

**PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG PEMENUHAN GIZI ANAK
MELALUI BEKAL MAKANAN DI TK ANUGERAH
ACEH SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**FADHILLA MAISYURA
NIM. 170210039
Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH
2022 M/1444 H**

**PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG PEMENUHAN GIZI ANAK
MELALUI BEKAL MAKANAN DI TK ANUGERAH
ACEH SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Oleh :

FADHILLA MAISYURA

NIM. 170210039

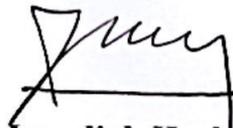
**Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini**

Diajukan oleh :

A R - R A N I R Y

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Jamaliah Hasbullah, M. A
NIP. 196010061992032001



Rani Puspa Juwita, M. Pd
NIP. 199006182019032016

**PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG PEMENUHAN GIZI
ANAK MELALUI BEKAL MAKANAN DI TK ANUGERAH
ACEH SELATAN**

SKRIPSI

**Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Islam Anak Usia Dini**

Pada Hari/Tanggal:

**Rabu, 07 Desember 2022 M
13 Jumadil Awal 1444 H**

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua

**Dra. Jamaliah Hasballah, M. A.
NIP. 196010061992032001**

Sekretaris

**Faizatul Faridy, M. Pd
NIP. 199011252019032019**

Penguji I

**Rani Puspa Juwita, M. Pd
NIP. 199006182019032016**

Penguji II

**Lina Amelia, M. Pd
NIP. 198509072020122010**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



**Prof. Saiful Mulana, Ag. M.A., M.Ed., Ph.D
MP.197510219997031003**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fadhillah Maisyura
NIM : 170210039
Prodi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Aceh Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam Skripsi ini saya :

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggungjawabkan atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenakan sanksi terhadap aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

AR-RANIRY

Banda Aceh, 30 November 2022

Yang menyatakan,



Fadhillah Maisyura



SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI SKRIPSI

Nomor : B-1743 /Un.08/Kp.PIAUD/ 11 /2022

Bismillahirrahmanirrahim

Assalammu'alaikum wr.wb

Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dengan ini menyatakan bawah **Skripsi** dari saudara/i :

Nama : Fadhilla Maisyura
Nim : 170210039
Pembimbing 1 : Dra. Jamaliah Hasballah, MA
Pembimbing 2 : Rani Puspa Juwita, M.Pd
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ PIAUD
Judul Skripsi : Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box- (Bekal Makanan) di TK ANUGERAH Aceh Selatan

Telah melakukan cek plagiasi menggunakan Turnitin dengan hasil kemiripan (*Similarity*) sebesar 8%
Demikianlah surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya

Wassalammu'alaikum wr.wb



Banda Aceh, 22 November 2022
Petugas Layanan Cek Plagiasi


Lina Amelia

ABSTRAK

Nama : Fadhilla Maisyura
Nim : 170210039
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul : Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Aceh Selatan.
Tanggal Sidang : 07 Desember 2022
Tebal Skripsi : 74 Halaman
Pembimbing I : Dra. Jamaliah Hasballah. M. A
Pembimbing II : Rani Puspa Juwita. M. Pd
Kata Kunci : Pemahaman Orang Tua, Bekal Makanan

Berdasarkan hasil observasi awal di TK Anugerah Aceh Selatan, peran orang tua dalam membiasakan anak makan sehat dan memenuhi gizi masih kurang. Dari wawancara dengan beberapa orang tua di Tk Anugerah, kebanyakan orang tua tidak sempat menyiapkan bekal makanan yang menarik dan memenuhi nilai gizi untuk anak karena terburu-buru pergi bekerja, sehingga orang tua hanya menyiapkan bekal seadanya. Orang tua cenderung tidak mau repot dalam menyiapkan makanan, terlebih pada ibu yang bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan kegiatan orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan di TK Anugerah. Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang bersifat kualitatif, maksud dari penelitian lapangan adalah penelitian yang datanya Penulis peroleh dari lapangan, baik data secara lisan maupun secara tertulis (dokumen). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 4 subjek didapatkan 3 subjek memiliki pemahaman yang baik namun belum sempurna. Mereka memberikan tanggapan yang cenderung sama mengenai pemenuhan gizi melalui bekal anak dimana ketiga orang tua ini mengatakan bahwa bekal makanan yang disiapkan yaitu makanan yang mengandung gizi seimbang, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah, dan susu serta mereka mengolahnya sendiri, namun orang tua tidak tahu dengan takaran jumlahnya. Sedangkan untuk kegiatan pemenuhan gizi melalui bekal makanan sudah bagus dimulai dari makan bersama yang diawasi oleh guru, makan bubur kacang hijau untuk anak yang bergizi tinggi memenuhi kebutuhan serat yang diperlukan anak serta dapat melancarkan pencernaan dan memperkuat imun tubuh. Menurut orang tua di sekolah tersebut juga sering di adakan parenting dengan mendatangkan orang yang ahli dalam gizi anak, mendatangkan kepala puskesmas atau perawat.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji serta syukur Penulis panjatkan ke hadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Penulis telah dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini. Shalawat dan salam tidak lupa Penulis sanjung sajikan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri teladan bagi kita dan menuntun umat manusia kepada kehidupan yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Alhamdulillah dengan petunjuk dan hidayah-Nya, Penulis telah menyelesaikan penyusunan Skripsi ini untuk memenuhi dan melengkapi persyaratan guna mencapai gelar sarjana pada Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan judul "**Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan di Tk Anugerah Aceh Selatan**". Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Jamaliah Hasballah, MA selaku pembimbing I dan kepada Ibu Rani Puspa Juwita, M. Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan nasehat, bantuan, doa dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

2. Ibu Dr. Heliati Fajriah, MA Selaku ketua Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang telah memberikan arahan, bimbingan, informasi, dan bantuan kepada penulis selama masa kuliah dan masa bimbingan skripsi.
3. Ibu Rafidhah Hanum, M. Pd. Selaku Penasehat Akademik (PA), yang telah memberikan motivasi dan membantu penulis dalam pengarahannya pembuatan judul skripsi ini.
4. Ibu Rosnibar A. Ma. Selaku kepala TK Anugerah dan seluruh guru yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan membantu penulis selama penelitian.
5. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Bapak Wakil Dekan, dosen dan asisten dosen, serta karyawan dilingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membantu penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan tulisan-tulisan penulis di masa yang akan datang. Penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian Skripsi ini, namun kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT bukan milik manusia.

Banda Aceh, 01 September 2022
Penulis,

Fadhilla Maisyura
Nim : 170210039

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	8
F. Penelitian yang Relevan.....	12
BAB II: LANDASAN TEORITIS.....	16
A. Pemahaman Orang Tua.....	16
1. Pengertian Pemahaman	16
2. Pengertian Orang Tua	16
3. Peran Orang Tua	18
B. Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini.....	19
1. Pengertian Gizi	19
2. Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini.....	21
3. Menu Makanan Sehat.....	22
4. Faktor yang Mempengaruhi Gizi Anak.....	24
5. Bahan Makanan dan Zat Gizi.....	25

6. Tahapan Usia Anak dalam Pemenuhan Gizinya	28
7. Takaran yang Dibutuhkan pada Tiap-Tiap Tahapan Pertumbuhan anak	29
C. Bekal Makanan	31
BAB III: METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Metode Penelitian.....	35
B. Subjek Penelitian.....	36
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
D. Sumber Data.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	44
2. Visi, Misi dan Tujuan TK Anugerah.....	44
3. Sarana dan Prasarana	45
4. Keadaan Anak	47
B. Deskripsi Hasil Penelitian	53
1. Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal makanan di TK Anugerah di Aceh Selatan.....	54
2. Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan	56
C. Pembahasan.....	60
1. Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal makanan di TK Anugerah di Aceh Selatan.....	60
2. Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan	63
BAB V PENUTUP.....	68
A. Simpulan	68

B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP.....	97



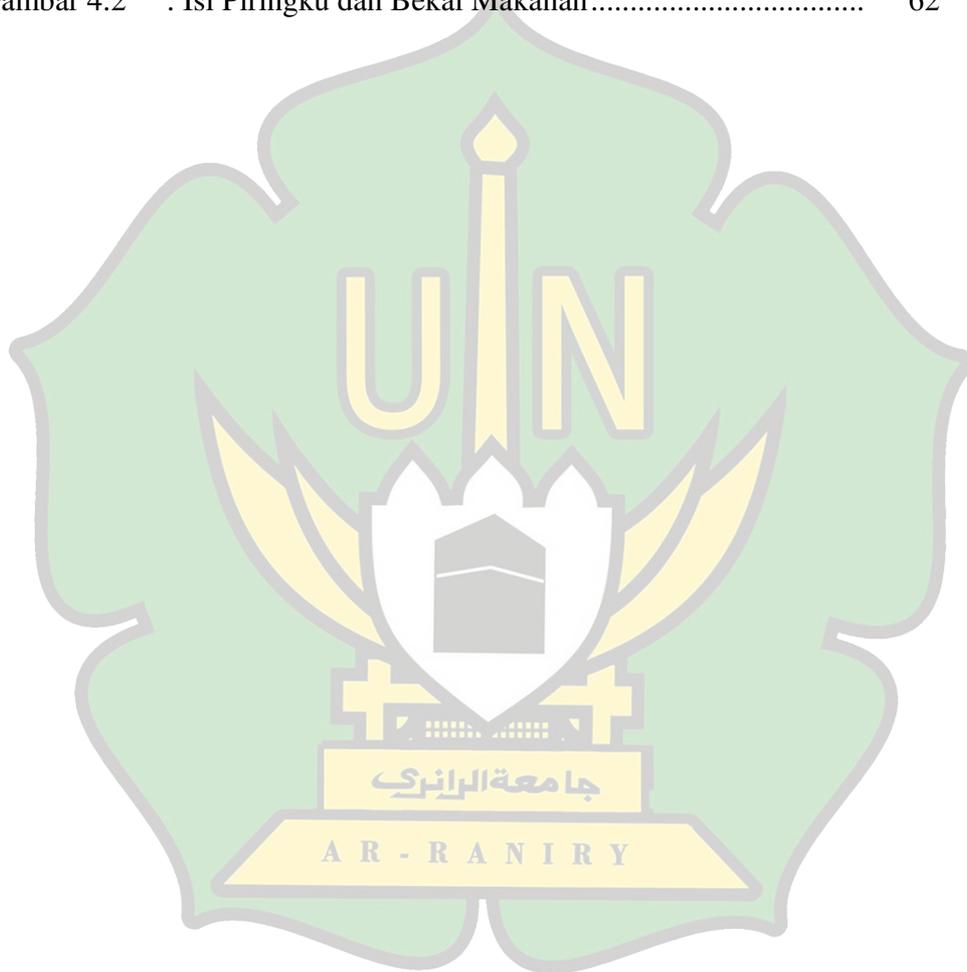
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Takaran Jumlah Gizi Anak	30
Tabel 3.1	: Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 3.2	: Data Subjek Penelitian.....	41
Tabel 4.1	: Keadaan Sarana dan Prasarana TK Anugerah Aceh Selatan.....	46
Tabel 4.2	: Data Keadaan Tenaga Kependidikan TK Anugerah Aceh Selatan.....	47
Tabel 4.3	: Data anak TK Anugerah Aceh Selatan	47
Tabel 4.4	: Jumlah Penduduk	48
Tabel 4.5	: Jumlah Kepala Keluarga	49
Tabel 4.6	: Jumlah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.7	: Jumlah Penduduk Berdasarkan Rentang Usia	50
Tabel 4.8	: Batas Wilayah	51
Tabel 4.9	: Orbitasi (Jarak dari Pusat Pemerintah)	52
Tabel 4.10	: Monografi Desa dan Data Profil Desa	52



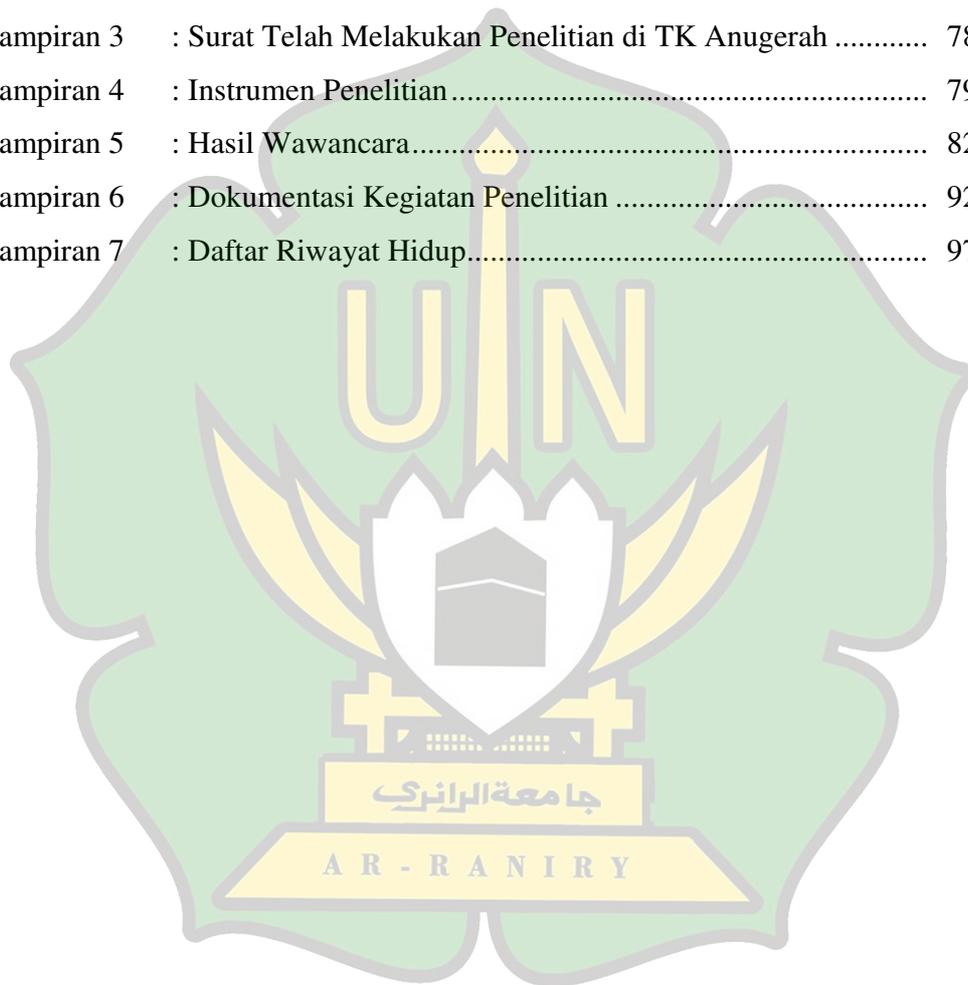
DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	: Peta Administrasi Gampong	51
Gambar 4.2	: Isi Piringku dan Bekal Makanan	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Keputusan SK Pembimbing Skripsi.....	76
Lampiran 2	: Surat Permohonan Izin Mengumpulkan Data Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry	77
Lampiran 3	: Surat Telah Melakukan Penelitian di TK Anugerah	78
Lampiran 4	: Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 5	: Hasil Wawancara.....	82
Lampiran 6	: Dokumentasi Kegiatan Penelitian	92
Lampiran 7	: Daftar Riwayat Hidup.....	97



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia dini merupakan masa yang paling cemerlang untuk diberikan pendidikan karena pada masa itu banyak para ahli menyebutnya sebagai masa keemasan bagi anak (*the golden years*), sangat besar pengaruhnya bagi kehidupan anak dimasa yang akan datang setelah dia dewasa. Pembentukan kecerdasan anak banyak ditentukan pada masa usia dini begitu juga dengan pembentukan watak dan sikap. Ada beberapa faktor yang berpengaruh kepada pembentukan kecerdasan anak, ialah sebagai berikut : *yang pertama* faktor bawaan. Faktor bawaan adalah untuk kita terima apa adanya, *yang kedua* faktor pembentukan. Faktor pembentukan adalah sesuatu yang bisa diciptakan atau dibentuk. Maka disinilah letak peran pendidikan anak usia dini. Namun faktor bentukan yang perlu diperhatikan oleh pendidik adalah kesehatan, termasuk didalam gizinya, apabila si anak sakit-sakitan dan kekurangan gizi dapat dipastikan berpengaruh kepada kecerdasan anak. ¹Bagi anak prasekolah kebutuhan nutrisi yang di butuhkan sangat berkaitan dengan protein yang diperoleh seperti susu sapi, ikan, telur, daging, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Kebutuhan vitamin dan mineral seperti vitamin A, B¹, B², B⁶, B¹², asam folat, zat besi dan kalsium. Agar anak dapat memenuhi kebutuhan gizinya perlu diperhatikan beberapa hal seperti pada masa pertumbuhan yang cepat berikan zat gizi yang lebih banyak, seperti energi,

¹ Haidar Putra Daulay, *Pendidikan Islam Di Indonesia* , (Jakarta: Kencana, 2019). Hal. 50-51

protein dan zat gizi lainnya. Namun, tetap masih seimbang, berikan makanan padat/kasar dan porsi kecil yang sering agar terpenuhi kebutuhan energinya, hindarkan makanan jajanan yang berlebihan kemudian kenalkan dengan berbagai macam makanan sejak dini. Sediakan sarapan pagi dan bekal makan anak serta pilih yang bergizi dan terjamin kebersihannya, sehat dan bergizi.¹

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan secara berulang mengenai makanan yang ada di muka bumi, serta perintah untuk memakan segala sesuatu yang baik, halal, dan bergizi. Hal ini sebagaimana yang diterangkan Allah SWT yang tertuang dalam Al-Qur'an, surah Al-Baqarah : 168, yang artinya :

“Wahai manusia, makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu”. (Q.S, Al-baqarah : 168).

Melalui ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa Allah SWT memerintahkan hambanya untuk makan-makanan yang baik dan bersyukur kepada Allah SWT atas rezeki yang diberikan olehNya. Allah SWT juga menerangkan hal-hal yang diharamkan untuk dimakan yaitu bangkai, darah, babi, dan hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah SWT.² Maka dapat disimpulkan dari ayat diatas makanlah makanan yang halal seperti hewan yang ditenak sendiri atau makanan

¹ Noordiati, *Asuhan Kebidanan, Neonates, Bayi, Balita Dan Anak Prasekolah*, (Malang : Wineka Media, 2018), Hal. 34

² Kumala ardianti permadi, *Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box) di RA AL QODIR WAGE sidoarjo*, (Surabaya : universitas negeri sunan ampel Surabaya, 2020) Hal 1-2.

yang dikelola sendiri dan sembelihlah hewan tersebut dengan cara yang benar menurut agama misalnya dengan menyebut nama Allah dan membaca doa sebelum menyembelihnya. Kemudian bersihkan serta sucikan daging hewan tersebut dengan benar sebelum memasak dan menghidangkannya pada keluarga. Karena dalam ayat tersebut Allah telah menjelaskan bahwa bangkai hewan, darah, babi dan hewan lain yang disembelih tanpa menyebut nama Allah maka makanan tersebut haram untuk dimakan.

Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Selain itu anak yang sehat akan tampak senang, mau bermain, berlari, berteriak, meloncat, dan memanjat, serta tidak berdiam diri saja. Anak yang sehat kelihatan berseri-seri, kreatif, dan selalu mencoba sesuatu yang ada di sekelilingnya. Jika ada sesuatu yang tidak diketahuinya dia akan bertanya sehingga pengetahuan yang dimilikinya selalu bertambah. Setiap ibu mendambakan seorang anak yang sehat, namun beberapa dari mereka tidak mengetahui mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi seorang anak agar dapat berkembang dengan baik. Mereka hanya menyediakan makanan yang seharusnya menjadi sumber gizi bagi tubuh dengan kurang berhati-hati. Sehingga, menyebabkan beberapa faktor timbulnya gizi buruk pada balita.³

³Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Kegiatan Lunch Box Di Kelompok Bermain Manda Wonosari Ngaliyan Tahun 2019*, (Semarang : Universitas Negeri Walisongo Semarang, 2019) Hal 3

Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia dan Asosiasi Dietisien Indonesia 2019 panduan isi piringku tidak menentukan jumlah porsi dari setiap kelompok makanan perhari, isi piringku digunakan sebagai panduan bagaimana memenuhi kebutuhan gizi dengan mengisi piring makanan dengan kelompok makanan sesuai proporsi relative masing-masing dengan anjuran isi piringku sebagai makanan seimbang dan sehat yaitu : pertama $\frac{1}{2}$ piring dengan sayur dan buah dimana sayur 30% dan buah 20% , kedua $\frac{1}{2}$ piring dengan makanan pokok dengan mengkonsumsi sumber karbohidrat kompleks (jagung, sorgum, oatmeal, beras merah, dan biji-bijian utuh) dan bagian dari piring yang tersisa di isi dengan lauk pauk, diisi dengan sumber protein hewani dan nabati (ikan, ayam, telur, tempe, tahu, dan kacang-kacangan) serta batasi mengkonsumsi daging merah dan olahannya (kornet, sosis, bakso).⁴

Kebiasaan anak mengkonsumsi makanan instan berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengkonsumsi sayuran atau anak mempunyai kecenderungan dalam mengkonsumsi bahan makanan tertentu. Bukan hanya itu penyebab mengapa anak-anak jadi sulit untuk makan sayuran, salah satunya yaitu karena orang tua nya terlalu memaksa anak untuk memakan sayuran. Padahal sayuran sangat diperlukan tumbuh kembang anak dalam pemenuhan gizi. Selain itu, hilangnya sikap tegas dari orang tua yang selalu menuruti keinginan anak, dengan alasan takut anak tidak mau makan. Orang tua biasanya menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti ayam

⁴ Tim KKN 46 UIN Walisongo Semarang, *Buku Bunga Rampai*, (Jakarta : Guemedia Group, 2022) Hal 32.

goreng dan makanan gorengan-gorengan lainnya.⁵ Berdasarkan hasil pengamatan di TK Anugerah Desa Sapik, Aceh Selatan, peran orang tua dalam membiasakan anak makan sehat masih kurang dalam pemenuhan gizi.

Hasil dari wawancara dengan beberapa orang tua dari anak kelas B di Tk Anugerah Desa Sapik, kebanyakan dari mereka tidak sempat menyiapkan bekal makanan yang menarik dan memenuhi nilai gizi untuk anak karena terburu-buru pergi bekerja sehingga orang tua hanya menyiapkan bekal seadanya seperti telur dadar saja, mie instan atau membeli gorengan di warung. Orang tua cenderung tidak mau repot dalam menyiapkan makanan, terlebih pada hal ini ibu yang bekerja dan mempunyai kesibukan, dimana ibu hanya menyiapkan seadanya yang praktis bahkan terkadang mereka membeli di luar. Disisi lain di TK Anugerah Desa Sapik, ada beberapa anak yang tidak mau makan pagi atau sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, anaknya lebih suka ngemil makanan atau jajanan instan yang diperjual belikan diwarung. Padahal makanan instan tidak baik untuk kesehatan terlebih pada anak selain mengandung MSG yang banyak juga dapat menghambat tumbuh dan kembang anak. Melihat dari fenomena yang terjadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Aceh Selatan”**.

⁵ Wafa Aerin, *Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makanan Sehat Di TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto*, (Purwokerto : Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2019) Hal 3-4

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah penelitian di atas dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan di TK Anugerah Aceh Selatan tahun 2022?
2. Bagaimana kegiatan pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan di TK Anugerah Aceh Selatan Tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang diharapkan sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Aceh Selatan.
2. Untuk mengetahui bagaimana kegiatan pemenuhan gizi anak melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Aceh Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis merupakan manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu, sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis. Teori yang digunakan tentunya berdasarkan peneliti atau penulis sebelumnya. Manfaat teoritis ini berlatar dari tujuan penelitian untuk mengecek teori yang sudah

ada. Manfaat teoritis ini berfungsi untuk menjelaskan apabila teori yang digunakan masih relevan untuk penelitian penulis, relevan secara umum atau tidak sama sekali. Namun, dapat juga untuk memperkuat atau menggugurkan teori tersebut setelah mengetahui hasil penelitian. Sehingga, dilakukan penyelidikan kembali secara empiris.

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi peneliti lain yang memiliki gagasan yang sama.
- b. Memperluas pengetahuan peneliti tentang pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui Bekal Makanan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis adalah manfaat yang berguna untuk memecahkan masalah praktis, tujuan dan manfaat praktis ini juga dapat diarahkan untuk lebih dari satu subjek. Misalnya, manfaat untuk mahasiswa, manfaat untuk orang tua, manfaat untuk sekolah atau manfaat bagi peneliti sendiri. Maka subjek ini disesuaikan dengan penelitian peneliti.⁶

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

⁶ Firdaus Fakhry Zamzam, *Aplikasi Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Cv Budi Utama, 2018). Hal 57

a. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pemenuhan gizi anak usia dini melalui bekal makanan.

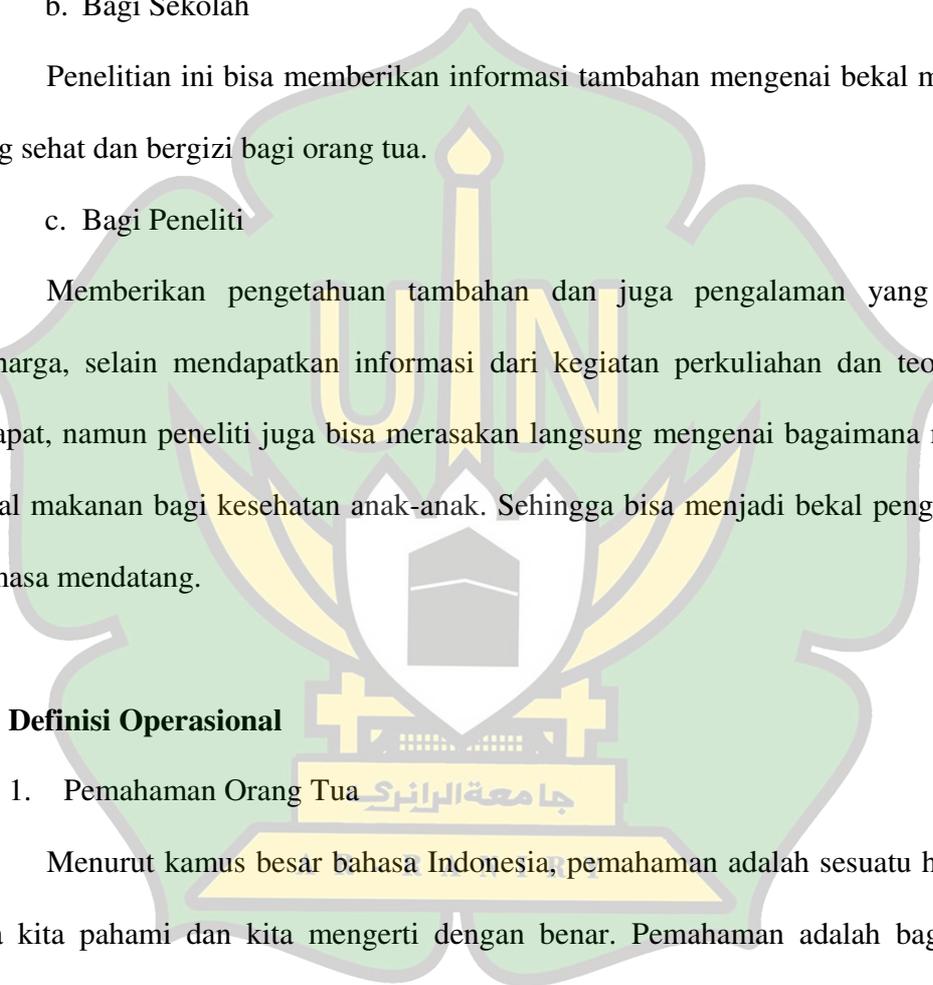
b. Bagi Sekolah

Penelitian ini bisa memberikan informasi tambahan mengenai bekal makanan yang sehat dan bergizi bagi orang tua.

c. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan tambahan dan juga pengalaman yang sangat berharga, selain mendapatkan informasi dari kegiatan perkuliahan dan teori yang didapat, namun peneliti juga bisa merasakan langsung mengenai bagaimana manfaat bekal makanan bagi kesehatan anak-anak. Sehingga bisa menjadi bekal pengetahuan di masa mendatang.

E. Definisi Operasional

1. Pemahaman Orang Tua 

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pemahaman adalah sesuatu hal yang bisa kita pahami dan kita mengerti dengan benar. Pemahaman adalah bagaimana seseorang mempertahankan, membedakan, menduga, menerangkan, memperluas,

menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberi contoh, serta menuliskan kembali dan memperkirakan.⁷

Orang tua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena dari merekalah anak-anak mulai menerima pendidikan, dengan demikian bentuk pertama dari pendidikan terdapat dalam keluarga, pada umumnya pendidikan dalam rumah tangga itu bukan berpangkal tolak dari kesadaran dan pengertian yang lahir dari pengetahuan mendidik, melainkan karena secara kodrati suasana dan strukturnya memberikan kemungkinan alami membangun situasi pendidikan.⁸ Pemahaman orang tua yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemahaman untuk ibu dalam mempersiapkan bekal makanan yang baik untuk anak dengan menyiapkan bekal anak sesuai kebutuhan gizi yang seimbang dan sehat serta memenuhi zat gizi yang dibutuhkan anak setiap harinya terutama melalui bekal makanan.

2. Pemenuhan Gizi

Kata gizi berasal dari bahasa arab *ghidza* yang artinya “makanan”. Saat ini kata gizi tidak terbatas hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh manusia, yaitu untuk menyediakan energi, membangun serta memelihara jaringan tubuh dan mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh.⁹ Gizi merupakan segala sesuatu tentang makanan yang mengandung enam macam zat, yaitu air, karbohidrat, lemak,

⁷ Ambar Sri Lestari, *Narasi Dan Literasi Media Dalam Pemahaman Gerakan Radikalisme*, (Depok : PT Raja Grafindo Persada, 2020). Hal 43.

⁸ Zakiah Darajat *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2012). Hal 35

⁹ Lilis Bonowati, *Ilmu Gizi Dasar*, (Sleman : CV Budi Utama, 2019). Hal 1

protein, mineral dan vitamin dalam hubungannya dengan kesehatan dengan arti yang luas. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makan jajanan. Oleh karena itu, jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang.¹⁰ Angka Kebutuhan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk anak dengan berbagai usia yaitu: anak usia 6-11 bulan dengan rata-rata berat badan 9,0 kg dan tinggi badan 72 cm sedangkan untuk anak usia 1-3 tahun dengan rata-rata berat badan 13,0 kg dan tinggi badan 92 cm serta yang terakhir anak usia 4-6 tahun dengan rata-rata berat badan 19,0 kg dan tinggi badan 113 cm. Pemenuhan gizi anak yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memilih makanan yang bergizi dan dapat memenuhi kebutuhan tubuh anak dengan membuat bekal yang menarik dan sehat serta bergizi. Tingkat konsumsi pangan suatu individu atau rumah tangga ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan makanan yang disajikan. Kualitas pangan akan menunjukkan terpenuhi atau tidaknya asupan zat-zat

¹⁰ Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orangtua Tentang...*, hal. 19-21

gizi yang berasal dari pangan yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Kualitas konsumsi pangan merupakan merupakan jumlah jenis pangan yang dikonsumsi sehingga dapat memenuhi zat gizi mikro maupun makro yang dibutuhkan oleh tubuh. ¹¹

3. Bekal Makanan

Menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI), bekal merupakan sesuatu yang disediakan (seperti makanan atau uang) yang digunakan untuk perjalanan atau sesuatu yang dapat digunakan nanti bila perlu. Sedangkan makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi atau unsur-unsur ikatan yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan kedalam tubuh. Makanan juga merupakan kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan juga memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Membiasakan membawa bekal makanan kesekolah merupakan gaya hidup yang sebaiknya diberikan kepada anak oleh setiap orang tua. Sehingga manfaat yang dapat diberikan adalah mencegah anak untuk tidak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, dan jajan sembarangan. Membawa bekal memastikan bahwa anak

¹¹ Heru Santosa Dan Fatwa Imelda, *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*, (Bandung : Media Sains Indonesia, 2022). Hal 13-21

mendapatkan makanan yang cukup dan menghindarkan anak dari rasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan maupun konsentrasi belajar.¹²

F. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Desi Lestari yang berjudul tentang: "Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) Dikelompok Bermain IT Sekargading Semarang", dapat disimpulkan bahwa orang tua harus mengetahui pentingnya bekal makanan yang memenuhi gizi anak-anak merupakan salah satu bentuk kepedulian orangtua untuk menyediakan makanan yang sehat dan juga mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagian besar orang tua menganggap bekal makanan adalah suatu hal yang sepele, hanya menyajikan makanan yang anak-anak sukai tanpa memperhatikan kualitas dan kuantitas mengenai kebutuhan gizi anak seperti komposisi makanan, kandungan gizi, tanggal kadaluarsa atau pengolahan bahan adalah kesalahan besar.

Anak-anak merupakan pemilih makanan yang sulit dibujuk, banyak orang tua yang akhirnya menyerah memberikan makanan sehat dan lebih menyajikan makanan berupa *snack* instan yang bisa diperoleh di toko-toko, tanpa melihat komposisi gizi yang terkandung, pengaruh belum dan sesudah sarapan, keterbatasan waktu, kurangnya kemampuan dalam menyajikan

¹² Sri Nikmatul Azima, *Analisis Peran Orang Tua Terhadap Pemberian Gizi Seimbang Untuk Bekal Anak Di Paud Bina Harapan Desa Muara Tabun*, (Jambi : Universitas Jambi, 2021). Hal 42

makanan yang menarik perhatian anak menjadi alasan orang tua menyajikan *snack* sebagai bekal makanan anak.¹³

2. Penelitian yang dilakukan Siti Maulani dkk, yang berjudul “Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun“. Keterlibatan orang tua dalam pendidikan bukan hanya sebatas menyekolahkan saja, namun orang tua mempunyai kewajiban untuk memperhatikan pola makan sehat. Pola makan yang sehat berhubungan dengan pola mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan hidup individu sehari-hari. Dasar pembentukan pola makan sehat bagi anak adalah pengetahuan anak tentang gizi dan makanan serta kebiasaan makan. Kebiasaan makan anak terbentuk dari paparan awal anak dengan makanan. Oleh karena itu orang tua perlu memiliki berbagai hal, baik pengetahuan, pengalaman dan kegiatan atau upaya-upaya dalam memberikan pemeliharaan kesehatan serta pemberian gizi seimbang untuk mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.¹⁴
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fajria Umasugi dkk, yang berjudul “Kajian Pengaruh Pemahaman Orang Tua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan)”. Anak merupakan kelompok yang menunjukkan

¹³ Desi Lestari, *Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Dikelompok Bermain IT Sekargading Semarang*, (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2017) Hal 50.

¹⁴ Siti Maulani, *Pemahaman Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun*, *Jurnal: Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol.2, No. 2, (2021). Hal 155

pertumbuhan yang sangat pesat sehingga memerlukan zat gizi yang tinggi setiap kilogram badannya. Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan gizi karena dalam saat seperti ini anak sangat membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Untuk mendapatkan gizi-gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Salah satu menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang adalah bahan makanan yang alamiah dan segar seperti ikan, daging, dan sayuran beku. Menyiapkan bekal makanan untuk anak kesekolah ditengah waktu yang sibuk merupakan tantangan dan masalah utama bagi orang tua saat ini. Namun banyak orang tua mengatasinya dengan cara menghidangkan dan menyiapkan makanan siap saji. Lembaga PAUD memperbolehkan anak-anak membawa bekal makanan untuk dikonsumsi di jam istirahat karena di lembaga tidak menyediakan kantin atau warung yang menjual makanan. Pengetahuan orang tua dalam menyiapkan bekal makanan sangat penting serta adanya kesadaran untuk menyiapkan bekal makanan yang seimbang.¹⁵

Periode yang tempuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan beberapa fase, seperti masa prenatal, balita, kanak-kanak, remaja, dewasa dan tua. Masa balita dan masa kanak-kanak adalah masa anak

¹⁵ Fajria Umasugi, Kajian Pengaruh Pemahaman Orang Tua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan), *Jurnal : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 3, No. 1, (2020). Hal 2-3

usia dini atau menurut Gutama disebut dengan “*Golden Age*” masa keemasan yang menentukan masa depannya sekaligus masa kritis dalam kehidupan anak.¹⁶ Sedangkan perkembangan sosial anak adalah kecakapan individu dalam watak atau perilaku ketika menjalin hubungan dengan masyarakat. Seperti menerapkan kegiatan *market day* pada anak.¹⁷

Dari ketiga penelitian diatas maka terdapat persamaan dan perbedaan dengan judul peneliti. Adapun persamaannya yaitu penelitian ini sama-sama membahas tentang gizi pada anak usia dini, sedangkan untuk perbedaannya menurut desi lestari penelitiannya membahas pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan) kelompok bermain IT sekargading semarang, dimana penelitiannya terfokus pada orang tua dari anak yang berada di kelompok bermain (KB). Menurut siti maulani Dkk, penelitiannya terfokus pada pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang. Sedangkan menurut fajria umasugi Dkk, penelitian mereka lebih terfokus pada kajian pengaruh pemahaman orang tua terhadap pemenuhan gizi anak. Meskipun diakui mempunyai kaitan namun tidak sama dengan judul yang sedang peneliti tulis yaitu pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan.

¹⁶ Jamaliah Hasballah, Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam, *Jurnal : Intelektual*, Vol 4, No 2, (2018). Hal 1

¹⁷ Rani Puspa Juwita, Penerapan Kegiatan *Market Day* Terhadap Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk It Mina Aceh Besar, *Jurnal : Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol 3, No 2. Hal 1

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Pemahaman Orang Tua

1. Pengertian Pemahaman

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pemahaman adalah sesuatu hal yang bisa kita pahami dan kita mengerti dengan benar. Pemahaman adalah bagaimana seseorang mempertahankan, membedakan, menduga, menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan memberi contoh, serta menuliskan kembali dan memperkirakan.¹ Pemahaman adalah kemampuan untuk menggambarkan suatu situasi atau persoalan yang sedang terjadi, pemahaman dapat diartikan kemampuan untuk menangkap makna dari suatu konsep. Pemahaman juga dapat merupakan kesanggupan dalam menyatakan suatu definisi dengan bahasa sendiri. Anak dikatakan paham apabila dia dapat menerangkan apa yang dia pelajari dengan menggunakan kata-katanya sendiri yang berbeda dengan yang terdapat didalam buku.²

2. Pengertian Orang Tua

Orang tua dilihat dari segi bahasa berasal dari kata “orang” dan “tua”. Orang disini berarti manusia, sedangkan tua berarti lanjut usia. Jadi, orang tua adalah orang

¹ Ambar Sri Lestari, *Narasi Dan...* Hal 43.

