaitu untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai cara pencegahan virus Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak.

#### 3) Bagi Sekolah

Manfaatnya yaitu sebagai tambahan referensi mengenai salah satu pencegahan virus Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak.

## E. Sistematika Pembahasan

Gambaran secara umum penyusunan skripsi itu terdiri dari tiga macam bagian, yakni ada bagian pertama, bagian isi atau bagian tengah, serta bagian terakhir. Adapun bagian pertama atau awal yang berisi sebagai berikut seperti halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman nota dinas pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman abstrak, halaman



daftar isi, halaman daftar table, dan halaman daftar lampiran. Kemudian di bagian isi atau tengah, merupakan bagian yang inti dari skripsi ini yang terkait dengan pokok pembahasan penting yang terdiri dari Bab pertama sampai Bab yang ke-lima, adalah sebagai berikut:

Bab I atau bab yang paling pertama, hal ini berisi terkait dengan pendahuluan yang terdiri dari: sebuah latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, serta sitematika pembahasan.

Bab II atau bab yang ada di tengah, bab ini berisi tentang landasan teori yang terkait dengan peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak.

Bab III ini berisi tentang beberapa jenis metode penelitian yang terdiri dari berbagai jenis penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab IV atau bab yang berisi tentang penjelasan peneliti terkait hasil dari wawancaranya, yaitu berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari penyajian data serta analisis data dalam pelaksanaan peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di sebuah Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.

Bab V atau bab yang paling akhir yaitu bab penutup yang berisi tentang beberapa kesimpulan, saran, serta kata penutup. Hal ini bagian akhir pada bab ini berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran data, serta daftar riwayat hidup.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Peran Orang tua

##### 1. Pengertian Orang Tua

Orang tua adalah pendidik yang paling utama bagi anak-anak. Disitulah anak dapat menerima pendidikan yang pertama. Orang tua berfungsi sebagai penanggung jawab utama dalam sebuah pendidikan dan menanamkan nilai-nilai yang paling dasar sebelum anak memasuki ke jenjang selanjutnya. Adapun orang tua secara etimologi memiliki beberapa istilah yaitu; orang yang memiliki usia yang sudah tidak muda lagi atau umur yang udah diatas 30 tahun, seperti ayah dan ibu, akan tetapi mempunyai kemampuan sangat pandai dan cerdas.

Dalam kamus Bahasa Inggris istilah orang tua secara umum dapat diartikan yaitu *parent* artinya orang tua, ayah dan ibu. Orang tua dapat diartikan sebagai seorang bapak dan ibu yang sudah dikenal oleh anak-anaknya. Orang tua disebut juga sebagai kepala keluarga.

Maka dapat disimpulkan bahwa pengertian secara etimologis (bahasa) di atas, pengertian orang tua adalah ibu, bapak yaitu orang tua yang wajib bertanggung jawab untuk masa depan anaknya. Adapun pengertian orang tua secara terminologi (istilah) yaitu seorang pria dan wanita yang sudah menjalin hubungan pernikahan (perkawinan) yang siap untuk menerima beban dan tanggungjawab sebagai bapak dan ibu dari anak-anak yang sudah dilahirkan.<sup>18</sup>

Keluarga adalah salah satu penanggung jawab pendidikan, selain di samping masyarakat dan pemerintah. Keluarga dapat diartikan sebagai kumpulan orang-orang paling terkecil dari masyarakat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keluarga ialah sekumpulan orang yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa anggota dari keluarga tersebut yang terkumpul di suatu tempat dan

---

<sup>18</sup> Ayuhan, *Konsep Pendidikan Anak Salih dalam Perspektif Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 74-75.

berada disatu atap dalam keadaan hidup saling ketergantungan satu sama lain.

Adapun orang tua memiliki tugas dan fungsinya yaitu dapat memelihara atau menyayangi, menjaga anak serta mengajarkan anak-anak dengan kaidah ajaran islam lebih baik. Keluarga juga mempunyai peran dan fungsi penting dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam pencegahan virus yang saat ini sedang menyebar di negara Indonesia yaitu virus Covid-19.<sup>19</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan orang tua adalah pendidik utama yang di dapat oleh anak, orang tua mempunya tanggungjawab yang besar terhadap anak-anaknya. Bahwa orang tua yaitu termasuk bapak dan ibu yang terdapat di dalam keluarga yang mempunyai fungsi dan peran penting untuk anak yaitu memelihara serta menyayangi anak, menjaga anaknya dan mengajarkan ilmu ajaran islam dengan baik.

## 2. Peran Orang Tua

Adapun dari kamus besar Bahasa Indonesia bahwa peran memiliki makna yaitu sebuah bagian serta tugas yang dapat dipegang oleh kekuasaan pertama yang dapat dilaksanakan. Dalam hal ini peranan juga mempunyai arti bahwa suatu yang sudah menjadi bagian dari pemegang pimpinan terutama dalam terjadinya suatu permasalahan. Sebagaimana dengan pendapat orang lain juga mengartikan bahwa peranan merupakan suatu bagian yang sudah memiliki tugas serta kewajiban dalam pekerjaan atau dengan makna lain peran ialah suatu bagian yang wajib dilaksanakan didalam suatu kegiatan.

Makna dari peran adalah suatu aspek dinamis dalam sebuah kedudukan atau status, namun apabila orang tersebut sudah melaksanakan hak serta kewajibannya yang sesuai dengan

---

<sup>19</sup> Muhammad Qadaruddin, *Polemik Covid-19 & Perubahan Sosial*, (Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020), hlm. 161.

kedudukannya, maka orang tersebut dapat diartikan bahwa sudah menjalankan suatu perannya dengan baik. Peran tersebut sudah tercantum dengan norma-norma yang sudah disepakati oleh masyarakat. Kemudian jika ada suatu perbuatan atau tindakan yang sudah melanggar norma tersebut yang berlaku dalam masyarakat, maka dalam hal ini tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh masyarakat umum tempat dimana seorang individu memiliki banyak peran.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa makna peran orang tua merupakan sebuah perilaku atau tingkah laku, sikap serta tindakan orang tua dalam mendidik dan mengajarkan anaknya sesuai dengan norma-norma yang sudah berlaku dimasyarakat.<sup>20</sup>

### 3. Macam-macam Peran Orang Tua

Orang tua sangat punya banyak peranan penting dalam mendampingi masa-masa tumbuh kembang anak. Berikut ini adalah peranan orang tua:

#### a. Orang tua sebagai pendidik

Orang tua mempunyai peran dalam memberikan sebuah pendidikan dan ilmu pengetahuan melalui sekolah serta lembaga pendidikan lainnya terhadap anak. Bukan hanya mendidik anak dalam ilmu formal saja akan tetapi ada ilmu agama, moral dan sikap-sikap lain yang membuat anak dapat bersosialisasi dengan masyarakat lain dan lingkungan sekitarnya sangat perlu diajarkan.

#### b. Orang tua sebagai penolong

Dalam hal ini pertumbuhan dan perkembangan anak akan selalu menghadapi masa peralihan, pada masa usia dini anak-anak sangat membutuhkan dorongan orangtua untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian diri.

---

<sup>20</sup> Lela, Setyowati, "Keterlibatan Orang Tua Dalam Membangun Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Desa Manduraga Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga", dalam Skripsi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, Tahun 2020.

c. Figur Panutan

Orang tua dapat menginspirasi anaknya melalui aktivitas yang mereka lakukan. Dalam hal ini orang tua akan menjadi tokoh sentral pembentukan pribadi anak. Setiap perkataan dan perilaku orang tua merupakan dasar bagi anak untuk membentuk kepribadiannya. Maka dari itu jika orang tua menginginkan anaknya menjadi anak yang shalih shalihah, maka sebagai orang tua juga harus menjadi orang yang shalih shalihah. Maka bisa dipahami bila orang tua mempunyai sebuah karakter yang kurang baik, oleh karena itu, anak pun juga akan mempunyai sebuah karakter yang kurang baik dan sebaliknya, jika orang tua mempunyai karakter yang baik, maka anak juga mempunyai karakter yang baik.

d. Orang tua sebagai teman/sahabat

Peran disini adalah suatu keasyikan ketika mampu bermain masak-masakan, pasar-pasaran bersama ibu. Dan juga merupakan sebuah kepuasan ketika bisa bermain kuda-kudaan bersama ayah. Setiap aktivitas bermain yang dilakukan bersama anak akan menciptakan sebuah hubungan. Ketika orang tua dapat bermain bersama anak-anaknya maka orang tua tersebut juga akan menyelami dunia anak.

Hal ini peran sebagai teman/sahabat juga memberikan anak dorongan untuk berani terbuka tentang kehidupannya, yang dialaminya mulai dari yang menyenangkan, menyedihkan, mengasyikan, hingga sampai yang menyebalkan. Anak usia dini disini dapat membagikan ceritanya kepada kita layaknya ia berbagi cerita dengan teman/sahabatnya.

Orang tua juga berfungsi sebagai sumber informasi, teman bertukar pendapat/pikiran atas masalah yang anak-anak sering hadapi sehingga anak akan lebih nyaman serta aman.

e. Orang tua sebagai pengawas

Dalam ruang lingkungan bermain anak tidak selamanya ada di dalam lingkungan keluarga. Seiring bergantinya waktu lingkungan bermain anak akan bertambah yaitu seperti lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekitar rumah. Dari banyaknya lingkungan tersebut kita sebagai orang tua tidak dapat mencegah dampak baik atau buruk terhadap anak. Oleh karena itu, orang tua mempunyai tanggungjawab untuk mengawasi setiap tingkah laku anak agar tidak keluar jauh dari jati dirinya.

f. Orang tua sebagai konselor

Peran orang tua dapat memberikan sebuah gambaran positif dan negatif terkait pikiran-pikiran dan masalah yang anak akan hadapi, maka anak dapat mengambil keputusan terbaik.

g. Orang tua sebagai pemenuhan asupan nutrisi

Hal ini peran orang tua disini berfungsi sebagai asupan nutrisi anak juga dapat dikatakan sebagai pola asuh makan/*parental feeding*. Diartikan bahwa pola asuh makan merupakan suatu perilaku orang tua yang menunjukkan bahwa mereka memberikan makan pada anaknya baik dengan pertimbangan atau tanpa pertimbangan. Sedangkan ibu juga mempunyai sebuah peran yang luar biasa dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Pemenuhan kebutuhan gizi anak adalah bentuk perlindungan orang tua khususnya seorang ibu dalam tumbuh kembang anak. Adapun peran orang tua khususnya seorang ibu sangat penting dalam upaya pemenuhan gizi lengkap terhadap anak.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Kumala Ardianti Permadi, "Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box) DI RA AL Qodir Wage Taman Sidoarjo", dalam Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2020.

## B. Pencegahan Covid-19

### 1. Pengertian Covid-19

Sebagaimana menurut WHO, Covid-19 berasal dari kata *Co* berarti *Corona*, *Vi* berarti *Virus*, *D* berarti *Disease* dan “19” merupakan tanda bahwa virus itu telah ditemukan yaitu pada tahun 2019. Covid-19 adalah virus terbaru yang muncul di Tahun 2020, virus ini disebabkan oleh jenis Coronavirus baru yang ditemukan di salah satu daerah Tiongkok, Wuhan, Cina.<sup>22</sup> Coronavirus ialah sekumpulan virus yang dapat menginfeksi sistem pernapasan dan menyebabkan sebuah kematian. Virus Covid-19 disebabkan oleh infeksi dari *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* atau SARS-Cov-2. Gejala virus ini berawal dari demam yang tinggi, batuk biasa, flu ringan, sakit tenggorokan, pusing serta nyeri ototnya, sampai yang komplikasi berat (*pneumonia atau sepsis*) pada tahun 1960 kemudian menyebar di tahun 2020.

Corona virus disease atau yang dikenal sebagai virus corona atau Covid-19 merupakan virus yang dapat menular dari manusia ke manusia, serta dari hewan ke manusia. Selain itu juga dapat menular lewat percikan saat batuk, kontak fisik dengan orang yang terinfeksi dan menyentuh mulut, hidung dan mata dengan tangan. Seperti halnya virus Covid-19 awal mulanya dari Negara Cina yang sekarang menyebar ke seluruh Negara Indonesia.<sup>23</sup>

### 2. Cara mencegah Covid-19

Jumlah kasus konfirmasi Covid-19 di Indonesia dari usia anak mulai dari 0-18 Tahun per tanggal 26 Juli 2021 adalah 399.642 (12,5% dari total kasus konfirmasi) dengan 328.566 (81,2%) sembuh, 70.288 (17,6%) masih aktif dan 788 (0,2%) meninggal dunia. Sedangkan jumlah orang yang terkena Covid-19 pada tahun 2022 di Indonesia

---

<sup>22</sup> Jaka Pradipta dan Ahmad Muslim Nazaruddin, *ANTIPANIK! Buku Panduan Virus Corona*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), hlm. 3.

<sup>23</sup> Fakhrur Razi, *Bunga Rampai Covid-19: Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat Di Rumah Aja*, (Depok: Sebi Press, 2020), hlm. 2.

adalah 48.484 pada 20 Februari 2022. Dengan penambahan tersebut, jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 hingga 20 Februari 2022 sebanyak 5.197.505 sejak pengumuman pertama pada bulan Maret 2020. Ikatan Dokter Anak Indonesia mendata per 24 Januari 2022, kasus Covid-19 pada anak mencapai 676 kasus. Selanjutnya pada tanggal 31 Januari 2022 meningkat menjadi 2.775 kasus. Kasus positif meningkat pada anak mulai pada 7 Februari 2022, tercatat sudah ada 7.190. Kemudian informasi terbaru terkait total penyebaran Covid-19 di Indonesia tanggal 25 Juli 2022 adalah 6.172.390 dinyatakan positif, 5.975.011 dinyatakan sembuh, 156.916 dinyatakan meninggal dunia dan 40.463 kasus aktif. Adapun jumlah dampak tetap atau jangka panjang yang terjadi saat Covid-19 yaitu ada empat (jumlah pengangguran, perlambatan pada sektor jasa pendidikan serta jasa pemerintah, perlambatan ekonomi, dan peningkatan jumlah pekerja informal).<sup>24</sup>

Pencegahan Covid-19 merupakan cara untuk mengurangi penyebaran virus corona. Cara pencegahan difokuskan pada isolasi mandiri atau isolasi di tempat yang khusus. Menurut orang tua dalam melakukan pencegahan Covid-19 dengan cara saling mengingatkan, menyadarkan anak untuk tidak melanggar aturan pemerintah seperti pembatasan sosial dalam rangka pencegahan Covid-19 dan selalu mentaati protocol kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah. Selain itu juga saling mendengarkan arahan pemerintah untuk berdiam di rumah saja, jika tidak untuk kepentingan yang mendesak atau penting, usahakan tidak keluar rumah, hindari tempat keramaian, beri jarak dengan orang lain. Hal ini keluarga wajib menyiapkan sabun serta alat atau wadah untuk mencuci tangan, makanan sehat dan bergizi, multivitamin, istirahat yang cukup dan olahraga. Keluarga sendiri mempunyai peran dan fungsi penting dalam kehidupan sehari-hari

---

<sup>24</sup> Ikfina Chairani, "Dampak Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Gender di Indonesia", *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2020, Vol. 1, No. 1, hlm. 40.



termasuk dalam pencegahan Covid-19. Orang tua harus saling mengingatkan anak-anaknya untuk saling menjaga kebersihan lingkungan sekitarnya.

Jadi pencegahan Covid-19 sudah dilaksanakan sejak dari rumah dan sudah menjadi sebuah kebiasaan yang bagus untuk anak usia dini. Kemudian keluarga juga wajib memenuhi kebutuhan primer, sekunder dan primer anggota keluarganya. Oleh karena itu, upaya orang tua sangat penting dalam pencegahan penyebaran virus Covid-19.

Berdasarkan teori Departemen Kesehatan RI pencegahan penularan virus Covid-19 dapat dilakukan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang meliputi kegiatan rutin terdiri dari menjemur alat tidur, membuka pintu dan jendela setiap pagi hari agar udara dan sinar matahari dapat masuk dan dapat mematikan virus tersebut, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, tidak merokok dan minum-minuman keras, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup dan cucilah pakaian dengan air yang mengalir hingga bersih.<sup>25</sup>

Pencegahan penularan virus Covid-19 adalah dapat dilakukan dengan cara sering mencuci tangan. Cuci tangan dengan air yang bersih, mengalir dan sabun atau jika tidak tampak kotor, gunakan cairan antiseptic yang berbahan dasar alcohol. Maka, virus yang ada di tangan akan mati dan cepat hilang. Tutuplah mulut dan hidung dengan siku yang dilipat atau tisu saat batuk dan bersin. Serta buanglah tisu bekas dan cuci tangan dengan air bersih mengalir dan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.<sup>26</sup>

Ada beberapa tips atau cara mencuci tangan menurut WHO yaitu meratakan air dengan kedua telapak tangan, ambil sabun, kemudian gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan

---

<sup>25</sup> Muhammad Qadaruddin, *Polemik Covid-19 & Perubahan Sosial ...*, hlm. 162-166.

<sup>26</sup> Yoyok Bkti Prasetyo, *Modul Pelatihan Pencegahan COVID-19 Bagi Kader Kesehatan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2020), hlm. 6.

kanan serta dapat melakukan sebaliknya, setelah itu gosok punggung tangan dan sela-sela jari tangan, kemudian punggung jari tangan kanan digosokkan pada telapak tangan kiri dengan jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci, setelah itu ibu jari tangan kiri digosok berputar dalam genggam tangan kanan dan kemudian lakukan sebaliknya, dan yang terakhir menggosok berputar ujung jari-jari tangan kanan ditelapak tangan kiri dan sebaliknya, setelah itu bilas dengan air bersih yang mengalir. Sebaiknya cuci tangan dilakukan ketika tiba di rumah, tempat kerja setelah melakukan perjalanan jauh, sebelum makan dan menyiapkan makanan dan setelah pergi dari kamar mandi.<sup>27</sup>

Adapun tata cara menggunakan masker sesuai dengan Standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu mencuci tangan terlebih dahulu ketika akan memakai masker, gunakan masker dengan benar yaitu untuk menutup hidung dan mulut, serta buanglah masker yang sudah digunakan.

Pencegahan Covid-19 juga dapat melalui media sosial masyarakat untuk mengetahui informasi tentang kesehatan dan mengedukasikan tentang perilaku sehat untuk mencegah penularan penyakit. Dengan adanya media sosial masyarakat dapat menambah wawasan mengenai pencegahan dan penanganan virus Covid-19, masyarakat juga dapat memantau bagaimana situasi dan kondisi selama pandemi berlangsung. Selain itu juga ada strategi pencegahan Covid-19 melalui media sosial yang dapat digunakan dengan aplikasi yaitu contohnya aplikasi facebook, twitter, instagram, dan youtube.

Selanjutnya, pemanfaatan pencegahan Covid-19 melalui media sosial facebook yaitu berfungsi sebagai alat pencegahan Covid-19 serta menjadi solusi bagi daerah yang tidak dapat menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Skala Besar) karena informasi yang dibagikan melalui facebook akan lebih mudah dijangkau dan akan lebih mudah dilihat oleh seluruh kalangan dan masyarakat diharapkan untuk sadar

---

<sup>27</sup> Fakhur Razi, *Bunga Rampai Covid-19: Buku Kesehatan Mandiri ...*, hlm. 5.

akan bahaya dari virus Covid-19. Pemanfaatan pencegahan melalui media twitter pemerintah menginformasikan mengenai apa yang sedang menjadi *trending topics* saat ini adalah informasi tentang pencegahan Covid-19 seperti contohnya di akun twitter presiden Joko Widodo menginformasikan bahwa untuk tidak melakukan mudik di tengah pandemi. Sedangkan, melalui media Instagram hampir sama dengan facebook dan twitter, melalui Instagram juga memberikan sumber informasi bagi masyarakat untuk dapat menerapkan hidup sehat agar dapat terhindar dari penularan Covid-19. Dalam media Youtube juga mempunyai strategi pencegahan Covid-19 yaitu dengan cara membuat video dengan konsep yang kreatif dan unik sehingga dapat mengedukasi dalam upaya pencegahan Covid-19.<sup>28</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Covid-19 adalah sekumpulan virus baru yang muncul di tahun 2019 yang berbahaya serta menyebabkan kematian. Virus ini dapat menular lewat percikan saat batuk, kontak fisik dengan orang yang terinfeksi dan menyentuh mulut, hidung dan mata dengan tangan. Pencegahan Covid-19 adalah salah satu cara untuk mengurangi penyebaran virus corona yang dilakukan dengan cara selalu taat pada protocol kesehatan seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, memakai masker saat berpergian, selalu menjaga jarak, rajin berolahraga, istirahat yang cukup, perbanyak minum air putih dan makan makanan yang sehat dan bergizi, berjemur dibawah sinar matahari dan selalu menjaga kebersihan lingkungan. Selain itu pencegahan Covid-19 juga dapat melalui media sosial seperti facebook, twitter, instagram, dan youtube.

### **C. Menu Pemberian Makanan Sehat dan Bergizi**

#### **1. Pengertian Menu Makanan Sehat dan Bergizi**

Menu adalah suatu susunan atau daftar nama hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk

---

<sup>28</sup> Amrihani, dkk, *Inovatif di Tengah Pandemi Covid-19*, (Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020), hlm. 8-232.

kebutuhan makan seseorang. Dalam hal kesehatan, istilah menu adalah menu yang mengandung semua jenis bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung didalamnya.

Makanan dalam bahasa Arab merupakan terjemahan dari kata “*tha’am*”, bentuk tunggal dari kata “*tha’imah*”. Sedangkan dalam bahasa Indonesia makanan ialah segala jenis makanan yang boleh dimakan seperti makanan, lauk pauk, dan roti.<sup>29</sup>

Makanan yang sehat mencapai status gizi yang bagus dan optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup, penyediaan pangan ini dapat diperoleh melalui produksi pangan dalam negeri melalui upaya pertanian dalam menghasilkan bahan pokok seperti lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Diartikan bahwa makanan adalah kebutuhan yang sangat dasar untuk makhluk hidup. Jenis makanan yang dapat dikonsumsi bermacam atau beragam jenis dengan berbagai macam cara pengolahannya

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat makanan dalam jumlah seimbang dan bergizi, Makanan yang seimbang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sedangkan bergizi adalah makanan yang diperlukan sesuai kebutuhan tubuh dalam jumlah seimbang agar dapat menjaga tubuh tetap tumbuh, sehat dan sebagai sumber energi tubuh. Makanan sehat dapat diartikan sebagai makanan yang bebas dari penyakit, bakteri, virus, serta bebas dari pencemaran zat-zat kimia yang berbahaya bagi anak.<sup>30</sup>

Makanan sehat adalah makanan yang terkandung jumlah zat makanannya seimbang, bersih dan terhindar dari serangan penyakit. Sedangkan makanan bergizi adalah makanan yang diperlukan untuk

---

<sup>29</sup> Azhari Akmal Tarigan, dkk, *Al-Qur’an dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif*, (Medan: CV. Merdeka Kreasi, 2021), hlm. 38.

