

**PENGENALAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI
MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN
DI RAUDLATUL ATHFAL MUSLIMAT NU KEMBARAN
KECAMATAN KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd.)**

**Oleh
Siti Asiyah
NIM 1617406126**

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI
PURWOKERTO
2021**

**Pengenalan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini
Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan
di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran
Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas**

**SITI ASYAH
NIM.1617406126**

ABSTRAK

Fakultas Tarbiyah & Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
(PIAUD)

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik dan kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kesadaran anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dan mengetahui apakah kegiatan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data diperoleh secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan membentuk kreasi makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal atau hidangan yang dikreasikan dengan menu yang menyehatkan yang terdiri dari makanan yang mengandung gizi seimbang dapat memberikan pemahaman anak untuk lebih mengkonsumsi makanan yang menyehatkan dan menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Dengan adanya pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan menunjukkan dampak positif pada perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini, baik perkembangan fisik maupun psikis. Yang dapat menunjang berjalannya proses pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci: *Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Dan Pengenalan Gizi Seimbang*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Oprasional.....	9
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	12
E. Kajian Pustaka	13
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Gizi Seimbang.....	16
1. Pengertian Gizi Seimbang.....	16
2. Macam-Macam Gizi Seimbang	20
3. Pengertian Gizi Seimbang.....	22
4. Manfaat Gizi Seimbang	26
5. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini	28
6. Konsep Pola Makan Anak	30
B. Membentuk Kreasi Makanan.....	32
1. Definisi Membentuk Kreasi Makanan	32
2. Strategi Dalam Membentuk Kreasi Makanan	33
3. Manfaat Membentuk Kreasi Makanan.....	35

4. Pengenalan Gizi Seimbang Dan Membentuk Kreasi Makanan...	37
C. Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun	39
1. Pengertian Pertumbuhan Dan Perkembangan.....	39
2. Konsep Pertumbuhan Dan Kesehatan Anak	41
3. Pengaruh Gizi Dan Perkembangannya Anak	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	50
B. Jenis Penelitian	50
C. Subjek Dan Objek Penelitian	51
D. Tempat Dan Waktu Penelitian	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	
A. Gambaran Umum Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	58
1. Letak Geografis Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	58
2. Visi, Misi Dan Tujuan Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	58
3. Struktur Kepengurusan Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran	59
4. Keadaan Kepala Sekolah, Guru Dan Wali Murid Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran.....	62
B. PENGENALAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN DI RAUDHATUL ATHFAL MUSLIMAT NU KEMBARAN KECAMATAN KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS	63
1. Mengenalkan Gizi secara umum.....	64
2. Proses Pelaksanaan Pengenalan Gizi Seimbang	66
3. Bentuk dan jadwal dari kreasi makanan	68
C. ANALISIS DATA	75
1. Mengenalkan gizi seimbang secara umum	75
2. Proses pelaksanaan pengenalan gizi seimbang	75
3. Bentuk dan jadwal kreasi makanan.....	76
BAB V PENUTUP	

A. Kesimpulan	81
B. Saran-Saran	81
C. Penutup	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 : Foto Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di RA Muslimat Nu Kembaran
- Lampiran 3 : Foto Wawancara Peneliti Di RA Muslimat Nu Kembaran
- Lampiran 4 : Surat-Surat
- Lampiran 5 : Sertifikat BTA Dan PPI
- Lampiran 6 : Sertifikat Pengembangan Bagasa Arab
- Lampiran 7 : Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris
- Lampiran 8 : Sertifikat Aplikasi Computer
- Lampiran 9 : Sertifikat Kuliaah Kerja Nyata
- Lampiran 10 : Sertifikat Prakteek Pengalaman Lapangan



IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak adalah anugrah yang luar biasa yang diberikan Allah SWT kepada para orang tua. Karunia terbesar yang dianugrahkan kepada dua insan yang telah dipersatukan. Buah hati yang selalu didambakan dan dinantikan oleh para orang tua. Tidak seorang pun orang tua yang menginginkan anak-anak yang dilahirkan mengalami penderitaan dan mengalami kesulitan. Orang tua akan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Seperti memberikan stimulus yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sebagai orang tua berkewajiban menjaga, mendidik, dan juga mengarahkan mereka agar dapat berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Anak adalah generasi penerus bangsa yang kelak akan menjadi penerus dalam melanjutkan pembangunan dimasa yang akan datang.