² Siti Ruqoyyah Dkk, *Kemampuan Pemahaman Konsep Dan Resiliensi Matematika Dengan Vba Microsoft Excel*, (Purwakarta : CV. Tre Alea Jacta Pedagogie, 2020). Hal 4

yang sudah lama hidup atau orang yang sudah lanjut usia, dalam hal ini terdapat pula pengertian orang tua yang terbagi menjadi dua macam yaitu orang tua dalam arti umum dan orang tua dalam arti khusus. Pengertian orang tua dalam arti umum yang dimaksud adalah orang tua (dewasa) yang turut bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup anaknya termasuk dalam pengertian ini adalah ayah, ibu, kakek, nenek, paman, bibi, kakak, atau wali. Sedangkan pengertian orang tua dalam arti khusus adalah orang tua hanyalah ayah dan ibu.¹

Orang tua yang dimaksud adalah ibu dan bapak yang telah merawat, membesarkan, menyayangi kita sejak kecil hingga dewasa. Dalam islam, kedua orang tua memiliki tempat terhormat yang harus dihormati dan dipatuhi oleh setiap anak. Kedua orang tua memiliki jasa dan pengorbanan yang besar dalam kehidupan seorang anak. Ibu berjasa mengandung, bertaruhnyawa saat melahirkan, menyusui, merawat, serta memberikan kasih sayang kepada anaknya. Begitu juga seorang ayah memiliki peranan yang tidak kalah penting bagi seorang anak. Ayah bertugas mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan istri dan anak-anaknya. Semua pengorbanan yang dilakukan oleh kedua orang tua dilakukan dengan ikhlas semata-mata untuk kebahagiaan anak-anaknya. Orang tua tidak pernah meminta imbalan ataupun balas jasa atas semua yang telah mereka lakukan terhadap anak-anaknya.²

¹ Tim Dosen PAI, *Bunga Rampai Penelitian Dalam Pendidikan Agama Islam*, (Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2016). Hal 192.

² Rifai Alghifari, *Pasti Bisa Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti*, (Penerbit Duita, 2018). Hal 68.

Orang tua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena dari merekalah anak mula-mula menerima pendidikan. Dengan demikian bentuk pertama dari pendidikan terdapat dalam keluarga, pada umumnya pendidikan dalam rumah tangga itu bukan berpangkal tolak dari kesadaran dan pengertian yang lahir dari pengetahuan mendidik, melainkan karena secara kodrati suasana dan strukturnya memberikan kemungkinan alami membangun situasi pendidikan.³

3. Peran Orang Tua

Peran orang tua dalam lingkungan keluarga akan berpengaruh pada pola pikir dan orientasi pendidikan anak. Semakin tinggi peran orang tua akan melengkapi pola pikir dalam mendidik anaknya. Setiap orang tua tentu menginginkan anaknya menjadi orang yang berkembang secara sempurna yakni, berketerampilan, cerdas, pandai, dan berbakti kepada orang tua, berprestasi, serta beriman kepada Allah SWT. Peran keluarga terhadap anak memiliki pengaruh pada emosi penyesuaian social, minat, sikap, tujuan, disiplin dan tindakan anak di sekolah. Jika di rumah anak sering mengalami tekanan, merasa tidak aman, frustrasi, maka ia akan mengalami perasaan asing di sekolah sehingga apa yang menarik minatnya di rumah akan kelihatan pula yang menjadi minatnya di sekolah.

Peran terfokus pada perhatian orang tua dalam keluarga sebagai lingkungan utama pendidikan pertama, dan yang paling dekat dengan anak menjadi unsur terpenting. Pengertian, penerimaan, pemahaman dan bantuan orang tua menjadi

³Zakiah Darajat, *Ilmu Pendidikan Islam...*, hal.35

sangat berarti bagi anak guna mengarahkan kehidupan dan pencapaian prestasi belajarnya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh rusyan, bahwa “ perhatian orang tua dalam belajar anaknya, merupakan faktor penting dalam membina sukses belajar. Kurangnya perhatian orang tua dapat menyebabkan anak malas, acuh tak acuh dan kurang minat belajar”.⁴

Berumah tangga tentunya memiliki tugas dan peran yang sangat penting, adapun tugas dan peran orang tua terhadap anaknya dapat dikemukakan sebagai berikut pertama melahirkan, mengasuh, membesarkan dan mengarahkan menuju kepada kedewasaan serta menanamkan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku. Disamping itu juga harus mampu mengembangkan potensi yang ada pada diri anak, memberi teladan dan mampu mengembangkan pertumbuhan pribadi dengan penuh tanggung jawab dan penuh kasih sayang. Anak-anak yang tumbuh dengan berbagai bakat dan kecenderungan masing-masing adalah karunia, yang sangat berharga yang digambarkan sebagai perhiasan dunia.⁵

B. Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini

1. Pengertian Gizi

Kata gizi berasal dari bahasa arab ghidza yang artinya “makanan”. Saat ini kata gizi tidak terbatas hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh manusia, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta

⁴La Jamaa, *Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Anak Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Yogyakarta : CV Budi Utama, 2020). Hal 4-5

⁵ Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orangtua Tentang...*, hal 14-15

mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh.⁶ Gizi merupakan segala sesuatu tentang makanan yang mengandung 6 macam zat, yaitu air, karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin dalam hubungannya dengan kesehatan dalam arti yang luas.

Kesehatan dan gizi anak usia dini sangatlah penting, karena kemampuan menunjang pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Kesehatan dan gizi merupakan kebutuhan esensial anak yang harus terpenuhi dengan baik, disamping pendidikan, pengasuhan maupun perlindungan. Mengingat begitu pentingnya kesehatan dan gizi ini pemerintah Indonesia mengeluarkan peraturan presiden Republik Indonesia nomor 60 tahun 2013 tentang pengembangan anak usia dini, holistik integratif. Dimana didalamnya terdapat ketentuan mengenai layanan kesehatan dan gizi, yang wajib dilaksanakan oleh orang tua, guru maupun masyarakat.

Kesehatan dan gizi adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi perkembangan anak. Manakala kebutuhan kesehatan dan gizi anak tidak terpenuhi dapat mengganggu dan menghambat berbagai perkembangannya. Anak usia dini merupakan masa-masa yang rentan terhadap serangan penyakit, baik virus maupun bakteri. Oleh karena itu, anak membutuhkan gizi yang seimbang supaya tetap sehat dan memiliki perkembangan yang optimal. Dengan pemberian gizi seimbang, layanan kesehatan dan perawatan yang baik dapat menjadikan anak tumbuh dan berkembang

⁶ Lilis Bonowati, *Ilmu Gizi Dasar.....*, hal 1

secara optimal. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak sehingga dapat mencapai kesehatan yang optimal, meliputi: sehat fisik, mental dan sosial.⁷

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang.⁸

2. Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini

Anak prasekolah belum mampu memenuhi kebutuhan gizi secara mandiri, sehingga masih tergantung pada orang dewasa yang ada dilingkungan sosial terdekatnya yaitu keluarga. Ibu berperan penting dalam pemilihan bahan makanan bergizi, menu seimbang sesuai kebutuhan dan selera keluarga, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi anak prasekolah tergantung pada perilaku ibu. Adapun upaya yang

⁷ M. Fadlillah, Dkk, Penyuluhan Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini Bagi Orang Tua Dan Guru Pada Masa Covid-19, *Jurnal : Pengabdian Masyarakat*, Vol 2, No 4, (2020). Hal 134.

⁸ Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orangtua Tentang....*, hal 19-21

dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak antara lain, pendidikan kesehatan dengan subtopic definisi makanan bergizi, dan menu makanan bergizi yang dapat disiapkan dalam waktu singkat, pelatihan cara memilih bahan makanan yang sehat, mengolah bahan makanan yang tidak menghilangkan zat gizinya, serta penyajian makanan yang menarik untuk anak prasekolah.⁹

3. Menu Makanan Sehat

Kriteria makanan sehat adalah sebagai berikut : cukup kuantitas, proporsional, cukup kualitas, sehat dan higienis, makanan segar alami, makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani, cara memasak jangan berlebihan, teratur dalam penyajian, frekuensi lima (5) kali sehari, minum 6 gelas air dalam sehari. Untuk memenuhi kriteria makanan sehat tersebut, maka orang tua perlu mengetahui beberapa hal yang harus diperhatikan agar anak memiliki pola makan sehat, Antara lain (1) karakteristik anak usia taman kanak-kanak dan (2) pengetahuan gizi seimbang. Anak usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) memiliki karakteristik yang khas. Beberapa karakteristik tersebut Antara lain sebagai berikut : memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, merupakan pribadi yang unik, suka berfantasi dan berimajinasi, masa potensial untuk belajar, menunjukkan sikap egosentris, memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek dan sebagai bagian dari makhluk sosial.

Berdasarkan karakteristik anak usia taman kanak-kanak ini maka, perlu adanya peran orang tua dan pendidik dalam mendukung pertumbuhan dan

⁹ Eka Mishbahatul Mar'ah Has Dkk, Model Pengembangan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah Berbasis Health Promotion Model, *Jurnal : Ners*, Vol.7, No .2, (2012). Hal 129

perkembangannya. Tumbuh kembang anak yang sehat akan dapat mengoptimalkan potensinya. Sebaliknya anak yang kurang sehat atau tidak sehat akan mengalami hambatan di dalam mengembangkan dan mengoptimalkan potensinya. Optimalisasi tumbuh kembang anak menjadi anak yang sehat dan kelak memiliki produktivitas yang tinggi sangat ditunjang oleh asupan gizi yang seimbang. Sebaliknya pemenuhan gizi yang tidak seimbang akan menimbulkan berbagai penyakit gizi yang dikenal dengan istilah malnutrisi yaitu penyakit gizi kurang atau gizi lebih. Pemahaman menu gizi seimbang dapat diukur dari pengetahuan, motivasi, sikap, perilaku, dan keyakinan orang tua dalam membangun dan menyediakan pola makan sehat anak.¹⁰

Makanan anak sekolah perlu mendapatkan perhatian, mengingat masih dalam masa pertumbuhan, maka keseimbangan gizinya harus dipertahankan supaya tetap sehat. Anak usia dini (4-6 tahun) membutuhkan sekitar 1600 kkal. Makanan sehari anak usia sekolah sebaiknya terdiri atas tiga kali makanan lengkap dua kali snack diantara waktu makan. Susunan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan susu. Karena makanan tersebut mengandung zat makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh.¹¹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata “membangun” didefinisikan sebagai membina, atau (bersifat) memperbaiki. Sedangkan pola didefinisikan sebagai sistem, cara kerja atau bentuk (struktur) yang tetap. Oleh karena itu membangun pola

¹⁰ Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orangtua Tentang...*, hal 15

¹¹ Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orangtua Tentang...*, hal 5

makan sehat. Peran ibu dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak akan berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Peranan ibu sangat penting untuk menentukan apa yang akan dimakan anak. Oleh karena itu pengetahuan ibu tentang nutrisi dan kesehatan sangat dibutuhkan untuk membangun pola makan sehat pada anak.¹²

4. Faktor yang Mempengaruhi Gizi Anak

Menurut UNICEF ada 3 penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Terdapat dua penyebab langsung gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik. Penyebab tidak langsung gizi buruk yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab mendasar atau akar masalah gizi buruk adalah terjadinya krisis ekonomi, politik, dan sosial termasuk bencana alam yang mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga

¹² Siti Khodijah, Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua Untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini, *Jurnal : Tunas Siliwangi*, Vol 2, No 1, (2016). Hal 161

dan pelayanan dalam kesehatan serta sanitasi yang memadai, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi balita.¹³

Penyebab utama gizi kurang pada balita adalah kemiskinan sehingga akses pangan anak terganggu. Penyebab lain adalah ketidak tahuannya orang tua karena kurang pendidikan sehingga pengetahuan gizi rendah dan munculnya prilaku tabu makanan, dimana makanan bergizi ditabukan dan tidak boleh dikonsumsi anak balita. Ketidaktahuan tentang gizi dapat mengakibatkan seseorang salah memilih bahan makanan dan cara penyajiannya. Akan tetapi sebaliknya, ibu dengan pengetahuan gizi baik biasanya mempraktekkan pola makan sehat bagi anak-anaknya agar terpenuhi kebutuhan gizinya.¹⁴

5. Bahan Makanan dan Zat Gizi

a. Bahan Makanan

Pengelompokan bahan makanan dapat berdasarkan bentuk, yaitu bahan makanan segar, bahan makanan setengah jadi dan bahan makanan kering. Selain itu, pengelompokan bahan makanan juga dapat dibagi berdasarkan kemudahan rusaknya, yaitu *perishable food* (ikan, daging, sayuran dan buah segar),

¹³ Majestika Septikasari, *Status Gizi Anak Dan Factor Yang Mempengaruhi*, (Yogyakarta : Uny Press, 2018). Hal 17

¹⁴ Linda Suryani, Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Diwilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru, *Jurnal : Of Midwifery Science*, Vol 1, No 2, (2017). Hal 48

semiperishable food (umbi-umbian), dan *nonperishable food* (beras, kacang-kacangan, tepung dan bahan kering lainnya).¹⁵

b. Zat gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. Zat gizi merupakan komponen yang terdapat dalam bahan makanan yang terurai selama proses pencernaan dalam tubuh. Zat gizi dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran tubuh. Zat gizi yang dimaksud didalamnya adalah air, karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin.

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber bahan bakar utama tubuh, paling mudah di cerna dan di absorpsi serta paling siap dibakar untuk jaringan, dipecah menjadi karbondioksida dan air. Karbohidrat di peroleh terutama dari makanan nabati.

2) Protein

Protein merupakan zat gizi makro sumber energi yang lebih dikenal oleh masyarakat. Itu disebabkan sejak tahun 1960 sampai dengan tahun 1980-an banyak yang menganggap protein adalah zat gizi terpenting untuk kesehatan. Baru pada beberapa dekade terakhir diketahui bahwa protein

¹⁵ Yosfi Rahmi,Dkk, *Ilmu Bahan Makanan*, (Malang : Tim Ub Press, 2020). Hal 5

tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa kecukupan sumber energi lain (karbohidrat dan lemak).

3) Lemak

Lemak merupakan zat gizi makro sumber energi kedua setelah karbohidrat. Lemak berfungsi sebagai pelezat makanan sehingga orang cenderung lebih menyukai makanan berlemak, lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin dan pelindung berbagai organ tubuh.

4) Vitamin

Vitamin adalah substansi yang juga esensial untuk kesehatan normal, meskipun begitu tidak bermanfaat bagi tubuh sebagai bahan bakar atau zat pembangun. Tanpa vitamin, penyakit dapat terjadi, yakni penyakit yang diketahui sebagai penyakit defisiensi. Vitamin terdapat dalam jumlah kecil di zat makanan yang berasal dari makhluk hidup dan diperlukan dalam jumlah renik setiap hari.

5) Air

Air merupakan komponen kimia utama dalam tubuh. Ada tiga komponen air dalam tubuh yaitu air intraseluler pada membran sel, air intravaskuler, dan air interseluler atau ekstraseluler pada dinding kapiler. Dua komponen air yang terakhir disebut juga cairan ekstraseluler. Fungsi

air bagi tubuh adalah sebagai pelarut zat gizi, fasilitator pertumbuhan dan pengatur suhu tubuh.¹⁶

6. Tahapan Usia Anak Dalam Pemenuhan Gizinya

Bagi bayi yang baru lahir ASI mengandung nutrisi lengkap yang diperlukan yaitu kolostrum dan taurin. Kolostrum yang ada pada ASI ini merupakan makanan yang mengandung gizi lengkap yaitu (protein, vitamin A, karbohidrat dan lemak). Kolostrum juga mengandung zat kekebalan terutama IgA (*immunoglobulin A*) yang dapat melindungi bayi dari masalah pencernaan. Sedangkan taurin adalah salah satu bentuk asam amino atau protein yang sangat dibutuhkan tubuh. Taurin yang terkandung dalam ASI berfungsi sebagai penghubung antar syaraf (*neurotransmitter*) sehingga membantu bayi dalam proses maturasi otak atau perkembangan otak. AA (*Arachidonic Acid*) dan DHA (*Decosahexanoic Acid*), yaitu asam lemak tak jenuh yang juga berfungsi dalam pembentukan sel-sel otak yang optimal.¹⁷

Asupan gizi dan cara pemberian makanan yang benar sesuai tahapan sangat penting untuk diperhatikan, untuk keberlangsungan hidup, pertumbuhan dan perkembangan serta pemenuhan gizi bayi dan balita. MP-ASI merupakan peralihan asupan yang semata berbasis susu menuju ke makanan yang semi padat, pemberian makanan yang tidak tepat mengakibatkan anak mengalami malnutrisi, gizi buruk, kecerdasan otak tidak maksimal, menurunkan daya tahan tubuh serta menyebabkan

¹⁶ Lailatul Fitri Kanthi Sukasdi, *Rancang Bangun Aplikasi Penentuan Bahan Makanan Berdasarkan Status Gizi Pada Pasien Rawat Jalan*, (Surabaya : Sekolah Tinggi Manajemen Informatika Dan Teknik Computer Surabaya, 2014). Hal 9-11

¹⁷ Gatot Sudaryanto, *Mpasi Super Lengkap*, (Jakarta : Niaga Swadaya, 2014). Hal 15

pertumbuhan dan perkembangan terhambat. Pemberian makanan yang tepat pada bayi dan anak dapat mempengaruhi kenaikan berat badan secara optimal sehingga anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan sehat dan baik.¹⁸

Strategi nasional peningkatan pemberian Asi dan Mp-Asi merekomendasikan pemberian makan yang baik dan tepat bagi bayi dan anak 0-24 bulan adalah :

- a. Inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah melahirkan minimal selama satu jam
- b. Pemberian Asi eksklusif sampai usia 6 bulan
- c. Usia 6 bulan mulai memberikan makanan pendamping Asi yang sesuai rekomendasi WHO dan Unicef
- d. Meneruskan pemberian Asi sampai usia 2 tahun atau lebih.¹⁹

7. Takaran Yang Dibutuhkan Pada Tiap-Tiap Tahapan Pertumbuhan Anak

Takaran gizi seimbang yang dikonsumsi dalam satu hari harus mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Anak usia prasekolah dengan gizi yang tidak seimbang akan mengalami beberapa permasalahan yang ditimbulkan. Masalah gizi yang ditimbulkan pada kelompok usia prasekolah diantaranya adalah penolakan terhadap makanan, sulit makan, hanya sedikit jenis makanan yang dimakan, kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan di

¹⁸ Desi Kumala Dkk, Pengaruh Pemberian Makanan Bayi Dan Anak (PMBA) Sesuai Tahapan Pada Balita Usia 0-24 Bulan Dalam Upaya Penurunan Resiko Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya Kalimantan Tengah, *Jurnal : Kebidanan Dan Keperawatan*, Vol 10. No 2, (2019). Hal 577-578