<sup>30</sup> Kurniasih, “Persepsi Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Duren Sawit Jakarta Timur”, dalam Skripsi Universitas Indonesia, Tahun 2012.

tubuh. Makanan bergizi adalah sumber zat makanan yang terkandung empat sehat lima sempurna. Ada beberapa makanan yang berasal dari tumbuhan yaitu berupa buah-buahan, biji-bijian, daun-daunan, tunas, bunga, akar dan umbi. Makanan yang berasal dari hewani berupa susu, telur, dan daging.<sup>31</sup>

Pemenuhan nutrisi pada anak harus seimbang dan makanan tersebut mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh. Adapun menu makanan sehat memiliki beberapa syarat yaitu makanan tersebut dapat memberikan rasa kenyang, mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk berada dalam kondisi agar tetap sehat serta dapat melakukan aktivitas sehari-hari, makanan memenuhi nilai-nilai sosial budaya yaitu kebiasaan, pantangan, dan lainnya dari masyarakat yang mengkonsumsinya, serta makanan tersebut biayanya terjangkau bagi konsumennya.<sup>32</sup>

Gizi secara etimologi berasal dari bahasa arab *Ghidza* artinya makanan. Menurut dialek mesir *Ghidza* dibaca “Ghizi”, di Indonesia bisa disebut dengan “Gizi”. Gizi sangat terkenal di Indonesia sejak tahun 1950, sebagai arti dari kata *Nutrition*, yang berasal dari istilah Bahasa Inggris yang berarti makanan. Pada tahun 1950 oleh Lembaga Bahasa Indonesia memberi tawaran terjemahan *nutrition* dengan menggunakan akar kata Bahasa Sansekerta yaitu *Harena* atau akar kata bahasa Arab ialah *al-Ghizai*. Menurut bapak Gizi Indonesia yaitu Prof. dr. Poorwo Soedarmo serta pimpinan Lembaga Makanan Rakyat (LMR) yang telah menetapkan penggunaan kata gizi yang berasal dari bahasa Arab.<sup>33</sup> Gizi dapat diartikan sumber zat makanan yang diperlukan tubuh makhluk hidup untuk dapat tumbuh dan hidup,

---

<sup>31</sup> Tim Guru Eduka, *99 % Sukses Menghadapi Ulangan Harian SD/MI Kelas 3*, (Jakarta: Bmedia, 2018), hlm. 93-118.

<sup>32</sup> Fajria Umasugi, dkk. “Kajian Pengaruh Pemahaman OrangTua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan)”, *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, 2020, Vol. 3, No. 1, hlm. 6.

<sup>33</sup> Sandjaja, *Kamus Gizi: Pelengkap Kesehatan Keluarga*, (Jakarta: Buku Kompas, 2009), hlm. 4.

menjaga kekebalan sistem tubuh, pertumbuhan, memelihara kesehatan dan melakukan aktivitas.

Gizi berarti elemen yang terkandung di dalam makanan dan juga dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh manusia seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Dalam hal ini zat-zat cukup penting untuk kesehatan serta proses yang sedang terjadi pada saat mengkonsumsi, mencerna, dan menyerap di tubuh. Definisi lain gizi adalah zat makanan pokok yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang, sedangkan kebutuhan gizi merupakan jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk dapat hidup sehat. Makanan yang diproses secara organik yang dapat dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, perkembangan serta untuk mempertahankan tubuh juga disebut dengan pengertian gizi.<sup>34</sup>

Beberapa fungsi gizi atau makanan untuk tubuh yaitu menjaga dan mempertahankan hidup, pertumbuhan tubuh, serta memperbaiki jaringan tubuh yang kurang sehat. Adapun fungsi gizi yang utama sebagai berikut: sebagai sumber atau penghasil energi, sebagai zat pembangun tubuh, sebagai pelindung tubuh, menjaga tubuh dari kondisi stres atau banyak pikiran, mengatur penghantaran impuls pada sel-sel saraf, memelihara fungsi reproduksi dan membentuk imunitas tubuh yang kuat agar dapat terhindar dari berbagai penyakit.<sup>35</sup> Makanan yang bergizi dapat menurunkan berbagai penyakit seperti obesitas (kegemukan), tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol tinggi.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi cara memilih makanan yang sehat dan bergizi antara lain emosi, lingkungan, masyarakat, budaya, diri sendiri, makanan yang tersedia, ilmu

---

<sup>34</sup> Vely Hartini, "Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'athifah di kota Manna", dalam Skripsi IAIN Bengkulu, Tahun 2020.

<sup>35</sup> Siti Pramitha Retno Wardhani, *Gizi Dasar Plus 30 Resep Masakan Lezat nan Praktis untuk Pemula*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2018), hlm. 7.

pengetahuan mengenai jenis makanan, dan kandungan gizi pada makanan.<sup>36</sup> Fungsi dari makanan sehat dan bergizi yaitu baik untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, zat pengatur dan sumber tenaga. Berdasarkan fungsinya zat gizi terbagi menjadi tiga golongan yaitu zat tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak, kemudian zat pembangun seperti protein dan mineral, serta zat pengatur yang terdiri dari mineral, vitamin, dan air.<sup>37</sup>

Pandemi Covid-19 memiliki dampak yang sangat berbahaya terhadap lingkungan sekitar maupun lingkungan keluarga. Akibat dari virus Covid-19 semua orang kehilangan pekerjaan, kurangnya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi terhadap anak, dan ada beberapa keluarga yang berjuang untuk membeli makanan yang biasa mereka konsumsi. Orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, kemudian adanya perubahan konsumsi makan yang kurang beragam, serta meningkatnya konsumsi makan olahan dan berkurangnya konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah-buahan dan sayuran segar. Makanan pokok sehat dan bergizi yang terdiri dari makanan yang terkandung zat karbohidrat, buah-buahan, sayuran, susu, kacang-kacangan, daging, ikan dan telur, serta makanan tersebut terjaga kebersihannya.<sup>38</sup>

Ada beberapa faktor pendukung pola makan sehat dan bergizi yaitu keluarga atau orang tua, anak usia dini, serta lingkungan sekitar. Sebagaimana pada saat itu pola makan sehat sudah banyak yang mengabaikan, karena kebanyakan orang tua yang selalu sibuk dengan pekerjaannya, kemudian orang tua lebih suka makanan yang praktis dihidangkan, jajanan luar yang ada di pinggir jalan, serta keadaan yang orang tua sering tidak menyadari bahwa kandungan makanan tersebut

---

<sup>36</sup> A. P. Bangun, *Vegetarian: Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*, (Jakarta: AgroMedia, 2003), hlm. 20.

<sup>37</sup> Eko Sri Wijaya, *Calistung Mengenal Makanan Sehat*, (Surabaya: Penebar Cif, 2008), hlm. 6-7.

<sup>38</sup> Ahmad Tabiin, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) AUD sebagai upaya pencegahan Covid-19", *Jurnal Edukasi AUD*, vol. 6, No. 1, 2020, hlm. 3.

berbahaya atau tidak yang akan menimbulkan pengaruh pola makan sehat dan bergizi terhadap anak.<sup>39</sup>

Pada masa pandemi Covid-19 masyarakat dihimbau agar dapat mengkonsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan dan sayuran. Makanan yang sehat juga harus dapat diimbangi dengan olahraga yang teratur. Orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang baik dan sehat, sehingga dapat jarang terkena serangan penyakit. Namun, belum semua masyarakat mempunyai kebiasaan berolahraga terlebih pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini menyebabkan anak-anak malas untuk berolahraga karena bukan secara langsung guru yang mengajarkan anaknya melainkan orangtua.<sup>40</sup>

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yang menyebutkan bahwa gizi seimbang merupakan susunan kebutuhan pangan sehari-hari yang terkandung dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam hal ini berat badan dikatakan normal yaitu apabila untuk ukuran orang dewasa jika IMT 18,5-25,0 dan sedangkan untuk anak balita dengan menggunakan KMS dan berada di dalam pita hijau. Gizi seimbang dikenal oleh kaum masyarakat Indonesia ialah empat sehat lima sempurna. Gizi seimbang mempunyai empat prinsip yaitu sebagai berikut :

- a. Mengonsumsi makanan yang beragam, hal ini dapat diperhatikan dalam mengkonsumsinya yaitu dengan makan sayur dan buah di setiap hari, konsumsi sumber protein tinggi, variasikan makanan pokok, membatasi makanann yang mengandung tinggi gula, garam, ataupun lemak, membiasakan sarapan, minum air putih yang cukup, dan perhatikan label pada kemasan.

---

<sup>39</sup> Rusliyanti dkk, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 153.

<sup>40</sup> Hana Ika Safitri, Harun, "Membiasakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 5, No. 1, 2021, hlm. 387.



- b. Membiasakan perilaku hidup bersih ialah makan makanan yang higienis dan selalu mencuci tangan.
- c. Melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk menyeimbangkan energi yang didapat dari makanan serta yang dikeluarkan oleh tubuh.
- d. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal.<sup>41</sup>

Adapun komposisi dari menu yang seimbang secara umum mengandung energi dari unsur karbohidrat 50-65%, protein 10-20%, dan lemak 20-30%. Dalam pedoman gizi seimbang dapat dijadikan sebagai panduan perilaku agar anak dapat hidup sehat dengan gizi yang optimal, Ada beberapa pesan gizi seimbang yang dapat diterapkan untuk anak usia 2-5 Tahun yaitu sebagai berikut:

- a. Membiasakan untuk makan 3 kali dalam sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga.
- b. Membiasakan anak untuk mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
- c. Memperbanyak makan sayur dan buah-buahan.
- d. Membiasakan anak untuk membawa bekal makanan dan air minum dari rumah.
- e. Membatasi anak untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang mengandung banyak asin, terlalu manis serta berlemak.
- f. Minumlah air putih sesuai dengan kebutuhan.
- g. Biasakan anak untuk bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.<sup>42</sup>

## 2. Syarat-syarat Makanan Sehat dan Bergizi

Syarat menu makanan yang sehat ialah sebagai berikut: mengandung makanan yang dapat memuaskan selera makan serta

---

<sup>41</sup> Vilda Ana Veria Setyawati, Eko Hartini, *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), hlm. 1-2.

<sup>42</sup> Taruli Rohana Sinaga, dkk, *Gizi dalam Siklus Kehidupan*, (Yayasan Kita Menulis, 2022), hlm. 77-80.

memberikan rasa puas dan kenyang, mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk tubuh agar tetap sehat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari, dapat memenuhi nilai-nilai sosial budaya, dan biaya yang sangat terjangkau bagi konsumen. Dalam menyusun sebuah menu makanan ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu kombinasi rasa, seperti rasa manis, asin, pedas, asam dan pahit jika disukai, kombinasi antara warna hidangan seperti hijau, coklat, merah dan lainnya, variasi bentuk potongan makanan, seperti berbentuk persegi panjang, segitiga atau lainnya, variasi makanan kering atau berkuah, dan variasi cara pengolahan makanan, contohnya dengan cara pengolahan digoreng, disetup, direbus dan lainnya. Sehingga dapat memberikan penampilan, tekstur dan rasa yang berbeda, serta menarik.<sup>43</sup>

Syarat-syarat makanan yang membuat tubuh menjadi tetap sehat adalah sebagai berikut: makanan yang bersih dan bebas dari kuman penyakit, memiliki kadar gizi yang seimbang dan baik, tanpa ada campuran bahan pengawet, dan makanan tidak terkandung banyak zat-zat kimia yang berbahaya untuk tubuh. Sumber-sumber makanan yang sehat dan bergizi antara lain:

a) Karbohidrat (Hidrat Arang)

Karbohidrat merupakan zat atau unsur makanan yang terdiri dari hidrogen, karbon, dan oksigen.

Manfaat dari karbohidrat bagi tubuh adalah sebagai sumber tenaga, menjaga suhu tubuh (mehangatkan tubuh), dan sebagai cadangan makanan. Makanan yang terkandung dari karbohidrat terdiri dari nasi, jagung, sagu, singkong, ubi, gandum, kentang, gula pasir, roti, permen, dan coklat.

---

<sup>43</sup> Desi Lestari, "Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang", dalam Skripsi Universitas Negeri Semarang, Tahun 2017.

## b) Protein

Arti dari protein ialah unsur atau zat makanan yang tersusun dari hidrogen, oksigen, nitrogen, karbon, dan fosfor. Protein menurut sumbernya dibagi dua jenis yaitu jenis protein nabati yang berasal dari tumbuhan serta protein hewani yang berasal dari hewan.

Manfaat protein bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, dapat membantu proses metabolisme, menggantikan beberapa sel-sel rusak yang sudah tidak berfungsi, membangun jaringan yang ada ditubuh, membantu proses pertumbuhan, untuk membentuk enzim dan hormon, dan pembangun antibodi pada tubuh.

Sumber zat protein ada dua yaitu zat protein nabati dan hewani. Sumber zat protein nabati yaitu terdiri dari kacang-kacangan (kacang panjang, dan kacang kedelai), brokoli, tempe, tahu, dan bayam. Sedangkan zat protein hewani yaitu terdiri dari telur, daging, hati, ikan, udang, keju, dan susu.

## c) Lemak

Lemak adalah suatu zat hidrofobik atau zat yang susah larut dalam air. Lemak tersusun melalui hidrogen, oksigen, nitrogen, dan ada sebagian yang mengandung fosfor. Adapun makna dari lemak menurut sumbernya dapat dibagi dua yakni jenis lemak nabati dan jenis lemak hewani. Jenis lemak nabati yang asalnya dari tumbuhan, sedangkan lemak hewani berasal dari hewan.

Manfaat dari lemak untuk tubuh yaitu sebagai sumber tenaga (penghasil kalori), untuk cadangan makanan, pelarut vitamin A, B, D, dan K, dan dapat menghaluskan kulit.

Sumber lemak nabati yang terdiri dari kemiri, margarin, kacang tanah, alpukat, dan kelapa sawit. Sedangkan lemak hewani

terdiri dari susu, telur, daging, gajih, keju, mentega, dan minyak ikan.<sup>44</sup>

d) Mineral

Mineral adalah salah satu zat yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral diperlukan tubuh dapat berfungsi sebagai zat pengatur dan pembangun. Mineral yang diperlukan tubuh terdiri dari kalsium, belerang, fosfor, natrium, klor, flour, yodium, zat kapur, dan zat besi. Contoh ada beberapa makanan yang terkandung zat kapur atau kalsium yaitu susu, ikan, dan telur. Sumber mineral terdiri dari daun singkong, jagung, garam dapur, sayur bayam, katuk, otak, padi-padian, dan kentang.

e) Vitamin

Vitamin adalah suatu zat-zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, dan harus didapatkan dari luar tubuh, karena vitamin tidak dibentuk oleh tubuh sendiri.

Fungsi dari vitamin adalah untuk pertumbuhan, berperan dalam reaksi metabolisme energi, dan menjaga tubuh untuk tetap kuat dan tidak lemah. Adapun beberapa vitamin dan fungsinya yaitu seperti Vitamin A berfungsi sebagai penglihatan, perkembangan pertumbuhan sel, untuk sistem kekebalan tubuh (antibodi). Vitamin B dapat berfungsi sebagai metabolisme lemak, mencegah penyakit beri-beri, dan membantu proses pertumbuhan. Sedangkan Vitamin C dapat berfungsi sebagai pencegah sakit sariawan, proses penyembuhan luka, sakit pendarahan gusi, serta membantu metabolisme tubuh. Vitamin D berfungsi sebagai pencegah sakit tulang keropos dan penyakit rakhitis. Vitamin E juga berfungsi sebagai pencegah penyakit kemandulan, dapat

---

<sup>44</sup> Deden Rohendi, *Rangkuman Pengetahuan Alam Lengkap: SD/MI Kelas 4, 5, & 6*, (Jakarta: Bmedia, 2017), hlm. 97-99.

melarutkan lemak, dan untuk pencegah sakit penuaan. Kemudian Vitamin K dapat berfungsi sebagai proses pembekuan darah.<sup>45</sup>

Tujuan adanya pemberian makanan sehat dan bergizi bagi anak adalah untuk meningkatkan imunitas tubuh anak supaya dapat mencegah penularan virus Covid-19. Selain itu juga untuk memperbaiki keadaan gizi anak, pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi lebih baik.

### 3. Penerapan Menu Berdasarkan Gizi Seimbang Berdasarkan Kelompok Usia

Perencanaan menu untuk satu kali makan akan mengacu pada pedoman isi piringku yang tercantum dalam pedoman gizi seimbang berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014. Penjelasan dari isi piringku yaitu mengenai anjuran dalam sekali makan (makan pagi, siang, dan makan malam) dari separuh isi piring yang terdiri dari bahan makanan pokok ( $\frac{2}{3}$  bagian dari  $\frac{1}{2}$  piring) serta lauk pauk ( $\frac{1}{3}$  bagian dari  $\frac{1}{2}$  piring) dan sepuluh piring yang terdiri dari sayur dan buah-buahan, tetapi sayur lebih banyak porsiya yaitu  $\frac{2}{3}$  bagian dari  $\frac{1}{2}$  piring dibandingkan dengan buah yaitu  $\frac{1}{3}$  bagian dari  $\frac{1}{2}$  piring. Sehingga perlu adanya penyesuaian dalam ukuran porsi asupan berdasarkan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2014 yaitu sebagai berikut:

#### a. Penerapan Gizi Seimbang Ibu Hamil

Energi dan zat gizi selama kehamilan akan mengalami peningkatan karena untuk memenuhi kebutuhan ibu, janin, dan memproduksi ASI. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Tahun 2019, energi yang dibutuhkan Wanita dewasa ialah 2250 kkal per hari, maka saat hamil meningkat 180 kkal pada trimester pertama dari 300 kkal pada trimester 2 dan 3. Ada beberapa pemilihan

---

<sup>45</sup> Muchlisa Prihanita Ekandini, *Buku Saku Super Pintar: IPA*, (Jakarta: PT Grasindo, 2013), hlm. 18.

asupan pada ibu hamil sangat perlu diperhatikan kebutuhan zat gizi selama kehamilan yaitu sebagai berikut:

- 1) Tingkatkan konsumsi bahan makanan yang kandungannya tinggi zat besi, asam folat, iodium, dan kalsium contohnya kacang-kacangan, sayuran hijau, daging, ikan, tempe, dan susu.
  - 2) Mengonsumsi serat vitamin dan banyak mengonsumsi buah dan sayuran.
  - 3) Mengurangi konsumsi makanan yang kandungan nutrisi dan garam tinggi.
  - 4) Tingkatkan mengonsumsi air putih, sekitar 2-3 liter per harinya (8-12 gelas per hari).
  - 5) Batasi asupan kafein (teh dan kopi).<sup>46</sup>
- b. Penerapan Gizi Seimbang Ibu Menyusui

Selama ibu menyusui, akan mengalami penambahan kebutuhan energi sekitar 330 kkal pada 6 bulan pertama dan 400 kkal pada 6 bulan yang kedua. Penambahan energi penting untuk mendukung kebutuhan ibu dan reproduksi ASI dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat memberikan makanan untuk ibu menyusui menurut Kementerian Kesehatan RI Tahun 2017 yaitu sebagai berikut:

- 1) Susunan menu makan harus seimbang dengan konsumsi berbagai jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, serta lemak. Adapun zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, kalsium, vitamin A, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (piridoksin), C, D, iodium, zink.
- 2) Konsumsi air putih yang cukup, sekitar 3 liter perhari.
- 3) Tingkatkan konsumsi buah dan sayuran.
- 4) Kurangi makanan yang berbumbu tajam.
- 5) Tidak mengonsumsi alkohol.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Kementerian Kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28", *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*, 2019, hlm. 150.

c. Penerapan Gizi Seimbang Bayi

Bayi usia 0-6 bulan harus mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 6-8 kali sehari atau lebih. Kandungan ASI berbagai komponen bioaktif, contoh zat gizi, hormon, kekebalan tubuh, anti inflamasi serta anti alergi yang dibutuhkan oleh bayi. Berdasarkan Ikatan Dokter Indonesia Tahun 2018 MP-ASI yang baik yaitu sebagai berikut:

- 1) Kandungannya padat energi, protein, serta zat mikro.
- 2) MP-ASI yang pertama kali diberikan sebaiknya merupakan makan berbahan dasar makanan pokok seperti beras/tepung beras yang tidak mengandung gluten.
- 3) Mengenalkan ragam makan lauk, sayur, dan buah-buahan secara bertahap.
- 4) Tidak mempunyai bumbu tajam.
- 5) MP-ASI diberikan dengan cara dijadwal 3 kali sehari disertai 2 selingan.
- 6) Tidak gunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna dan pengawet.
- 7) Bentuk makan yang disukai anak dan mudah ditelan.
- 8) Upayakan gunakan bahan pangan yang lokal dengan cara perhatikan ragam pangan.<sup>48</sup>

d. Penerapan Gizi Seimbang Balita

Kebutuhan pada balita mengalami peningkatan pada masa bayi yaitu pada usia 1-3 tahun sebesar 1350 kkal, usia 4-6 tahun sebesar 1400 kkal. Pemenuhan dalam kebutuhan ini sangat perlu diperhatikan berdasarkan prinsip gizi seimbang untuk balita antara lain:

- 1) Biasakan anak untuk makan 3 kali sehari

---

<sup>47</sup> Kementerian Kesehatan RI, *Bahan Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*, 2017, hlm. 150-151.

<sup>48</sup> Dokter Anak Ikatan, Indonesia, "Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)", *UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik IDAI*, 2018, hlm. 152.