Sejatinya jika orang para tua mengerti, usia dini merupakan momentum yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Baik secara fisik, psikis atau psikologi, terbentuk mulai usia dini tersebut. Menurut para pakar Psikologi anak, sejak usia 0 sampai 1 tahun pertama, sel-sel otak anak atau yang disebut neuron berkembang sangat pesat.¹

Masa usia dini merupakan masa emas dalam kehidupan anak, dimana anak mampu menyerap berbagai informasi yang masuk dengan sangat mudah. Dalam tahap ini sering disebut juga dengan golden eag. Proporsi otak anak masih sangat optimal dalam menerima berbagai hal. Oleh sebab itu, daya pikir anak usia dini perlu untuk dikembangkan dengan berbagai macam mengoptimalkan berbagai jenis perkembangan, baik dari perkembangan fisik maupun dengan perkembangan emosional.

Pengoptimalan daya pikir anak dan otak anak tidak lepas dari gizi yang diperoleh anak sejak dini. Perkembangan anak pada hakekatnya telah dimulai

¹ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter usia Dini, Strategi membangun karakter Di Usia Emas*. (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2017), hal.1

sejak anak dilahirkan ke dunia, bahkan sebagian besar pakar pendidikan menyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak terjadinya konsepsi yang merupakan pertemuan antara sel telur dan sel sperma dari kedua orang tua. Karena itu perlunya memperhatikan gizi anak dari ibu yang sedang hamil sampai anak lahir hingga dewasa.

Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan gizi yang baik tentunya akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak dengan gizi yang buruk akan berdampak bagi pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan mentalnya. Gizi buruk adalah bentuk terparah atau akut merupakan keadaan kekurangan gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya tingkat konsumsi energy, protein serta makanan sehari-hari dan terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, dengan ditandai dengan status gizi yang atau kondisi fisik yang sangat kurus (diukur menurut berat badan berbanding tinggi badan) dan tentunya juga berdasarkan pemeriksaan secara klinis menunjukkan marasmus, kwashiorkor atau marasmik-kwashiorkor. Apabila jumlah asupan zat gizinya sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh disebut gizi seimbang (gizi baik), tetapi bila asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh lebih rendah maka disebut gizi kurang, sedangkan apabila asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sangat kurang disebut dengan gizi buruk. Keadaan kurang zat gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energy dan protein dalam waktu yang cukup lama yang ditandai dengan berat badan menurun menurut umur.

Ada tiga gejala dari gizi buruk yaitu marasmus, kwashiorkor dan marasmik kwashiorkor. Ciri-ciri dari marasmus seperti anak yang sangat kurus, wajah seperti orang tua, cengeng dan rewel, rambut tipis, kusam, keriput. Tulang iga yang terlihat nampak jelas, pantat kendur juga keriput, perut cekung. Kwashiorkor memiliki ciri-ciri seperti keadaan wajah yang bulat dan sembab, cengeng dan rewel, rambut tipis, warna rambut jagung juga mudah dicabut tanpa rasa sakit, kedua punggung kaki bengkak, dan terdapat bercak merah kehitaman di tungkai atau di pantat. Marasmik kwashiorkor juga memiliki ciri-ciri antara lain keadaan badan yang sangat kurus, rambut jagung

juga mudah rontok, keadaan perut yang buncit, punggung kaki bengkok, cengeng.

Masalah gizi kurang terjadi karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung energy, protein yang bermutu tinggi (misalnya protein hewani yaitu ikan, telur, daging, dan lain-lain) serta mineral, terutama kalsium yang mudah diserap, misalnya susu, dan ikan. Selain konsumsi makanan, adanya penyakit infeksi yang mengganggu penyerapan zat gizi, misalnya infeksi cacing yang diderita 50% anak usia sekolah.²

Terjadinya masalah kurang gizi bisa menyebabkan anak-anak mudah merasakan lelah, tidak tahan melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berfikir dan berpartisipasi penuh dengan proses belajar. Anak yang kurang gizi mempunyai resiko yang lebih besar menderita infeksi, sehingga sering absen dari sekolahnya.

Fakta nyata yang terjadi di Indonesia bahwa status gizi pada anak-anak Indonesia sangatlah memprihatinkan dengan masih banyaknya anak yang kekurangan gizi, mengalami efisiensi Vitamin D dengan keadaan bentuk tubuh yang pendek dan kurus, dan juga menderita anemia. Kekurangan Energi dan Protein/KEP pada anak masih menjadi masalah gizi dan juga kesehatan di masyarakat Indonesia. Hal ini berpengaruh terhadap tingkat kematian bayi. WHO menyatakan 50% kematian anak bayi dan anak terkait dengan gizi kurang dan juga gizi buruk. Oleh sebab itu masalah gizi perlu ditangani secara cepat dan tepat.