¹⁹ Rahayu Widaryanti, *Pemberian Makan Bayi Dfan Anak* (Yogyakarta : Cv Budi Utama, 2019). Hal 1-2

Antara waktu makan utama sehingga mengurangi nafsu makan. Tingginya mengkonsumsi makanan ringan seperti (kue, biskuit, keripik, kudapan manis, dan permen). Sehingga diperlukannya pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari yang seimbang membuat tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit dan perkembangan sosialnya baik.²⁰ Takaran atau anjuran pangan yang boleh dikonsumsi oleh anak berdasarkan angka kecukupan gizi (2019) yaitu :

Tabel 2.1 Takaran Jumlah Gizi Anak

Zat gizi	Usia	Takaran	Keterangan
Energi	6-11 bulan	800 Kkal	Perhari
	1-3 tahun	1350 Kkal	
	4-6 tahun	1400 Kkal	
Karbohidrat	6-11 bulan	105 gram	Perhari
	1-3 tahun	215 gram	
	4-6 tahun	220 gram	
Protein	6-11 bulan	15 gram	Perhari
	1-3 tahun	20 gram	
	4-6 tahun	25 gram	
Lemak	6-11 bulan	35 gram	Perhari
	1-3 tahun	45 gram	
	4-6 tahun	50 gram	
Serat	6-11 bulan	11 gram	

²⁰Rukmini Syahleman, Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Prasekolah Di Tk Alwardah Pangkalan Bun, *Jurnal : Borneo Cendekia*, Vol 2, No 2, (2018). Hal 152

	1-3 tahun	19 gram	Perhari
	4-6 tahun	20 gram	
Minyak	2-3 tahun	1 sendok teh	Perhari
	3-5 tahun	4 sendok the	
Gula	2-3 tahun	1 sendok makan	Perhari
	3-5 tahun	2 sendok makan	

Untuk meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan zat gizi (karboidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral) dalam jumlah yang cukup seimbang.²¹

C. Bekal Makanan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bekal merupakan sesuatu yang disediakan (seperti makanan atau uang) yang digunakan untuk perjalanan atau sesuatu yang digunakan nanti bila perlu. Sedangkan makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi atau unsur-unsur ikatan yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan kedalam tubuh. Makanan juga merupakan kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan juga memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Membiasakan membawa bekal makanan kesekolah merupakan gaya hidup yang sebaiknya diberikan kepada anak oleh setiap orang tua. Manfaat yang diberikan adalah mencegah anak untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, dan jajan sembarangan. Membawa bekal memastikan bahwa anak mendapatkan makanan yang

²¹ Riantho R. Rerung, *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*, (Bandung : Media Sains Indonesia, 2022). Hal 14-24

cukup dan menghindari anak merasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan maupun konsentrasi belajar.²²

Saat anak masuk dunia *playgroup*, pola makan tentu disesuaikan dengan jam-jam sekolahnya. Sarapan pagi tetap diperhatikan untuk mendidik pola makan yang benar dengan komposisi sesuai makanan sehat, dengan porsi lebih kecil dibandingkan makan siang dan malam. Bawakan bekal berupa kudapan untuk dikonsumsi saat istirahat, sekedar makanan kecil sebelum makan siang. Bagi orang tua yang sibuk bekal makanan kesekolah yang praktis untuk memenuhi syarat gizi dan mudah dikonsumsi perlu dipikirkan. Sebagai contoh suatu hidangan yang mengandung unsur protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral dalam roti. Keuntungan membawa bekal makanan kesekolah adalah ibu bisa mengatur makanan sesuai dengan komposisi makanan yang sehat, aman dan bersih. Pada anak prasekolah biasanya ada makan bersama dengan bekal yang dibawakan dengan diawasi oleh pengajarnya, disinilah kesempatan bagi anak untuk belajar mengenai bagaimana temannya mengkonsumsi makanan yang dia hindari atau tidak senangi seperti makanan tertentu, maka ia akan berpikir mengapa temannya menyukai yang ia hindari sehingga ia akan mencoba memakan dengan menu yang biasanya ia tolak.²³

²² Sri Nikmatul Azima. *Analisis Peran Orang Tua ...*, hal 42

²³ Tuti Soenardi, *Bekal Sekolah Untuk Anak*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), Hal 10.

Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa, pendidikan anak usia dini 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 memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Masa usia dini adalah masa emas perkembangan anak dimana semua aspek perkembangan dapat dengan mudah distimulasi. Priode emas ini hanya berlangsung satu kali sepanjang rentang kehidupan manusia. Oleh karena itu, pada masa usia dini perlu dilakukan upaya pengembangan menyeluruh yang melibatkan aspek pengasuhan, kesehatan, pendidikan dan perlindungan, serta asesmen perkembangan anak.²⁴

Ketika anak menginjak usia 3 tahun, ada sebagian orang tua mulai memperkenalkannya dengan pendidikan formal. Karena berbagai alasan mereka memilih menyekolahkan anaknya seperti di kelompok bermain. Melihat fenomena gaya hidup seperti itu maka, orang tua tetap wajib memberikan yang terbaik untuk buah hatinya. Salah satunya adalah tetap memperhatikan kecukupan zat gizi yang diperlukan untuk masa pertumbuhan anaknya. Kebutuhan gizi tersebut akan di penuhi jika konsumsi makan anak sesuai dengan keseimbangan nutrisi yang dianjurkan sesuai dengan usianya. Salah satu alternatif menu makanan berkualitas yang sebaiknya diperhatikan adalah bekal makanan kesekolah.

²⁴ Habibu Rahman.Dkk. *Asesmen Pembelajaran...*, hal. 11

Perubahan terbesar yang dialami anak usia 4-6 tahun adalah mulai masuk sekolah, perubahan besar ini tentunya juga mempengaruhi energi dan zat-zat gizi yang dibutuhkannya setiap hari. Agar anak tidak kenyang sebelum kebutuhan energi dan zat-zat gizinya terpenuhi, pastikan makanan yang dikonsumsi anak untuk sarapan tidak tinggi serat dan rendah lemak. Tanamkan juga pemahaman pada anak bahwa ada makanan yang harus dikonsumsi setiap hari dan ada makanan yang boleh dikonsumsi sekali-sekali saja seperti (permen, coklat, atau chips).²⁵

Hal yang harus dihindari dalam menyiapkan bekal makanan untuk anak obesitas

1. Jangan bekal dengan makanan dan minuman yang manis
2. Hindari makanan yang berlemak, berkolesterol dan gorengan yang berlebihan
3. Kurangi penggunaan penyedap pada makanan anak.²⁶
4. Hindari menyiapkan bekal dengan makanan siap saji
5. Hindari mengonsumsi daging kalengan/olahan.

²⁵ Diana Damayanti, *Latih Anak Mengatur...*, hal 21-23

²⁶ Arya Ulilalbab, *Obesitas Anak Usia Sekolah*, (Yogyakarta : Deepublish, 2012). Hal 3

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang bersifat kualitatif, maksud dari penelitian lapangan adalah penelitian yang datanya penulis peroleh dari lapangan, baik data secara lisan maupun secara tertulis (dokumen). Metode penelitian secara umum dimengerti sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan penentuan topik, pengumpulan data dan menganalisis data. Sehingga nantinya diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topik, gejala atau isu tertentu.¹

Peneliti mendeskripsikan semua data yang didapat dari lapangan baik pengamatan, wawancara, pendengaran dan penglihatan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dimana proses pengumpulan data dilapangan menggunakan teknis, observasi, wawancara dan dokumentasi untuk mencari informasi secara mendalam. Setelah data-data terkumpul, maka peneliti menganalisis data berdasarkan konseptual. Dengan data yang sudah terkumpul lalu diolah dan dimasukkan kedalam kategori tertentu. Fokus kajian diarahkan pada orang tua dan anak di TK Anugerah, Desa Sapik, Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan.

¹ Ismi Maulida Yulianti. *Pemahaman Orang Tua...*, hal 48

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang yang melakukan penelitian, sedangkan penelitian adalah orang atau sesuatu yang diteliti. Menurut Amirin subjek penelitian adalah seseorang atau sesuatu yang mengenyainya ingin diperoleh keterangan atau orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.² Adapun subjek penelitian yang dimaksud adalah orang tua dan anak yang berada di TK Anugerah Aceh Selatan. Salah satu bagian dalam subjek penelitian adalah menentukan populasi dan sampel penelitian. Kegiatan penelitian banyak dilakukan dengan penarikan sampel, karena metode penarikan sampel lebih praktis, biayanya lebih hemat, serta memerlukan waktu dan tenaga yang lebih sedikit dibandingkan dengan metode sensus serta penentuan sampel dari suatu populasi.

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan objek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, bila populasi besar maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan dana/biaya, tenaga dan waktu. Maka peneliti dapat menarik

² Muh fitrah dkk, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas, Studi Kasus*, (Sukabumi: CV Jejak, 2017). Hal 152

kesimpulannya yang akan diberlakukan untuk populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif. Menurut Arikunto sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi. Maka, penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Untuk menentukan sampel digunakan teknik sampling purposive, teknik sampling purposive adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif.³

Menurut Ibnu dalam Alfianika mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian.⁴ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua dari anak kelas B yang berjumlah 19 orang. Sesuai dengan tujuan penelitian ini maka populasi dalam penelitian adalah seluruh orang tua di TK Anugerah Aceh Selatan sedangkan sampelnya yaitu seluruh orang tua dari anak kelas B, kemudian Peneliti memilih 4 orang tua untuk dianalisis yang terdiri dari 2 orang tua dari anak laki-laki serta 2 orang tua dari anak perempuan. Alasan memilih 4 sampel tersebut adalah untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi orang tua dalam pemenuhan gizi pada anak.

³ Mamik, *metodologi kualitatif*, (sidoarjo : zifatama publisher, 2014). Hal 43-47

⁴ Ninit Alfinka, *Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*, (Yogyakarta : Deepublish, 2018). Hal 97.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dilakukannya penelitian Sedangkan waktu penelitian adalah kapan dilakukannya penelitian. penelitian ini bertempat dan dilaksanakan di TK Anugerah, Gampong Sapik, Kec. Kluet Timur, Kabupaten Aceh Selatan. Waktu penelitian dilakukan pada bulan september tahun 2022.

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

Hari	Tanggal	Bulan	Tahun	Ket
Jumat	02	September	2022	Observasi
Sabtu	03	September	2022	Observasi
Senin	04	September	2022	Wawancara
Selasa	05	September	2022	Wawancara
Rabu	06	September	2022	Wawancara
Kamis	07	September	2022	Wawancara

D. Sumber Data

Peneliti dalam penelitian ini dapat memperoleh data dari berbagai sumber seperti buku-buku maupun karya tulis lainnya yang mendukung dan relevan dengan penelitian.

Sumber data yang digunakan penulis dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1. Sumber data primer

Sumber primer merupakan data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek

yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian yang berkenaan dengan variable yang diteliti.⁵

Tabel 3.2 Data Subjek Penelitian

No	Nama Anak	Nama Orang Tua	Usia	Pekerjaan
1.	MP	YM	38	Mrt
2.	RH	SY	39	Mrt
3.	AIZ	JW	36	Mrt
4.	A	S	25	Mrt

2. Sumber data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis (tabel, catatan, notulen rapat dll) foto-foto, video, rekaman serta benda-benda lain yang dapat memperkaya data primer. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu dokumen, video, maupun referensi buku yang terkait dengan materi pembahasan peneliti.⁶

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara:

1. Observasi

⁵ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015).Hal 28

⁶ Ismi Maulida Yulianti. *Pemahaman Orang Tua...*, hal 49

Pengamatan (observasi) adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan dan pencatatan sistematis fenomena-fenomena yang diteliti. Metode ini akan dilakukan secara langsung dan mengamati gejala-gejala yang ada kaitannya dengan pokok masalah yang dijumpai di lapangan.⁷ Dengan menggunakan teknik ini peneliti juga mampu berinteraksi secara langsung baik dengan para ibu, guru kelas maupun anak-anak dan yang lainnya seperti :

- a. Lokasi penelitian adalah TK Anugerah
- b. Subjek yang diteliti adalah kelas B di TK Anugerah
- c. Bekal makanan yang dibawa oleh anak kelas B di TK Anugerah
- d. Latar belakang walimurid utamanya ibu dari anak kelas B di TK Anugerah

2. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi serta ide melalui Tanya jawab. Sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam satu topik tertentu. “wawancara sendiri digunakan sebagai salah satu teknik pengumpulan data, hal ini dimaksudkan apabila peneliti ingin menemukan informasi lebih jauh terkait masalah yang diteliti serta respon dari objek penelitian yang lebih

⁷ Muhammad ‘ainal yaqin, *Peran Orang Tua dalam Menanamkan Akhlak Pada Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Semarang (Perspektif Bimbingan Islam)* (Semarang : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015). Hal 23-24

mendalam.⁸ Dalam proses pengumpulan data melalui teknik wawancara, peneliti akan memperoleh data melalui :

- a. Orang tua/walimurid dari anak kelas B di TK Anugerah Desa Sapik

3. Dokumentasi

Dokumentasi ini dilakukan dengan cara pengumpulan, pencatatan, serta digunakan untuk menyimpan data yang berkaitan dengan penelitian, semua data dikumpulkan dan disimpan yang dapat digunakan sesuai dengan penelitian yang dilakukan.⁹

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dimana analisis dilakukan pada saat pengumpulan data telah selesai, aktivitas dalam periode meliputi: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi. Proses analisis data dilakukan secara terus menerus dalam pengumpulan data saat penelitian berlangsung, sehingga alur analisis data dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data

Kegiatan utama dalam setiap penelitian merupakan pengumpulan data, dimana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahap ini peneliti akan memperoleh banyak data yang bervariasi, sehingga bisa

⁸ Kumala ardianti permadi. *Peran Orangtua Dalam...* Hal 64.

⁹ Ismi Maulida Yulianti, *Pemahaman Orang Tua ...*, hal 51

dikatakan data yang diperoleh masih sangat kasar atau belum tersusun secara rapi, sehingga nantinya data perlu dipilah-pilah kembali. Pada proses ini, semua data yang terkait dengan masalah penelitian, yaitu tentang bagaimana pemahaman orangtua tentang pemenuhan gizi anak usia dini melalui *lunch box* (bekal makanan) dikumpulkan menjadi satu.

2. Reduksi Data

Reduksi data adalah “proses transformasi”. Dalam hal ini peneliti menajamkan analisis, menggolongkan atau mengkategorikan kedalam tiap permasalahannya melalui uraian singkat, mengarahkan, membuang hal yang tidak penting, mengorganisasikan data sehingga menyimpulkan data. Data yang dianggap relevan dan penting merupakan data yang berkaitan dengan pemahaman orangtua tentang pemenuhan gizi anak usia dini melalui *lunch box* (bekal makanan).

3. Penyajian Data

Penyajian data merupakan kegiatan menyajikan inti atau pokok data. Sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil pengamatan, wawancara, serta dokumentasi. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyajikan inti atau pokok data yang mencakup data keseluruhan pada penelitian tanpa mengabaikan data pendukung, yang mencakup proses pemilihan, pemuatan, penyederhanaan, serta transformasi data kasar yang diperoleh dari dokumentasi.

4. Penarikan Kesimpulan / Verifikasi

Kesimpulan awal yang ditarik biasanya merupakan kesimpulan yang bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung dengan bukti yang valid serta konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan dapat menjadi kesimpulan yang dipercaya atau kredibel. Dengan demikian kesimpulan mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal. Penarikan kesimpulan atau *verification* adalah usaha untuk mencari atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, alur sebab untuk menemukan suatu yang baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan baru tersebut dapat berupa gambaran suatu objek ataupun deskripsi yang sebelumnya belum jelas, sehingga setelah penelitian menjadi jelas.¹⁰

¹⁰ Kumala Ardianti Permadi. *Peran Orang Tua ...*, hal 67-68

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah TK Anugerah, beralamatkan di jln. Pendidikan Gampong Sapik Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan. Provinsi Aceh. Keadaan fisik TK Anugerah termasuk kedalam kategori sekolah yang baik, karena memiliki bangunan yang cukup kokoh. TK Anugerah memiliki luas tanah 1290 M. Dengan dilengkapi beberapa bangunan yang digunakan sebagai kelas, kantor guru dan toilet.

TK Anugerah terletak di dekat jalan raya namun masuk kedalam dan bersebelahan dengan PAUD Rajolelo. Dengan fasilitas yang memadai memberikan tempat bermain bagi anak dipekarangan sekolah serta alat peraga yang ada di ruangan kelas juga dikategorikan baik.

2. Visi, Misi dan Tujuan TK Anugerah

Dalam mewujudkan kesejahteraan dan kemandirian serta mengembangkan Tk Anugerah di Aceh Selatan maka akan terbentuklah sebuah Visi, Misi dan Tujuan di bawah ini sebagai berikut :

a. Visi

Visi yang telah diterapkan oleh TK Anugerah ialah terwujudnya peserta didik yang berakhlak mulia, cerdas, kreatif, dan bertanggung jawab.

Kemudian dapat mewujudkan visi tersebut dengan metode pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, efektif dan menjadi anak yang menyenangkan.

b. Misi

Misi yang berada di TK Anugerah adalah yang Pertama, melakukan pendidikan Agama dan Budi Pekerti secara terprograminsentif dan Terpadu. Kedua, meningkatkan kecerdasan anak melalui kegiatan pembelajaran. Ketiga, melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara intensif dan efektif melalui inovasi dan yang Keempat, meningkatkan rasa tanggung jawab anak melalui kegiatan pembiasaan yang telah diterapkan.

c. Tujuan

Adapun tujuan dari TK Anugerah tersebut adalah terbentuknya peserta didik yang berakhlak mulia dan budi pekerti luhur, meningkatkan inovasi dan kecerdasan peserta didik, berkembangnya kreatifitas anak secara intensif, efektif dan inovatif, serta meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan.

3. Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana di TK Anugerah ialah sebuah pendidikan yang merupakan sarana penunjang bagi proses belajar mengajar di sekolah, di karena lengkap atau tidaknya fasilitas akan mempengaruhi keberhasilan program dalam pendidikan, kemudian infrastruktur yang telah di bangun dari program maupun yang akan di bangun oleh atasan berdasarkan untuk pendidikan anak. Sarana dan prasarana

disini berkaitan dengan semua benda yang bergerak ataupun yang tidak bergerak yang dibutuhkan untuk menunjang proses belajar dan sebagai salah satu kunci dalam meningkatkan setiap perkembangan peserta didik. Dalam hal ini sebagai mana dapat dilihat pada table sebagai berikut.