- 2) Kenalkan dan konsumsi bahan makanan yang tinggi protein, seperti daging, ikan, susu, tahu, serta tempe.
  - 3) Konsumsi sayuran dan buah-buahan.
  - 4) Batasi konsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin serta berlemak.
  - 5) Biasakan anak mengkonsumsi air putih sebesar 1150-1450 ml per hari.
- e. Penerapan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah

Menurut angka kecukupan gizi kebutuhan energi anak usia sekolah ialah 1650-2000 kkal perhari. Ada beberapa prinsip penerapan gizi seimbang pada anak usia sekolah yaitu sebagai berikut:

- 1) Biasakan anak untuk makan 3 kali dalam sehari.
  - 2) Mengonsumsi berbagai jenis makanan sumber protein hewani dan nabati.
  - 3) Biasakan untuk membawa bekal dan air putih.
  - 4) Membatasi anak untuk konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan yang terlalu asin, manis serta berlemak.
  - 5) Perhatikan keamanan makanan dan minuman yang dikonsumsi.
- f. Penerapan Gizi Seimbang Remaja

Remaja membutuhkan kebutuhan energi dan zat gizi tidak hanya kebutuhan fisik saja, akan tetapi untuk perkembangan organ khusus yaitu organ seksualnya. Ada beberapa jumlah kecukupan zat gizi pada masa remaja yaitu sebagai berikut:

- 1) Mensyukuri dan menikmati keanekaragam makanan.
- 2) Perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup.
- 3) Membiasakan konsumsi lauk pauk yang kandungan proteinnya tinggi.
- 4) Biasakan untuk mengkonsumsi anekaragam makanan pokok.

Sedangkan kebutuhan pada usia lanjut antara lain 1600-2150 kkal per hari untuk usia lanjut wanita adalah 1800 kkal perhari



serta usia lanjut laki-laki yaitu 1400 kkal per hari. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2014, Ada beberapa prinsip penerapan gizi seimbang untuk usia lanjut sebagai berikut: biasakan konsumsi makanan yang berkalsium seperti susu dan ikan, tingkatkan konsumsi yang berserat seperti buah-buahan dan sayuran, konsumsi air putih yang cukup sekitar 1500-1600 ml per hari setara dengan 6 gelas, batasi asupan gula, garam, dan lemak, serta terapkan pola hidup yang sehat, bersih dan lakukan aktivitas fisik.<sup>49</sup>

#### 4. Bahan-bahan Makanan Sehat dan Bergizi

Dari uraian di atas, makanan sehat merupakan makanan yang bergizi. Selain mengetahui syarat-syarat dari makanan sehat dan bergizi, bahan-bahan makanan yang sesuai dengan zat gizi juga perlu diperhatikan. Hal ini dapat mendukung kebutuhan gizi yang seimbang dalam tubuh. Ada beberapa kelompok dalam membuat hidangan, dengan menggunakan berbagai jenis bahan makanan yaitu sebagai berikut:

- a) Bahan makanan pokok adalah bahan makanan yang memiliki peranan penting sebagai sumber karbohidrat serta sebagai sumber zat tenaga. Misalnya: beras, jagung, dan sagu.
- b) Bahan makanan lauk pauk adalah teman makanan pokok yang dapat memberikan rasa enak, sebagai sumber zat gizi protein dan lemak, serta sebagai sumber zat pembangun. Misalnya: telur, daging, ikan, dan keju.
- c) Bahan makanan sayuran adalah bahan makanan pokok yang dapat memberikan serat dalam hidangan serta pembasah karena umumnya dimasak berkuah. Sayuran ini sebagai sumber vitamin, mineral, dan air yang berfungsi untuk sumber zat pelindung. Misalnya: sayur bayam, kangkung, wortel, dan mentimun.

---

<sup>49</sup> Kementerian Kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia RI No. 41 Tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*", hlm. 160.

- d) Bahan makanan buah-buahan adalah bahan makanan yang sering di makan terakhir setelah makan. Buah-buahan sebagai sumber vitamin dan air serta berguna sebagai zat pelindung. Misalnya: jeruk, pisang, nanas, dan apel.
- e) Susu dan telur. Makna dari susu adalah cairan yang berwarna putih yang dikeluarkan oleh kelenjar susu. Susu berfungsi sebagai sumber protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Sedangkan telur ini berfungsi sebagai zat pembangun.

Kriteria makanan yang dikonsumsi setiap hari dapat dikatakan sebagai makanan yang sehat apabila dalam proses penyediaan bahan makanan, pengolahan dan penyajiannya sesuai dengan uraian diatas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa syarat makanan sehat sangat perlu dipahami oleh semua orang tentang apa yang dibutuhkan atau diperlukan oleh tubuh terutama dalam penyusunan menu seimbang yang berpedoman kepada gizi seimbang.<sup>50</sup>

**Tabel 1**  
**Contoh menu makanan untuk anak usia 4-6 Tahun<sup>51</sup>**

Jenis Bahan	Berat
Beras	200 gr
Daging/telur/ayam/ikan	50 gr
Tempe/tahu	50 gr
Sayuran	50 gr
Buah	100 gr
Susu segar/cair	200 gr
Gula pasir	3 sdm
Minyak goreng	2 sdm

<sup>50</sup> Dewi Nurchayati dan Ratna Wahyu Pusari, "Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di PAUD Baitus Shibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang", *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 2015, hlm. 169-172.

<sup>51</sup> Wita Tri Agustin, "Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B3 Di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember", dalm Skripsi Universitas Jember, Tahun 2019.

## 5. Pengelompokan Zat Gizi

Berdasarkan atas fungsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, zat gizi digolongkan menjadi “Triguna Makanan” yaitu sebagai berikut:

- a. Makanan sebagai sumber zat tenaga adalah sumber makanan seperti padi-padian dan umbi-umbian, tepung-tepungan contohnya beras, jagung, ubi-ubian, kentang, sagu, roti, dan makanan yang terkandung sumber zat tenaga atau kalori yang besar serta menunjang aktivitas sehari-hari.
- b. Makanan sebagai sumber zat pengatur adalah sayuran dan buah-buahan. Zat ini mengandung berbagai macam vitamin dan mineral yang berfungsi untuk mendukung melancarkan jalannya fungsi organ-organ tubuh manusia.
- c. Makanan sebagai sumber zat pembangun adalah kacang-kacangan (nabati), pangan hewani dan hasil olahannya. Makanan yang bersumber dari nabati seperti kacang-kacangan, tempe dan tahu. Sedangkan makanan yang bersumber dari hewani ialah seperti ikan, telur, daging sapi, daging ayam, susu, dan hasil olahannya. Zat ini berperan sangat penting bagi pertumbuhan, perkembangan serta perbaikan sel dan jaringan tubuh.

Adapun berdasarkan menurut jumlah kebutuhan bagi tubuh manusia yaitu sebagai berikut:

- a. Zat gizi makro merupakan sumber makanan utama yang membina dan memberi energi terbesar bagi tubuh. Zat gizi ini sangat dibutuhkan dalam jumlah besar dinyatakan dalam bentuk satuan gram (g). Zat gizi makro ini terdiri atas karbohidrat, lemak serta protein.
- b. Zat gizi mikro merupakan suatu komponen zat gizi yang diperlukan agar zat gizi makro juga berfungsi dengan baik. Zat gizi ini dibutuhkan hanya sedikit atau jumlahnya kecil yang terdiri dari

mineral dan vitamin. Zat gizi mikro dinyatakan dengan satuan miligram (mg). Yang termasuk dalam komponen mineral ialah kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, sulfur, klor, magnesium, selenium, mangan, seng, tembaga, kobalt, iodium, timah, krom, fluor, nikel, silikon, arsen, boron, dan vanadium.

Selanjutnya, ada beberapa pengelompokan zat gizi menurut kebutuhan yaitu sebagai berikut:

- a. Nutrisi pada ibu hamil
  - b. Nutrisi pada bayi
  - c. Nutrisi pada anak
  - d. Nutrisi pada remaja
  - e. Nutrisi pada remaja dan lansia
6. Komposisi Menu Gizi Seimbang

Menu seimbang merupakan susunan menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang yang berfungsi sebagai pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan dan pertumbuhan dan perkembangan anak. Ada beberapa komposisi menu gizi seimbang adalah sebagai berikut:

- a. Makanan pokok seperti beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, dan sukun. Kelompok makanan pokok berfungsi sebagai sumber karbohidrat sesuai dengan porsi yaitu kandungan gizi per porsi nasi kurang lebih 100 gram setara dengan  $\frac{3}{4}$  gelas adalah 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.
- b. Lauk pauk yang bersumber protein adalah seperti ikan, telur, unggas, daging, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Dalam hal ini kandungan zat gizi satu porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak, dan 8 gram karbohidrat. Terdapat tabel ke 2

yaitu daftar pangan sumber protein yang berasal dari nabati yang sebagai penunjang 1 porsi tempe sebagai berikut:

**Tabel 2**

**Daftar Pangan Sumber Protein yang berasal dari Nabati**

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Ukuran Rumah Tangga (URT)</b>	<b>Berat dalam Gram</b>
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Maerah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah Kupas	2 Sendok Makan	20
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 Lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	185

*Permenkern No. 41 Tahun 2014*

- c. Sayuran merupakan sayuran yang hijau dan berwarna lainnya. Berdasarkan kandungan zat gizinya sayuran dibagi menjadi 3 kelompok yaitu:
- 1) Golongan A, kandungan kalori yang sangat rendah.
  - 2) Golongan B, kandungan kalorinya per porsi 100 gram adalah 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. Dalam satu porsi sayuran ialah kurang lebihnya satu gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.
  - 3) Golongan C, kandungan zat gizi per porsi 100 gram ialah 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein,
- d. Buah-buahan merupakan buah yang penuh warna. Kandungan zat gizi dalam satu porsi buah akan setara dengan 1 pisang ambon ukuran sedang atau 50 gram Kalori.<sup>52</sup>

<sup>52</sup> Arie Dwi Alristina, dkk, *Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran*, (Purwodadi: CV. Sarnu Untung, 2021) hlm. 14-90.

Adapun manfaat dari konsumsi sayuran dan buah-buahan yaitu sebagai berikut:

- a. Dapat meningkatkan daya ingat
- b. Membuat tubuh menjadi segar
- c. Dapat melancarkan buang air besar
- d. Dapat mencegah berbagai macam penyakit

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) menyatakan bahwa penting untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap hari. Sayuran yang dikonsumsi dianjurkan sebanyak 3-4 porsi per hari, sedangkan untuk buah sebesar 2-3 porsi perhari. Contoh tabel zat gizi yang terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Contoh zat gizi sayuran dan buah-buahan<sup>53</sup>**

Zat Gizi	Jenis Sayur dan Buah
Antioksidan	Sayuran hijau, terong, wortel, tomat, buah yang warnanya hitam, ungu, merah, kuning, jingga dan orange.
Lemak	Alpukat
Karbohidrat	Wortel, kentang
Kalsium	Sayuran hijau, kacang-kacangan
Serat	Sayuran hijau
Vitamin C	Jambu biji, jeruk, apel, anggur, strawberry, sirsak

#### 7. Pesan Gizi Seimbang

Pesan gizi seimbang menjadi pedoman untuk setiap lapisan masyarakat umum dalam keadaan sehat. Kementerian Kesehatan RI

<sup>53</sup> Cut Novianti, Rachmi, *Buku Panduan untuk siswa: Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019), hlm. 34-35.

tahun 2014 dapat menjelaskan beberapa pesan gizi seimbang secara rinci yaitu sebagai berikut:

- a. Mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan.
- b. Perbanyak makan sayuran dan buah-buahan yang cukup.
- c. Membiasakan mengkonsumsi makanan lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
- d. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok.
- e. Membatasi konsumsi makanan yang terlalu manis, asin dan berlemak.
- f. Membiasakan sarapan pagi.
- g. Membiasakan minum air putih yang cukup dan aman untuk tubuh.
- h. Membiasakan membaca tabel pada kemasan makanan.
- i. Mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih.
- j. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan yang normal.

Adapun sasaran gizi seimbang yang terbagi menjadi beberapa kelompok umur antara lain:

- a. Bayi dan anak balita
- b. Anak usia sekolah
- c. Remaja dan prahamil
- d. Ibu hamil, nifas, menyusui
- e. Dewasa dan lanjut usia

Selanjutnya, ada beberapa ruang lingkup gizi seimbang yang mencakup beberapa informasi penting antara lain:

- a. Zat gizi pada bahan makanan
- b. Gizi seimbang dalam daur kehidupan atau gizi susu membantu perkembangan
- c. Gizi kesehatan reproduksi, ibu hamil, serta ibu menyusui
- d. Gizi atlet atau olahragawan
- e. Gizi tenaga kerja
- f. Gizi saat puasa

- g. Gizi bagi vegetarian
- h. Menatalaksanakan gizi untuk masalah Kesehatan diabetes, hipertensi, serta penyakit ginjal kronik
- i. Inovasi produk pangan berbasis gizi
- j. Gizi untuk penderita thalassemia<sup>54</sup>

#### **D. Peran Orang tua dalam Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak Usia Dini**

Dalam hal ini pemberian makanan sehat dan bergizi, orang tua mempunyai peran sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan penting juga untuk kesehatan anak. Semestinya anak mendapatkan makanan yang 4 sehat 5 sempurna, Orang tua perlu wajib mengenalkan buah dan sayuran, serta makanan bergizi lainnya sejak anak mulai dapat mengenal makanan padat yaitu usia sekitar 6 bulan. Dalam hal ini dapat membantu anak untuk menyukai buah, sayuran, serta makanan bergizi lain, seperti nasi, lauk, sayur, buah, dan susu. Oleh karena itu, orang tua wajib menjelaskan makanan yang bergizi dan menyehatkan bagi tubuh anak, agar anak dapat memahami makanan sehat dan bergizi seperti apa yang baik, serta sehat dikonsumsi untuk tubuh. Makanan yang disajikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan gizi anak. Makanan yang bergizi harus dikonsumsi setiap hari agar dapat membentuk pola makan yang sehat.<sup>55</sup>

Di negara Indonesia ada 10 kriteria tanda anak sehat bergizi baik yaitu sebagai berikut: bertambahnya umur serta tinggi, postur tubuh yang gagah atau ototnya kuat padat, rambut yang bagus berkilau, kulit dan kuku bersih, wajah cantik matanya bening dan bibir bagus, giginya bersih, nafsu makan yang baik serta teratur buang air besar, bergerak secara aktif, perhatian sangat penuh dan tidur yang nyenyak atau nyaman. Susunan

---

<sup>54</sup> Christina Litaay, dkk, *Kebutuhan Gizi Seimbang*, (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), hlm. 12-14.

<sup>55</sup> Hana Fakhriyah, Suwardi, "Menanamkan Nilai Agama pada AUD di Pengaruhi Media Iklan Makanan terhadap Pola Makan Anak Usia 4-6 tahun", *Jurnal AUDHI*, Vol. 2, No. 2, 2020, hlm. 80.



hidangan sebaiknya disesuaikan dengan pola menu yang seimbang, kebiasaan makan, dan selera makan. Dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Orang tua ialah sebuah faktor eksternal yang dapat menentukan kebiasaan anak saat makan. Persiapan makanan yang sehat dengan menu gizi seimbang dapat membentuk pola hidup yang sehat, tidak hanya membimbing dan memberikan contoh pola hidup sehat, akan tetapi memahami serta perhatikan pentingnya menu gizi seimbang.<sup>56</sup>

Sebagaimana orang tua memiliki peran dalam menyiapkan makanan, memotivasi anak, harus memiliki kebiasaan makan yang sehat agar anak juga ikut terbiasa makan sehat, orang tua juga dapat memberikan pengertian dan selalu membiasakan diri mengkonsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh, bukan hanya makanan yang disukai. Dengan demikian orang tua dapat memberikan contoh yang baik kepada anak tentang perilaku hidup sehat.<sup>57</sup>

Beberapa macam peran orang tua dalam pemberian menu makan sehat dan bergizi pada anak adalah sebagai berikut:

1. Perhatikan cara menyusun menu makanan

Tahap awal yang dilakukan oleh orang tua ialah untuk memperhatikan cara menyusun menu makanan yang baik. Adapun menu makanan yang sudah dipilih sebaiknya mengandung gizi yang cukup baik untuk tumbuh kembang anak. Pertumbuhannya sangat berpengaruh dengan jumlah makanan atau porsi makan yang dikonsumsi oleh tubuh anak. Orang tua dapat memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan pada anak agar tubuh anak menjadi kebal.

---

<sup>56</sup> Siti Maulani, dkk, "Pemahaman Orang tua mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 tahun", *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol. 2, No. 2, 2021, hlm. 156-157.

<sup>57</sup> Sri Nikmatul Azhima, "Analisis Peran Orang Tua terhadap Pemberian Gizi Seimbang untuk Bekal Anak di PAUD Bina Harapan Desa Muara Tabun", dalam Skripsi Universitas Jambi, Tahun 2021.

Dalam menyusun menu makanan orang tua memilih bahan makanan yang kualitas gizinya tinggi, selalu perhatikan keadaan ekonomi, jenis makanan yang terbungkus dengan bagus, kemudian selalu mencuci bahan makanan tersebut kemudian simpan pada tempat yang bersih atau higienis.

2. Mengetahui kandungan gizi pada makanan

Dalam hal ini peran orang tua dapat memastikan bahwa bahan makanan tersebut harus mengandung beberapa unsur yaitu protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin. Dalam hal ini bertujuan agar anak tidak mudah terkena sakit, serta pertumbuhan dan perkembangannya tumbuh dengan maksimal.

3. Diskusikan dengan anak terkait menu makanan

Peran ini orang tua dapat berdiskusi terlebih dahulu sama anak agar orang tua dapat memahami apa yang diinginkan oleh anak dan anak juga memiliki tanggung jawab untuk dapat menyukai makanan yang telah dibuat olehnya.

4. Kerjasama keluarga

Dalam peran ini keluarga juga terlibat dengan kesehatan anak, untuk saling menghargai atas keputusan yang diberikan anak, serta saling menjaga komunikasi yang baik. Dalam hal ini semua anggota keluarga harus saling mendukung pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup>Ni'matul Khayati, "Pemberian Makanan Sehat untuk Imunitas Tubuh pada Anak Usia Dini di masa Pandemi COVID-19 (Studi kasus keluarga di RT 03 RW 07 desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas", dalam Skripsi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, Tahun 2021.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam hal ini metode penelitian dapat diartikan yaitu salah satu cara untuk mendapatkan sumber data atau informasi untuk memperoleh suatu tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>59</sup> Adapun penulis menggunakan jenis penelitian yang merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*), dengan menggunakan pendekatan kualitatif, karena penelitian ini menggunakan latar alamiah, manusia yang berfungsi sebagai alat atau instrument dan dapat memahami setiap fenomena sosial secara langsung. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dapat dihasilkan melalui data deskriptif seperti kata-kata yang tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>60</sup> Selain itu, penelitian kualitatif dapat diartikan juga sebagai penelitian yang menggunakan pendekatan naturalistik untuk mencari dan menemukan pemahaman tentang hal-hal yang dapat berkaitan dengan latar belakang subjek penelitian. Jadi, penelitian kualitatif berarti sebuah penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud untuk menafsirkan fenomena yang terjadi serta melibatkan berbagai metode yang ada, seperti, pengamatan, wawancara dan dokumen.<sup>61</sup>

Menurut pendapat Moleong telah dikutip oleh pendapat Haris Herdiansyah, bahwa arti dari penelitian kualitatif adalah pemahaman fenomena tentang apa yang sedang dialami oleh subjek penelitian, misalnya, perilaku, persepsi motivasi, tindakan, dan lainnya.<sup>62</sup> Pendekatan kualitatif ini menggunakan metode deskriptif yaitu prosedur atau cara penelitian yang diarahkan dapat memberikan gejala-gejala, fakta-fakta

---

<sup>59</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 3.

<sup>60</sup> Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 36.

<sup>61</sup> Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 5.

<sup>62</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-ilmu*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), hlm. 9.

atau kejadian-kejadian secara sistematis serta akurat mengenai sifat-sifat informasi disuatu wilayah tertentu.

Dengan demikian data yang sudah dikumpulkan dapat berupa suatu kata, gambar, (bukan berisi angka-angka, yang berasal dari data kuesioner, catatan hasil laporan, wawancara, serta dokumen), hasilnya yaitu informasi yang dapat diperoleh dari beberapa orang tua yang tinggal disebuah Desa Grendeng Kec. Purwokerto Utara Kab. Banyumas tentang peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak.

## **B. Sumber Data**

Hal ini dalam sebuah penelitian teknik pengumpulan data sangat diperlukan dalam sumber datanya agar penulis mudah dalam melakukan sebuah penelitian. Makna dari sumber data ialah subyek dimana data itu diperoleh.<sup>63</sup> Adapun beberapa sumber data peneliti yang penulis peroleh yaitu sebagai berikut:

### **1. Lokasi Penelitian**

Dalam hal ini lokasi penelitian yang akan diteliti adalah suatu tempat atau daerah yang dapat digunakan untuk sebuah penelitian. Tempat yang akan diteliti terletak di sebuah Desa Grendeng, berada di sebuah Jalan Bugenvil RT 01/RW 03 Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.

### **2. Subjek Penelitian**

Adapun dari subjek penelitian yang artinya bahwa orang atau benda hidup, tempat sebuah data informasi untuk suatu variabel peneliti yang sedang menjadi masalah dalam sebuah penelitian.<sup>64</sup> Subjek dalam penelitian ini dapat diperoleh dari ketua RT, ibu posyandu, orang tua dan anak yang ada di sebuah Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas. Beberapa subjek

---

<sup>63</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Bina Aksara, 1998) hlm. 129.

<sup>64</sup> Suharsimi Arikunto, *Managemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 116.

penelitian yang merupakan sumber data informasi yang dapat digali oleh peneliti sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Data Orang Tua dan Anak yang diteliti di Desa RT 01/RW 03**

No	Nama Orangtua	Nama anak
1.	Purdiyani	Rofindra
2.	Kuriyah	Nur Zevania Arabela Nahak
3.	Sarti	Alifa Novalin Fikriya
4.	Tarwiyah	Aprilian Yusuf Saputra
5.	Sakti Oktaviani	Zulian Putra Alfandi

### 3. Objek Penelitian

Hal ini arti dari objek penelitian ialah sebagai sumber pustaka yang akan diteliti atau bahan sebuah penelitian. Adapun yang akan menjadi objek penelitian adalah terkait dengan peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.

### C. Metode Pengumpulan Data

Ada beberapa macam jenis metode pengumpulan data yang sudah dipakai dalam penelitian ini, ialah dengan menggunakan jenis metode observasi, metode wawancara, serta metode dokumentasi sebagai berikut:

#### 1. Metode Observasi

Jenis metode observasi (*observation*) atau pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang terlihat pada objek. Observasi adalah suatu teknik atau cara mengumpulkan sebuah data dengan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Menurut pendapat Sugiyono bahwa melalui metode observasi, hal ini peneliti akan belajar tentang perilaku, atau tingkah laku, serta arti dari perilaku

tertentu.<sup>65</sup> Dalam hal lain menjelaskan bahwa observasi merupakan sebuah pengamatan. Dengan maksud bahwa observasi atau pengamatan juga dilakukan dengan cara melakukan tes, data kuesioner, rekaman gambar, serta suara.<sup>66</sup>

Ada beberapa kegiatan observasi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara partisipatif dan non partisipatif.<sup>67</sup> Jadi, penelitian ini menggunakan observasi partisipatif karena peneliti ikut serta dalam kegiatan secara berlangsung. Dengan teknik yang sudah peneliti gunakan, maka berfungsi untuk mendapatkan sebuah data dengan cara mengamati secara langsung terkait dengan bagaimana peran orang tua dalam mencegah Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di sebuah Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.