Menu makanan seimbang adalah menu makanan yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan juga porsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang yang berguna untuk memelihara dan memperbaiki sel-sel tubuh. Sumber tenaga bisa berasal dari padi-padian dan umbi-umbian. Sumber zat pengatur berasal dari sayuran dan juga buah-buahan. Sumber zat pembangun diperoleh dari kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan. Gizi seimbang merupakan gizi yang mengandung karbohidrat,

² Soekirman, dkk. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, (Jakarta; PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI,2006), hal.93

protein, dan vitamin, garam, mineral, air untuk memenuhi kebutuhan tubuh, karbohidrat dapat diperoleh dari mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan yang mengandung karbohidrat, yang dapat diperoleh dari padi, kentang, singkong, ubi, jagung, talas, dan juga gandum. Untuk memperoleh sumber protein kita dapat mengkonsumsi daging, telur, ikan, susu, polong-polongan, kentang. Vitamin dapat diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan.

Sejatinya problem gizi buruk tidak hanya menyerang golongan ekonomi menengah kebawah, tetapi juga golongan atas. Penyebabnya bisa bermacam-macam, seperti asupan makanan, pola makan, kesadaran gizi, dan juga pola asuh yang buruk.³ Faktor-faktor lain dari penyebab terjadinya gizi buruk antara lain kemiskinan, kurangnya pendidikan dari orang tua, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Gizi buruk juga mempunyai penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung terjadinya gizi buruk adalah adanya asupan makanan yang kurang memenuhi gizi yang seimbang, dan adanya penyakit infeksi. Adapun penyebab tidak langsung dari gizi buruk adalah persediaan makan di rumah, perawatan anak dan ibu hamil, serta pelayanan kesehatan, sedangkan alasan yang sangat mendasar dari gizi buruk adalah kurangnya pendidikan dan keterampilan masyarakat terkait pentingnya gizi yang seimbang untuk tumbuh kembang anak serta kemiskinan juga menjadi factor terjadinya gizi buruk (Supriasa dkk).

Pemenuhan gizi seimbang merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak di usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan, sejak dari dalam kandungan hingga lahir. Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang

³ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.17

berkualitas, begitu pula sebaliknya. Menurut Santrock pada tahun 2007” Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak”. Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat-zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Untuk peranan pendidik anak usia dini (PAUD) dapat membantu dalam menciptakan kualitas anak dimasa yang akan datang. Permendiknas No.58 tahun 2009 dalam undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional menyatakan bahwa: “Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak dapat memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Menurut DepKes RI Pada Tahun 2010 Gizi seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi akan menyebabkan gagalnya pertumbuhan, perkembangan, menurunkan produktifitas kerja serta akan berakibat pada mortalitas dan morbiditas. Masalah gizi yang utama di Indonesia yang belum teratasi yaitu kekurangan energy protein, kekurangan vitamin A, gondok endemik dan anemia.

Dalam kenyataan yang sering kita jumpai saat ini banyaknya orang tua yang mengabaikan akan pentingnya makanan yang sehat dan juga seimbang, kurangnya kesadaran mengenai gizi dan juga tanggung jawab ibu rumah tangga yang kurang bijak. Bisa jadi karena keadaan orang tua yang sibuk bekerja atau wanita karir dan ingin menyiapkan makanan dengan cepat dan praktis untuk keluarganya, kurang sabar menyuapi putra putrinya, dan menyajikan menu yang bergizi bagi keluarganya.⁴ Berdsarkan hal tersebut kegelisahan penluis juga terjadi karena begitu banyak ibu yang memiliki anak usia dini