Tabel 4.1 Keadaan Sarana Dan Prasarana TK Anugerah Aceh Selatan

Sarana/prasarana	Jenis	Jumlah	Kondisi
Bangunan/halaman	Ruangan bermain/belajar	1 ruang	Baik
	Ruang kantor	1 ruang	Baik
	Halaman	1 ruang	Baik
	Toilet/MCK	1 unit	Baik
Permainan out door	Ayunan tali besi	2 unit	Baik
	Tangga majemuk	1 unit	Baik
	Luncuran	1 unit	Baik
Permainan in door	APE dan balok-balok	2 paket	Baik
Pendukung	Rak buku	1 buah	Baik
	Air bersih	Sumur	Baik
	Penerangan	PLN	Baik
	Komunikasi	HP	Baik
	Loudspeaker/CD	1 unit	Baik
	Kotak p3k	2 unit	Baik
	Dispenser	1 unit	Baik
	Lemari	3 unit	Baik
	Meja belajar anak	5 unit	Baik
	Kursi anak	10 unit	Baik
	Kursi guru	5 unit	Baik
Kursi kepala sekolah	1 unit	Baik	

	Papan tulis	3 unit	Baik
	Meja kepala sekolah	1 unit	Baik
	Meja guru	4 unit	Baik
	Meja guru	3 unit	Baik

Tenaga kependidikan yang berada di TK Anugerah diampu oleh 3 (tiga) guru pegawai negeri sipil dan 3 (tiga) orang guru honorer. Berikut data guru di TK Anugerah dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2 Data Keadaan Tenaga Kependidikan TK Anugerah Aceh Selatan

No	Nama	Status Kepegawaian	Jabatan
1	Rosnibar, A. Ma	PNS	Kepala Sekolah
2	Nia Salmiati	Honorer	Guru pendamping
3	Zuraidah, S.Ag	Honorer	Guru pendamping
4	Suharni, S.Pd	PNS	Guru kelas A
5	Sitiyani	Honorer	Guru pendamping
6	Hayati	PNS	Guru kelas B

4. Keadaan Anak

Penelitian yang dilakukan hanya satu kelas yaitu kelas B yang terdiri dari 21 orang anak. Dimana terdapat 8 orang anak laki-laki dan 11 orang anak perempuan. Kemudian terdapat 2 orang guru yang berada di dalam kelas B tersebut.

Tabel 4.3 Data anak TK Anugerah Aceh Selatan

Kelas	Anak laki-laki	Anak perempuan	Jumlah
B	8	11	19

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di TK Anugerah aceh selatan pada tanggal 05 sampai 10 september tahun 2022 dengan pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan) di Tk Anugerah Aceh Selatan.

5. Kondisi Umum

a. Demografis

Desa Sapik secara Demografis meliputi ukuran, Struktur, dan distribusi penduduk serta bagaimana jumlah penduduk yang berubah-ubah setiap waktu, hari, bulan, bahkan Tahun di akibatkan atas kelahiran, kematian, migrasi, serta penuaan. Berikut ini di jelaskan Jumlah Penduduk Gampong Sapik pada bulan Juni tahun 2019 berdasarkan pencatatan administrasi gampong berjumlah 1.144 jiwa dari 345 Kepala Keluarga/KK).

Tabel 4.4 Jumlah Penduduk

No	Uraian	Jumlah Jiwa	
		Juni Tahun 2018	Juni Tahun 2019
1	Dusun Mesjid	329	320
2	Dusun Manggis	287	318
3	Dusun Pendidikan	520	506
Total		1.136	1.144

Tabel 3 menjelaskan tentang perkembangan penduduk pada 2 Tahun terakhir, jelas terjadi penambahan penduduk pada Tahun 2019, Penambahan Penduduk ini di dasarkan sesuai pencatatan Administrasi di Gampong Sapik yaitu faktor :

1. Kelahiran
2. Kematian
3. Migrasi
4. Perkawinan ke luar Gampong

Dari perkembangan penduduk berdasarkan Jiwa di atas akan secara langsung bertambah pada Jumlah Penduduk berdasarkan Kepala Keluarga. Adapun Jumlah Penduduk Desa Sapik pada 2 tahun terakhir ini sesuai tercatat dalam Administrasi Desa Sapik berdasarkan jumlah kepala keluarga seperti tabel dibawah ini.

Tabel 4.5 Jumlah Kepala Keluarga

No	Uraian	Jumlah KK	
		Tahun 2018	Tahun 2019
1	Dusun Mesjid	103	99
2	Dusun Manggis	92	90
3	Dusun Pendidikan	154	156
Total		349	345

Jumlah Penduduk Gampong Sapik pada Bulan Juni tahun 2019 berdasarkan jumlah jenis kelamin seperti tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Jumlah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Uraian	2018		2019		Jumlah
		L	P	L	P	
1	Dusun Mesjid	155	172	156	164	320
2	Dusun Manggis	135	153	155	163	318

3	Dusun Pendidikan	244	271	235	271	506
Total		534	596	538	584	1.144

Jumlah Penduduk Gampong Sapik pada Bulan Juni 2019 berdasarkan rentang usia seperti tabel di bawah ini.

Tabel 4.7 Jumlah Penduduk Berdasarkan Rentang Usia

No	Golongan Usia	Jumlah Jiwa 2019			Ket
		Dusun Masjid	Dusun Manggis	Dusun Pendidikan	
1	0 Bulan – 11 Bulan	2	3	2	
2	01 Bulan – 04 Tahun	21	17	26	
3	05 Tahun – 06 Tahun	11	11	14	
4	07 Tahun – 12 Tahun	21	24	48	
5	13 Tahun – 15 Tahun	16	23	27	
6	16 Tahun – 18 Tahun	20	24	37	
7	19 Tahun – 25 Tahun	51	45	68	
8	26 Tahun – 35 Tahun	34	34	60	
9	36 Tahun – 45 Tahun	41	47	78	
10	46 Tahun – 50 Tahun	30	29	48	
11	51 Tahun – 60 Tahun	34	36	54	
12	61 Tahun – 75 Tahun	27	19	35	
13	Diatas 75 Tahun	7	5	9	
Total		315	317	506	

Dari penjelasan Tabel di atas menerangkan jumlah penduduk Gampong Sapik didominasi pada Usia Produktif atau Usia Kerja. Hal tersebut menandakan Gampong

Sapik mempunyai Aset Sumber Daya Manusia berdasarkan umur yang masih produktif dalam mengembangkan gampong kedepannya.

Gambar 4.1 Peta Administrasi Gampong



Gampong Sapik kondisi berdasarkan geografis terletak pada titik koordinat $3^{\circ}04'59.1''N$ $97^{\circ}22'13.9''E$. Secara administrasi, luas wilayah Gampong Sapik 1.192 ha terdiri dari area perkebunan 320.73 ha, pemukiman 18.9 ha, sawah 269.55 ha, non sawah 0.86 ha, hutan 88.19 ha dan kebun campuran 2.33 ha, selebihnya wilayah hutan dan pegunungan, yang terdiri dari pegunungan yang berbatas langsung dengan Gunung Keminjon dan Gunung Batu Hampar.

Tabel 4. 8 Batas Wilayah

No	Uraian	Berbatasan	Kecamatan	Kabupaten
1	Sebelah Timur	Gunung Batu Hampar	Kluet Timur	Aceh Selatan
2	Sebelah Selatan	Gampong Paya Laba	Kluet Timur	Aceh Selatan
3	Sebelah Utara	Gampong Durian Kawan	Kluet Timur	Aceh Selatan
4	Sebelah Barat	Sungai Kluet	Kluet Timur	Aceh Selatan

Tabel 4.9 Orbitasi (jarak dari pusat pemerintah)

No	Uraian	Pusat Pemerintahan	Jarak
1	Jarak Gampong dengan	Kecamatan	3 Km
2	Jarak Gampong dengan	Kabupaten	36 Km
3	Jarak Gampong dengan	Provinsi	465 Km

Melihat tabel diatas Gampong Sapik mempunyai Akses sangat jauh dengan Ibu kota Kabupaten Aceh Selatan, dan dengan Akses Jalan Nasional. Berdasarkan hal tersebut diatas dibawah ini di jelaskan tentang Monografi Gampong dalam bentuk Tabel.

Tabel 4.10 Monografi Desa dan Data Profil Desa

No	Uraian	Keterangan
1	Nama Desa	Sapik
2	Tahun Pembentukan	Tahun 1943
3	Dasar Hukum Pembentukan	1. Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2004 tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional;
4	No Kode Wilayah	11.01.14.2002
5	Nomor Kode Pos	23772
6	Kecamatan	Kluet Timur
7	Kabupaten	Aceh Selatan
8	Provinsi	Aceh
9	Tipologi Desa	Gampong Sapik berada di pedalaman Kecamatan Kluet Timur Lebih Kurang 4 Km dari jalan nasional Tapaktuan-Medan. Penduduknya sebagian besar adalah Petani dan Pekebun. Secara umum keadaan Gampong Sapik adalah merupakan daerah daratan.
10	Tingkat Perkembangan Desa	Swadaya
11	Luas wilayah	1.192 ha
12	Batas Wilayah	<ul style="list-style-type: none"> - Utara - Selatan - Barat
		<ul style="list-style-type: none"> - Durian Kawan - Paya Laba - Sungai Kluet

	- Timur	- Gunung Batu Hampar
13	Orbitasi - Pemerintah Kecamatan - Pemerintah Kabupaten - Pemerintah Provinsi	- 3 Km - 36 Km - 465 Km
14	Jumlah Penduduk - Laki-laki - Perempuan	- 538 Jiwa - 584 Jiwa
15	Mayoritas Pekerjaan	Petani dan Pekebun
16	Tingkat Pendidikan	Pendidikan Umum dan Agama

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Peneliti melakukan penelitian dengan jenis penelitian kualitatif, yakni penelitian di lapangan. Maksud dari penelitian tersebut ialah datanya dari peneliti yang diperoleh dari lapangan, baik secara lisan maupun tertulis. Kemudian peneliti juga menggunakan tiga teknik dalam mengumpulkan data diantaranya pertama observasi, yaitu peneliti melihat, mengamati keadaan yang ada di Tk Anugerah, yang kedua, wawancara narasumber untuk mengumpulkan data, dan yang ketiga dokumentasi, yakni adanya dokumentasi pengumpulan data sebagai alat untuk mendapatkan data, dengan melihat segala sesuatu yang berhubungan dengan pokok masalah antara lain, sumber dokumen, foto, arsip-arsip dan catatan-catatan yang mengandung petunjuk tertentu yang berhubungan dengan kepentingan penelitian yang dilakukan. Peneliti telah melakukan penelitian di TK Anugerah kemudian bagaimana pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui kegiatan bekal makan, hasil dari penelitian tersebut sebagai berikut.

1. Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Di Aceh Selatan

Pemahaman adalah untuk mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi dan dapat memberikan penjelasan atau memberi sebuah uraian lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.¹ Pemahaman adalah kesanggupan memahami setingkat lebih tinggi daripada ilmu pengetahuan, dimana pemahaman suatu tindakan untuk belajar lebih mendalam mengenai suatu hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan. Pemahaman lebih dari sekedar mengerti oleh karena itu pemahaman mengenai gizi yaitu orang tua memahami secara mendalam dan detail serta menyeluruh mengenai gizi yang terkandung pada bekal makanan anak. Sehingga pemenuhan gizi untuk kebutuhan sehari-hari menjadi terpenuhi.²

Menurut hasil penelitian dan wawancara dengan beberapa orang tua yang menjadi sampel dalam penelitian sebagai berikut : Subjek 1 (ibu Ym) “Menurut saya bekal makanan itu sangat penting karena saya takut jika anak saya makan sembarangan. Saya sangat menjaga kesehatan anak saya yang dimana banyak sekali makanan sekarang kurang sehat untuk dikonsumsi oleh anak. Saya menyiapkan bekal makanan yang sehat untuk anak tidak banyak menggunakan penyedap rasa, tidak berminyak-minyak, menyucinya dengan air bersih dan

¹ Anas, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persad, 2012), Hal. 50.

² Fajria Umasugi, *Kajian Pengaruh Pemahaman...* Hal 4-5

disediakan dengan tempat yang membuat anak nyaman untuk makan seperti bekal makanan yang menarik, mudah dibawa/ ringan serta menggunakan peralatan yang aman bagi anak dan tidak mudah pecah. Kemudian saya menyediakan makanan anak dengan bervariasi, terkadang sesuai keinginan anak mau makan apa hari ini agar anak tidak bosan dan semangat melakukan aktifitas disekolah TK Anugerah.

Wawancara dengan Subjek 2 (ibu Sy) "Biasanya makanan yang ibu berikan kepada anak, upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Memberikan makanan seperti sayur, buah, roti dan susu setiap harinya. Karena dengan semua itu saya bisa memastikan anak saya insyaallah sudah terpenuhi gizinya. Tapi terkadang saya masak indomie untuk anak karena pada hari itu anak kepingin makan indomie goreng bercampur nasi, itu saya masak sendiri dengan tidak menggunakan bumbu indomie karena sangat berbahaya dan itu tidak setiap hari tetapi terserah keinginan anak ibu mau makan apa hari ini jadi ibu buat untuk dibawanya kesekolah. Lalu ibu sajikan kedalam bekal makanan sesuai porsi makan yang biasanya, karena kalau terlalu kebanyakan juga yang ada terbuang makanannya.

Wawancara dengan Subjek 3 (ibu Jw) "Kalau saya biasanya membuat makanan sendiri dengan ala kadarnya sesuai selera anak Cuma diselingi dengan makanan lain seperti sayur dan buah, kebetulan bahan tersebut tidak saya beli karena memang dari kebun sendiri yang ada disamping rumah saya. Jadi kalau pagi-pagi tidak ada ikan dan daging saya biasanya langsung memetik sayuran

dikebun dan mencucinya dengan air bersih. Dengan begitu saya tau proses jadinya makanan yang aman untuk anak. Kemudian saya juga menyiapkan tempat makan anak yang sederhana namun aman untuk dibawa anak serta memastikan tutup makanannya tidak mudah lepas bertujuan agar makanannya tidak tumpah. saya juga memastikan agar anak saya tidak mengkonsumsi makanan ringan yang berlebihan.

Wawancara dengan Subjek 4 (S) “Menurut saya dek, bekal makanan itu sangat penting bagi anak-anak usia 5-6 tahun karena anak-anak masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang harus diasupi makanan yang sehat dan bergizi seperti (telur ayam, sayur mayur, buah-buahan, roti, ikan, susu). Kemudian untuk memastikan kebersihannya serta sehat untuk dikonsumsi saya mengolahnya sendiri mulai dari memasak, memotong buah serta menyeduh susu untuk disediakan dalam bekal makanan anak, saya juga mendampingi makanan anak dengan makanan ringan yang tidak berlebihan agar anak tidak bosan dan memastikan bekal anak nyaman dan aman untuk dibawa kesekolah.

Tingkat pemahaman terhadap gizi berdampak pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan, hal ini juga akan berdampak pada mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pemahaman gizi yang baik diharapkan juga akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi. Pemahaman terhadap gizi juga memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan pola makan seseorang, seseorang yang memiliki pemahaman mengenai gizi dengan baik

maka ia juga akan memiliki pola makan yang baik, dan begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki pemahaman kurang mengenai gizi maka akan memiliki pola makan yang kurang baik. Meningkatnya status gizi seseorang bisa dilihat melalui tinggi badan, berat badan, serta tingkat pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan cakupan usia. Oleh karena itu memahami serta mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah penting. Konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang bukan hanya terhadap konsumsi makanan sehari-hari, namun juga terhadap konsumsi bekal makanan. Orangtua mempunyai keterlibatan dalam mempersiapkan bekal makanan anak, maka dari itu bisa dikatakan bahwa orangtua sangat berperan dalam meningkatkan status gizi anak baik melalui konsumsi makanan sehari-hari ataupun konsumsi bekal makanan.

Melalui hasil penelitian pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan di TK Anugerah Aceh Selatan menurut hasil wawancara dari 4 subjek didapatkan 3 subjek memiliki pemahaman yang baik namun belum sempurna. Mereka memberikan tanggapan yang cenderung sama mengenai pemenuhan gizi melalui bekal anak dimana ketiga orang tua ini mengatakan bahwa bekal makanan yang disiapkan yaitu makanan yang mengandung gizi seimbang, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah, dan susu serta mereka mengolahnya sendiri. Namun, tidak ada dari orang tua yang tahu mengenai takaran gizinya dimana orang tua hanya menyebutkan menyiapkan bekal anak sesuai kebutuhan dengan tidak mengukur porsi untuk karbohidrat, protein, lemak maupun serat. Jadi pemahaman orang tua hanya sedikit dimana mereka hanya mengetahui

makanan yang dibutuhkan namun tidak dengan takaran yang dibutuhkan serta nilai gizi yang didapat anak dalam bekal makanan belum tercukupi.

2. Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan

Kegiatan pemenuhan gizi ialah persiapan bekal makanan yang diberikan orang tua ke anak. Kesehatan adalah unsur potensi dasar dan alami dari setiap individu yang sangat diperlukan pada awal kehidupan dan pertumbuhan. Selama melakukan proses observasi selalu senang dan lahap ketika memakan bekal yang sudah disiapkan, snack ringan, atau nasi beserta lauknya. Sebelum makan sudah dibiasakan cuci tangan dengan air bersih dan mengalir, kemudian kembali ke kelas dan duduk dengan rapi lalu membaca doa makan yang dipimpin oleh anak yang ditunjuk guru. Dibuktikan dengan hasil wawancara bersama orang tua yang menjadi sampel penelitian sebagai berikut :

Subjek 1 (ibu Ym) mengungkapkan sebagai berikut : “ Biasanya guru-guru melakukan kegiatan makan bersama anak-anak sekaligus sambil mengajarkan hal-hal baik serta menasehati agar anak tidak memakan makanan sembarangan. Karena jika tidak dikontrol maka kelak anak sudah dewasa dia akan terbiasa dengan makanan yang tidak sehat. Contohnya ada beberapa anak yang ingin makan setiap harinya menggunakan mie instan, padahal mie instan itu sangat berbahaya apabila sering-sering diberikan atau di konsumsi oleh anak. Jangankan anak-anak orang dewasa sekalipun juga berbahaya jika sering mengkonsumsinya. Disinilah guru memberikan pengertian pada orang tua untuk membuat bekal

makanan selain mie instan dengan membuat makanan lain yang lebih menarik seperti diberi bentuk karakter, atau dihias semenarik mungkin dan menjelaskan makanan lain kepada anak secara bertahap. Terkadang guru mengadakan parenting dengan orang tua murid untuk membahas tentang bagaimana cara pemenuhan gizi yang baik bagi anak, karena jika anak mendapatkan gizi cukup maka anak juga akan mendapatkan raga dan jiwa yang sehat.

Persiapan kegiatan pemenuhan gizi melalui bekal makanan di TK Anugerah dimulai dengan mempersiapkan bekal dari rumah. Orang tua menyiapkan bekal makanan dari rumah dengan memilih bahan makanan yang baik dan dimasak sendiri untuk menjaga kebersihan makanan yang diberikan kepada anak. Sesuai dengan pernyataan wawancara penelitian dengan orang tua 2 sebagai berikut :

Subjek 2 (ibu Sy) “ Jadi kegiatan pemenuhan gizi ini biasanya dilakukan khususnya setiap hari sabtu yang dimana hari terakhir sekolah dalam minggu tersebut, setelah itu guru serta anak-anak melaksanakan makan bersama. Dimana pada hari sabtu anak diwajibkan membawa bekal makanan berbeda dengan hari-hari lain. Kalau hari lainnya anak tidak diwajibkan untuk membawa bekal makanan hanya terserah kepada anak dan orang tuanya. Kegiatan ini dimaksudkan agar anak dan orang tua bisa makan bersama dirumah. Namun, banyak juga anak yang membawa bekal setiap harinya khususnya untuk anak kelas B. Terkadang kepala sekolah dan guru juga suka menyiapkan masakan

bubur kacang hijau pada hari-hari tertentu seperti misalnya pada hari jumat dengan bertujuan agar kebutuhan gizi anak terpenuhi.