## 2. Metode Wawancara

Wawancara (*interview*) merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang sudah banyak digunakan dalam penelitian deskriptif kualitatif. Wawancara adalah suatu percakapan, tanya jawab seorang peneliti dengan narasumber yang bertujuan untuk memperoleh informasi data secara langsung. Dalam sebuah wawancara terbagi menjadi tiga bagian yaitu: wawancara informal, pendekatan menggunakan petunjuk umum wawancara, dan wawancara baku terbuka. Pembagian wawancara tersebut didasarkan atas perencanaan pertanyaan.<sup>68</sup>

Ada beberapa macam metode wawancara dalam sebuah penelitian yakni ada wawancara terstruktur, wawancara semiterstruktur, serta

---

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif ...*, hlm. 310.

<sup>66</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 231.

<sup>67</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 220.

<sup>68</sup> Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian kualitatif*, (Sukabumi, CV Jejak, 2018), hlm. 81-82.

wawancara yang tidak terstruktur.<sup>69</sup> Jenis wawancara yang peneliti gunakan ialah jenis wawancara terstruktur, yang mempunyai arti bahwa seorang peneliti harus sudah mempersiapkan sebuah pertanyaan pokok sebagai pedoman. Tujuan dari wawancara yaitu untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan tersebut dengan jelas. Kemudian pertanyaan tersebut diajukan sesuai dengan wawancara terstruktur dan diperdalam satu persatu untuk mencari keterangan yang lebih lanjut.

Bagian dari sebuah wawancara yaitu: wawancara informal dan formal. Untuk metode pengumpulan data, peneliti memilih wawancara secara langsung dengan objek penelitian. Bahwa maksud dari wawancara merupakan sebuah percakapan secara langsung oleh dua belah pihak yaitu pewawancara yang telah membuat pertanyaan dan orang yang diwawancarai atau orang yang memberikan jawaban atas apa yang dipertanyakan. Wawancara yang berupa pertanyaan-pertanyaan tersebut serta yang sudah disusun akan dipergunakan untuk berdialog dengan keluarga yang rumahnya ada di sebuah desa Grendeng.

### 3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang berupa catatan peristiwa yang sudah terjadi dimasa lalu. Dokumen tersebut dapat berbentuk tulisan, gambar, buku, atau hasil karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi berfungsi sebagai pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam sebuah penelitian kualitatif. Metode ini penulis gunakan untuk memperoleh sebuah informasi dan sumber data yang terkait dengan peran orang tua dalam mencegah Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak, serta data-data lainnya yang bersifat dokumen. Data yang diperoleh dari sebuah dokumen dapat bersumber dari buku-

---

<sup>69</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 317.

buku yang terkait dengan penelitian. Dengan adanya sumber dan materi dapat memberi tambahan bukti dan sebagai gambaran utama terkait apa yang akan diteliti.<sup>70</sup>

#### **D. Metode Analisis Data**

Dalam hal ini metode analisis data merupakan upaya menyederhanakan data serta teknik penyajian data dengan cara mengelompokkan data dalam sebuah bentuk agar mudah dibaca. Adapun fungsi dari analisis data yaitu untuk mereduksikan sumber data agar mudah dipahami dan masalah dari seorang peneliti dapat diuji serta ditelaah datanya. Hal ini peneliti gunakan metode analisis data deskriptif kualitatif. Namun adanya metode analisis data tersebut, maka peneliti akan memperoleh data sesuai dengan kebutuhannya, kemudian peneliti mudah mengerti makna yang diinginkan sesuai dengan kaidah dalam penelitian kualitatif.<sup>71</sup>

Berdasarkan hasil data yang sudah diperoleh melalui hasil penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Adapun penulis gunakan analisis data yang berupa keterangan bukan yang berupa angka-angka. Hal ini dapat digunakan untuk menyajikan serta menganalisis sebuah data dan dapat menarik sebuah kesimpulan yang sesuai dengan fakta yang sudah terjadi di lokasi penelitian. Adapun peneliti menggunakan tiga macam langkah yaitu sebagai berikut:

##### **a. Reduksi Data (*Data Reduction*)**

Reduksi data adalah suatu kegiatan pemilihan data yang penting dan tidak penting dari data yang sudah ada atau terkumpul. Reduksi data perlu memiliki kecerdasan yang luas untuk berfikir, kemudian mempunyai wawasan yang cukup dalam. Reduksi data juga dapat diartikan sebagai proses merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, kemudian dicari tema dan

---

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 240.

<sup>71</sup> Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif, (Pemahaman Filosofi dan Metodologis ke arang penguasaan Model Aplikasi)*, (Jakarta: Rajawali Press, 2008), hlm. 83.



polanya dan membuang hal yang tidak diperlukan dalam sebuah penelitian. Mereduksi data digunakan secara berlangsung dan terus-menerus saat penelitian. Dalam hal ini data yang sudah terkumpul akan dipilih terlebih dahulu, mana yang akan menjadi titik fokus sebuah penelitian yang terkait dengan masalah penulis teliti yakni peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 melalui makanan yang sehat dan bergizi pada anak. Hal ini penulis menggunakan metode ini untuk merangkum data serta memilih hal yang pokok atau penting, serta dapat membuang hal yang tidak diperlukan dalam sebuah penelitian.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Kemudian langkah selanjutnya yaitu melakukan kegiatan reduksi sebuah data, berikutnya ialah mendisplay sebuah data. Dalam hal ini penyajian data mempunyai arti yang merupakan salah satu teknik analisis data kualitatif. Proses penyajian data ini dapat dilakukan dalam bentuk uraian, singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya (*flowchart*). Dalam bentuk penyajian data penelitian kualitatif yang paling sering digunakan yaitu berupa teks yang bersifat naratif, contohnya seperti berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan dan bagan. Berdasarkan data yang terkumpul seorang peneliti sudah dapat mengelompokkan sesuai dengan apa yang dibutuhkan, setelah itu melakukan sebuah analisis yang mendalam agar tidak terjadi sebuah keterkaitan antara data-data tersebut. Hal ini penulis akan menggunakan penyajian data terkait dengan peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di sebuah Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*)

Metode yang ketiga yaitu setelah terjadinya proses mereduksi data dan penyajian data yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan merupakan hasil dari sebuah analisis data yang dapat digunakan untuk mengambil suatu tindakan. Awal dari

kesimpulan ini masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan dengan bukti-bukti yang kuat, yang dapat mendukung pada setiap tahap pengumpulan data berikutnya. Penarikan kesimpulan itu dapat berkembang pada saat peneliti berada dilapangan.<sup>72</sup>

Berdasarkan hasil data yang dapat diperoleh peneliti melalui metode observasi, dan metode dokumentasi dapat berfungsi untuk bahan awal atau gambaran peneliti dalam sebuah teknik penarikan kesimpulan. Dengan begitu maka data yang diperoleh dapat tergambar dengan jelas atau detail. Penulis akan melakukan verifikasi validitas data dengan cara menguji kebenaran, kekokohan data, serta kecocokan data yang telah diperoleh.

#### **E. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data**

Berdasarkan data yang sudah didapatkan oleh seorang peneliti saat melaksanakan penelitian data yang didapat tidak selalu sama dengan realitas yang ada. Dalam hal ini peneliti akan melaksanakan pemeriksaan bahwa apakah data yang didapat mempunyai kesamaan dengan kriteria tertentu. Adapun pendapat dari Meloeng, ada beberapa macam teknik sebelum melakukan pemeriksaan keabsahan sebuah data ialah sebagai berikut: kreadibilitas (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*), serta kepastian (*confirmability*).<sup>73</sup>

Hal ini yang dilakukan oleh peneliti yaitu harus menguji keabsahan suatu data untuk mendapatkan data yang valid atau terperinci. Untuk menetapkan hal tersebut maka akan diperlukan sebuah teknik pemeriksaan. Adapun teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan oleh peneliti yaitu triangulasi. Triangulasi data diartikan sebagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Jika peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti melakukan pengumpulan data yang sekaligus menguji

---

<sup>72</sup> Umrati Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif: Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*, (Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), hlm. 113-120.

<sup>73</sup> Laxy J, Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015) hlm. 324.

kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data berbagai sumber data.<sup>74</sup>

Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi dengan teknik pengumpulan sebuah data, serta waktu. Peneliti menggunakan teknik keabsahan data triangulasi teknik, sumber dan waktu. Hal tersebut berfungsi agar kumpulan data yang didapat akan dipercaya dan di pertanggungjawabkan.

Trianguasi teknik yang telah dipakai memiliki fungsi yaitu dapat menguji kreabilitas serta melakukan pengecekan data terhadap sumber data yang ada serta sama dengan cara teknik yang berbeda.<sup>75</sup> Adapun sumber data yang didapat dengan cara teknik wawancara dengan orang tua yang ada di sebuah Desa Grendeng, Purwokerto Utara, Banyumas. Selanjutnya peneliti akan kembali mengecek data dengan cara pengamatan dan observasi pada saat peneliti sedang melakukan sebuah penelitian di Desa Grendeng.

Triangulasi sumber merupakan teknik yang memiliki fungsi menguji kredibilitas data, teknik ini dapat berjalan dengan cara mengecek setiap data terhadap sumber yang sama dengan cara menggunakan teknik yang berbeda. Triangulasi sumber mempunyai arti lain yaitu suatu kegiatan pengecekan terhadap data yang sudah dicek, kemudian akan dicek kembali dengan sumber data yang ada yaitu orang tua di Desa Grendeng.

Adapun Triangulasi waktu yang dapat mempengaruhi sebuah kredibilitas data. Sebagai berikut contohnya wawancara dengan narasumber yang sedang sibuk dengan kegiatan sehari-hari, maka akan dilakukan kembali wawancara dengan narasumber diwaktu yang kosong atau luang.

---

<sup>74</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm. 241.

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2015) hlm. 274.

## BAB IV

### PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

#### A. Profil Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas

##### 1. Sejarah Berdiri

Desa Grendeng merupakan desa kelurahan yang terletak di Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Profinsi Jawa Tengah, Negara Indonesia. Desa ini merupakan desa yang dekat di daerah kampus Grendeng yang sangat favorit kampusnya yaitu Universitas Jenderal Soedirman. Desa yang merupakan desa paling banyak kulinernya yang disukai oleh semua warga Desa Grendeng. Desa ini juga terdapat banyak pepohonan, udaranya yang sejuk setiap pagi harinya, terkenal dengan orang-orang yang ramah dan baik.

##### 2. Struktur Organisasi Desa Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.

- a. Kepala Desa Grendeng : Winarni
- b. Ketua RT 01/RW 03 : Darto
- c. Wakil Ketua RT 01/RW 03 : Rio
- d. Sekertaris : Darno
- e. Bendahara : Agus
- f. Seksi Keamanan : Hadi

##### 3. Data Orang Tua dan Anak di Desa Grendeng RT 01/RW 03

Jumlah seluruh keluarga yang ada di RT 01/ RW 03 Desa Grendeng ada 30 keluarga. Ada 9 keluarga yang mempunyai anak usia 5-6 tahu yaitu sebagai berikut:

Tabel 5

## Data orang tua dan Anak di Desa Grendeng usia 5-6 Tahun

No	Nama Orangtua	Nama anak
1.	Purdiyani	Rofindra
2.	Kuriyah	Nur Zevania Arabela Nahak
3.	Sarti	Alifa Novalin Fikriya
4.	Tarwiyah	Aprilian Yusuf Saputra
5.	Sakti Oktaviani	Zulian Putra Alfandi
6.	Esti Fitri Chasanah	Kinandira Ashana Shaquila
7.	Ratinah	Raian Athar Saskara
8.	Supriyati	Abdul Hanif Ramadan
9.	Retno Supriyati	Sri Arum

**B. Deskripsi Keluarga**

## 1. Keluarga Ibu Via

Bu Sakti Oktaviani ialah ibu yang memiliki usia 25 tahun, pendidikan yang dicapai saat itu hanya sampai SMP. Pekerjaan ibu Via yaitu sebagai ibu rumah tangga dan menjual ayam potong keliling. Memiliki suami yang bernama Fandi Akhmad Wijayanto, usia suaminya 26 tahun, pendidikan akhirnya di SMA dan mempunyai pekerjaan sebagai pegawai pembuat kursi di area Purwokerto. Ibu Via ini punya 1 orang anak saja. Anak pertama laki-laki yang usianya 5 tahun yaitu Zulian Putra Alfiandi, sekolahnya di TK Tunas Bangsa.

## 2. Keluarga Ibu Purdiyani

Ibu Purdiyani adalah ibu yang memiliki usia 32 tahun, pekerjaannya dulu sebagai pembantu di luar negeri, tetapi semenjak sudah menikah berhenti menjadi ibu rumah tangga, pendidikan akhirnya hanya sampai di SMP. Mempunyai suami yang usianya 34 tahun, namanya bapak Rofinus Bere Kehik, pendidikan yang dicapai hanya SMP dan memiliki pekerjaan ditempat cucian mobil atau motor

di daerah Purwokerto. Keluarga ini mempunyai 1 orang anak, yaitu Rofindra Bere Putra Pratama yang berusia 5 tahun. Sekolahnya di TK Tunas Bangsa

### 3. Keluarga Kuriyah

Ibu Kuriyah adalah ibu yang usianya 33 tahun, pendidikan akhirnya yaitu SMP. Pekerjaannya ibu Kuriyah ialah sebagai ibu rumah tangga. Suaminya bernama bapak Maxi Nardus Sera Nahaq, yang usianya 35 tahun, pendidikan suaminya terakhir di SMP serta memiliki pekerjaan sebagai kuli sawit NTT. Ibu Kuriyah juga memiliki 3 seorang anak, yaitu Haiz Zaid Dewangga Nadia Nahak, Nur Zevania arabela Nahak, dan Nano Nahak. Anak pertama yang berusia 5 tahun. Sekolahnya di TK Tunas Bangsa.

### 4. Keluarga Ibu Tarwiyah

Ibu Tari adalah Ibu yang mempunyai usia 35 tahun, pendidikan yang dicapai hanya sampai SMP, pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga. Ibu Tari memiliki suami yang Bernama bapak Sito, usianya kira-kira 37 tahun, pendidikan yang dicapai hanya SD saja dan mempunyai pekerjaan sebagai kuli bangunan di Desa Grendeng. Ibu Tari memiliki 3 orang anak kecil, yaitu Vira, Putri dan Aprilian Yusuf Saputra yang berusia 4 tahun. Sekolah di PAUD Grendeng.

### 5. Keluarga Ibu Sarti

Ibu Sarti adalah Ibu dari 1 anak yang usianya 33 tahun, pendidikannya hanya sampai SMP. Ibu sarti bekerja sebagai ibu rumah tangga yang mempunyai suami bernama bapak Solihin yang berusia 35 tahun, pendidikan terakhir yaitu SMP, pekerjaan suaminya yaitu di rumah makan masakan padang di Grendeng. Keluarga ini mempunya 1 orang anak yaitu Alifa Novalin Fikriya yang berusia 5 tahun. Sekolah di TK Pertiwi Grendeng.

### C. Hasil Penelitian Peran Orang tua dalam Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada anak pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis memperoleh data tentang peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam bab ini akan disajikan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi untuk mencegah Covid-19 pada anak, masing-masing orang tua memiliki cara yang berbeda dan bahkan ada yang memiliki cara sama.

Peran orang tua agar anak tidak cepat terkena penyakit yang mengganggu kegiatan belajar serta kecerdasan anak adalah dengan cara selalu menjaga kebersihan diri anak serta lingkungannya, melakukan imunisasi tepat waktu, serta menjaga jenis makanan yang dapat dikonsumsi. Sebagaimana yang telah dilakukan di desa Grendeng bahwa menurut Pak Darto selaku Ketua RT disana mengatakan bahwa desa sudah mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada anak sejak usia dini yang berfungsi untuk mencegah Covid-19, selain itu juga berkata bahwa ada penanaman dari ibu-ibu PKK/ ibu Bidan di Posyandu terkait dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak. Hasil wawancara peneliti dengan pak RT adalah sebagai berikut :

*Ya ada mba, setiap 1 bulan sekali, cuman karna ada pandemi jadi bulan Juli terakhir kemaren dilaksanakan. Biasanya dilaksanakan di Desa Grendeng dengan mengadakan timbangan posyandu.<sup>76</sup>*

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara diatas adalah bahwa setiap bulan sekali ada kegiatan timbangan posyandu. Dengan demikian, anak akan selalu sehat dan menjadi berprestasi. Pencegahan penyakit yang sedang terjadi pada saat itu anak usia dini harus selalu diawali dari hal yang ringan yaitu pemberian makanan yang sehat dan menjaga kebersihan.

---

<sup>76</sup> Wawancara Peneliti kepada Pak Darto selaku Ketua RT desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021

Dengan adanya pemberian makanan yang sehat dapat menjaga kesehatan tubuh, mendidik anak sejak usia dini untuk tetap menanamkan kebiasaan hidup sehat. Beberapa jenis makanan yang diberikan pada anak harus sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Dalam hal ini anak yang mempunyai alergi dengan makanan tertentu maka orang tua wajib memberikan makanan pengganti untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Dari hasil observasi yang dilakukan di Desa Grendeng, maka dapat diketahui bahwa peran orang tua itu sangat penting yaitu memberikan menu makanan sehat dan bergizi pada anak dengan melalui mengenalkan makanan baru sejak usia dini seperti sayuran dan buah-buahan. Pada saat musim pandemi orang tua perlu membuat makanan sehat terhadap anak dengan cara yang cukup sederhana tetapi dapat menarik perhatian anak. Orang tua tidak memaksakan anak untuk selalu suka sama makanan yang disajikan, tetapi orang tua selalu menanyakan makanan yang disukai oleh anak. Hal ini orang tua sudah memberikan peran yang sangat baik terhadap anak. Setelah melakukan penelitian di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas dengan menggunakan metode observasi dan wawancara, peneliti memperoleh data sebagai berikut:

1. Peran orang tua sebagai pendidik

Pendidikan yang paling utama ialah orang tua. Orang tua mempunyai peran yang sangat penting seperti memberikan pendidikan, memenuhi kebutuhan sandang, pangan, serta papan saja. Namun ada hal yang paling penting yang dibutuhkan oleh anak yaitu tentang pemberian menu makanan sehat dan bergizi seimbang. Orang tua harus memberikan pendidikan yang seimbang baik formal maupun non formal. Tetapi pendidikan yang lebih penting yang harus diberikan oleh orang tua sejak dini adalah mengajarkan anak untuk dapat menyukai jenis sayuran dan buah-buahan, kemudian mengenalkan makanan yang sehat dan gizi seimbang, serta menyampaikan manfaat dari makanan tersebut.



Seperti yang telah diungkapkan oleh orang tua bahwa peran orang tua sebagai pendidik dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19 di desa Grendeng yaitu sebagai berikut:

*Dalam hal ini memiliki kesamaan terkait peran orang tua sebagai pendidik dari keluarga ibu Via, ibu Purdiyani, ibu Kuriyah, ibu Tarwiyah dan ibu Sarti yaitu selalu mengajarkan anaknya untuk suka sama jenis sayuran dan buah-buahan. Jika anak tidak menyukai, maka orang tua akan menjelaskan manfaat dari makanan tersebut.<sup>77</sup> Berbeda dengan anaknya Ibu Sarti yang tidak menyukai wortel, kemudian ibunya menjelaskan manfaat dari wortel, yaitu baik untuk kesehatan mata.<sup>78</sup>*

Maka kesimpulan penelitian diatas adalah orang tua desa Grendeng sudah menjalankan dengan baik peran sebagai pendidik baik dari pemberian menu makan sehat dan bergizi maupun pendidikan yang formal.

Virus yang sedang viral di Indonesia sepertinya dapat disembuhkan, akan tetapi sampai pada saat ini masih sulit ditemukan obatnya. Adapun berbagai upaya yang dapat dikerjakan untuk mencegah penyebaran virus tersebut agar angka kematian tidak bertambah banyak yaitu dengan cara menjaga jarak, karantina atau isolasi dirumah sendiri, dan budaya hidup sehat yang selalu direkomendasikan terhadap badan kesehatan dunia. Tubuh yang sehat dapat mencegah penularan virus tersebut. Tingkat penularan virus tersebut akan bergantung pada tingkat kekebalan tubuh atau sistem imunitas manusia sehingga upaya yang dapat menanggulangi masalah tersebut agar tubuh tidak mudah terserang penyakit yaitu dengan cara memperkuat imunitas tubuh.<sup>79</sup>

---

<sup>77</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah yang dilakukan hari Jum'at 23 Juli 2021.

<sup>78</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Sarti yang dilakukan hari Jum'at 23 Juli 2021

<sup>79</sup> Zhang Wenhong, *Panduan Pencegahan dan Pengawasan COVID-19*, (Depok: PT Papas Sinar Sinanti, 2020) hlm. 4-5.

Peran orang tua terhadap anak merupakan hal yang sangat penting dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidik yang pertama dan utama bagi anak adalah orang tua. Orang tua harus menjalankan perannya sebaik mungkin kepada anak, agar nantinya anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan harapan. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) peran yang harus dijalankan oleh orang tua kepada anak-anaknya yaitu seperti peran orang tua sebagai pendidik, peran orang tua sebagai figur panutan, peran orang tua sebagai teman atau sahabat, peran orang tua sebagai pengawas dan serta peran orang tua sebagai pemenuhan asupan nutrisi.<sup>80</sup> Dalam hal ini sependapat dengan BKKBN, orang tua di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas juga terdapat 4 peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak, yaitu peran orang tua sebagai pendidik, peran orang tua sebagai figur panutan, peran orang tua sebagai teman atau sahabat, peran orang tua sebagai pengawas dan serta peran orang tua sebagai pemenuhan asupan nutrisi.

Berdasarkan hasil penelitian lapangan, berikut analisis yang peneliti teliti menemukan temuan bahwa mengenai peran orang tua dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19 di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas. Dalam perannya orang tua mengajarkan anak untuk menyukai jenis sayuran, buah-buahan, serta dapat menyampaikan kepada anak manfaat dari makanan tersebut. Para orang tua di Desa Grendeng sebagian besar sudah melaksanakan perannya sebagai pendidik dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak dimasa pandemi.