⁴ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.17

mengabaikan pentingnya makanan dan gizi seimbang. Mereka lebih suka dengan makanan yang praktis dan siap saji tentunya tanpa memikirkan kandungan gizi didalam makanan tersebut untuk proses pertumbuhan dan perkembangan nantinya. Ibu rumah tangga akan lebih memilih makanan instan. Karena lebih cepat dalam penyajiannya namun mereka mengabaikan akan kandungan-kandungan bahan yang terkandung dalam makanan tersebut yang memang banyak mengandung MSG atau VETSIN dan bahan-bahan lain yang tidak baik untuk kesehatan. Kita sering mendengar istilah “*junk food*” atau makanan sampah. Mengapa ada makanan dan minuman yang disebut sebagai makanan sampah, Sebab makanan dan juga minuman ini tidak ada gizinya. Bukannya membuat badan menjadi sehat kalau kita konsumsi, malah membuat kita sakit karena makanan dan minuman ini banyak mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi kesehatan tubuh.⁵ Makanan dan minuman *junk food* banyak sekali di jual di took-toko sekita kita, seperti makanan dan minuman kemasan yang merupakan salah satu jenis dari makanan sampah atau *junk food*. Banyak anak-anak yang memang tidak menyukai makanan yang sehat yang diberikan oleh orang tua mereka. Anak-anak lebih menjatuhkan pilihannya pada makanan-makanan yang manis (seperti permen, biscuit), makanan *junk food* (biasanya dalam bentuk makanan siap saji seperti *hamburger, fried chicken, French fries*) dibandingkan dengan makanan utama berupa nasi dan lauk pauknya.⁶

Hasil penelitian YLKI Warta Konsumen pada tahun 2000 menyimpulkan bahwa presentase makanan jajanan anak yang dicampur dengan berbagai zat berbahaya masih sangat tinggi. Makanan tersebut berharga murah dan berbentuk makanan basah atau siap konsumsi yang dijual pedagang di sekitar lokasi sekolah.⁷

Kurangnya selera anak-anak untuk mengkomsumsi sayuran yang mana dalam sayuran banyak sekali manfaat yang terkandung. Setiap hari kita harus

⁵ Inge Tumiwa-Bachrens. *Aku Pintar Makan Sehat* (Jakarta: Kawan Pustaka;2018) hal.25

⁶ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.19

⁷ Soekirman, dkk. *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, (Jakarta; PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI,2006), hal.98

makan bermacam-macam sayuran dan juga buah-buahan mengingat banyaknya vitamin di dalamnya yang akan membuat tubuh kuat dan juga sehat, bertenaga dan membuat tubuh kita kuat melawan penyakit. Serat yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan juga membuat pencernaan kita sehat.⁸

Kita harus selalu makan makanan yang sehat setiap pagi hari dan juga di siang hari karena membuat kita bertenaga, semangat, dan juga sehat. Sarapan pagi dan makan siang yang sehat akan membuat kita tidak lemas dan dapat belajar juga bermain, beraktivitas sepanjang hari. Sarapan pagi dan makan siang yang sehat juga membuat otak kita sehat dan bisa membantu kita belajar di sekolah.

Sebagai orang tua hendaknya memberikan makanan sehat yang dimasak dari rumah setiap pagi. Membawa bekal makan siang yang sehat ke sekolah, yaitu makanan sehat yang dimasak oleh ibu di rumah. Supaya tidak jajan makanan dan minuman yang tidak sehat di sekolah. Jangan membawa makanan bekal *junk food* karena tidak sehat. Anak yang sehat mudah dalam belajar, komunikasi yang baik terhadap orang tua, teman, dan masyarakat, lebih banyak pengalaman, pertumbuhan dan perkembangannya seimbang sehingga dapat bermain, bergerak dengan baik.⁹

Menguasai konsep dasar matematika, agama, seni, pendidikan jasmani, kesehatan gizi merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh guru PAUD. Kompetensi ini memiliki andil yang sangat besar terhadap keberhasilan belajar mengajar di PAUD, hal ini sesuai dengan pendapat Beaty, J.J. pada tahun 2011 mengungkapkan bahwa mengelola kelas yang sehat sebagai salah satu keahlian yang harus dimiliki oleh guru PAUD. Selain menjaga kesehatan lingkungan, kelas yang sehat juga berhubungan dengan menjaga kesehatan dan juga pemenuhan kebutuhan gizi anak. Kesehatan dan gizi merupakan aspek yang sangat penting dalam tubuh kembang anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pollitt E.dkk pada tahun 1993 menyatakan

⁸ Inge Tumiwa-Bachrens. *Aku Pintar Makan Sehat*, (Jakarta; Kawan Pustaka) 2018 hal. 56

⁹ Wafa Aerin. Skripsi. “*Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Bersama Di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah PWT*” (Purwokerto: Intitut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2019) ; hal.2

bahwa pemberian makanan yang sehat dan protein, akan mempengaruhi perkembangan kognitif selanjutnya. Selain itu yang anak makan juga ikut mempengaruhi irama pertumbuhan, ukuran badan dan ketahanan terhadap penyakit. Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak, bentuk makanan yang disajikan unik dan kreatif, sehingga anak menjadi tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

Sesuai dengan permasalahan di atas maka sangat penting pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, karena anak akan lebih tertarik untuk melihat makanan yang disajikan, untuk pertama mungkin anak hanya melihat makanan yang disajikan tetapi kemudian ketika anak-anak dilibatkan dalam kegiatan membentuk kreasi makanan, tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang sudah susah payah anak buat dengan kreasinya sendiri. Ketika anak mulai menyukai makanan dengan kreasi tersebut guru dapat memberikan pengertian tentang bagaimana makanan yang baik yang berguna untuk kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak-anak akan tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna untuk tumbuh kembang anak.