Wawancara dengan Subjek 3 (ibu Jw) “ Biasanya guru-guru di TK Anugerah Aceh Selatan suka mengadakan rapat dengan orang tua anak, dalam rapat tersebut terkadang guru juga suka menyinggung tentang bagaimana cara orang tua memenuhi kebutuhan gizi anak seperti menyiapkan bekal makanan atau cara orang tua mengatur anak mengkonsumsi makanan ringan dalam sehari supaya tidak berlebihan terkhusus pada makanan yang banyak mengandung *MSG*. kadang-kadang guru juga suka melakukan pengecekan berat badan dan tinggi badan anak apakah sudah memenuhi gizi baik atau buruk dengan mendatangkan kepala atau perawat yang ada di puskesmas terdekat.

Wawancara dengan Subjek 4 (ibu S) “Kalau untuk kegiatan pemenuhan gizinya, biasanya guru melakukan makan bersama dengan semua anak dari kelas A dan B, anak dikumpulkan dalam satu kelas kemudian sebelum makan anak diajarkan untuk cuci tangan terlebih dahulu disini anak diajarkan untuk berbaris dan saling menunggu giliran, setelah semua siap mencuci tangan anak akan berdoa terlebih dahulu dengan dipimpin oleh temannya yang ditunjuk oleh guru. Kemudian terkadang guru juga suka memberi anak-anak makan bubur pada hari jumat, di TK Anugerah ini juga suka di adakan rapat/pertemuan antara orang tua anak dengan guru disekolah untuk membahas bagaimana memenuhi gizi seimbang pada anak dengan mengikuti 4 sehat 5 sempurna.

Melalui hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemenuhan di TK Anugerah Aceh Selatan sudah bagus dimana disekolah ini banyak melakukan kegiatan pemenuhan gizi dimulai dari makan bersama yang diawasi oleh guru, makan bubur kacang hijau untuk anak yang bergizi tinggi dapat memenuhi kebutuhan serat yang diperlukan anak serta dapat melancarkan pencernaan dan memperkuat imun tubuh. Menurut orang tua di sekolah tersebut juga sering di adakan parenting dengan mendatangkan orang yang ahli dalam gizi anak atau rapat bersama orang tua anak dalam membahas hal-hal yang mendukung pemenuhan gizi anak. Kemudian di TK Anugerah juga akan mendatangkan kepala atau perawat dari puskesmas setiap sebulan sekali untuk mengecek berat dan tinggi badan anak sesuai atau tidaknya. Dimana jika berat dan tinggi badan anak terlalu sedikit maka anak dapat dikategorikan mengalami gizi buruk.

C. Pembahasan

1. Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Di Aceh Selatan

Berdasarkan hasil wawancara di TK Anugerah dengan beberapa orang tua sebagai sample dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan di TK Anugerah menurut dari 4 subjek didapatkan 3 subjek memiliki pemahaman yang baik namun belum sempurna. Mereka memberikan tanggapan yang cenderung sama mengenai

pemenuhan gizi melalui bekal anak dimana ketiga orang tua ini mengatakan bahwa bekal makanan yang disiapkan yaitu makanan yang mengandung gizi seimbang, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah, dan susu serta mereka mengolahnya sendiri.

Orang tua dianggap masih sedikit memahami pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan dikarenakan hanya mengetahui kebutuhan makanan anak namun tidak dengan takaran jumlahnya. Sedangkan menurut Kemenkes RI 2018 melalui isi piringku takaran kebutuhan anak sehari-hari telah dijelaskan dimana anak harus mengkonsumsi setiap harinya makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah sesuai usia anak yaitu 5-6 tahun yang di anjurkan untuk mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 4 porsi, sayuran dua porsi, buah tiga porsi, lauk nabati dan lauk hewani masing-masing dua porsi, susu satu porsi, minyak empat sendok teh dan gula sebanyak dua sendok makan.³

Gambar 4. 2 Isi Piringku dan Bekal Makanan



³ Rintho R. Rerung, *Kebutuhan Gizi...* Hal 24

Melalui bekal makanan mereka berkewajiban untuk menyajikan konsumsi yang menguntungkan bagi pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Begitu juga dalam hal pemenuhan kebutuhan jasmaninya dalam hal ini berkaitan dengan pemenuhan gizi pada makanan yang dikonsumsi anak sehari-hari. Dimana orang tua sudah bisa mengisi bekal makanan anak sesuai kebutuhan gizi seperti terdapat kebutuhan pokok (nasi,roti), lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan susu. Oleh karena itu para ibu membekali anaknya dengan masakan sendiri dengan membuat bekal anak semenarik mungkin, mudah dibawa/ringan, serta mengisi dengan makanan yang bervariasi yang tentunya bergizi dan dapat disukai oleh anaknya, agar anaknya semangat dalam beraktifitas di sekolah. Persiapan Kegiatan pemenuhan gizi melalui bekal makanan di TK Anugerah dimulai dengan mempersiapkan bekal dari rumah. Orang tua menyiapkan bekal makanan dari rumah dengan memilih bahan makanan yang baik dan dimasak sendiri untuk menjaga kebersihan makanan yang diberikan kepada anak.

Sesuai dengan pendapat dari Tuti Soenardi (2020) dimana beliau mengatakan agar si kecil tidak jajan sembarangan dan lapar di sekolah maka orang tua sebaiknya menyiapkan bekal makanan dari rumah. Bekal sekolah yang memenuhi syarat gizi dan mudah dikonsumsi oleh anak adalah yang ideal. Orang tua harus memilih bahan makanan yang akan digunakan serta mampu mengolahnya, sehingga bekal yang dibawa si kecil selalu penuh kejutan dan mereka tidak tergiur oleh jajanan yang banyak di jajakan. Keuntungan lain dari menyiapkan sendiri bekal sekolah bagi anak adalah orang tua dapat mengatur

jenis dan porsi makanan sesuai dengan komposisi makanan yang sehat, aman dan bersih.⁴

Ada juga orang tua yang menyiapkan buah-buaan dari rumah untuk disajikan dalam bekal anak seperti buah pepaya, jambu biji dan kedondong, untuk mendukung kebutuhan gizinya. Kadang-kadang orang tua juga memberikan anak makan mie instan namun mereka mengolahnya sendiri dengan mengurangi kadar MSG dalam makanan instan tersebut. Orang tua dari anak kelas B juga menyebutkan bahwa mengawasi makanan anak dalam mengonsumsi makanan ringan sejak dini supaya tidak berlebihan dan agar anak terbiasa untuk tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan ringan saat ia dewasa nanti.

Hal ini juga didukung dengan pendapat dari Tuti Soenardi (2020) dimana dia mengungkapkan bahwa kesadaran para orang tua tentang upaya peningkatan kesehatan anak melalui pemberian makanan yang sehat belakangan ini telah sangat meningkat. Untuk pelaksanaan makan yang sehat di rumah banyak dari orang tua telah menyadari pentingnya memilih bahan organik yang tentu saja lebih sehat dimana orang tua bisa memanfaatkan banyak sayuran dan buah organik serta mengurangi lemak, garam dan gula. Namun, makan makanan organik saja tidak akan menjadikan anak otomatis sudah mengonsumsi makanan yang sehat karena orang tua juga harus memikirkan bagaimana cara dalam mengolah makanan tersebut sehingga dapat menghasilkan menu yang

⁴ Tuti Soenardi, *bekal sekolah untuk anak*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2020).

seimbang bagi kesehatan anak. Kesadaran orang tua sebagai pembimbing, pengawas dan pelindung anak sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak yang dapat berdampak pada kemampuan anak dalam belajar dengan semangat sehingga menjadi cerdas.⁵

Dapat disimpulkan dari paparan di atas bahwa pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak orang tua memberikan makanan sesuai kebutuhan anak. Setiap harinya orang tua memberikan makanan yang terbaik buat anaknya dan orang tuanya membuat susu untuk menjaga kesehatan tubuh anak. Tidak hanya memilih makanan yang baik tapi juga harus menjaga selera makan anak karena jika tidak maka anak akan mudah bosan dengan makanan yang ada disinilah orang tua dituntut untuk lebih kreatif dalam menyiapkan bekal makanan pada sang buah hati agar anak bisa mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan sempurna sesuai keinginan orang tua karena jika gizi anak bisa terpenuhi maka tak hanya badan atau fisik anak saja yang sehat namun jiwa nya pun akan sehat serta bisa meningkatkan kecerdasan pada sang anak dengan baik inilah pentingnya pemahaman bagi orang tua tentang pemenuhan gizi pada anak melalui bekal makanan.

⁵ Tuti Soenardi, *100 Resep Bekal Organik Anak Kesekolah*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2020), Hal 5.

2. Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan

Berdasarkan hasil wawancara di TK Anugerah dengan beberapa orang tua sebagai sample dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan menurut para sample dalam penelitian ini banyak kegiatan yang dilakukan di sekolah terutama oleh kepala sekolah dan guru-gurunya, mulai dari mengadakan makan bersama setiap hari sabtu, dengan mewajibkan anak-anak untuk membawa bekal makanan sendiri. Dapat disimpulkan dari paparan di atas dimana guru yang bekerja di TK Anugerah mengadakan makan bersama-sama agar kedekatan seorang guru dan anak murid tidak ada rasa kecanggungan, guru juga suka membuat acara makan bubur kacang hijau pada hari jumat atau hari-hari lain sesuai keinginan oleh sekolah.

Kegiatan ini di dukung oleh pendapat Fadlillah (2020) dimana dia mengungkapkan bahwa kesehatan dan gizi anak usia dini sangatlah penting, karena kemampuan menunjang pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Kesehatan dan gizi merupakan kebutuhan essensial anak yang harus terpenuhi dengan baik, - disamping pendidikan, pengasuhan maupun perlindungan. Mengingat begitu pentingnya kesehatan dan gizi ini pemerintah indonesia mengeluarkan peraturan presiden republik indonesia nomor 60 tahun 2013 tentang pengembangan anak usia dini, holistik integratif. Dimana didalamnya terdapat ketentuan mengenai layanan kesehatan dan gizi, yang wajib dilaksanakan oleh orang tua, guru maupun masyarakat. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak

sehingga dapat mencapai kesehatan yang optimal, meliputi: sehat fisik, mental dan sosial.⁶

Sedangkan menurut Diana Damayanti (2013) di sekolah anak akan melakukan berbagai aktivitas yang akan banyak menyerap tenaganya, oleh karena itu sarapan merupakan hal yang penting bagi anak usia sekolah agar mereka bisa menjelajahi berbagai aktivitas di sekolah dengan baik. Membekali anak dengan makanan bekal sekolah yang menarik minat anak adalah salah satu usaha yang bisa orang tua lakukan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Waktu makan anak di sekolah pada jam istirahat tidak lama, bekal makanan yang menarik minat anak akan langsung dikonsumsi oleh anak namun tidak sebaliknya. Kegiatan makan bersama yang dilakukan guru di sekolah menurut psikologi, anak-anak memang lebih senang makan bersama teman-temannya daripada makan sendirian. Oleh karena itu kegiatan makan bersama di sekolah selalu menyenangkan bagi anak, kegiatan makan bersama di sekolah dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada anak mengenai jenis-jenis makanan bergizi yang dibawanya tak hanya itu program makan bersama juga memungkinkan untuk anak belajar tentang cara makan yang benar serta sebagai ajang sosialisasi baik untuk anak dan teman-temannya maupun anak dan para gurunya.⁷

⁶ M. Fadlillah, Dkk, *Penyuluhan Kesehatan Dan ...*, Hal 134.

⁷ Diana Damayanti, *Makanan Dan Kegiatan Sekolah Anak*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013). Hal 10-11.

Selain itu guru juga mengajak orang tua dari anak untuk mengadakan rapat dan parenting bersama untuk membahas tentang bagaimana cara pemenuhan gizi pada anak. Disinilah para guru bisa menjelaskan bagaimana cara mengisi *lunch box* (bekal makanan) yang baik dan menarik untuk anak, Kadang-kadang guru juga suka melakukan pengecekan berat badan dan tinggi badan anak apakah sudah memenuhi gizi baik atau tidak dengan mendatangi kepala puskesmas atau perawat yang ada di puskesmas terdekat untuk memastikan semua anak dalam kondisi gizi baik.

Kegiatan diatas sangat mempengaruhi pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi pada anak melalui bekal maknan pernyataan ini sesuai dengan pendapat dari Nurul Fatonah (2019) dimana dia menjelaskan pentingnya pendidikan orang tua atau dikenal dengan istilah *parenting* atau *parenting education*. *Parenting education* yaitu partisipasi orang tua melalui upaya peningkatan kemampuan orang tua dengan tujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan parenting dilakukan agar orang tua mengetahui mengenai kesehatan, gizi, perkembangan anak dan lainnya, dalam praktiknya kegiatan parenting diselenggarakan oleh pihak sekolah. Ini dilakukan sebagai langkah untuk menyamakan prsepsi antara orang tua, terutama terkait hal-hal yang berkaitan dengan perkembangan anak, orang tua dikumpulkan disekolah kemudian mendapatkan informasi-informasi penting terutama mengenai pengasuhan dan cara merawat anak dari para ahli di bidangnya.

Selain itu, orang tua juga menerima materi dari narasumber ahli, biasanya ada sesi sharing atau saling berbagi pengalaman sesama orang tua dalam mengasuh dan merawat anaknya. Di Indonesia, keterlibatan orang tua melalui pendidikan orang tua telah diprogramkan oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan dengan nama program pendidikan kecakapan orang tua, program ini merupakan upaya pendampingan bagi orang tua yang memiliki anak usia dini. Adapun bentuk kegiatannya dapat berupa *workshop* ataupun pendampingan program yang berkelanjutan oleh pihak sekolah atau ormas kemitraan.⁸

Dapat disimpulkan kegiatan pemenuhan gizi melalui bekal makanan di TK Anugerah dimulai dengan pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi sehingga dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pemenuhan gizi anak yang baik dan pentingnya dukungan dari pihak keluarga maupun sekolah. Rutin menimbang dan mengukur berat badan diposyandu terdekat dan mempunyai buku posyandu sehingga bisa memantau perkembangan anak dengan baik. Karena dalam pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan ini orang tua sangat berperan penting agar menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal dan sesuai dengan keinginan, begitu juga dengan sekolah sangat berperan penting untuk mendukung pertumbuhan anak yang baik.

⁸ Nurul Fatonah, *Peran Orang Tua Dalam Literasi Anak*, (Garut : Cahaya Smart Nusantara, 2019). Hal 12.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan di TK Anugerah Aceh Selatan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pemahaman orang tua dalam pemenuhan gizi anak tentunya dimulai dari Kesadaran orang tua untuk mendukung tumbuh kembang anak kemudian pemenuhan gizi melalui bekal makanan dapat memenuhi 4 sehat 5 sempurna. Pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan adalah upaya untuk memberikan makanan yang terbaik buat anaknya dan memastikan makanan tersebut dimasak dan diolah sendiri agar lebih higienis untuk menjaga kesehatan tubuh anak. Tidak hanya memilih makanan yang baik tapi juga harus menjaga selera makan anak.
2. Kegiatan pemenuhan gizi melalui bekal makanan di TK Anugerah dimulai dengan kesadaran orang tua tentang pemenuhan gizi anak yang baik dan pentingnya dukungan dari pihak keluarga maupun sekolah. Kegiatan pemenuhan gizi tak luput dari peran sekolah dalam membuat program parenting dengan orang tua anak sehingga terciptanya pemahaman dan terbukanya wawasan orang tua tentang cara pemenuhan gizi untuk anak melalui bekal makanan yang baik, bersih dan sehat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian maka Peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada orang tua agar lebih memperhatikan dan mempertimbangkan dalam proses asupan gizi anak supaya tidak terlalu menggunakan atau membeli makanan-makanan yang akan merusak kesehatannya sendiri. Serta orang tua juga diharapkan untuk selalu hadir dalam setiap kegiatan yang ada disekolah seperti kegiatan parenting yang dilakukan sekolah dengan mendatangkan ahli dalam bidangnya terutama dalam membahas cara pemenuhan gizi yang baik dan sehat untuk anak sehingga orang tua bisa lebih bijak dalam memilih dan mengolah makanan untuk anak.
2. Para guru diharapkan dalam meningkatkan pemahaman untuk orang tua, guru dapat mendukung dengan memberikan pengetahuan kepada orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan) sehari-hari. Guru juga bisa melaksanakan kegiatan makan bersama setiap harinya. Guru juga diharapkan bisa mengadakan kegiatan parenting dengan lebih baik serta bisa memilih ahli yang benar-benar mampu memberikan pemahaman dan pengetahuan yang lebih luas kepada orang tua maupun guru disekolah TK Anugerah Aceh Selatan.