Makanan merupakan suatu jenis bahan makanan yang apabila dimakan dan dicerna oleh tubuh dapat membentuk serta menggantikan

---

<sup>80</sup> I. Wirdhana, dkk, *Komunikasi Efektif Orang Tua dengan Remaja*, (Jakarta: BKKBN,2014), hlm. 68

sel-sel jaringan yang ada pada tubuh, membuat tenaga menjadi kuat, serta dapat mengatur proses di dalam tubuh. Makanan sehat merupakan jenis bahan pangan yang memiliki banyak unsur, misalnya unsur karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air, dan mineral. Makanan dibagi menjadi 3 menurut kegunaannya adalah sebagai sumber tenaga yaitu makanan yang mengandung unsur karbohidrat, lemak dan protein, sebagai sumber zat pembangun yaitu jenis makanan yang mengandung protein dan air, sebagai sumber zat pengatur yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Dengan demikian, makanan sehat ialah jenis makanan yang mengandung gizi seimbang.<sup>81</sup>

Beberapa tanggapan dari oaring tua yang sangat bagus terkait dengan mengenai makanan yang sehat dan bergizi yaitu pendapat dari ibu Via bahwa makanan sehat dan bergizi itu yang higienis dan berprotein.<sup>82</sup> Kemudian pendapat dari ibu Sipur makanan yang sehat dan bergizi itu makanan yang cukup gizi seimbang.<sup>83</sup> Lalu, makanan sehat dan bergizi menurut ibu Kuriyah ialah makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna.<sup>84</sup> Selanjutnya pendapat dari ibu Sito adalah makanan yang mempunyai fungsi agar perkembangan anak tumbuh dengan baik,<sup>85</sup> dan sedangkan pendapat ibu Sarti sendiri ialah makanan yang mengandung protein dan vitamin.<sup>86</sup>

Disimpulkan bahwa ibu-ibu yang ada di Desa Grendeng mempunyai makna dari makan sehat dan bergizi yaitu makanan yang higienis, mengandung 4 sehat 5 sempurna. Tentu saja bahwa makanan

---

<sup>81</sup> Nurliyani Rahayu, Erni Munastiwi, "Manajemen Makanan Sehat di PAUD", *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 2018, Vol. 3, No. 2, hlm. 68.

<sup>82</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Sakti Oktaviani Sebagai Orangtua dari Zulian Putra Alfiandi di Desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021.

<sup>83</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Purdiyani Sebagai Orangtua dari Rofindra Bere Putra Pratama di Desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021.

<sup>84</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Kuriyah Sebagai Orangtua dari Nur Zevania Arabela Nahak di Desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021.

<sup>85</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Tarwiyah Sebagai Orangtua dari Aprilian Yusuf Saputra di Desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021.

<sup>86</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Sarti Sebagai Orangtua dari Alifa Novalin Fikriya di Desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021.

yang sehat serta bergizi mempunyai arti penting bagi kesehatan tumbuh kembang anak.

Peran orang tua penting untuk dapat mengenalkan makanan baru pada anak usia dini. Seorang ibu juga berperan penting dalam menyediakan sayuran dan buah setiap hari untuk dikonsumsi semua anggota keluarga, termasuk pada anak usia dini. Ibu disini akan membuat menu makanan yang bervariasi untuk beberapa hari kedepan. Pemilihan bahan makanan misalnya ayam, ikan dan daging yang masih segar, akan membuat masakan jauh lebih enak dalam rasa, tidak berbau, dan mempunyai tekstur yang tidak akan hancur.<sup>87</sup>

Beberapa upaya yang dilakukan oleh orang tua di Desa Grendeng terkait dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19. Hal ini ialah sebagai berikut, jadi hampir setiap hari anak-anak di Desa Grendeng dikenalkan dengan makanan seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dengan penyajian yang berbeda, agar anak tetap terjaga imunnya untuk tetap kuat dan sehat sehingga dapat terhindar dari wabah penyakit seperti Covid-19.<sup>88</sup> Sebagaimana sikap orang tua dalam memberikan menu makanan yang setiap harinya itu menyediakan sayuran dan buah dengan penyajian yang berbeda.

## 2. Peran orang tua sebagai figure panutan

Orang tua harus menjadi figure panutan terhadap anak dengan baik. Karena hal itu menjadi salah satu sifat yang sering dilakukan oleh anak. Anak akan lebih mudah meniru baik perkataan maupun perbuatan orang tuanya. Jika orang tuanya baik, maka anak akan meniru kebaikan yang dimiliki orang tuanya. Namun sebaliknya, apabila orang tua berbuat buruk di depan anaknya, maka dengan cepat

---

<sup>87</sup> Retno Mardhiati, Rina Khairunnisa Fadli, "Penerapan "Health Eating" pada Pelaksanaan Program Makan Bersama di PAUD", *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2021, No. 1, Vol. 5, hlm. 2-3.

<sup>88</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu-ibu di Desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021.

keburukan itu akan direkam oleh anak. Selain dari penjelasan peran yang ada diatas, bahwa orang tua di desa Grendeng selalu mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Maka anak akan meniru orang tuanya untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi untuk mencegah Covid-19 sebagai berikut :

*Makanan yang dapat dikonsumsi oleh ibu Via yaitu makanan yang ada kuah dan cekernya. Lalu ibu Purdiyani makanan yang dikonsumsi biasanya telur dan sosis. Ibu Kuriyah makanan yang dikonsumsi yaitu makanan yang tidak pedas. Makanan yang dikonsumsi ibu Tarwiyah biasanya rasanya manis dan sedangkan ibu Sarti makanan yang dikonsumsi biasanya ayam.<sup>89</sup>*

Hasil dari kesimpulan diatas adalah sudah terbukti bahwa semua keluarga yang ada di desa tersebut udah mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

Peran orang tua selain sebagai pendidik yaitu sebagai figure panutan. Orang tua sebagai figur bagi anak-anaknya harus saling memberikan contoh yang baik. Anak dengan mudah akan meniru perkataan baik perbuatan orang tuanya. jika orang tua berbuat baik, maka anak akan meniru kebaikan orang tuanya. Namun sebaliknya, apabila orang tua berbuat kesalahan didepan anak, maka dengan cepat kesalahan itu akan direkam oleh anak. Keteladanan dari orang tua itu sangat berperan demi pertumbuhan dan perkembangan anak dengan maksimal. Masa usia dini ialah masa yang sangat mudah untuk anak meniru perilaku orang lain yang dilihatnya. Perilaku orang tua dirumah harus senantiasa menunjukkan perilaku yang positif.<sup>90</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari dapat kita lakukan yaitu seperti mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang dan mengajak anak untuk mencoba makan makanan yang tidak disukai oleh anak. Para orang tua di Desa Grendeng sebagian besar telah

---

<sup>89</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah dan Ibu Sarti yang dilakukan hari Jum'at 23 Juli 2021

<sup>90</sup> Wuri Wuryandani, "Peranan Keluarga Dalam Menanamkan Nilai Moral Pada Anak Usia Dini", *Jurnal Diskus*, Vol. 14, No. 1, Maret 2010, hlm. 83-85.

menjalankan perannya sebagai figure panutan dengan baik. Beberapa teladan yang dicontohkan orang tua di Desa Grendeng kepada anak antara lain membantu orang tua memasak serta mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sehat. Sikap orang tua ketika anak bersikap tidak sesuai dengan apa yang dicontohkan yaitu orang tua akan marah serta kecewa. Selain itu, orang tua juga akan memberikan nasihat serta merayu terhadap anak untuk tidak mengulangi kesalahannya lagi dan mau menurut sama orang tuanya.

### 3. Peran orang tua sebagai teman/sahabat

Dalam peran ini orang tua berfungsi untuk sumber informasi atau sebagai teman tukar pikiran atas masalah yang dialami anak. Berdasarkan apa yang diungkapkan oleh ibu-ibu desa Grendeng mempunyai kesamaan dalam peran ini yakni sama-sama ketika anak sedang asyik bermain bersama orang tua, serta selalu bercerita dalam hal apapun kepada orang tuanya. Selain itu orang tua juga mempunyai peran sebagai teman/sahabat dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi yaitu menemani anak ketika sedang makan diluar atau didalam rumah.

Dari hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2021, pukul 09.00, bahwa yang dikatakan oleh ibu-ibu desa Grendeng memiliki kesamaan dalam menemani anaknya ketika sedang makan adalah sebagai berikut:

*Anak saya ketika sedang makan selalu ditemani mba baik diluar atau didalam rumah, kalau anak saya tidak mau makan maka saya akan merayu anak untuk mau makan.<sup>91</sup>*

Adapun hasil wawancara diatas dapat disimpulkan yaitu bahwa anak akan selalu ditemani dalam kegiatan apapun baik makan atau bermain.

Keluarga adalah sekumpulan orang terkecil dari masyarakat atau bangsa, keluarga menjadi pusat pendidikan yang paling utama dalam

---

<sup>91</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah dan Ibu Sarti yang dilakukan hari Jum'at 23 Juli 2021.

pertumbuhan anak. Keluargalah yang membentuk karakter, akhlak dan kepribadian individu yang dapat ditampilkan dalam sikap atau perilaku keagamaan yang baik dalam wujud keshalehan spiritual maupun sosial.<sup>92</sup> Sehat merupakan suatu keadaan yang lengkap dari fisik, sehat mental, jasmani, sosial, dan bebas dari penyakit. Proses adaptasi individu yang tidak hanya terhadap fisik saja, tetapi terhadap lingkungan sosialnya.<sup>93</sup>

Orang tua di Desa Grendeng selalu menjadi teman atau sahabat kepada anak setiap saat. Semua orang tua di Desa Grendeng telah melaksanakan perannya sebagai teman atau sahabat dalam memberikan menu makanan yang sehat dan bergizi pada anak untuk pencegahan Covid-19. Beberapa upaya yang dilakukan oleh orang tua dalam peran tersebut yaitu orang tua menemani anaknya ketika sedang bermain dan ketika sedang makan. Hal tersebut telah diperkuat oleh pernyataan dari beberapa orang tua yang diteliti di Desa Grendeng RT 01/RW 03 yaitu sebagai berikut:

*Anak saya kalau sedang bermain pasti saya temenin mbak, apalagi biasanya anak minta makan dengan jalan-jalan diluar rumah pasti ditemenin.*

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa anak sedang makan selalu ditemani orang tuanya dengan jalan-jalan dilingkungan rumah.

#### 4. Peran orang tua sebagai pengawas

Pengawasan yang dapat dilakukan orang tua terhadap anaknya merupakan suatu hal yang sangat baik bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Orang tua dapat mengawasi anak dimana dan kapanpun anak berada. Tujuan dengan adanya pengawasan yaitu agar anak dapat terkontrol dengan baik dan tidak keluar dari jati dirinya

---

<sup>92</sup> Azizah, dkk, *Ketahanan Keluarga dalam Perspektif Islam*, (Tangsel: Pustaka Cendekiawan Muda, 2016), hlm. 5.

<sup>93</sup> Irwan, *ETIKA dan Perilaku Kesehatan*, (Bantul: CV ABSOLUTE MEDIA, 2018), Hlm. 24.

terutama dari pengaruh lingkungan sekitar. Selain itu orang tua mempunyai peran sebagai pengawas dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi yaitu dengan mengawasi anaknya ketika sedang membeli jajan diluar. Hal itu sangat penting sebagai tugas orang tua untuk menjaga anaknya tidak jajan sembarangan, dan penting bagi kesehatan tubuh anak.

Dari hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2021, pukul 09.15 WIB, bahwa yang dikatakan oleh ibu Via, ibu Purdiyani, ibu Kuriyah, ibu Tarwiyah dan ibu Sarti di desa Grendeng adalah sebagai berikut:

*Dalam hal ini mempunyai pendapat yang sama yaitu bahwa anak-anak kalau sedang membeli jajanan diluar selalu saya awasi mba, dengan cara melihat cara pembuatan makanan tersebut, kondisi makanan tersebut higienis atau tidak, bahan apa saja yang digunakan, serta kandungannya apa saja.<sup>94</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut adalah untuk selalu waspada jika anak sedang membeli jajan diluar.

Peran orang tua yang selanjutnya adalah peran sebagai pengawas. Menjelaskan bahwa orang tua sebagai pengawas harus melihat dan mengawasi sikap dan perilaku anak agar tidak keluar dari jati dirinya, terutama dari pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan juga lingkungan masyarakat.<sup>95</sup>

Orang tua di desa Grendeng melakukan pengawasan kepada anak setiap hari dari bangun tidur sampai anak tidur lagi. Semua orang tua di Desa Grendeng telah melaksanakan perannya sebagai pengawas dengan maksimal. Beberapa upaya yang dilakukan orang tua untuk mengawasi anak adalah sebagai berikut melihat perilaku anak, memantau anak ketika bermain bersama teman, dan mendampingi anak ketika membeli jajan diluar. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah dan Ibu Sarti

---

<sup>94</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah dan Ibu Sarti yang dilakukan hari Jum'at 23 Juli 2021 secara langsung.

<sup>95</sup> I. Wirdhana, dkk, *Komunikasi Efektif Orang tua dengan Remaja*, (Jakarta: BKKBN, 2014), hlm. 68.



*Dengan cara memantau anak ketika sedang membeli jajan diluar mba, biasanya kalau ngga dipantau anak sering beli jajan sembarangan.*

Berbeda dengan Ibu Tarwiyah mengatakan bahwa

*Kalau anak saya ngga suka jajanan yang diluar mbak terus juga kalau sedang makan biasanya makan dirumah ngga pernah makan diluar.*

Dari hasil analisis diatas bahwa orang tua di Desa Grendeng selalu memantau anaknya ketika sedang membeli jajan diluar.

#### 5. Peran orang tua sebagai pemenuhan asupan nutrisi

Pemenuhan asupan nutrisi sangat penting bagi kesehatan anak agar selalu dalam keadaan sehat dan berkembang secara optimal. Dalam peran ini ibu-ibu di desa Grendeng sudah memenuhi kebutuhan gizi terhadap anak, demi kebaikan tumbuh dan kembang anak. Sebagaimana data yang diperoleh saat penelitian yaitu ada beberapa macam peran orang tua terkait dengan pemenuhan asupan nutrisi kepada anak untuk dimasa pandemi yaitu sebagai berikut:

##### a) Perhatikan cara menyusun menu makanan

Dalam hal ini ibu-ibu desa Grendeng menyusun menu makanan dengan cara memilih bahan makanan yang kandungan gizinya baik untuk tubuh serta mengkonsumsi sayuran dan buah sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hasil dari kesepakatan ibu-ibu terkait menu yang disusun setiap harinya berbeda yaitu sebagai berikut:

*Seperti dari ibu Via menu yang disusun di pagi biasanya bubur, siang hari nasi, sayuran, serta buah, menu untuk sore hari biasanya menyesuaikan menu pagi dan malam hari menunya susu. Kemudian dari ibu Purdiyani menu yang disusun pagi hari yaitu goreng-goreng, menu siang hari nasi, sayuran, serta buah-buahan, menu untuk sore hari biasanya menyesuaikan anak. Kemudian dari ibu Kuriyah menu yang disusun pagi hari biasanya bubur, menu siang hari sayur bening, gorengan, dan buah, serta menu yang disusun sore hari biasanya seadanya bahan makanan yang dirumah. Selanjutnya dari ibu Tarwiyah menu yang disusun pagi hari nasi, sayur bayam, siang hari menunya goreng-goreng, buah, serta menu yang disusun sore hari menyesuaikan menu siang hari. Sedangkan ibu Sarti menu yang disusun pagi hari yaitu*

*roti, siang hari menu yang disusun nasi, ayam, sayuran, dan buah, serta untuk menu sore hari menuruti kemauan anak.*<sup>96</sup>

Dari hasil wawancara diatas adalah orang tua di desa sudah menyusun makanan dengan baik sesuai dengan apa yang diinginkan oleh anak.

b) Mengetahui kandungan gizi pada makanan

Peran ibu-ibu di desa Grendeng yaitu dapat memastikan jenis makanan yang dikonsumsi anak itu mempunyai kandungan gizi yang cukup baik bagi kesehatan tubuh. Dari hasil wawancara peneliti bahwa makanan yang dikonsumsi di desa Grendeng adalah sebagai berikut:

*oleh ibu Via kebanyakan mengandung unsur karbohidrat, lemak hewani, mineral, air, dan vitamin. Kandungan jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu Purdiyani ialah unsur karbohidrat, protein, vitamin, air, serta mineral. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu Kuriyah yaitu yang mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan yang dikonsumsi ibu Tarwiyah yaitu karbohidrat, vitamin, mineral serta protein. Sedangkan, makanan yang dikonsumsi oleh ibu Sarti ialah protein, karbohidrat, mineral, dan vitamin.*<sup>97</sup>

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara diatas ialah bahwa orang tua di desa Grendeng sudah sangat bagus dalam mengetahui kandungan gizi pada makanan yang disajikan.

c) Diskusikan dengan anak terkait menu makanan

Dalam hal ini ibu-ibu di desa Grendeng sebelum mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi itu berdiskusi terlebih dahulu agar anak dapat menyukai makanan yang disajikan oleh orang tuanya. Seperti hasil observasi peneliti yang dilakukan pada hari Sabtu, 24 Juli 2021, pukul 09.00 WIB sampai selesai di desa Grendeng bahwa ibu Via menyajikan menu sore hari menyesuaikan dengan menu siang hari, tetapi jika anak bosan,

---

<sup>96</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah dan Ibu Sarti yang dilakukan hari Sabtu 24 Juli 2021 secara langsung.

<sup>97</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah dan Ibu Sarti yang dilakukan hari Sabtu 24 Juli 2021 secara langsung.

maka akan dibuatkan masakan yang baru tetapi dengan bahan yang sama, contohnya menggoreng ayam goreng dikasih srundeng. Kemudian ibu Purdiyani, dan ibu Tarwiyah setiap menyajikan menu disore hari biasanya tanya terhadap anak mau makan apa hari ini? Contohnya anak ingin makan sama ayam semur atau telur dadar kecap. Kemudian ibu Kuriyah biasanya menyesuaikan bahan yang ada dirumah, akan tetapi tetap menanyakan pada anak makanan yang akan disajikan nantinya, contohnya adanya kerupuk taro sama tempe goreng crispy. Sedangkan, ibu Sarti anaknya biasanya bicara dulu sebelum ibunya bertanya, contohnya minta dibuatin mie ayam dari mie instan tetapi tetap pakai sayuran.<sup>98</sup>

Dapat disimpulkan dari hasil observasi diatas bahwa diskusi sama anak penting apalagi tentang menu makanan sehat dan bergizi yang mencangkup kebutuhan tumbuh kembang anak secara maksimal.

d) Kerjasama keluarga

Dalam hal ini peran orang tua harus saling mendukung atas pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak. Dari hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada hari Sabtu, 24 Juli 2021, pukul 09.30 WIB sampai selesai di desa Grendeng yaitu bahwa keluarga ibu Via selalu mendukung anaknya dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Keluarga ibu Purdiyani tidak setuju bahwa anaknya mengkonsumsi jajanan dari luar. Kemudian dari keluarga ibu Kuriyah tidak mendukung anaknya untuk mengkonsumsi makanan yang terlalu pedas. Dari keluarga ibu Tarwiyah mendukung anaknya untuk tidak mengkonsumsi jajanan ciki-ciki. Sedangkan, dari keluarga ibu Sarti mendukung anaknya untuk tetap mengkonsumsi makanan yang sehat bagi tubuh.<sup>99</sup>

---

<sup>98</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah dan Ibu Sarti yang dilakukan hari Sabtu 24 Juli 2021 secara langsung.

<sup>99</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu Via, Ibu Sipur, Ibu Kuriyah, Ibu Tarwiyah dan Ibu Sarti yang dilakukan hari Sabtu 24 Juli 2021.

Maka hasil dari wawancara diatas mengatakan bahwa kerjasama dalam keluarga itu penting apalagi terkait dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak, dengan demikian anak akan cepat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Setiap makhluk hidup sangat membutuhkan asupan nutrisi dari makan. Manusia sangat kompleks sangat membutuhkan berbagai nutrisi yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan hidup dan setiap aktivitasnya. Kebutuhan akan nutrisi dapat dipenuhi dengan pola makan yang benar dan sehat yaitu dalam fase pembentukan pertumbuhan anak. Orang tua harus belajar dan mengajarkan dan membiasakan anak sejak dini dengan mengharapakan anak dapat hidup sehat dan gizinya cukup.<sup>100</sup>

Hidup di budaya yang sehat dan bergizi itu perlu ditanamkan sejak usia dini, di saat anak sudah mulai dapat menangkap dengan pancaindranya mengenai arti pentingnya memelihara dan menjaga kesehatan. Pada anak usia dini orang tua perlu untuk dapat mengajarkan bagaimana cara memilih makanan yang baik dan tidak baik. Makanan yang bergizi juga sangat membantu perkembangan fisik dan meningkatkan kecerdasan anak. Sebaliknya, orang tua juga mendidik anak untuk memilih makanan yang bergizi dan tidak bergizi. Jika seorang anak tidak mendapatkan asupan makanan yang sehat dan bergizi, maka dari itu tidak hanya menghambat perkembangan otak serta fisiknya saja, akan tetapi bisa menyebabkan seorang anak cepat terserang penyakit dan menghambat proses kegiatan belajarnya. Adapun porsi makanan anak usia dini yaitu biasanya sepertiga atau setengahnya dari porsi orang dewasa. Karena hal itu juga anak harus membutuhkan makanan selingan yang bergizi di antara 3 kali makanan yang utama. Hal ini anak perlu makan makanan yang mudah dicerna

---

<sup>100</sup> Bachrens, dkk, *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*, (Jakarta Selatan: PT. Kawan Pustaka, 2018), hlm. 9.

oleh tubuh dan bergizi tinggi. Terdapat beberapa 5 macam kelompok makanan yang bergizi yaitu sebagai berikut:

1. Lemak dan Gula

Hal ini pengaturan makanan yang seimbang harus mengandung cukup lemak dan gula. Hindarilah tubuh dari pemanis buatan. Berilah makanan yang mengandung lemak cukup tinggi seperti olahan susu.

2. Daging dan sejenisnya

Setiap harinya anak harus mengkonsumsi 1 porsi jenis daging, ikan, atau telur, atau 2 porsi jenis tumbuh-tumbuhan, misalnya kacang-kacangan.

3. Makanan olahan susu

Dalam setiap harinya anak diberi sedikitnya 350 ml susu yang mempunyai kadar lemak cukup tinggi dan 2 porsi keju atau yogurt.