Kreasi makanan itu dapat berupa sayuran dan nasi yang dapat dikreasikan dan dibentuk seperti bunga, hewan dan lain-lain sesuai dengan imajinasi dan keinginan dari anak. Kegiatan kreasi melibatkan anak secara langsung untuk berkreasi membentuk makanan sesuai dengan imajinasi anak. Berdasarkan permasalahan di atas, sangat penting sekali kegiatan untuk membentuk kreasi makanan yang dapat meningkatkan pemahaman anak tentang gizi yang seimbang, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang. **“Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Raudathul Athfal Muslimat NU Kembaran, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas”**.

B. Definisi Operasional

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dalam memahami persoalan yang dibahas, serta agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami penafsiran dan memperjelas maksud judul ini maka perlu ditegaskan secara tertulis dalam pengertian istilah yang tergantung didalam judul seperti uraian berikut:

1. Pengenalan Gizi Seimbang

Makanan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anak selain untuk tumbuh kembang anak makanan gizi seimbang juga dibutuhkan untuk otak agar agar anak menjadi cerdas dan dengan makanan yang bergizi anak menjadi tidak mudah sakit. Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Karean itulah anak usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas) yaitu usia yang sangat berharga disbanding usia-usia selanjutnya. Oleh sebab itu anak usia dini harus mengenal sendiri apa itu gizi seimbang.¹⁰

Gizi dari bahasa arab yaitu "ghidza" yang berarti makanan. Sedangkan dari bahasa Inggris kata "gizi" berasal dari kata "nutrition", artinya sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan masuk ke dalam tubuh dapat mempertahankan kehidupan.¹¹ Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digest, absorpsi, serta penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy. Proverawati & Kusumawati pada tahun 2010 Zat-zat ini sangat berguna untuk kesehatan dan proses yang terjadi sampai dikonsumsi, dicerna, dan diserap sampai dimanfaatkan oleh tubuh. Menurut Tuti Sunardi Gizi adalah sesuatu yang dapat mempengaruhi proses perubahan dari semua jenis makanan yang dapat masuk kedalam tubuh, yang gunanya dapat mempertahankan kehidupan kita.

¹⁰ Iis Wulandari, Pengenalan Gizi Seimbang Melalui Multimedia di TK Sekar Melati. *Jurnal Pendidikan*, Vol 3 No 3. 1 Januari 2017, hlm 97.

¹¹ Mursid, *Belajar dan pembelajaran PAUD*, (Bandung; PT Remaja Rosdakarya 2015), hal. 140

Nirmala Devi mendefinisikan gizi yang merupakan substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh. Joyce James, Colin Baker, Helen Swain menyatakan gizi adalah merupakan komponen kimia dalam makanan yang telah digunakan oleh tubuh sebagai sumber energy dan dapat membantu pertumbuhan, perbaikan, dan membantu perawatan sel-sel tubuh.

Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung beragam makanan dalam jumlah dan proporsi sedemikian sehingga terpenuhi secara memadai untuk menjaga kesehatan, vitalitas, dan kesejahteraan umum dan membuat sedikit penyediaan nutrisi tambahan untuk menahan lamanya waktu lapar. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, pekerjaan, usia, jenis kelamin dan berat badan (BB).¹²

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi secara langsung. Hal ini dapat dimengerti karena baik kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu. Faktor gizi memegang peran penting, terutama untuk pertumbuhan atau perkembangan, kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi, produktivitas kerja, serta pencegahan penyakit kronis.¹³ Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Menurut Isna Hikmawati (2012:109) Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisasi menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energy. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja.

hal.3 ¹² Betty Yoshephin, *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*, Yogyakarta; 2018

¹³ Betty Yosephin, *tuntunan praktis menghitung kebutuhan gizi*, Yogyakarta; 2018 hal 1

2. Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (family Child Care Home), pendidikan pra sekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD yang diungkapkan oleh NAEYC pada tahun 1992.¹⁴