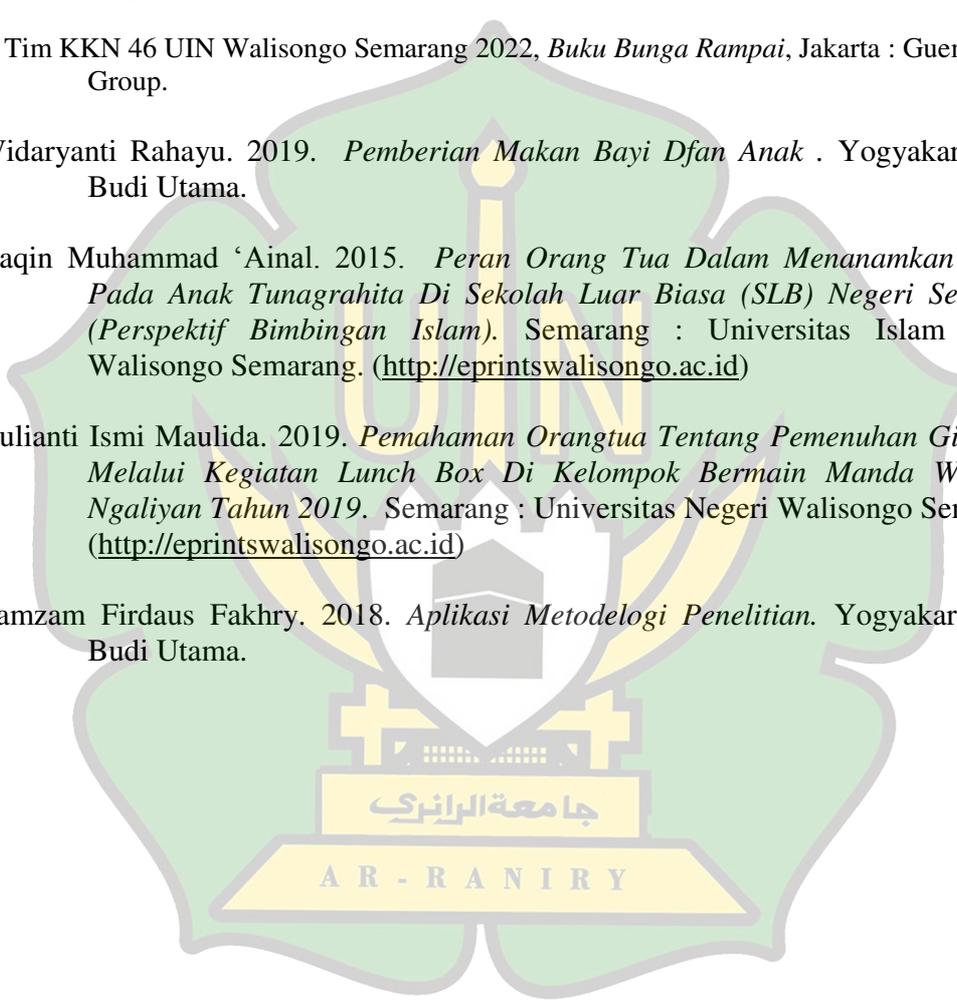
DAFTAR PUSTAKA

- Aerin Wafa. 2019. *Pemenuhan Gizi Anak Melalui Program Makanan Sehat Di TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto*. Purwokerto : Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. (<http://repository.iainpurwokerto.ac.id>)
- Alghifari Rifai. 2018. *Pasti Bisa Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti*. Penerbit Duita.
- Anas. 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persad.
- Arya Ulilalbab. 2012. *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta : Deepublish.
- Azima Sri Nikmatul. 2021. *Analisis Peran Orang Tua Terhadap Pemberian Gizi Seimbang Untuk Bekal Anak Di Paud Bina Harapan Desa Muara Tabun*. Jambi : Universitas Jambi. (<https://repository.unja.ac.id>)
- Bonowati Lilis. 2019. *Ilmu Gizi Dasar*. Sleman : CV Budi Utama.
- Damayanti Diana. 2013. *Latih Anak Mengatur Makanannya : Tips Biasakan Anak Berpolo Makan Baik*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Damayanti Diana. 2013. *Makanan Dan Kegiatan Sekolah Anak*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Darajat Zakiah . 2012. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Daulay Haidar Putra. 2019. *Pendidikan Islam Di Indonesia*. Jakarta: Kencana.
- Fadlillah . M. Dkk. 2020. *Penyuluhan Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini Bagi Orang Tua Dan Guru Pada Masa Covid-19*. *Jurnal : Pengabdian Masyarakat*. Vol 2. No 4. (<https://ejurnal.ikipgribojonegoro.ac.id>)
- Fatonah Nurul. 2019. *Peran Orang Tua Dalam Literasi Anak*. Garut : Cahaya Smart Nusantara.
- Fitrah Muh dkk. 2017. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas. Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Hasballah Jamaliah. 2018. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam*, *Jurnal : Intelektual*, Vol 4, No 2.

- Jamaa La. 2020. *Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Anak Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Juwita Rani Puspa. 2022. Penerapan Kegiatan *Market Day* Terhadap Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun di TK IT Mina Aceh Besar, *Jurnal : Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol 3, No 2.
- Khodijah Siti. 2016. Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua Untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini. *Jurnal : Tunas Siliwangi*. Vol 2. No 1. (<https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id>)
- Kumala Desi Dkk. 2019. Pengaruh Pemberian Makanan Bayi Dan Anak (PMBA) Sesuai Tahapan Pada Balita Usia 0-24 Bulan Dalam Upaya Penurunan Resiko Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya Kalimantan Tengah, *Jurnal : Kebidanan Dan Keperawatan*, Vol 10. No 2. (<https://www.researchgate.net>)
- Lestari Ambar Sri. 2020. *Narasi Dan Literasi Media Dalam Pemahaman Gerakan Radikalisme*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Lestari Desi. 2017. *Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Dikelompok Bermain IT Sekargading Semarang*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Mamik. 2014. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo : Zifatama Publisher.
- Mar'ah Has Eka Mishbahatul, 2012, Model Pengembangan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah Berbasis Health Promotion Model, *Jurnal : Ners*, Vol.7, No .2. (<https://e-journal.unair.ac.id>)
- Maulani Siti.2021. Pemahaman Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun,*Jurnal: Pendidikan Islam Anak Usia Dini*.Vol.2. No. 2. (<https://e-journal.iainmadura.ac.id>)
- Noordiati. 2018. *Asuhan Kebidanan, Neonates, Bayi, Balita Dan Anak Prasekolah*. Malang : Wineka Media.
- Permadi Kumala Ardianti.2020. *Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box) di RA AL QODIR WAGE sidoarjo*. Surabaya : universitas negeri sunan ampel Surabaya. (<http://digilib.uinsby.ac.id>)

- Puspitasari Ayu Galih. 2017. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun (Toodler) Di Posyandu Desa Ngliliran Kecamatan Panekan Kabupaten Megetan.* (Magetan : Stikhes Bakhti Husada Mulia Madiun. (<http://repository.stikes.bhm.ac.id>))
- Raco. 2010. *Metodelogi Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulan.* Jakarta : PT Grasindo.
- Rahman Habibu Dkk. 2020. *Asesmen Pembelajaran Paud.* Yogyakarta: Hijaz Pustaka Mandiri.
- Rahmi Yosfi. Dkk. 2020. *Ilmu Bahan Makanan.* Malang : Tim Ub Press.
- Rerung R Riantho. 2022. *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia.* Bandung : Media Sains Indonesia.
- Rugoyyah Siti , 2020, *Kemampuan Pemahaman Konsep Dan Resiliensi Matematika Dengan Vba Microsoft Excel,* Purwakarta : CV. Tre Alea Jacta Pedagogie.
- Sodik Ali, Sandu Siyoto, 2015. *Dasar Metodologi Penelitian,* Yogyakarta : Literasi Media Publishing
- Septikasari Majestika. 2018. *Status Gizi Anak Dan Factor Yang Mempengaruhi.* Yogyakarta : Uny Press.
- Soenardi Tuti. 2020. *Bekal Sekolah Untuk Anak.* Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soenardi Tuti. 2020. *100 Resep Bekal Organik Anak Kesekolah.* Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sudaryanto Gatot. 2014. *Mpasi Super Lengkap.* Jakarta : Niaga Swadaya.
- Sukasdi Lailatul Fitri Kanthi. 2014. *Rancang Bangun Aplikasi Penentuan Bahan Makanan Berdasarkan Status Gizi Pada Pasien Rawat Jalan.* Surabaya : Sekolah Tinggi Manajemen Informatika Dan Teknik Computer Surabaya. (<http://repository.dinamika.ac.id>)
- Suryani Linda. 2017. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Diwilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru., *Jurnal : Of Midwifery Science,* Vol 1. No 2. (<http://jurnal.univrab.ac.id>)

- Syahleman Rukmini. 2018. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Prasekolah Di Tk Alwardah Pangkalan Bun. *Jurnal : Borneo Cendekia*. Vol 2. No 2. (<http://journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id>)
- Tim Dosen PAI. 2016. *Bunga Rampai Penelitian Dalam Pendidikan Agama Islam*. Yogyakarta: Cv Budi Utama.
- Tim KKN 46 UIN Walisongo Semarang 2022, *Buku Bunga Rampai*, Jakarta : Guemedia Group.
- Widaryanti Rahayu. 2019. *Pemberian Makan Bayi Dfan Anak* . Yogyakarta : Cv Budi Utama.
- Yaqin Muhammad ‘Ainal. 2015. *Peran Orang Tua Dalam Menanamkan Akhlak Pada Anak Tunagrahita Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Semarang (Perspektif Bimbingan Islam)*. Semarang : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. (<http://eprintswalisongo.ac.id>)
- Yulianti Ismi Maulida. 2019. *Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Kegiatan Lunch Box Di Kelompok Bermain Manda Wonosari Ngaliyan Tahun 2019*. Semarang : Universitas Negeri Walisongo Semarang. (<http://eprintswalisongo.ac.id>)
- Zamzam Firdaus Fakhry. 2018. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Cv Budi Utama.



Lampiran II



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-11298/Un.08/FTK.1/TL.00/08/2022
 Lamp : -
 Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
 Kepala Sekolah TK Anugerah Desa Sapik, Kecamatan Kluet Timur, Kabupaten Aceh Selatan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
 Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **FADHILLA MAISYURA / 170210039**
 Semester/Jurusan : **XI / Pendidikan Islam Anak Usia Dini**
 Alamat sekarang : **Gampoeng Rukoh, Kec. Syiah Kuala Banda Aceh**

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Pemahaman Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak melalui Lunch Box (Bekal Makanan) di TK Anugerah Aceh Selatan**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 26 Agustus 2022
 an. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan,



Berlaku sampai : 26 September
 2022

Dr. M. Chalis, M.Ag.

Lampiran III



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TK. ANUGRAH KAMPUNG SAPIK
Jln. Irigasi – Paya Dapur Kecamatan Kluet Timur Kode Pos 237712

Nomor : 421-1/05/2022
Lampiran :
Prihal : penelitian Ilmiah Mahasiswa

Kepada Yth:
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Di-
Banda Aceh

Berdasarkan surat izin dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. Nomor B-11298/Un.08/FTK.1/TL.00/08/2022. Tanggal 26 Agustus 2022.

Dengan ini Kepala TK Anugrah menerangkan bahwa :

Nama : Fadhillah Maisyura
Nim : 170210039
Prodi/jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Semester : XI
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Telah melakukan penelitian / pengumpulan data pada TK Anugrah Kampung Sapik, Kecamatan Kluet Timur, Kabupaten Aceh Selatan, pada tanggal 05 – 10 September 2022 dalam rangka penyelesaian penulisan Skripsi dengan judul, “ Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) di Tk Anugrah Aceh Selatan “

Demikianlah untuk dapat dipergunakan seperlunya dan atas kerja sama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Bandar Aceh Selatan, 10 September 2022
Kepala Sekolah TK Anugrah

Rosnibar, A.Ma

Lampiran IV

INSTRUMEN PENELITIAN

**PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG PEMENUHAN GIZI ANAK
MELALUI *LUNCH BOX* (BEKAL MAKANAN)
DI TK ANUGERAH ACEH SELATAN**

A. Identitas Responden :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Pendidikan Terakhir :

Alamat :

Tanggal Wawancara :

Pedoman Wawancara

1. Bagaimanakah pemahaman ibu tentang pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan)

.....

.....

2. Menurut ibu apa itu *lunch bok* (bekal makanan)

.....

.....

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

3. Menurut ibu bagaimana *lunch box* (bekal makanan) yang sehat untuk anak

.....
.....
.....

4. Biasanya makanan apa yang ibu berikan untuk *lunch box* (bekal makanan) anak, dan menurut ibu apakah *lunch box* tersebut baik di konsumsi oleh anak

.....
.....
.....

5. Menurut ibu bagaimana takaran *lunch box* (bekal makanan) yang baik untuk memenuhi gizi anak

.....
.....
.....

6. Bagaimana membuat anak mau mencoba makanan baru dalam *lunch box* (bekal makanan)

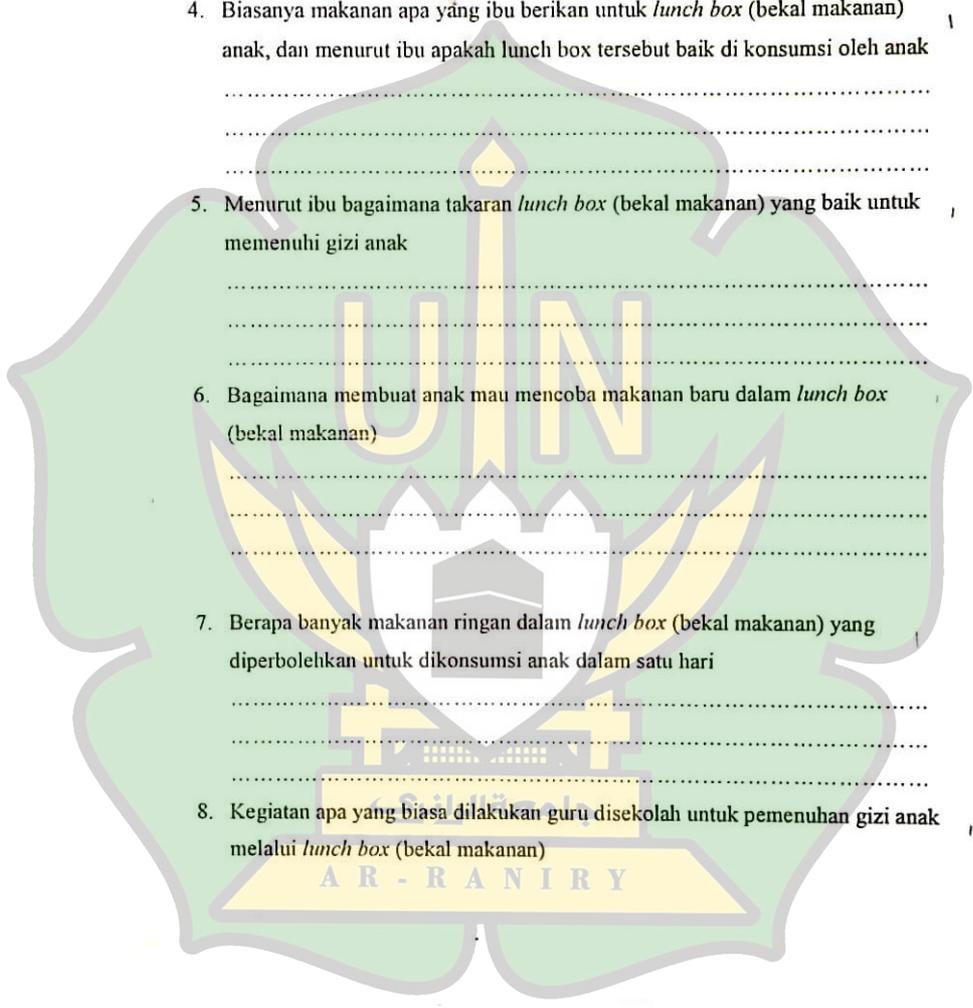
.....
.....
.....

7. Berapa banyak makanan ringan dalam *lunch box* (bekal makanan) yang diperbolehkan untuk dikonsumsi anak dalam satu hari

.....
.....
.....

8. Kegiatan apa yang biasa dilakukan guru disekolah untuk pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan)

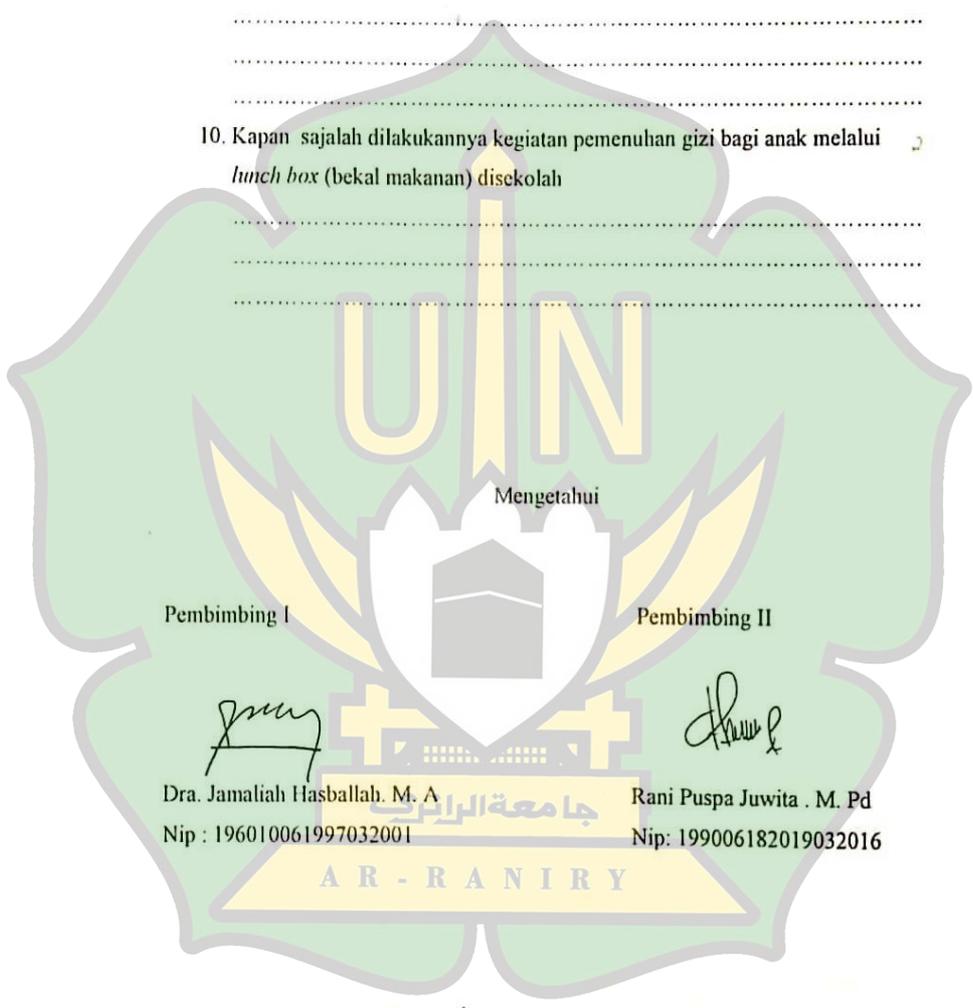
.....
.....
.....



.....
.....
.....
9. Adakah dalam kegiatan yang dilakukan oleh guru masuk kedalam pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan)

.....
.....
.....
10. Kapan sajalah dilakukannya kegiatan pemenuhan gizi bagi anak melalui *lunch box* (bekal makanan) disekolah

.....
.....
.....



Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Jamaliah Hasballah. M. A

Rani Puspa Juwita . M. Pd

Nip : 196010061997032001

Nip: 199006182019032016

AR-RANIRY

Berikut hasil wawancara dengan beberapa sampel pada penelitian ini.

Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan di TK Anugerah Di Aceh Selatan

a. Subjek 1 ibu Yusmaidar

Peneliti : *Bagaimana pemahaman ibuk tentang pemenuhan gizi anak melalui lunch box (bekal makanan)*

Subjek 1 : *Menurut saya pemenuhan gizi melalui lunch box sangatlah penting Saya insyallah tau sedikit tentang bagaimana pentingnya bekal makanan untuk anak, makanya saya menyiapkan bekal anak saya sendiri. Karenakan sekarang ini banyak sekali makanan instan yang sangat tinggi kandungan MSG nya, jadi saya takut anak saya jajan sembarangan.*

Peneliti : *Jadi, menurut ibuk bagaimana bekal makanan yang sehat untuk anak?*

Subjek 1 : *Bekal makanan yang sehat untuk anak itu biasanya saya tidak menggunakan banyak penyedap rasa, tidak berminyak-minyak atau kurangi penggunaan minyak, menyucinya dengan air bersih dan menyajikan makanan anak pada tempat yang nyaman untuk anak dengan lunch box (bekal makanan) yang menarik dan mudah untuk dibawa oleh anak saya.*

Peneliti : *Biasanya makanan apa yang ibu sediakan untuk lunch box (bekal makanan) anak disekolah?*

Subjek 1 : *Kalau saya sih menyiapkan bekal makanan anak dengan bervariasi atau sesuai dengan keinginan anak mau makan apa pada hari itu. Seperti hari ini anak saya mau makan telur mata sapi jadi saya langsung membuatnya, saya juga menambahkan sayuran kedalam bekal tersebut.*

Peneliti : *Apakah anak ibuk memang menyukai sayur?*

Subjek 1 : *Dulu tidak, tapi sekarang karna saya membiasakan menyediakan sayur setiap makan di rumah jadi anak saya mulai menyukainya terlebih ketika dia melihat ayah atau kakaknya menyukai sayur.*

Peneliti : *Adakah ibu membatasi anak mengkonsumsi makanan ringan?*

Subjek 1 : *(sambil tertawa), tentunya ada, saya tidak memperbolehkan anak saya minum-minuman kemasan yang tinggi kadar gula.*

b. Subjek 2 ibu Suryati

Peneliti : *Bagaimana pemahaman ibuk tentang pemenuhan gizi anak melalui lunch box (bekal makanan)*

Subjek 2 : *Menurut ibuk pemenuhan gizi pada anak itu biasanya dengan memberikan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi anak. Jadi saya lebih kurang tau sedikit tentang pentingnya menyiapkan bekal makanan pada anak terlebih makanan yang akan dibawanya kesekolah dimana di sekolah terkadang kita tidak dapat mengawasi apa yang dikonsumsi oleh anak. Namun, kita bisa sedikit lega karena disekolah sudah ada guru yang mampu mengawasi dan dengan bekal yang kita sediakan insyaallah kita akan lebih tenang.*

Peneliti : *Jadi, menurut ibuk bagaimana bekal makanan yang sehat untuk anak?*

Subjek 2 : *Kalau menurut saya bekal makanan yang sehat itu dengan memberikan anak makanan seperti sayur, buah, ikan, roti dan susu setiap harinya. Karena dengan semua itu saya bisa memastikan anak saya Insya Allah sudah terpenuhi gizinya.*

Peneliti : *Biasanya makanan apa yang ibu sediakan untuk lunch box (bekal makanan) anak disekolah?*

Subjek 2 : *Kalau ibuk biasanya menyiapkan makanan yang disukai oleh anak seperti, ikan, buah atau sayur-sayuran yang ada di rumah. Tapi terkadang saya masak indomie untuk anak karena pada hari itu anak kepingin makan indomie goreng bercampur*

nasi, itu saya masak sendiri dengan tidak menggunakan bumbu indomie karena sangat berbahaya dan itu tidak setiap hari. Terserah keinginan anak ibu mau makan apa hari ini jadi ya ibu buatin untuk di bawaknya ke sekolah.

Peneliti : *Biasanya berapa banyak nasi atau lauk yang ibuk sediakan untuk anak?*

Subjek 2 : *Saya biasanya mengisi bekal makanan anak sesuai porsi makan yang biasanya, tidak terlalu banyak nasi dan lauknya yang mencukupi. Karena kalau kebanyakan juga yang ada terbuang, terkadang ibu tanya juga kepada anak ibu apakah ini cukup nak untuk sarapannya. Kalau anak ibuk bilang cukup maka ibuk akan mengisi bekalnya sesuai kebutuhannya.*

Peneliti : *Bagaimana cara ibuk untuk mebiasakan anak menyukai makanan baru, misalnya ada anak yang tidak suka daging atau sayur dll.*

Subjek 2 : *Dulu anak ibuk juga tidak suka dengan kentang karna teksturnya yang terlalu lembek, kemudian saya mencoba mengolah kentang dengan di goreng atau di jadikan seperti perkedel. Setelah anak saya beberapa kali makan dengan olahan yang berbeda jadi dia sekarang mulai menyukainya.*

Peneliti : *Adakah ibu membatasi anak mengkonsumsi makanan ringan?*

Subjek 2 : *Kalau itu ada, ibuk selalu mengawasi makanan anak apalagi untuk makanan ringan. Makanya ibuk biasanya membelikan dua buah makanan ringan untuk dikonsumsi sehari, biasanya pada saat dia sekolah untuk selingan dari bekal makanan yang disediakan tadi.*

c. Subjek 3 ibu Juniwati

Peneliti : *Bagaimana pemahaman ibuk tentang pemenuhan gizi anak melalui lunch box (bekal makanan)*

Subjek 3 : *Kalau menurut saya sih, pemenuhan gizi itu sangat penting ya, apalagi disini ada kegiatan yang dilakukan sekolah untuk orang tua agar paham tentang cara pemenuhan gizi pada*

anak, baik untuk makanan dirumah maupun untuk menyiapkan bekal makanan kesekolahnya. Makanya saya biasanya mengolah sendiri makanan untuk anak saya, karena saya tidak mau membiasakan anak jajan atau makan makanan yang dibeli.

Peneliti : *Jadi, menurut ibuk bagaimana bekal makanan yang sehat untuk anak?*

Subjek 3 : *(Sambil tersenyum), menurut saya makanan yang sehat yaitu dengan membuat makanan sendiri, walaupun hanya ala kadarnya. Namun, tetap sesuai dengan selera anak cuma diselingi dengan makanan lain seperti sayur dan buah. Untuk memastikan makanan tersebut bersih dan aman saya harus mencucinya dengan air bersih. Dengan begitu saya tau proses jadinya makanan yang aman untuk anak saya. Kemudian saya juga menyiapkan tempat makan anak yang sederhana namun aman untuk dibawa anak serta memastikan tutup makannya tidak mudah lepas bertujuan agar makanannya tidak tumpah.*

Peneliti : *Biasanya makanan apa yang ibu sediakan untuk lunch box (bekal makanan) anak disekolah?*

Subjek 3 : *Kalau ibuk biasanya menyiapkan makanan yang disukai oleh anak seperti, ikan, buah atau sayur-sayuran yang kebetulan memang ada di disamping rumah. Jadi kalau pagi-pagi tidak ada ikan atau daging saya biasa nya langsung menggantinya dengan tempe atau tahu dan langsung memetik sayuran atau buah di kebun dan mencucinya dengan air bersih.*

Peneliti : *Biasanya berapa banyak nasi atau lauk yang ibu sediakan untuk anak?*

Subjek 3 : *Biasanya saya menyiapkan bekal makanan pada anak itu sesuai porsi anak, tidak terlalu banyak namun cukup. Karena kalau berlebihan nanti makanannya akan mubazir karna tidak habis dimakan oleh anak.*

Peneliti : *Bagaimana cara ibuk untuk mebiasakan anak menyukai makanan baru, misalnya ada anak yang tidak suka daging atau sayur dll.*

Subjek 3 : *Kalau anak saya sih untuk sekarang belum ada makanan yang tidak disukainya (sambil tertawa), untuk sekarang apa yang saya sediakan semua dimakannya.*

Peneliti : *Adakah ibu membatasi anak mengkonsumsi makanan ringan?*

Subjek 3 : *Tentunya ada, saya juga memastikan agar anak saya tidak mengkonsumsi makanan ringan yang berlebihan setiap harinya.*

d. Subjek 4 ibu Suliyana

Peneliti : *Bagaimana pemahaman ibuk tentang pemenuhan gizi anak melalui lunch box (bekal makanan)*

Subjek 4 : *Menurut saya dek, bekal makanan itu sangat penting bagi anak-anak seusia 5-6 tahun karena anak-anak masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang harus di asupi makanan yang sehat dan bergizi seperti : telur, ayam, sayur-mayur, buah-buahan, roti, ikan, serta susu.*

Peneliti : *Jadi, menurut ibuk bagaimana bekal makanan yang sehat untuk anak?*

Subjek 4 : *Menurut saya makanan yang sehat yaitu dengan membuat makanan sendiri. Kemudian untuk memastikan kebersihannya serta sehat untuk dikonsumsi saya mengolahnya sendiri mulai dari memasak, memotong buah, serta menyeduh susu untuk di sediakan dalam bekal makanan anak, saya juga mendampingi makanan anak dengan makanan ringan yang tidak berlebihan agar anak tidak bosan dan memastikan bekal anak nyaman dan aman untuk dibawa kesekolah.*

Peneliti : *Biasanya makanan apa yang ibu sediakan untuk lunch box (bekal makanan) anak disekolah?*

- Subjek 4 : *Yang paling utama tentunya nasi ya dek, baru kemudian saya menambahkan lauk nya seperti ikan, tempe atau tahu, bisa juga kalau ada sayur saya menambahkan sayur pada bekalnya. Namun, terkadang jika sedang tidak ada lauk dirumah saya biasanya membuat nasi goreng untuk anak saya, dan Alhamdulillah dia tetap senang dengan makanan apapun yang saya buat untuknya.*
- Peneliti : *Bagaimana cara ibu untuk mebiasakan anak menyukai makanan baru, misalnya ada anak yang tidak suka daging atau sayur dll.*
- Subjek 4 : *Anak saya kebetulan tidak suka dengan daging dulunya. Namun sekarang Alhamdulillah sudah mulai suka hanya saja dia makan sedikit tidak seperti kakak-kakaknya, dia tidak suka karna daging itu terlalu alot. Jadi sekarang kalau saya masak daging harus lama dan memastikan dagingnya benar-benar lembut dan empuk baru anak saya mau memakannya dan sebisa mungkin mengolah daging dengan menu yang berbeda-beda sehingga dia mau mencobanya.*
- Peneliti : *Adakah ibu membatasi anak mengkonsumsi makanan ringan?*
- Subjek 4 : *Tentu saja ada ya dek, karena anak ibu kalau tidak dibatasi dia akan sering mengkonsumsi makanan ringan terlebih pada eskrim yang biasa di jual di dekat rumah kami. Jadi saya membatasi dia mengkonsumsi makanan ringan atau eskrim setiap harinya. Biasanya kalau hari ini sudah makan eskrim berarti besok tidak boleh lagi.¹*

Kegiatan Pemenuhan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan

a. Subjek 1 ibu Yusmaidar

- Peneliti : *Apa guru disini suka mengadakan kegiatan untuk pemenuhan gizi pada anak bu? Khususnya pada lunch box (bekal makanan) anak.*

¹Hasil Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Suliyana

- Subjek 1 : *Oh tentu ada, Biasanya guru-guru melakukan kegiatan makan bersama anak-anak sekaligus sambil mengajari hal-hal baik serta menasehati agar anak tidak memakan makanan sembarangan. Karena jika tidak di kontrol maka kelak jika anak sudah dewasa anak akan terbiasa dengan makanan yang tidak sehat.*
- Peneliti : *Menurut ibuk apakah kegiatan tersebut masuk kedalam pemenuhan gizi pada anak?*
- Subjek 1 : *Tentunya masuk ya, karena dalam kegiatan ini guru bisa memberikan contoh yang baik dan bagaimana cara mengatasi anak yang suka makan makanan yang itu-itu saja. Seperti contohnya ada beberapa anak yang ingin makan setiap harinya menggunakan mie instan, padahal mie instan itu sangat berbahaya apabila sering-sering diberikan atau di konsumsi oleh anak. Jangankan anak-anak orang dewasa sekalipun juga berbahaya. Disinilah guru memberikan pengertian pada orang tua untuk membuat bekal makanan selain mie instan dengan membuat makanan lain lebih menarik seperti diberi bentuk-bentuk karakter atau dihias semenarik mungkin atau menjelaskan makanan lain kepada anak secara bertahap.*
- Peneliti : *Biasanya kapan dilakukan kegiatan pemenuhan gizi pada anak khususnya melalui lunch box (bekal makanan) di sekolah buk?*
- Susbjek 1 : *Biasanya hari sabtu ya, mereka makan bersama disekolah dengan semua guru dan anak. Terkadang juga guru mengadakan parenting dengan orang tua murid untuk membahas tentang bagaimana cara pemenuhan gizi yang baik bagi anak, karena jika anak mendapatkan gizi yang cukup maka anak juga akan mendapatkan raga dan jiwa yang sehat. Itu biasanya dilakukan sebulan sekali atau jika kepala sekolah mau.*

b. Subjek 2 ibu Suryati

Peneliti : *Apakah guru disini pernah mengadakan kegiatan untuk pemenuhan gizi pada anak melalui lunch box (bekal makanan) buk?*

Subjek 2 : *Jadi guru disini biasanya membuat kegiatan pemenuhan gizi dengan melakukan makan bersama khususnya setiap hari sabtu yang merupakan hari terakhir sekolah dalam minggu tersebut. Dimana pada hari sabtu ini semua anak diwajibkan membawa bekal makanan berbeda dengan hari-hari yang lain. Kalau hari lainnya anak tidak diwajibkan membawa bekal makanan hanya saja terserah kepada anak dan orang tuanya. Terkadang kepala sekolah dan guru juga suka menyiapkan masakan bubur kacang hijau pada hari-hari tertentu seperti hari jumat atau ketika guru menginginkannya, dengan bertujuan agar kebutuhan gizi anak terpenuhi.*

Peneliti : *Menurut ibuk apakah kegiatan tersebut masuk kedalam pemenuhan gizi pada anak?*

Subjek 2 : *Kalau menurut saya ya masuk, karena disini guru benar-benar menyiapkan hal-hal yang bisa mendukung pemenuhan gizi pada anak seperti menyiapkan bubur kacang hijau pada anak atau memantau anak dalam mengkonsumsi makanan. Guru juga suka mengadakan parenting atau pertemuan (rapat) dengan orang tua anak dalam membahas hal-hal yang mendukung pemenuhan gizi anak.*

Peneliti : *Biasanya kapan sih dilakukan kegiatan pemenuhan gizi pada anak khususnya melalui lunch box (bekal makanan) di sekolah buk?*

Subjek 2 : *Biasanya itu pada hari sabtu dan jumat ya. Kalau sabtu kegiatan makan bekal bersama sedangkan kalau hari jumat itu makan bubur kacang hijau. Tapi terkadang ada juga di hari lain namun tidak tentu karena sesuai kemauan kepala sekolah dan gurunya. Ada juga kegiatan yang dilakukan sebulan*

sekali seperti kegiatan parenting dengan mendatangkan ahlinya langsung.

c. Subjek 3 ibu Juniwati

Peneliti : *Apakah guru disini pernah mengadakan kegiatan untuk pemenuhan gizi pada anak melalui lunch box (bekal makanan) buk?*

Subjek 3 : *Pernah ya, biasanya guru-guru di TK Anugerah Aceh Selatan suka melakukan makan bersama disekolah. Selain itu ada juga kegiatan yang dilakukan dengan orang tua anak, dimana guru suka menyinggung tentang bagaimana cara orang tua memenuhi kebutuhan gizi anak seperti menyiapkan bekal makanan atau cara orang tua mengatur anak mengkonsumsi makanan ringan dalam sehari supaya tidak berlebihan terkhusus pada makanan yang banyak mengandung MSG.*

Peneliti : *Menurut ibuk apakah kegiatan tersebut masuk kedalam pemenuhan gizi pada anak?*

Subjek 3 : *Kalau menurut saya semua kegiatan yang diberikan oleh guru sudah yang terbaik untuk pemenuhan gizi pada anak. Kadang-kadangan, guru juga suka melakukan pengecekan berat badan dan tinggi badan anak apakah sudah memenuhi gizi baik atau tidak dengan mendatangkan kepala atau perawat yang ada di puskesmas terdekat agar hasilnya semakin maksimal.*

Peneliti : *Biasanya kapan sih dilakukan kegiatan pemenuhan gizi pada anak khususnya melalui lunch box (bekal makanan) di sekolah buk?*

Subjek 3 : *Kalau untuk hari khusus biasanya itu cuma hari sabtu ya untuk makan lunch box (bekal makanan) bersama dengan teman dan guru. Karena pada hari ini semua anak diwajibkan untuk membawa bekal makanan, nah disinilah orang tua menyiapkan makanan yang bergizi dan sehat untuk anaknya melalui lunch box (bekal makanan). Sedangkan untuk kegiatan lainnya itu tidak di khususkan pada hari tertentu.*

d. Subjek 4 ibu Suliyana

Peneliti : *Apakah guru disini pernah mengadakan kegiatan untuk pemenuhan gizi pada anak melalui lunch box (bekal makanan) buk?*

Subjek 4 : *Kalau untuk kegiatan pemenuhan gizinya dek, biasanya guru melakukan makan bersama dengan semua anak dari kelas A maupun kelas B, anak dikumpulkan dalam satu kelas kemudian sebelum makan anak di ajarkan untuk cuci tangan terlebih dahulu disini anak di ajarkan untuk berbaris dan saling menunggu giliran, setelah semua siap mencuci tangan anak akan berdoa terlebih dahulu dengan dipimpin oleh temannya yang di tunjuk oleh guru.*

Peneliti : *Menurut ibuk apakah kegiatan tersebut masuk kedalam pemenuhan gizi pada anak?*

Subjek 4 : *Kalau menurut saya ya masuk, karena disini guru benar-benar menyiapkan hal-hal yang bisa mendukung pemenuhan gizi pada anak seperti menyiapkan bubur kacang hijau pada anak atau memantau anak dalam mengkonsumsi makanan. di TK Anugerah ini juga suka di adakan rapat/pertemuan antara orang tua anak dengan guru di sekolah untuk membahas bagaimana memenuhi gizi seimbang pada anak dengan mengikuti 4 sehat 5 sempurna.*

Peneliti : *Biasanya kapan sih dilakukan kegiatan pemenuhan gizi pada anak khususnya melalui lunch box (bekal makanan) di sekolah buk?*

Subjek 4 : *Biasanya itu pada hari sabtu dan jumat ya. Kalau sabtu kegiatan makan bekal bersama sedangkan kalau hari jumat itu makan bubur kacang hijau. Nah untuk kegiatan lain nya itu tidak ada hari khusus biasanya dilakukan sebulan sekali seperti parenting, untuk penimbangan berat badan itu agak lama sudah tidak dilakukan semenjak pergantian kepala sekolah yang baru. Namun kegiatan penimbangan berat badan tetap ada hanya saja tidak sering atau tidak ada hari khusus.*

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN DI TK ANUGERAH

a) Foto Sekolah



AR-RANIRY

b) Kegiatan Senam Pagi



c) Kegiatan Wawancara dengan Orang Tua



Gambar 1 : orang tua 1 (ibu yusmaidar)



Gambar 2 : orang tua 2 (ibu suryati)



Gambar 3 : orang tua 3 (ibu juniwati)



Gambar 4 : orang tua 4 (ibu suliyana)

d) Kegiatan Makan Bersama



AR-RANIRY

e) *Lunch Box* (Bekal Makanan) Dari Anak



RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Fadhilla Maisyura
2. Tempat/Tanggal Lahir : Desa Sapik/14 november 1998
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kebangsaan/Suku : Indonesia/ Kluet
6. Status : Belum Kawin
7. Pekerjaan : Mahasiswi
8. Alamat : Rukoh, Darussalam, Banda Aceh
9. Nama Orang Tua
Ayah : Yusnir S.Pd
Ibu : Wahidar
10. Pekerjaan Orang Tua
a. Ayah : PNS
b. Ibu : IRT
11. Alamat Orang Tua : Jl.Kedai Runding, Desa Sapik, Kec. Kluet Timur, Kab. Aceh Selatan
12. Riwayat Pendidikan
a. SD/MI : SDN 1 Paya Dapur
b. SMP/MTs : SMPN 1 Kluet Timur
c. SMA/MA : MAN Kluet
d. Perguruan Tinggi : Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Masuk Tahun Akademik 2017/2018

Banda Aceh, 19 Oktober 2022

Penulis

Fadhilla Maisyura
NIM. 170210039