4. Buah dan sayuran

Anak harus diberikan di setiap harinya 4 porsi jenis buah dan sayuran segar, kalengan, atau beku. Misalnya jus buah yang dikonsumsi harus 1 porsi.

5. Biji-bijian dan zat tepung

Dalam setiap hari di setiap waktu makan diberikan kurang sedikitnya yaitu 1 porsi nasi, roti, jagung, sereal, atau tumbuhan yang memiliki kandungan zat tepung. Hindarilah jenis makanan yang dibuat dari biji-bijian yang sangat kasar.<sup>101</sup>

Seperti pernyataan yang diberikan oleh ibu-ibu yang ada di Desa Grendeng melalui teknik wawancara peneliti yang dilakukan pada tanggal 25 Juli 2021, pukul 11.00 sampai selesai di desa Grendeng sebagai berikut:

*Dengan adanya pemberian menu makan sehat dan bergizi pada anak dimasa pandemi, semua ibu-ibu dapat mengikuti saran dari ibu-ibu posyandu, bahwa makanan yang sehat dan bergizi itu lebih*

---

<sup>101</sup> Mursid, *Belajar dan Pembelajaran PAUD*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015) hlm. 139-141.

*baik dibuat dengan hasil masakan sendiri dan mengandung makanan 4 sehat 5 sempurna.*<sup>102</sup>

Sebagaimana apa yang telah diperkuat oleh para ibu-ibu di Desa Grendeng dapat disimpulkan yaitu orang tua mempunyai saran oleh ibu-ibu posyandu agar orang tua dapat membuat menu makanan untuk anak dari hasil masakan sendiri. Dalam hal ini tentu perlu dilaksanakan untuk membuat makanan sendiri agar kesehatan dan kebersihan makanan anak terjamin.

Kecukupan gizi pada masa anak usia dini itu sangat penting. Hal ini dikarenakan masa anak usia dini termasuk ke dalam masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Perkembangan anak usia dini yang paling utama adalah perkembangan otak, saat ini masih terjadi pada sampai anak usia lima tahun. Sedangkan pertumbuhan otak berjalan sampai usia tiga tahun. Tumbuh kembang anak usia dini dapat berjalan dengan baik ketika kebutuhan zat gizi makanan tercukupi, dengan adanya beberapa faktor lingkungan yang baik, serta faktor genetik. Ada beberapa unsur yang harus dipenuhi oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan unsur tersebut dapat diperoleh melalui makanan pokok bersama lauk pauk serta sayuran dan buah. Adapun proporsi makanan yang sehat berimbang terdiri dari 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein dari semua jumlah kebutuhan energi per-hari.

Adapun hal yang paling utama untuk pertumbuhan anak usia dini serta berkaitan dengan gizi seimbang yaitu dapat memberikan makanan beraneka ragam, makanan yang memiliki kandungan energi cukup baik, mengkonsumsi makanan sumber energi setengah dari kebutuhan energi, batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, gunakan garam beryodium, mengkonsumsi makanan sumber dari zat besi, mengkonsumsi bahan makanan yang aman, membaca label

---

<sup>102</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu-ibu di Desa Grendeng yang dilakukan hari Minggu 25 Juli 2021.

terlebih dahulu pada saat mau disajikan ke anak usia dini, membiasakan diri untuk sarapan, minum air yang cukup banyak, melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur.

Penyusunan menu keluarga ialah tugas dari seorang ibu. Perhatian yang diberikan oleh orang tua terutama ibu, itu sangat berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi untuk anak usia dini menjadi pertimbangan ibu dalam penyediaan makanan di keluarga. Menu makanan yang disusun berdasarkan kaidah yang beragam jenisnya, bergizi seimbang, dan aman. Selain itu juga menu disesuaikan dengan selera, kebiasaan makan, pendapat dan ketersediaan di pasar. Menyusun variasi menu makanan untuk anak usia dini dengan cara mengkombinasikan beberapa kelompok makanan serta merekomendasikan suplemen vitamin A dan D. Menu juga mempunyai kandungan zat kimia pangan, misalnya zat gizi esensial, sumber energi yang utama serta menghindari pemakaian zat aditif pada makanan. Jika orang tua mempunyai waktu senggang, harus bermanfaat untuk membuat perencanaan menu makan untuk anak dalam waktu 1 minggu, 2 minggu atau 1 bulan. Orang tua membuat perencanaan untuk memudahkan membuat ide kreasi resep makanan yang akan dibuat terhadap anak.

#### **D. Variasi Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada anak dimasa pandemi COVID-19**

Sebelum terjadinya penyebaran virus Covid-19 faktor ekonomi di desa Grendeng masih sangat baik dan tercukupi, sehingga dapat memberikan variasi menu makanan pada anak dengan kreatif, enak, serta kebutuhan gizi yang sangat baik. Kemudian setelah virus Covid-19 menyebar, sebagian hasil dari pendapatan orang tua di desa dan orang tua di desa Grendeng hanya memberikan variasi menu makan dengan sederhana, enak, dan tetap menarik perhatian anak. Variasi konsumsi makanan ialah jenis makanan atau kategori makanan yang dapat dikonsumsi dalam tenggang waktu yang terbatas. Makanan yang

bermacam-macam jenisnya akan berguna bagi kesehatan tubuh terpenting pada masa pandemi Covid-19 ini sebagai berikut:

a) Jenis Produk Makanan

Adapun jenis produk makanan berdasarkan metode pangan terdapat 3 macam yaitu:

1. Metode Pangan Segar

Metode pangan segar mempunyai arti dari segala sumber pangan yang belum mendapatkan olahan yang dapat dikonsumsi langsung atau tidak langsung dan berfungsi menjadi bahan baku pengolahan pangan. Contohnya gandum, beras, sayuran, buah-buahan, dan ikan.

2. Metode Pangan Olahan

Metode pangan olahan mempunyai arti bahwa jenis makanan atau minuman yang diproses dengan teknik metode tertentu atau tanpa bahan tambahan guna untuk mendapatkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Contohnya minuman jenis bersoda, alcohol, jus buah, nasi pecel, gado-gado dan pizza.

3. Metode Pangan Olahan tertentu

Metode pangan olahan tertentu mempunyai arti bahwa bahan pangan yang dapat digunakan oleh orang-orang tertentu yang memiliki keperluan akan pangan tersebut untuk memelihara atau dapat merawat kesehatan tubuh. Contoh kulit manggis yang berfungsi untuk mengobati berbagai macam penyakit.

Menurut pendapat Kusno, adapun beberapa syarat makanan sehat yaitu:

- a. Makanan mudah dicerna oleh alat pencernaan
- b. Higenis, tidak kotor, tidak mengandung bahan penyakit dan tidak beracun. Dikarenakan hal itu dapat membahayakan kesehatan untuk tubuh.
- c. Jumlah atau takaran makanan yang cukup dan tidak berlebihan.



- d. Makanan sebaiknya jangan terlalu panas saat sedang dihidangkan. Karena hal itu dapat membuat gigi menjadi rusak dan mengunyahpun tidak sempurna.
- e. Bentuk yang menarik atau unik dan olahan rasa yang enak.<sup>103</sup>

Bahwa dalam pencegahan Covid-19 itu perlu adanya variasi menu pemberian makanan sehat dan bergizi agar anak dapat tumbuh dan kembang serta meningkatkan imunitas tubuh. Variasi menu pemberian makanan sehat dan bergizi pada anak. Adapun hasil dari penelitian melalui teknik wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2021, pukul 10.30 di desa Grendeng pada masa pandemi adalah sebagai berikut:

- a. Menu dari keluarga Ibu Via

Variasi menu makanan yang disajikan oleh ibu Via dalam setiap harinya pasti membuat menu yang berkuah dan bersayur. Contohnya sayur bening, SOP ceke, dan sayur asem. Di pagi hari ibu Via memberikan bubur sumsum, di siang hari biasanya ada menu nasi, sayur SOP ceke, dan diberi buah, misalnya buah pisang, jeruk, dan sawo. Sedangkan di sore hari biasanya menyesuaikan menu makan siang hari dan setiap malam ibu Via selalu memberikan susu kotak pada anaknya. Zulian anak dari ibu Via lebih menyukai variasi makanan yang dipotong kecil-kecil, berkuah dan berwarna cerah.

- b. Menu dari keluarga Ibu Purdiyani

Variasi menu makanan yang disajikan ibu Sipur dalam setiap siang hari berbeda, misalnya pagi menu makannya yaitu bubur tepung, kalau siang sayur bening, goreng telur arik, atau sosis goreng berbentuk bunga. Sedangkan sore biasanya ibu Sipur menuruti keinginan anak. Ibu Sipur juga selalu memberikan susu dan buah pada anaknya. Buah yang disukainya adalah buah mangga, pisang dan pepaya. Indra anak dari ibu sipur lebih suka variasi makanan yang berwarna-warni.

---

<sup>103</sup> Diki Eka Nuryuli Afip, *Pola Konsumsi Makanan Olahan di Dalam Keluarga Pada Masa Pandemi COVID-19 di Lampung*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2020), hlm. 11-23.

c. Menu dari keluarga Ibu Kuriyah

Variasi menu makanan sehat dan bergizi yang disajikan ibu Kuriyah dalam setiap siang hari berbeda. Misalnya menu pagi hari anak makan bubur sumsum, di siang hari anak makan nasi, cah kangkung, lauknya goreng kerupuk yang bentuknya taro, telur dadar mata sapi, tahu tempe crispy atau sayur bening. Kemudian disore hari disajikan menu makanan seadanya bahan makan yang ada dirumah. Ibu Kuriyah setiap hari selalu menyediakan buah dan susu, misalnya buah salak, labu dan pisang. Tania anak dari ibu Kuriyah menyukai variasi makanan yang dibuat oleh ibunya yaitu sayur yang tidak pedas, kemudian senang dirayu lebih dahulu untuk makan.

d. Menu dari keluarga Ibu Tarwiyah

Variasi menu makanan yang dapat disajikan oleh orang tua adalah setiap pagi hari menunya sama, siang hari berbeda, dan sore hari menyesuaikan makanan siang hari atau menurut keinginan anak. Variasi menu yang anak sukai itu makanan yang banyak mengandung karbohidrat serta menu makanan yang rasanya manis. Contohnya, pagi hari memasak nasi, bubur sumsum, sayur bayam, dan telur dadar kecap, selanjutnya siang hari makan nasi sama sosis goreng kecap, makan buah pisang atau jeruk dan sore hari biasanya tidak mau makan tetapi ibu Sito selalu membelikannya roti bolu dan susu kotak.

e. Menu dari keluarga Ibu Sarti

Variasi menu makanan yang dapat disajikan oleh orang tua adalah setiap pagi hari menunya sama, siang hari berbeda, dan sore hari biasanya keinginan anak untuk makan apa. Anak lebih suka variasi makanan yang kandungannya protein dan makanan yang dipotong bentuk kotak. Contoh menu pagi hari makan roti atau nasi sama telur dadar, di siang hari menu makan nasi, ayam goreng kentaki, sayur kangkung, bayam atau SOP ceker, di sore hari nurut sama keinginan anak seperti makan mie instan tetapi dijadikan seperti mie ayam yang

ada sayurnya. Ibu Sarti juga memberikan buah dan susu setiap harinya seperti buah apel, pear, dan mangga yang dipotong kotak-kotak.<sup>104</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi peneliti diatas, disimpulkan bahwa orang tua sudah memberikan peran yang sangat baik terhadap anak dan memberikan variasi menu makanan yang sehat dan bergizi terhadap anak walaupun secara sederhana tetapi dapat menarik perhatian anak, sehingga anak dapat terhindar dari penyakit virus Covid-19.



---

<sup>104</sup> Wawancara Peneliti kepada Ibu-ibu di Desa Grendeng yang dilakukan hari Senin, 26 Juli 2021.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai peran orang tua dalam pencegahan Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di Desa Grendeng, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, maka diperoleh hasil sebagai berikut bahwa peran orang tua yang dilakukan di desa Grendeng pada masa pandemi yaitu sebagai berikut: peran orang tua sebagai pendidik yaitu orang tua mengenalkan jenis makanan sayuran dan buah-buahan, serta menjelaskan manfaat dari makanan tersebut kepada anak, peran orang tua sebagai figure panutan yaitu orang tua dapat mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, peran orang tua sebagai teman atau sahabat yaitu orang tua selalu menemani anak ketika sedang makan, peran orang tua sebagai pengawas yaitu mengawasi anaknya ketika sedang membeli jajanan yang ada diluar, serta peran orang tua sebagai pemenuhan asupan nutrisi yaitu orang tua selalu perhatikan cara menyusun menu makanan, mengetahui kandungan gizi pada makanan, diskusikan dengan anak terkait menu makanan, dan kerjasama keluarga.

Variasi menu makanan sehat dan bergizi pada masa Covid-19 di desa Grendeng setiap keluarga mempunyai variasi yang berbeda dan disukai oleh anak. Seperti variasi menu yang dipotong kecil-kecil maupun kotak-kotak, makanan yang berkuah dan berwarna cerah atau berwarna-warni, sayur yang tidak pedas, makanan yang kandungan proteinnya tinggi, makanan yang manis dan makanan yang banyak mengandung karbohidrat.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang mungkin dapat berguna bagi pihak keluarga khususnya terkait penelitian mengenai peran orang tua dalam pencegahan

Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak di Desa Grendeng RT 01/ RW 03, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas.

a. Bagi masyarakat setempat

Perlu diketahui bahwa pentingnya peran orang tua terkait pencegahan Covid-19 dengan memberikan menu makanan sehat dan bergizi pada anak dengan cara sebaik mungkin. Agar nantinya tidak ada anak yang terkena penyakit dan tumbuh kembang anak juga tidak terhambat.

b. Bagi orang tua

Orang tua untuk dapat memahami benar-benar mengenai makanan sehat dan bergizi serta meningkatkan cara berpikir yang kreatif agar dapat menemukan ide baru yang banyak terkait dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19.

c. Bagi anak usia dini

Untuk lebih mendapatkan perhatian serta berperilaku yang baik dari orang tuanya agar dapat terhindar dari virus Covid-19 dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi.

### C. Penutup

Alhamdulillahirobil'amin, puja puji syukur peneliti terhadap kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta taufiq hidayah-Nya. Sehingga peneliti dapat meneliti serta mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik yang berjudul "Peran Orang Tua dalam Pencegahan Covid-19 dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak di Desa Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas".

Peneliti sangat menyadari bahwa kurang sempurnanya dalam penyusunan penulisan skripsi ini, walaupun peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan kemampuan yang dimilikinya dengan baik. Maka dari itu, sebagai peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan

dalam menyusun penulisan skripsi ini. Peneliti mengucapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat, berkah, barokah bagi semua orang, khususnya bagi peneliti sendiri dan pembaca pada umumnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afip, Diki Eka Nuryuli. 2020. "Pola Konsumsi Makanan Olahan di Dalam Keluarga Pada Masa Pandemi COVID-19 di Lampung," Skripsi. UIN Raden Intan Lampung.
- Agustin, Wita Tri. 2019. "Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B3 Di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember," Skripsi. Universitas Jember.
- Ahmad Muslim Nazaruddin., & Jaka, Pradipta. 2020. *ANTIPANIK! Buku Panduan Virus Corona*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Alristina Arie Dwi, dkk. 2021. *Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran*. Purwodadi: CV Sarnu Untung.
- Amrihani, dkk. 2020. *Inovatif di Tengah Pandemi Covid-19*. Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Ardy Wiyani, Novan. 2015. *Manajemen PAUD Bermutu*. Yogyakarta: Gava Media.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Managemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Yuli, 2016. *Cara Mudah Asah Otak Anak*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Ayuhan, 2018. *Konsep Pendidikan Anak Salih dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Azhari, 2013. *Pendidikan Anak dalam Dimensi Islam*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Azhima Sri Nikmatul. 2021. "Analisis Peran Orang tua terhadap Pemberian Gizi Seimbang untuk Bekal Anak di PAUD Bina Harapan desa Muara Tabun", Skripsi. Universitas Jambi.
- Azizah, dkk. 2016. *Ketahanan Keluarga dalam Perspektif Islam*. Tangsel: Pustaka Cendekiawan Muda.
- Bachrens, dkk. 2018. *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*. Jakarta Selatan: PT Kawan Pustaka.

- Bangun, A. P. 2003. *Vegetarian: Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*. Jakarta: AgroMedia.
- Bekti Prasetyo, Yoyok. 2020. *Modul Pelatihan Pencegahan COVID-19 Bagi Kader Kesehatan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bungin, Burhan. 2008. *Analisis Data Penelitian Kualitatif, (Pemahaman Filosofi dan Metodologis ke arang penguasaan Model Aplikasi)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Chairani Ikfina. 2020. "Dampak Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Gender di Indonesia", *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Vol. 1, No. 1.
- Cut Rita Zahara, & Amelia Karla. 2020. *Minda Mahasiswa Indonesia Seri II: Antisipasi Resesi dan Krisis Pangan Akibat Pandemi*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Dosen PAI, TIM. 2016. *Bunga Rampai Penelitian dalam Pendidikan Agama Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Eduka, Tim Guru. 2009. *99 % Sukses Menghadapi Ulangan Harian SD/MI Kelas 3*. Jakarta: Bmedia
- Ekandini, Muchlisa Prihanita. 2013. *Buku Saku Super Pintar: IPA*. Jakarta: PT Grasindo.
- Erni Munastiwi, & Nurliyani Rahayu. 2018. "Manajemen Makanan Sehat di PAUD", *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, Vol. 3, No. 2.
- Fadli Rina Khairunnisa, & Retno Mardhiati. 2021. "Penerapan "Health Eating" pada Pelaksanaan Program Makan Bersama di PAUD", *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5, No. 1.
- Hartini Eko, Vilda Ana Veria Setyawati. 2018. *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Hartini, Vely. 2020. "Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'athifah di kota Manna," Skripsi. IAIN Bengkulu.
- Harun, Hana Ika Safitri. 2021. "Membiaskan Pola Hidup Sehat Dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 5, No. 1.
- Hengki Wijaya, Umrati. 2020. *Analisis Data Kualitatif: Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.



- Herdiansyah, Haris. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-ilmu*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ikatan Dokter, Anak. 2018. "Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)". *UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik IDAI*.
- Indah Lestari Putu, dkk. 2019. "Pendampingan Menu Makanan Sehat Bergizi Seimbang di TPA Bali Dewata Desa Dangin Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara", *Jurnal PARADHARMA*, Vol. 3, No. 2.
- Irwan, 2018. *ETIKA dan Perilaku Kesehatan*. Bantul: CV ABSOLUTE MEDIA.
- Ismi Yeni, Dea, dkk. 2020. "Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini: Studi Evaluasi Program CIPP", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 1, No. 2.
- Jauhari Iman, dkk. 2018. *Perlindungan Hak Anak Terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Johan Setiawan & Albi Anggito. 2018. *Metodologi Penelitian kualitatif*. Sukabumi, CV Jejak.
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan RI, 2017. "Bahan Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan".
- Kementerian Kesehatan RI, 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28: Angka Kecukupan Gizi yang Diajarkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Khayati, Ni'matul. 2021. "Pemberian Makanan Sehat untuk Imunitas Tubuh pada Anak Usia Dini di masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Keluarga di RT 03 RW 07 Desa Sibalung, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas," Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Khodijah, Siti. 2016. "Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua Untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini (Penelitian Tindakan Kolaboratif di PAUD Kenanga Kota Bandung)", *Jurnal PGPAUD STKIP Siliwangi Bandung*. Vol. 2, No. 1.
- Kurniasih, 2012. "Persepsi Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Duren Sawit Jakarta Timur," Skripsi. Universitas Indonesia.
- Kurniati, Euis, dkk. 2020. "Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 5, No. 1.

- Kurniawan Heru, Marwany. 2019. *Literasi Anak Usia Dini*. Dukuwaluh: CV Rizquna.
- Lestari, Desi. 2017. "Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang," Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Litaay Christina, dkk. 2021. *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Madyawati, Lilis. 2016. *Strategi Pengembangan Bahasa Pada Anak*. Jakarta: Kencana.
- Margono, 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maulani Siti, dkk. 2021. "Orang tua mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 tahun", *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol. 2, No. 2.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moloeng, Laxy J. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mursid, 2015. *Belajar dan Pembelajaran PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Permadi, Kumala Ardianti. 2020. "Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box) DI RA AL Qodir Wage Taman Sidoarjo," Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Probhoyekti, Dhian. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19: Lindungi Keluarga: Kementerian Kesehatan*.
- Qadaruddin, Muhammad. 2020. *Polemik Covid-19 & Perubahan Sosial*. Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Rachmi, Cut Novianti. 2019. *Buku Panduan untuk siswa: Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Rahayu, Siti. 2020. *COVID-19 The Nightmare or Rainbow*. Jakarta: Mata Aksara.
- Ratna Wahyu Pusari, & Dewi Nurchayati. 2015. "Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di PAUD Baitus Shibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang", *Jurnal Penelitian PAUDIA*.

- Razi, Fahrur. 2020. *Bunga Rampai Covid-19: Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat Di Rumah Aja*. Depok: Sebi Press.
- Rohendi, Deden. 2017. *Rangkuman Pengetahuan Alam Lengkap: SD/MI Kelas 4, 5, & 6*. Jakarta: Bmedia.
- Ruli, Efrianus. 2020. "Tugas dan Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak, Jurnal Edukasi Nonformal", Vol. 1, No. 1.
- Rusliyanti, dkk. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sandjaja, 2009. *Kamus Gizi: Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Buku Kompas.
- Setyowati, 2020. "Keterlibatan Orang Tua Dalam Membangun Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Desa Manduraga Kecamatan Kalimantan Kabupaten Purbalingga," Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Sinaga Taruli Rohana, dkk. 2022. *Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Yayasan Kita Menulis.
- Sri Wijaya, Eko. 2008. *Calistung Mengenal Makanan Sehat*. Surabaya: Penebar Cif.
- Sri Wijayati, Eko. 2008. *Mengenal Makanan Sehat*. Jakarta: Penebar Cif.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surwadi, Hana Fakhriyah. 2020. "Menanamkan Nilai Agama pada AUD di Pengaruhi Media Iklan Makanan terhadap Pola Makan Anak Usia 4-6 tahun", Jurnal AUDHI, Vol. 2, No. 2.
- Syaodih Sukmadinata, Nana. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tabiin, Ahmad. 2020. "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) AUD sebagai upaya pencegahan Covid-19, Jurnal Edukasi AUD", Vol. 6, No. 1.

Taringan Azhari Akmal. 2021. *Al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif*. Medan: CV Merdeka Kreasi.