Menurut Suryani pada tahun 2007 Usia Dini adalah fase yang dimulai dari usia 0 tahun sampai anak berusia sekitar 6 tahun. Hal sama dikemukakan oleh Direktorat Pendidikan Anak usia Dini (PAUD), bahwa usia dini itu dimulai dari usia 0 sampai 6 tahun. Menurut direktorat PAUD, diketahui bahwa anak usia dini otak anak mengalami perkembangan sekitar 80 persen dari total proses perkembangan.¹⁵

Pemerintah melalui UU Sisdiknas mendefinisikan anak usia dini adalah anak dengan rentang usia 0-6 tahun. Soemiarti Patmonodewo mengutip pendapat tentang anak usia dini menurut Biecheler dan Snowman, yang dimaksud anak pra sekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun. Batasan yang ditentukan oleh the National Association For The Education Of Young Children adalah: "Early childhood" anak masa awal adalah anak yang sejak lahir sampai dengan usia delapan tahun. Jadi mulai dari anak itu lahir hingga ia mencapai umur 8 tahun ia akan dikategorikan sebagai anak usia dini. Fase ini sering disebut sebagai golden age karena masa ini sangat menentukan seperti apa mereka kelak jika dewasa baik dari segi fisik, mental maupun kecerdasan.

3. Membentuk Kreasi Makanan

a). Pengertian Membentuk Kreasi Makanan

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik, kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

¹⁴ Siti Aisyah, dkk. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta; Penerbit Universitas Terbuka, 2010), hal.1.3

¹⁵ Agus Wibowo. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2017), hal.26

Bento atau o-bento adalah istilah Bahasa Jepang untuk makanan bekal berupa nasi berikut lauk-pauk dalam kemasan praktis yang bisa dibawa-bawa dan dimakan di tempat lain. Seperti halnya nasi bungkus, bento bisa dimakan sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik. Bento biasanya dikemas untuk porsi satu orang, walaupun dalam arti luas bisa berarti makanan bekal untuk kelompok atau keluarga. Ciri khas bento adalah pengaturan jenis lauk dan warna agar sedap dipandang serta mengundang selera. Bento dapat pula dihias dan disusun rapih dalam gaya yang disebut *kyaraben*. Kemasan bento selalu memiliki tutup, dan wadah bento bisa berupa kotak atau nampan segi empat dari plastic, kotak roti atau kotak kayu.

Membentuk kreasi makanan atau yang dikenal dengan istilah bento adalah konsep *one dish meal* atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak yang mengandung nilai-nilai gizi seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengkonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut: “ Bagaimana pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.”

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini bagaimana pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan kreasi membentuk makanan di RA Muslimat NU Kembaran.

2. Manfaat Penelitian.

a. Manfaat teoritis

Berdasarkan kajian keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah khasanah pengetahuan kepada lembaga yang menangani pendidikan anak usia dini.

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat bagi peserta didik RA Muslimat NU Kembaran adalah untuk meningkatkan pengenalan dan kesadaran terhadap gizi seimbang melalui kegiatan kreasi membentuk makanan.
- 2) Manfaat bagi pendidik RA Muslimat NU Kembaran untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan pengenalan anak didik tentang pentingnya gizi yang seimbang melalui kegiatan kreasi membentuk makanan.
- 3) Manfaat sekolah RA Muslimat NU Kembaran, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk meningkatkan mutu pendidikannya.
- 4) Manfaat bagi perguruan tinggi, untuk menambah perbendaharaan isi perpustakaan yang nantinya dapat dimanfaatkan bagi pembaca pada umumnya.
- 5) Bagi peneliti diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka diperlukan dalam penelitian guna mencari teori-teori, konsep, generalisasi yang dapat dijadikan dasar pemikiran dalam penyusunan laporan penelitian serta sebagai acuan bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

Adapun yang dijadikan penelitian sebagai acuan oleh penulis diantaranya adalah:

1. Skripsi Fardiba E dengan judul “*Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Wilayah Puskesmas Samata Kabupaten Gowa 2012*” Persamaan skripsi Faradiba E dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti tentang gizi pada anak usia dini. Adapun yang menjadi perbedaan pada penelitian ini adalah Faradiba E meneliti melalui pola makan, sedangkan peneliti ini focus pada Pengenalan gizi seimbang melalui kreasi makanan.
2. Jurnal Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf dengan judul “*Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak*” Persamaan jurnal Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti focus pemahaman gizi seimbang. Adapun yang menjadi perbedaan pada peneliti ini adalah upaya atau caranya Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf meneliti melalui proses makan bersama, sedangkan peneliti ini focus pada pengenalan gizi seimbang melalui metode kreasi makanan.
3. Jurnal Andriani Elisa Pahlevi dengan judul “*Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar 2012*” Persamaan jurnal Andriani Elisa Pahlevi dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti tentang focus gizi, Adapun yang menjadi perbedaan pada peneliti ini adalah Andriani Elisa Pahlevi melakukan penelitian untuk menentukan faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak kelas 4,5 dan 6 sekolah dasar, sedangkan peneliti lebih memilih bagaimana cara menyampaikan pada anak usia dini tentang pengenalan gizi.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh terhadap proposal skripsi ini, maka perlu dijelaskan bahwa proposal penelitian ini terdiri dari:

BAB I adalah pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, dan sistematika penulisan.

BAB II Merupakan landasan teori dari penelitian yang dilakukan, yang terdiri dari beberapa sub bab.

BAB III Yaitu metode penelitian yang meliputi: jenis penelitian, sumber data (lokasi, subyek dan obyek penelitian), teknik pengumpulan data (observasi, wawancara, dan dokumentasi), dan teknik analisis data (data reduction, data display dan conclusion drawing/verivication).

BAB IV Hasil dan Analisis Penelitian Berisi tentang sejarah berdirinya RA Muslimat NU Kembaran, visi misi, struktur kepengurusan, keadaan kepala sekolah, pendidik dan peserta didik, sarana dan prasarana pembelajaran, program kegiatan sekolah di RA Muslimat NU Kembaran, deskripsi kegiatan pendidikan, dan program unggulan.

BAB V Berisi Penutup yang meliputi, kesimpulan, dan saran-saran yang merupakan rangkaian dari keseluruhan hasil penelitian secara singkat.

Bagian yang paling akhir berisi tentang daftar Pustaka, lampiran – lampiran dan daftar Riwayat hidup penulis.



IAIN PURWOKERTO

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari berbagai uraian yang telah penulis bahas dari awal hingga akhir tentang pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas, maka penulis dapat menarik kesimpulan yang berkaitan dengan permasalahan yang penulis kemukakan. Adapun beberapa kesimpulan yang dapat penulis ambil antara lain:

kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas sudah berjalan baik yaitu dengan memaksimalkan mengikut sertakan wali murid untuk terlibat dalam pengenalan gizi seimbang yang diadakan setiap hari sabtu yang dilakukan dengan cara home visit .

dengan adanya pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan menunjukkan dampak positif pada perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini, baik perkembangan fisik maupun psikis. Yang dapat menunjang berjalannya proses pendidikan anak usia dini.

B. Saran

Melalui skripsi ini, penulis sedikit memberikan saran terkait pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di Raudlatul Athfal muslimat Nu kembaran, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Banyumas antara lain:

1. Bagi Pendidik/ dewan guru

Pendidik dalam pelaksanaan program dapat lebih menambah pengetahuan tentang makanan gizi seimbang sehingga dalam pelaksanaan pendidik lebih mengerti tentang apa yang sedang dilaksanakan. Sedangkan dalam menyusun menu-menu untuk anak-anak lebih kreatif dengan pengetahuan tersebut. Baik dalam takaran gizi seimbang, tujuan dan

manfaat gizi seimbang untuk anak usia dini. Sehingga dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dalam program pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dapat terlaksana dengan baik, maksimal dan optimal.

2. Bagi Orang Tua

Orangtua harus lebih peduli terhadap program-program kegiatan pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini karena keterlibatan orang tua didalam sekolah sangat diperlukan, terutama pada program pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan orang tua sangat dibutuhkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait program pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, sebaiknya mengkaji lebih dalam lagi tentang gizi seimbang, cara mengkreasi makanan, pengaruh gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik baik perkembangan fisik maupun psikis dan juga bagi penunjang proses kegiatan pembelajaran di lembaga pendidikan anak usia dini dan sebaiknya menggunakan metode dan jenis penelitian kuantitatif agar dapat mendapatkan hasil penelitian yang lebih optimal.

C. Penutup

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Rabb semesta yang telah memberikan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW sebagai suri tauladan kita semua, semoga kelak kita semua menjadi umat yang mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir, aamiin.

Dalam hal ini kritik dan saran bagi peneliti sangat diharapkan guna untuk membangun agar dapat menjadi lebih baik lagi. Besar harapan peneliti semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat untuk peneliti dan pembaca.

Terimakasih penulis sampaikan kepada pihak yang mendukung dari awal sampai selesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT meridhoi perjuangan kita dan menerima semua amal baik kita. Amin.