Umasugi, Fajria. dkk. 2020. "Kajian Pengaruh Pemahaman OrangTua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan)", *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 3, No. 1.

Wenhong, Zhang. 2020. *Panduan Pencegahan dan Pengawasan COVID-19*. Depok: PT Papas Sinar Sinanti.

Wirdhana, I. dkk, 2014. *Komunikasi Efektif Orang Tua dengan Remaja*. Jakarta: BKKBN.

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



## Lampiran 1

### PEDOMAN PENGUMPULAN DATA OBSERVASI, DOKUMENTASI, DAN WAWANCARA

#### A. Pedoman Observasi

1. Siapa saja yang terlibat dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19.
2. Peran orang tua dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam mencegah Covid-19.

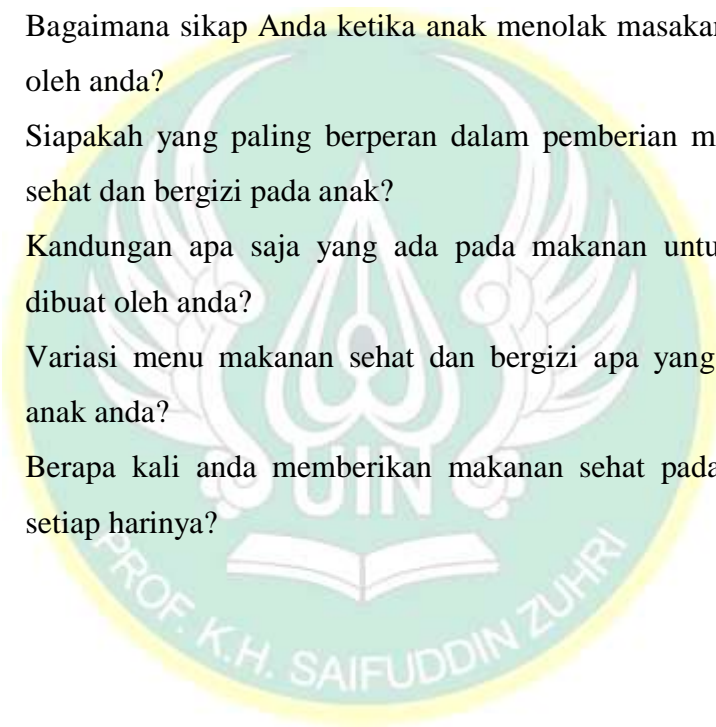
#### B. Pedoman Dokumentasi

1. Sejarah terbentuknya Desa Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.
2. Profil Struktur RT 01/RW 03 Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.
3. Profil Keluarga Desa Grendeng RT 01/RW 03 Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.
4. Data anak usia 5-6 Tahun Desa Grendeng RT 01/RW 03 Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.
5. Berat badan anak usia 5-6 Tahun Desa Grendeng RT 01/RW 03 Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.

#### C. Pedoman Wawancara

1. Wawancara dengan Ketua RT Desa Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas.
  - a. Apa ada penanaman dari PKK/Bidan di desa Grendeng terkait dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?
  - b. Apakah orang tua di Desa Grendeng RT 01/ RW 03 sudah melaksanakan peran dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak dengan baik?
2. Wawancara dengan Orang tua
  - a. Bagaimana tanggapan orang tua terkait makanan sehat dan bergizi?

- b. Makanan apa yang biasanya dikonsumsi orang tua pada saat sebelum pandemi Covid-19?
- c. Bagaimana strategi orang tua agar anak dapat menyukai sayuran?
- d. Bagaimana cara orang tua mengolah makanan yang sehat dan bergizi saat pandemi Covid-19?
- e. Apa saja faktor penghambat serta penunjang menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19?
- f. Apakah ada perbedaan pemberian menu makanan sehat di masa pandemi dengan masa normal?
- g. Bagaimana sikap Anda ketika anak menolak masakan yang dibuat oleh anda?
- h. Siapakah yang paling berperan dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?
- i. Kandungan apa saja yang ada pada makanan untuk anak yang dibuat oleh anda?
- j. Variasi menu makanan sehat dan bergizi apa yang disukai oleh anak anda?
- k. Berapa kali anda memberikan makanan sehat pada anak dalam setiap harinya?



## Lampiran 2

### CATATAN LAPANGAN PENELITIAN

#### A. Observasi 1

Hari, tanggal : Senin, 26 Juli 2021  
Waktu : 12.00 WIB-selesai  
Tempat : Rumah ibu Sakti Oktaviani  
Hasil Observasi :

Latar belakang keluarga Bu Sakti Oktaviani ialah ibu yang memiliki usia 25 tahun, pendidikan yang dicapai saat itu hanya sampai SMP. Pekerjaan ibu Via yaitu sebagai ibu rumah tangga dan menjual ayam potong keliling. Memiliki suami yang bernama Fandi Akhmad Wijayanto, usia suaminya 26 tahun, pendidikan akhirnya di SMA dan mempunyai pekerjaan sebagai pegawai pembuat kursi di area Purwokerto. Ibu Via ini punya 1 orang anak saja. Anak pertama laki-laki yang usianya 5 tahun yaitu Zulian Putra Alfiandi, sekolahnya di TK Tunas Bangsa. Keluarga ini biasanya bangun pagi dan menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya. Aktivitas pagi hari orang tua merawat anak dengan memandikan, membuatkan sarapan pagi sampai menu untuk sore hari. Anak-anak boleh bermain jika anak sudah mau makan. Apabila anak tidak mau makan, maka orang tua membuatkan menu makan sehat dan bergizi pada anak berbeda jenis dari hari sebelumnya. Siang hari orang tua menyuruh anak untuk makan siang dan tidur siang. Waktu sore hari anak boleh bermain dengan temannya. Dan saat waktu malam hari anak meminta dibuatkan susu oleh ibunya. Orang tua memberikan menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19. Orang tua akan selalu memberikan yang terbaik untuk anaknya apalagi terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

## B. Observasi 2

Hari, tanggal : Senin, 26 Juli 2021

Waktu : 12.15 WIB-selesai

Tempat : Rumah ibu Purdiyani

Hasil Observasi :

Latar belakang Ibu Purdiyani adalah ibu yang memiliki usia 32 tahun, pekerjaannya dulu sebagai pembantu di luar negeri, tetapi semenjak sudah menikah berhenti menjadi ibu rumah tangga, pendidikan akhirnya hanya sampai di SMP. Mempunyai suami yang usianya 34 tahun, namanya bapak Rofinus Bere Kehik, pendidikan yang dicapai hanya SMP dan memiliki pekerjaan ditempat cucian mobil atau motor di daerah Purwokerto. Keluarga ini mempunyai 1 orang anak, yaitu Rofindra Bere Putra Pratama yang berusia 5 tahun. Sekolahnya di TK Tunas Bangsa. Keluarga ini biasanya bangun pagi dan menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya. Aktivitas pagi hari orang tua merawat anak dengan memandikan, membuatkan sarapan pagi sampai menu untuk sore hari. Anak-anak boleh bermain jika anak sudah mau makan. Apabila anak tidak mau makan, maka orang tua membuatkan menu makan sehat dan bergizi pada anak berbeda jenis dari hari sebelumnya. Siang hari orang tua menyuruh anak untuk makan siang dan tidur siang. Waktu sore hari anak boleh bermain dengan temannya dan biasanya anak meminta makan dengan kemauan sendiri. Dan saat waktu malam hari anak meminta dibuatkan susu oleh ibunya dan belajar untuk sekolah esok harinya. Orang tua memberikan menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19. Orang tua akan selalu memberikan yang terbaik untuk anaknya apalagi terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.



### C. Observasi 3

Hari, tanggal : Senin, 26 Juli 2021  
Waktu : 12.30 WIB-selesai  
Tempat : Rumah ibu Kuriyah  
Hasil Observasi :

Latar belakang Ibu Kuriyah adalah ibu yang usianya 33 tahun, pendidikan akhirnya yaitu SMP. Pekerjaannya ibu Kuriyah ialah sebagai ibu rumah tangga. Suaminya bernama bapak Maxi Nardus Sera Nahaq, yang usianya 35 tahun, pendidikan suaminya terakhir di SMP serta memiliki pekerjaan sebagai kuli sawit NTT. Ibu Kuriyah juga memiliki 3 seorang anak, yaitu Haiz Zaid Dewangga Nadia Nahak, Nur Zevania arabela Nahak, dan Nano Nahak. Anak pertama yang berusia 5 tahun. Sekolahnya di TK Tunas Bangsa. Keluarga ini biasanya bangun pagi dan menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya. Aktivitas pagi hari orang tua merawat anak dengan memandikan, membuatkan sarapan pagi sampai menu untuk sore hari. Anak-anak boleh bermain jika anak sudah mau makan. Apabila anak tidak mau makan, maka orang tua akan merayu anak atau memberi pujian. Siang hari orang tua menyuruh anak untuk makan siang dan tidur siang. Waktu sore hari anak boleh bermain dengan temannya dan biasanya anak meminta makan dengan kemauan sendiri. Di setiap hari orang tua memberikan makan dengan bahan yang sudah ada dirumah, akan tetapi anak selalu menerima apa yang disajikan oleh ibunya. Di malam hari anak belajar untuk sekolah esok harinya. Orang tua memberikan menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19. Orang tua akan selalu memberikan yang terbaik untuk anaknya apalagi terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

#### D. Observasi 4

Hari, tanggal : Senin, 26 Juli 2021  
Waktu : 12.40 WIB-selesai  
Tempat : Rumah ibu Tarwiyah  
Hasil Observasi :

Latar belakang Ibu Tarwiyah adalah Ibu yang mempunyai usia 35 tahun, pendidikan yang dicapai hanya sampai SMP, pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga. Ibu Tari memiliki suami yang bernama bapak Sito, usianya kira-kira 37 tahun, pendidikan yang dicapai hanya SD saja dan mempunyai pekerjaan sebagai kuli bangunan di Desa Grendeng. Ibu Tari memiliki 3 orang anak kecil, yaitu Vira, Putri dan Aprilian Yusuf Saputra yang berusia 4 tahun. Sekolah di PAUD Grendeng. Keluarga ini biasanya bangun pagi dan menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya. Aktivitas pagi hari orang tua merawat anak dengan memandikan, membuatkan sarapan pagi sampai menu untuk sore hari. Anak-anak boleh bermain jika anak sudah mau makan. Apabila anak tidak mau makan, maka orang tua membuatkan menu makan sehat dan bergizi pada anak berbeda jenis dari hari sebelumnya atau memberikan roti kesukaan anak. Siang hari orang tua menyuruh anak untuk makan siang dan tidur siang. Waktu sore hari anak boleh bermain dengan temannya dan biasanya anak meminta makan dengan kemauan sendiri. Dan saat waktu malam hari anak meminta dibuatkan susu oleh ibunya dan belajar untuk sekolah esok harinya. Orang tua memberikan menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19. Orang tua akan selalu memberikan yang terbaik untuk anaknya apalagi terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

#### E. Observasi 5

Hari, tanggal : Senin, 26 Juli 2021

Waktu : 12.50 WIB-selesai

Tempat : Rumah ibu Sarti

Hasil Observasi :

Latar belakang Ibu Sarti adalah Ibu dari 1 anak yang usianya 33 tahun, pendidikannya hanya sampai SMP. Ibu sarti bekerja sebagai ibu rumah tangga yang mempunyai suami bernama bapak Solihin yang berusia 35 tahun, pendidikan terakhir yaitu SMP, pekerjaan suaminya yaitu di rumah makan masakan padang di Grendeng. Keluarga ini mempunyai 1 orang anak yaitu Alifa Novalin Fikriya yang berusia 5 tahun. Sekolah di TK Pertiwi Grendeng. Keluarga ini biasanya bangun pagi dan menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya. Aktivitas pagi hari orang tua merawat anak dengan memandikan, membuatkan sarapan pagi sampai menu untuk sore hari. Anak-anak boleh bermain jika anak sudah mau makan. Apabila anak tidak mau makan, maka orang tua membuatkan menu makan sehat dan bergizi pada anak berbeda jenis dari hari sebelumnya. Siang hari orang tua menyuruh anak untuk makan siang dan tidur siang. Waktu sore hari anak boleh bermain dengan temannya dan biasanya anak meminta makan dengan kemauan sendiri. Dan saat waktu malam hari anak meminta dibuatkan susu oleh ibunya dan belajar untuk sekolah esok harinya. Orang tua memberikan menu makanan sehat dan bergizi pada anak untuk mencegah Covid-19. Orang tua akan selalu memberikan yang terbaik untuk anaknya apalagi terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

### Lampiran 3

#### TRANSKIP WAWANCARA

Nama Narasumber : Darto

Hari Tanggal : Minggu, 25 Juli 2021

Waktu : 09.00-Selesai

Jabatan Pekerjaan : Ketua RT Desa Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas

Hasil Wawancara :

1. Apa ada penanaman dari PKK/Bidan di desa Grendeng terkait dengan pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?

Jawaban : Ada, tiap 1 bukan sekali mengadakan kegiatan timbangan posyandu.

2. Apakah orang tua di Desa Grendeng RT 01/ RW 03 sudah melaksanakan peran dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak dengan baik?

Jawaban : sudah, yaitu dengan cara peran orang tua sebagai pendidik, sebagai figure panutan, sebagai pengawas, dan pemenuhan asupan nutrisi yang terkait dengan menu makanan sehat dan bergizi.

.

Nama Narasumber : Sakti Oktaviani  
Hari Tanggal : Senin, 26 Juli 2021  
Waktu : 10.00-10.25  
Jabatan Pekerjaan : Orang tua dari Zulian Putra Alfiandi  
Hasil Wawawancara :

1. Bagaimana tanggapan orang tua terkait makanan sehat dan bergizi?  
Jawaban : Makanan sehat dan bergizi itu yang higienis dan berprotein.
2. Makanan apa yang biasanya dikonsumsi orang tua pada saat sebelum pandemi Covid-19?  
Jawaban : ayam goreng, telur, daging, sayuran dan buah.
3. Bagaimana strategi orang tua agar anak dapat menyukai sayuran?  
Jawaban : memotivasi anak untuk suka sayuran bahwa sayuran itu sehat fungsinya juga banyak.
4. Bagaimana cara orang tua mengolah makanan yang sehat dan bergizi saat pandemi Covid-19?  
Jawaban : caranya ya mengolah dengan sederhana tapi dapat menarik perhatian anak untuk makan.
5. Apa saja faktor penghambat serta penunjang menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19?  
Jawaban : faktornya hanya satu yaitu faktor ekonomi keluarga yang saat ini ada pandemi virus Covid-19.
6. Apakah ada perbedaan pemberian menu makanan sehat di masa pandemi dengan masa normal?  
Jawaban : tentunya ada
7. Bagaimana sikap Anda ketika anak menolak masakan yang dibuat oleh anda?  
Jawaban : tetap bersabar dan membujuk anak untuk tetap mau makan.
8. Siapakah yang paling berperan dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?  
Jawaban : Saya sendiri.
9. Kandungan apa saja yang ada pada makanan untuk anak yang dibuat oleh anda?

Jawaban : Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral

10. Variasi menu makanan sehat dan bergizi apa yang disukai oleh anak anda?

Jawaban : biasanya anak suka makan yang berkuah serta berwarna-warni, makanan yang dipotong kecil-kecil. Seperti sayur asem, dan SOP ceker.

11. Berapa kali anda memberikan makanan sehat pada anak dalam setiap harinya?

Jawaban : 3 kali sehari atau kadang sampai 4 kali dalam sehari.



Nama Narasumber : Purdiyani

Hari Tanggal : Senin, 26 Juli 2021

Waktu : 10.25-10.40

Jabatan Pekerjaan : Orang tua dari Rofindra Bere Putra Pratama

Hasil Wawawncara :

1. Bagaimana tanggapan orang tua terkait makanan sehat dan bergizi?

Jawaban : makanan yang cukup gizi seimbangnya

2. Makanan apa yang biasanya dikonsumsi orang tua pada saat sebelum pandemi Covid-19?

Jawaban : daging, tongkol, ikan, sayuran, dan buah.

3. Bagaimana strategi orang tua agar anak dapat menyukai sayuran?

Jawaban : membuat sayuran itu semenarik mungkin agar anak mau menyukai sayuran.

4. Bagaimana cara orang tua mengolah makanan yang sehat dan bergizi saat pandemi Covid-19?

Jawaban : caranya sederhana tapi tetap menarik.

5. Apa saja faktor penghambat serta penunjang menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19?

Jawaban : faktor ekonomi keluarga yang saat ini ada pandemi virus Covid-19.

6. Apakah ada perbedaan pemberian menu makanan sehat di masa pandemi dengan masa normal?

Jawaban : tentunya ada

7. Bagaimana sikap Anda ketika anak menolak masakan yang dibuat oleh anda?

Jawaban : tidak memaksakan anak untuk makan.

8. Siapakah yang paling berperan dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?

Jawaban : Saya sendiri.

9. Kandungan apa saja yang ada pada makanan untuk anak yang dibuat oleh anda?

Jawaban : Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral

10. Variasi menu makanan sehat dan bergizi apa yang disukai oleh anak anda?

Jawaban : biasanya anak suka makan yang berwarna-warni. Seperti sayur bening dan SOP.

11. Berapa kali anda memberikan makanan sehat pada anak dalam setiap harinya?

Jawaban : 3 kali sehari.





Nama Narasumber : Kuriyah  
Hari Tanggal : Senin, 26 Juli 2021  
Waktu : 10.40-10.55  
Jabatan Pekerjaan : Orang tua dari Nur Zevania Arabela Nahak  
Hasil Wawawancara :

1. Bagaimana tanggapan orang tua terkait makanan sehat dan bergizi?  
Jawaban : 4 sehat 5 sempurna.
2. Makanan apa yang biasanya dikonsumsi orang tua pada saat sebelum pandemi Covid-19?  
Jawaban : daging, telur, sayuran, sosis dan buah.
3. Bagaimana strategi orang tua agar anak dapat menyukai sayuran?  
Jawaban : dibuat dengan menanyakan keinginan anak agar suka.
4. Bagaimana cara orang tua mengolah makanan yang sehat dan bergizi saat pandemi Covid-19?  
Jawaban : caranya sederhana dan seadanya bahan dirumah.
5. Apa saja faktor penghambat serta penunjang menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19?  
Jawaban : faktor ekonomi keluarga yang saat ini ada pandemi virus Covid-19.
6. Apakah ada perbedaan pemberian menu makanan sehat di masa pandemi dengan masa normal?  
Jawaban : tentunya ada
7. Bagaimana sikap Anda ketika anak menolak masakan yang dibuat oleh anda?  
Jawaban : merayu anak untuk makan
8. Siapakah yang paling berperan dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?  
Jawaban : Saya sendiri.
9. Kandungan apa saja yang ada pada makanan untuk anak yang dibuat oleh anda?  
Jawaban : Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral
10. Variasi menu makanan sehat dan bergizi apa yang disukai oleh anak anda?

Jawaban : biasanya anak suka makan sayur tidak pedas, seperti sayur kangkung.

11. Berapa kali anda memberikan makanan sehat pada anak dalam setiap harinya?

Jawaban : 3 kali sehari



Nama Narasumber : Tarwiyah  
Hari Tanggal : Senin, 26 Juli 2021  
Waktu : 10.55-11.15  
Jabatan Pekerjaan : Orang tua dari Aprilian Yusuf Saputra  
Hasil Wawawancara :

1. Bagaimana tanggapan orang tua terkait makanan sehat dan bergizi?  
Jawaban : agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.
2. Makanan apa yang biasanya dikonsumsi orang tua pada saat sebelum pandemi Covid-19?  
Jawaban : daging, tongkol, ikan, sayuran, dan buah.
3. Bagaimana strategi orang tua agar anak dapat menyukai sayuran?  
Jawaban : membuatkan sayuran itu seaneak mungkin.
4. Bagaimana cara orang tua mengolah makanan yang sehat dan bergizi saat pandemi Covid-19?  
Jawaban : caranya sederhana saja dan menarik.
5. Apa saja faktor penghambat serta penunjang menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19?  
Jawaban : faktor ekonomi keluarga yang saat ini ada pandemi virus Covid-19.
6. Apakah ada perbedaan pemberian menu makanan sehat di masa pandemi dengan masa normal?  
Jawaban : tentunya ada
7. Bagaimana sikap Anda ketika anak menolak masakan yang dibuat oleh anda?  
Jawaban : tetap sabar.
8. Siapakah yang paling berperan dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?  
Jawaban : Saya sendiri.
9. Kandungan apa saja yang ada pada makanan untuk anak yang dibuat oleh anda?  
Jawaban : Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral
10. Variasi menu makanan sehat dan bergizi apa yang disukai oleh anak anda?

Jawaban : biasanya anak suka makan yang mengandung karbohidrat seperti roti.

11. Berapa kali anda memberikan makanan sehat pada anak dalam setiap harinya?

Jawaban : 3 kali sehari



Nama Narasumber : Sarti  
Hari Tanggal : Senin, 26 Juli 2021  
Waktu : 11.15-11.30  
Jabatan Pekerjaan : Orang tua dari Alifa Novalin Fikriya  
Hasil Wawawancara :

1. Bagaimana tanggapan orang tua terkait makanan sehat dan bergizi?  
Jawaban : makanan yang mengandung protein dan vitamin.
2. Makanan apa yang biasanya dikonsumsi orang tua pada saat sebelum pandemi Covid-19?  
Jawaban : daging, ikan, telur, buah, roti, dan susu.
3. Bagaimana strategi orang tua agar anak dapat menyukai sayuran?  
Jawaban : dibuat dengan kesukaan anak.
4. Bagaimana cara orang tua mengolah makanan yang sehat dan bergizi saat pandemi Covid-19?  
Jawaban : caranya sederhana saja tapi menarik.
5. Apa saja faktor penghambat serta penunjang menu makanan sehat dan bergizi pada anak dalam pencegahan Covid-19?  
Jawaban : faktor ekonomi keluarga yang saat ini ada pandemi virus Covid-19.
6. Apakah ada perbedaan pemberian menu makanan sehat di masa pandemi dengan masa normal?  
Jawaban : tentunya ada.
7. Bagaimana sikap Anda ketika anak menolak masakan yang dibuat oleh anda?  
Jawaban : tidak memaksanya.
8. Siapakah yang paling berperan dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi pada anak?  
Jawaban : Saya sendiri.
9. Kandungan apa saja yang ada pada makanan untuk anak yang dibuat oleh anda?  
Jawaban : Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral
10. Variasi menu makanan sehat dan bergizi apa yang disukai oleh anak anda?

Jawaban : biasanya anak suka makan yang mengandung protein seperti telur orek, sama ikan.

11. Berapa kali anda memberikan makanan sehat pada anak dalam setiap harinya?

Jawaban : 3 kali sehari



SURAT IJIN RISET



KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto 53126  
Telp. (0281) 635624, 628250 Fax: (0281) 636553, www.iainpurwokerto.ac.id

Nomor : B-e. 868/In.17/WD.IFTIK/PP.00.9/5/2021 Purwokerto, 20 Mei 2021  
Lamp. : -  
Hal : **Permohonan Ijin Riset Individual**

Kepada  
Yth. Bapak Muhammad, S.H  
(Lurah Grendeng)  
Di Kab. Banyumas

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka pengumpulan data guna penyusunan skripsi, memohon dengan hormat saudara berkenan memberikan ijin riset kepada mahasiswa kami dengan identitas sebagai berikut :

1. Nama : Isna Viani Awania
2. NIM : 1717406024
3. Semester : VIII
4. Jurusan/prodi : FTIK/PIAUD
5. Alamat : Jln. Bugenvil No. 25 RT 01/ RW 03 Grendeng  
Kec. Purwokerto Utara Kab. Banyumas
6. Judul : Peran Orang Tua Dalam Pencegahan Covid-19 Dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi Pada Anak di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas

Adapun riset tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Obyek : Orang Tua dan Anak
2. Tempat/lokasi : Jln. Bugenvil No. 25 RT 01/ RW 03 Grendeng
3. Tanggal Riset : 26 Mei s/d 26 Juli
4. Metode Penelitian : Observasi, Wawancara, Dokumentasi

Demikian atas perhatian dan ijin saudara, kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*



Dekan


*Supatid MA*

NIP. 19730717 199903 1 001



IAIN.PWT/FTIK/05.02
Tanggal Terbit : 20 Mei 2021
No. Revisi : 0

SURAT SELESAI IJIN RISET

**PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS**  
**KECAMATAN PURWOKERTO UTARA**  
**KELURAHAN GRENDENG**  
RT. 01 ..... RW. 03 .....

---


**SURAT KETERANGAN**  
**PENGANTAR**

Nomor : .....

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :



1. Nama : Isna Ybani Axania ..... LK/Pr
2. Tempat & Tanggal Lahir : Banyumas 21-6-1999 .....
3. Kewarganegaraan : Indonesia .....
4. Status : Kawin/Belum Kawin /Duda/Janda.. belum kawin.. .....
5. Pekerjaan : pelajar .....
6. Tempat Tinggal : Grendeng Rt01 / rw 03 purw utara .....
7. Surat Bukti Diri : KTP No. 3302276006990063 ..... KK No. 3302272602057125 .....
8. Keperluan : Surat Ijin sudah selesai riset .....
9. Berlaku mulai : 20-6-22 s/d selesai .....
10. Keterangan lain-lain\*) : ^ .....

Demikian untuk menjadi maklum bagi yang berkepentingan.

  
Mengetahui  
Ketua RW  
**NAROTAMA Riow**

  
Purwokerto 20 Juni ..... 20 22  
RT. 1 ..... RW. 3 .....

**Ketua**



## Lampiran 6

## TRANSKIP NILAI



## TRANSKRIP NILAI

Nama Mahasiswa : ISNA VIANI AWANIA  
 NIM : 1717406024  
 Fakultas : Tarbiyah & Ilmu Keguruan  
 Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

No	SMT	Kode MK	Nama Mata Kuliah	SKS	Nilai		
					Huruf	Angka	Jumlah
1	3	GRA P35	Pendidikan Anak dalam Keluarga	2			
2	3	GRA P38	Bahasa Arab untuk Anak Usia Dini	2			
3	4	GRA P50	Pendidikan Anti Korupsi	2			
4	3	GRA P39	Bahasa Inggris untuk Anak Usia Dini	2			
5	7	GRA P46	Kepemimpinan dan Supervisi Pendidikan Anak Usia Dini	2			
6	6	GRA P48	Pendidikan Seksualitas bagi Anak Usia Dini	2			
7	5	GRA P37	Pembelajaran Praktik Ibadah bagi Anak Usia Dini	2			
8	5	GRA P36	Pengembangan Lingkungan Belajar	2			
9	4	GRA P49	Pendidikan Anak Usia Dini dalam Perspektif Kitab-Kitab Klasik	2			
10	6	GRA P43	Penelitian Tindakan Kelas	2			
11	2	INS 001	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	3	A	4.0	12.0
12	4	INS 002	Ilmu Kalam	2	B	3.0	6.0
13	1	INS 003	Fiqh	2	A-	3.6	7.2
14	1	INS 017	Al Arabiyyah Al Asaasiyyah	2	A	4.0	8.0
15	1	INS 012	Ilmu Alamiah Dasar	2	B-	2.6	5.2
16	4	INS 007	Islamic Building	2	B+	3.3	6.6
17	1	INS 020	BTA dan PPI	0	A	4.0	0.0
18	1	INS 004	Akhlaq dan Tasawuf	2	A-	3.6	7.2
19	3	INS 009	Filsafat Islam	2	A	4.0	8.0
20	1	INS 010	Filsafat Ilmu	2	A-	3.6	7.2
21	2	INS 005	Ulumul Qur'an	2	B+	3.3	6.6
22	2	INS 006	Ulumul Hadist	2	B+	3.3	6.6
23	1	INS 011	Logika	2	A-	3.6	7.2
24	1	INS 013	Sejarah Kebudayaan Islam	2	B	3.0	6.0
25	3	INS 008	Ushul Fiqh	2	B+	3.3	6.6
26	1	INS 014	Bahasa Indonesia	2	A	4.0	8.0
27	1	INS 015	Basic English	2	A-	3.6	7.2
28	7	GRA P47	Pendidikan Inklusi Pada Pendidikan Anak Usia Dini	2	B+	3.3	6.6
29	2	INS 018	Al Arabiyyah At Tathbiqiyah	2			
30	1	TIK 001	Ilmu Pendidikan	2	B	3.0	6.0
31	2	GRA 001	Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini	2	A-	3.6	7.2
32	3	GRA P45	Kerajinan Tangan dan Origami	2	B	3.0	6.0
33	2	GRA 002	Antropobiologi	2	B+	3.3	6.6
34	2	GRA 006	Bermain dan Permainan Anak Usia Dini	2	B-	2.6	5.2
35	2	INS 016	English for Academic Purposes	2	A-	3.6	7.2
36	2	INS 021	Aplikasi Komputer	0	B-	2.6	0.0
37	2	TIK 003	Ilmu Pendidikan Islam	2	B+	3.3	6.6
38	2	TIK 010	Psikologi Pendidikan	2	B+	3.3	6.6
39	3	GRA 003	Kesehatan dan Gizi Anak	2	B	3.0	6.0
40	3	GRA 011	Metode Pengembangan Fisik-Motorik Anak Usia Dini	2	A	4.0	8.0
41	3	TIK 002	Filsafat Pendidikan Islam	2	B+	3.3	6.6
42	3	TIK 009	Sosiologi Pendidikan	2	A-	3.6	7.2
43	3	TIK 018	Pengembangan Kurikulum	2	A-	3.6	7.2
44	3	TIK 004	Sejarah Pendidikan Islam	2	A-	3.6	7.2
45	3	TIK 011	Psikologi Perkembangan Peserta Didik	2	A	4.0	8.0
46	4	GRA 004	Neurosains dalam Pembelajaran	2	A	4.0	8.0
47	4	GRA 007	Pengembangan Program Kegiatan PAUD	2	A	4.0	8.0
48	4	GRA 012	Metode Pengembangan Bahasa Anak Usia Dini	2	A	4.0	8.0
49	4	GRA 016	Pendidikan Seni Musik dan Seni Suara Anak Usia Dini	2	A-	3.6	7.2
50	4	GRA 028	Pengem. Tekonologi Informasi dan Komunikasi untuk AUD	2	A-	3.6	7.2

No	SMT	Kode MK	Nama Mata Kuliah	SKS	Nilai		
					Huruf	Angka	Jumlah
51	4	GRA P44	Ber cerita dan Mendogeng	2	A	4.0	8.0
52	4	TIK 013	Bimbingan dan Konseling	2	A-	3.6	7.2
53	4	TIK 012	Pengembangan Profesi Guru	2	A	4.0	8.0
54	5	GRA 008	Pengembangan Alat Permainan Edukatif	2	B+	3.3	6.6
55	5	GRA 009	Assesment Anak Usia Dini	2	A-	3.6	7.2
56	5	GRA 010	Pembelajaran Tematik Terpadu	2	B+	3.3	6.6
57	5	GRA 014	Metode Pengembangan Daya Pikir dan Kreativitas AUD	2	A-	3.6	7.2
58	5	GRA 017	Pendidikan Seni Rupa Anak Usia Dini	2	A	4.0	8.0
59	5	GRA 018	Pendidikan Seni Tari Anak Usia Dini	2	B+	3.3	6.6
60	5	GRA 021	Pengembangan Program Parenting	2	A	4.0	8.0
61	5	GRA 022	Metode Pengenalan Keaksaraan	2	A-	3.6	7.2
62	5	GRA 029	Magang I: (Observasi Kurikulum dan Model Pendidikan)	1	A	4.0	4.0
63	5	GRA P40	Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengeioaian PAUD	2	B	3.0	6.0
64	5	TIK 019	Statistika Pendidikan	2	A	4.0	8.0
65	6	GRA 015	Metode Pengembangan Sosial dan Emosi Anak Usia Dini	2	B+	3.3	6.6
66	6	GRA 019	Diagnostik Permasalahan Anak Usia Dini	2	A	4.0	8.0
67	6	GRA 020	Pengembangan Perangkat Pembelajaran PAUD	2	A-	3.6	7.2
68	6	GRA 031	Edupreneurship	2	A	4.0	8.0
69	6	GRA 026	Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus	2	A	4.0	8.0
70	6	GRA 027	Pengembangan Minat dan Bakat Anak Usia Dini	2	A	4.0	8.0
71	6	GRA 023	Praktik Inovasi Seni Terpadu	1	B+	3.3	3.3
72	7	GRA P42	Manajemen PAUD Terpadu (TPA, KB, dan RA/TK)	2	A	4.0	8.0
73	6	GRA 024	Praktik Bermain dan Permainan	1	A	4.0	4.0
74	6	GRA 030	Magang II	1	A	4.0	4.0
75	6	GRA P41	Analisis Kebijakan Pendidikan Anak Usia Dini	2	A	4.0	8.0
76	6	TIK 021	Metodologi Penelitian Kualitatif Pendidikan	2	B+	3.3	6.6
77	6	TIK 022	Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan	2	A-	3.6	7.2
78	7	GRA 005	Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini	2	A-	3.6	7.2
79	7	GRA 013	Metode Pengem. Nilai Agama&Moral Anak Usia Dini	2	A	4.0	8.0
80	7	GRA 034	Seminar Proposal	2	A	4.0	8.0
81	7	TIK 005	Administrasi Pendidikan	2	A	4.0	8.0
82	7	TIK 007	Pendidikan Global	2	A	4.0	8.0
83	7	GRA 032	Praktik Pengalaman Lapangan I	2	A	4.0	8.0
84	8	GRA 033	Praktik Pengalaman Lapangan II	2	A	4.0	8.0
85	8	INS 019	Kuliah Kerja Nyata	3	A	4.0	12.0
86	8	GRA 035	Skripsi	6			

Purwokerto, 03-07-2022

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK): 3.63  
Predikat : Istimewa / Cumlaude

Jml MK diambil : 74  
Jml SKS diambil : 142  
Jml Nilai : 514.9



Mengetahui Wakil Dekan 1

Dr. SUPARJO, M.A  
NIP: 19730717 199903 1 001

Lampiran 7

A. Foto Kegiatan Wawancara



Ibu Sakti Oktaviani



Ibu Purdiyani



Ibu Tarwiyah



Ibu Sarti



Ibu Kuriyah

B. Foto Observasi Kegiatan Makan Anak



C. Foto Kreasi Menu Makanan Ibu





Lampiran 8

**Variasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak di Desa Grendeng**

Nama orang tua	Menu Pagi	Menu Siang	Menu Sore	Menu Malam
Ibu Via	Bubur sumsum	Sayur SOP ceker, sayur bening, sayur asem, goreng ayam serundeng dan buah pisang	Sama dengan menu di siang hari	Susu atau roti kering
Ibu Purdiyani	Bubur Tepung	Sayur bening, goreng telur arik atau sosis dan buah mangga	Menuruti keinginan anak	Roti
Ibu Kuriyah	Bubur sumsum	Nasi, cah kangkung, kerupuk taro, telur dadar mata sapi, dan buah salak	Makanan seadanya bahan dirumah	Susu
Ibu Tarwiyah	Nasi, bubur sumsum, sayur bayam, telur dadar kecap	Sama dengan menu pagi dan sosis goreng kecap dan buah jeruk	roti bolu sama susu kotak	Tidak ada
Ibu Sarti	Roti, nasi, telur dadar	Nasi, ayam goreng kentaki, sayur kangkung, bayam atau SOP ceker dan buah apel	Menuruti keinginan anak seperti mie ayam yang ada sayurnya	Susu

BLANGKO BIMBINGAN SKRIPSI

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
 Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
 Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
 www.uinsu.ac.id



**BLANGKO BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Isna Yiani Awaria  
 No. Induk : 1717406024  
 Fakultas/Jurusan : FTIK/PIAUD  
 Pembimbing : Laila Mardiyah, MPd  
 Nama Judul : Peran Orang tua dalam Pencegahan COVID-19 dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak di Desa  
 Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas

No	Hari / Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	
			Pembimbing	Mahasiswa
1.	Senin, 22 Februari 2021	Revisi bab 1-3 a. Membuat parameter tentang makanan yang sehat sehingga ada gambaran makanan yang sehat seperti apa		
2.	Selasa, 08 Juni 2021	Bimbingan bab 1-3 a. Membuat instrumen penelitian wawancara, dokumentasi dan observasi b. Semua responden keluarga di deskripsikan		
3.	Rabu, 09 Juni 2021	Revisi instrumen penelitian a. Tambahkan pertanyaan dengan ibu penyandu dan pak RT		



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
 FAKULTAS TARBIAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
 Telp: (0281) 535824 Faksimil: (0281) 536953  
 www.uinsatku.ac.id



4.	Senin, 13 Juni 2022	<p>Bimbingan bab 1-5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Revisi di bagian bab 2 dengan menambahkan materi yaitu Peran Orang Tua dalam Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak Usia Dini</li> <li>Revisi bagian bab 4 yaitu untuk menjelaskan lebih detail profil orang tua di Desa Grendeng</li> <li>Dijelaskan lagi peran orang tua dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi di masa pandemi di desa Grendeng apa saja dikaitkan dengan bab 2</li> <li>Variasinya menu makanan sehat dan bergizi di desa Grendeng suruh dijelaskan kembali secara narasi.</li> <li>Cek plagiasi, dan lampiran dipersiapkan</li> </ol>		
5.	Senin, 20 Juni 2022	<p>Revisi bab 1-5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dikasih bukti wawancara, observasi, dan dokumentasi masukkan di bab 4 dibikin narasi</li> <li>Jelaskan tambahan beberapa peran orang tua dalam pemberian menu makanan sehat dan bergizi</li> <li>Membuat abstrak</li> <li>Bagian kesimpulan diringkas kembali untuk lebih jelas.</li> <li>Disuruh cek plagiasi, ngumpulin lampiran transkrip nilai dll</li> <li>Penulisan margin</li> </ol>		



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 639024 Faksimili (0281) 636553  
www.uin-szu.ac.id

6.	Senin, 04 Juli 2022	Revisi bab 4 dan 5 a. Kesempulan diringkas lagi b. Menambahkan kutipan hasil wawancara di bagian bab 4 c. Menjelaskan peran orang tua kemudian dicantumkan yang kaitannya dengan menu makanan sehat dan bergizi d. Membuat lampiran menu makanan sehat dan bergizi dibikin tabel		
7.	Selasa, 05 Juli 2022	Revisi Abstrak dan lengkapi berkas-berkas skripsi		
8.	Rabu 06 Juli 2022	ACC		

Dibuat di : Purwokerto  
Pada tanggal : Rabu, 06 Juli 2022  
Dosen Pembimbing

Layla Mubdilyah, M.Pd  
NIP.

Lampiran 10

**BERAT BADAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RT 01/ RW 03 GRENDENG**

No	Nama Anak	Berat Badan
1.	Rofindra	20 kg
2.	Nur Zevania Arabela Nahak	20,3 kg
3.	Alifa Novalin Fikriya	19 kg
4.	Aprilian Yusuf Saputra	20 kg
5.	Zulian Putra Alfandi	19,5 kg
6.	Kinandira Ashana Shaquila	20,3 kg
7.	Raian Athar Saskara	20,8 kg
8.	Abdul Hanif Ramadan	19,8 kg
9.	Sri Arum	20,3 kg



SURAT REKOMENDASI MUNAQOSYAH



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 835624 Faksimili (0281) 836553  
www.uinsaizu.ac.id

**REKOMENDASI MUNAQOSYAH**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

Nama : Isna Viani Awania  
NIM : 1717406024  
Semester : X  
Jurusan/Prodi : PIAUD/PIAUD  
Angkatan Tahun : 2017  
Judul Skripsi : Peran Orang Tua dalam Pencegahan COVID-19 dengan Pemberian Menu Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak di Desa Grendeng Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas

Menerangkan bahwa skripsi mahasiswa tersebut telah siap untuk dimunaqosyahkan setelah mahasiswa yang bersangkutan memenuhi persyaratan akademik yang ditetapkan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk menjadikan maklum dan mendapatkan penyelesaian sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alikum Wr. Wb.*

Dibuat di : Purwokerto  
Tanggal : Rabu, 06 Juli 2022

Mengetahui,  
Koordinator Prodi

Dr. Heru Kurniawan, S.Pd., M.A.  
NIP. 19810322 200501 1 002

Dosen Pembimbing

Layla Mardiyah, M.Pd  
NIP.

Lampiran 12

SURAT KETERANGAN LULUS UJIAN KOMPREHENSIF



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Alamat: Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Telp. (0281) 635624 Fax. (0281) 635553 Purwokerto 53126

**SURAT KETERANGAN**

**No. B-1556/In.17/WD.I.FTIK/PP.009/8/2021**

Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Dekan Bidang Akademik, menerangkan bahwa:

Nama : Isna Viani Awania  
NIM : 1717406024  
Prodi : PIAUD


Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan ujian komprehensif dan dinyatakan *LULUS* pada :

Hari/Tanggal : Jum'at, 6 Agustus 2021  
Nilai : A(86)

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, 13 Agustus 2021  
Wakil Dekan Bidang Akademik,



  
Dr. Suparjo, M.A.  
NIP. 19730717 199903 1 001

SERTIFIKAT KULIAH KERJA NYATA (KKN)



# SERTIFIKAT

Nomor: 1456/K.LPPM/KKN.46/11/2020

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
Institut Agama Islam Negeri Purwokerto menyatakan bahwa :

Nama : ISNA VIANI AWANIA  
NIM : 1717406024  
Fakultas / Prodi : FTIK / PIAUD

## TELAH MENGIKUTI

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Angkatan Ke-46 IAIN Purwokerto Tahun 2020  
dan dinyatakan LULUS dengan Nilai **86 (A)**.

Purwokerto, 13 November 2020

  
Ketua LPPM,  
Dr. H. Ansori, M.Ag.  
NIP. 19650407 199203 1 004

SERTIFIKAT PPL II



SERTIFIKAT APLIKASI KOMPUTER

# SERTIFIKAT APLIKASI KOMPUTER

KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
**UPT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA**  
Alamat: Jl. Jend. Ahmad Yani No. 40A Telp. 0281-635624 Website: www.iainpurwokerto.ac.id Purwokerto 53128



**IAIN PURWOKERTO**

---

No. IN.17/UPT-TIPD/3832/II/2021

Diberikan Kepada:

**ISNA VIANI AWANIA**  
NIM: 1717406024

Tempat / Tgl. Lahir: Banyuwatis, 21 Juni 1999

Purwokerto, 20 Februari 2021  
Kepala UPT TIPD



**Dr. H. Fajar Hardjono, S.Si, M.Sc**  
NIP. 19801215 200501 1 003

---

**SKALA PENILAIAN**

SKOR	HURUF	ANGKA
86-100	A	4.0
81-85	A-	3.6
76-80	B+	3.3
71-75	B	3.0
65-70	B-	2.6

**MATERI PENILAIAN**

MATERI	NILAI
Microsoft Word	75 / B
Microsoft Excel	75 / B
Microsoft Power Point	75 / B

Sebagai tanda yang bersangkutan telah menempuh dan LULUS Ujian Akhir Komputer pada Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Program **Microsoft Office** yang telah diselenggarakan oleh UPT TIPD IAIN Purwokerto.





Lampiran 16

SURAT KETERANGAN WAKAF (UPT PERPUSTAKAAN UIN SAIFUDDIN  
ZUHRI)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Jenderal A. Yani No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
Website: <http://lib.uinsaizu.ac.id>, Email: [lib@uinsaizu.ac.id](mailto:lib@uinsaizu.ac.id)

**SURAT KETERANGAN WAKAF**

Nomor : B-2453/Un.19/K.Pus/PP.08.17/2022

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : ISNA VIANI AWANIA

NIM : 1717406024

Program : SARJANA / S1

Fakultas/Prodi : FTIK / PIAUD

Telah menyerahkan wakaf buku berupa uang sebesar **Rp 40.000,00 (Empat Puluh Ribu Rupiah)** kepada Perpustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Demikian surat keterangan wakaf ini dibuat untuk menjadi maklum dan dapat digunakan seperlunya.



Purwokerto, 01 Juli 2022

Kepala,

Arif Nurohman

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

1. Nama Lengkap : Isna Viani Awania
2. NIM : 1717406024
3. Tempat/Tgl. Lahir : Banyumas, 21 Juni 1999
4. Alamat Rumah : Jln. Bugenvil No. 25 RT 01/RW 03  
Grendeng Purwokerto Utara Kabupaten  
Banyumas
5. Nama Ayah : Daryanto Dirsam
6. Nama Ibu : Murniati

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. Pendidikan Formal
  - a. TK : TK Pertiwi Grendeng
  - b. SD/MI : SD N 03 Grendeng,
  - c. SMP/MTs : SMP Muhammadiyah 3 Purwokerto,
  - d. SMA/MA : MAN 1 Banyumas,
  - e. S1 : UIN. Prof. K.H Saifuddin Zuhri  
Purwokerto, 2017
2. Pendidikan Non-Formal : Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu  
Purwokerto

- C. Pengalaman Organisasi** : PMR MAN 1 Banyumas