DAFTAR PUSTAKA

- Aerin , Wafa. 2019. *Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makan Bersama Di TK Al-Irsyad Al Islamiyyah PWT. Skripsi.* Isntitut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Aisyah, Siti dkk .*Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini* 2010 (Jakarta; Penerbit Universitas Terbuka)
- Astria Paramashanti, Bunga. 2019. *Gizi Bagi Ibu dan Anak* (Yogyakarta; PT. Pustaka Baru)
- Bachrens, Inge Tumiwa. *Aku Pintar Makan Sehat.* 2018 (Jakarta: Kawan Pustaka)
- Bungin Burhan. *Analisa Data Penelitian Kualitatif* 2016 (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada)
- Effendi Soffan dan Singgarimbun. *Metode Penelitian Survei* 2015 (Jakarta: LP3ES)
- Fathonii Abdurrahman. *Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan. Skripsi.* 2005 (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Hardiansyah & Nyoman Supariasa Dewa. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi,* 2017 (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC)
- Hesti . Marwadi , Dedi. *Komponen Gizi & Bahan Makanan Untuk Kesehatan,* 2013 (Yogyakarta: Pustaka Baru)
- Hesti Widuri. Dedi Marwadi Pamungkas. *Komponen Gizi dan Bahan Makanan Untuk Kesehatan,,* hlm. 25-27
- <https://forum.teropong.id>, Arti Kata Kompetensi Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
- <https://forum.teropong.id>, Arti Kata Kompetensi Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
- <https://www.grupendidikan.co.id>>22*Pengertian* Kompetensi Menurut Para Ahli, Jenis & Manfaat
- <https://www.Kanalinfo.web.id>>*Pengertian* Kompetensi-Kanal info
- Lestari ,Sri. Yusuf, Abas. *Jurnal.* Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak
- Mardalena, Ida. *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan.* 2017 (Yogyakarta: Pustaka Baru Press)

- Mary E. Back. *Ilmu Gizi dan Diet* 2011 (Yogyakarta: ANDI)
- Mulyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. 2006 (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Mursid. *Belajar dan pembelajaran PAUD*, 2015 (Bandung; PT Remaja Rosdakarya)
- Mursid. 2015. *Belajar dan pembelajaran PAUD* (Bandung; PT Remaja Rosdakarya)
- Mursid. *Belajar dan pembelajaran PAUD*. 2015. (Bandung; PT Remaja Rosdakarya)
- Novitasati. 2001. Perkembangan Anak Usia Dini . *Jurnal Perkembangangan anak*. vol 1.1 . N0 03.
- Pritasari dkk. *Gizi Dalam Daur Kehidupan* 2017 (Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan)
- Rahmawati Dahlia. *Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan*. 2013. *Skripsi*. (UNES: Fakultas Ilmu Pendidikan).
- Rosy A. Sparringa. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, (Jakarta: Direktorat SPP, Badan POM RI, 2021)
- Rusilanti dkk. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* 2015. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)
- Ruslianti dkk., *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah...*
- Santoso, Soengeng & Lies Ranti Anne. *Kesehatan & Gizi*. 2004 (Jakarta: Rineka Cipta)
- Siswanto, Hadi. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, 2010 (Yogyakarta: Pustaka Rihama 2010)
- Soekirman. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. 2006. (Jakarta; PT Piramida Pustaka Anggota IKAPI)
- Sugiyon. *metode penelitian Manajemen*, 2014 (Bandung; 2014) hal.224
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Bandung)
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kualitatif, Kuantitatif* 2009(Bandung, Alfaberta)

Tatta Margaret Tatta. 2019. *Creative BENTO* (40 Kreasi Bento Untuk Bekal Anak Dan Special Events). (PT Gramedia Pustaka Utama. Anggota IKAPI, Jakarta)

Tobing David Hizkia dkk. Bahan ajar metode penelitian kualitatif. (Denpasar-program Studi PsikologiFakultas KedokteranUniversitas Udayana) 2016. Jurnal metodologi.

Wawancara Ibu Khalimah Selaku Kepala Sekolah RA Muslimat NU Kebaran

Wibowo, Agus. Pendidikan *Karakter usia Dini, Strategi membangun karakter Di Usia Emas* .2017. (Yogyakarta; Pustaka Pelajar)

Wibowo, Agus. *Pendidikan Karakter Usia Dini, Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*, 2017(Yogyakarta; Pustaka pelajar)

Yoshephin , Betty. 2018. *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. (Yogyakarta; Graha)

