

**IMPLEMENTASI MENU MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI
UNTUK MENGOPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG
ANAK USIA DINI DI TKIT AL FARABI**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memperoleh Gelar Sarjana

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Alfiani Dyah Kurnia Sari
16430039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfiani Dyah Kurnia Sari

NIM : 16430039

Prodi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Di TKIT Al Farabi” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil penelitian orang lain kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bantul, 12 April 2021

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Alfiani Dyah Kurnia Sari
NIM. 16430039



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : **Persetujuan Skripsi/ Tugas Akhir**

Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, menelaah, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan bimbingan seperlunya maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Alfiani Dyah Kurnia Sari
NIM : 16430039
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta
Judul Skripsi : Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Di TKIT Al Farabi

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dengan ini kami berharap agar skripsi saudara tersebut diatas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 12 April 2021

Pembimbing skripsi

Dr. Hibana, S.Ag., M.Pd

NIP.197008012005012003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1601/Un.02/DT/PP.00.9/06/2021

Tugas Akhir dengan judul : IMPLEMENTASI MENU MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI UNTUK
MENGOPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI DI TKIT AL-
FARABI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALFIANI DYAH KURNIA SARI
Nomor Induk Mahasiswa : 16430039
Telah diujikan pada : Jumat, 23 April 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 609227362df7c

Ketua Sidang

Dr. Hibana, S.Ag., M.Pd.
SIGNED



Valid ID: 60d029862dcb5

Penguji I

Dr. Hj. Erni Munastiwi, MM.
SIGNED



Valid ID: 60d3f11e41a2d

Penguji II

Eko Subendro, M.Pd.
SIGNED



Valid ID: 60dc07865dd28

Yogyakarta, 23 April 2021
UTN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.
SIGNED

MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ
الْآخِرَةِ لِيَسْئُوا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ
مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا - ﴿٧﴾

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. Apabila datang saat hukuman (kejahatan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu lalu mereka masuk ke dalam masjid (Masjidil Aqsa), sebagaimana ketika mereka memasukinya pertama kali dan mereka membinasakan apa saja yang mereka kuasai.¹

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Q.S Al Isra'/17:7

PERSEMBAHAN

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK:

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



ABSTRAK

Alfiani Dyah Kurnia Sari: *Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Di TKIT Al Farabi*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2021.

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting diperhatikan sejak anak lahir sampai dewasa. Proses pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang berbeda namun berjalan dengan beriringan. Angka stunting yang terjadi di Indonesia saat ini cukup tinggi. Di TKIT Al Farabi memiliki program unggulan dalam menyediakan makanan sehat dan bergizi untuk mencegah terjadinya stunting pada anak usia dini. Fokus penelitian ini dalam skripsi ini adalah : (1) Bagaimana standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak. (2) Bagaimana penerapan menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT Al Farabi. (3) Bagaimana dampak makanan sehat terhadap tumbuh kembang peserta didik di TKIT Al Farabi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak, untuk mengetahui penerapan menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT Al Farabi serta untuk mengetahui dan memahami dampak makanan sehat terhadap tumbuh kembang peserta didik di TKIT Al Farabi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, penelitian ini dilakukan di TKIT Al Farabi. Pengumpulan data diambil dengan observasi langsung, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dilaksanakan dengan mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Sedangkan, untuk uji keabsahan data dengan menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

Hasil penelitian yang didapatkan antara lain: (1) standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak yang saat ini diterapkan yaitu pedoman gizi seimbang yang di dalamnya memiliki empat pilar yang harus diperhatikan. (2) Implementasi menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT Al Farabi sudah menerapkan pedoman gizi seimbang sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dalam penyusunan menu makanan sehat dan bergizi TKIT Al Farabi bekerja sama dengan ahli gizi Puskesmas Kasihan I sehingga penyediaan makanan sehat untuk anak dapat terlaksana dengan baik. (3) Dampak yang muncul setelah adanya menu makanan sehat dan bergizi terhadap tumbuh kembang peserta didik di TKIT Al Farabi yaitu terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam pertumbuhan fisik yang diukur dengan mengukur tinggi badan dan berat badan anak. Selain itu, perkembangan anak juga meningkat berdasarkan penilaian harian yang dilakukan oleh pendidik kelas masing-masing.

Kata Kunci : Makanan Sehat, pertumbuhan , perkembangan

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, pertama mari kita panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayahNya, yang senantiasa memberikan kelancaran dan kemudahan, sehingga skripsi ini yang memiliki judul “Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Di TKIT Al Farabi” dapat terselesaikan dengan baik.

Sholawat dan salam selalu kita haturkan kepada junjungan nabi agung kita Nabi Muhammad SAW yang sudah menuntun kita dari jaman jahiliyah menuju jaman yang terang benderang.

Dalam penulisan skripsi ini, banyak beberapa pihak yang telah membantu. Oleh sebab itu maka penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya serta sebaait doa kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta seluruh staf yang telah memberikan layanan yang sangat baik pada saat penulisan skripsi ini.
2. Dr. Sigit Purnama, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang selalu memberikan motivasi semangat serta kemudahan dalam melaksanakan penyusunan skripsi.
3. Ibu Dr. Hibana, S.Ag.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, mengarahkan, serta memberikan nasihatnya dengan tulus penuh keikhlasan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ibu Dra. Mutaslimah, S.Pd selaku kepala sekolah TKIT Al Farabi, seluruh pendidik wali kelas serta karyawan/karyawati TKIT Al Farabi yang sudah berkenan menerima serta membantu dalam

proses penelitian dengan memberikan informasi untuk kelengkapan data skripsi.

5. Kedua orangtua terkasih saya yang selalu memanjatkan doa serta motivasi dan dukungan materiil maupun mental dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Adik laki-laki saya yang selalu menguntai doa, serta dukungan dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan relawan KSR PMI Unit VII UIN Sunan Kalijaga yang tidak dapat disebut satu-persatu, yang telah memberikan saya pengalaman tentang arti kebersamaan dan dukungan sehingga saya bisa menuntaskan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebutkan semuanya, yang telah memberikan doa terus menerus dan dukungan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala doa dan dukungan yang telah diberikan, bisa menjadi amal yang terpuji sehingga mendapatkan balasan pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Penulis sadar dengan sepenuhnya bahwa tak ada gading yang tak retak, sama halnya dengan skripsi ini yang masih jauh dari sempurna. Maka sebab itu kritik dan saran yang baik akan sangat dinantikan dari para pembaca dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk para pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 9 April 2021

Alfiani Dyah Kurnia Sari
NIM. 16430039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka	7
F. Kajian Teori.....	11
BAB II METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian	41
D. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Analisis Data	45

F. Uji Keabsahan Data.....	47
BAB III GAMBARAN UMUM SEKOLAH	48
A. Letak Geografis	48
B. Profil Sekolah	49
C. Sejarah Singkat	49
D. Visi, Misi, dan Tujuan sekolah.....	50
E. Struktur Organisasi	52
F. Kurikulum	53
G. Keadaan Pendidik.....	54
H. Keadaan Peserta Didik.....	55
I. Keadaan Sarana dan Prasarana.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	58
A. Standar Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Anak... 58	
B. Penerapan Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Anak Di TKIT Al Farabi.....	74
C. Dampak Makanan Sehat Terhadap Tumbuh Kembang Anak Di TKIT Al Farabi	94
BAB V PENUTUP	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN	119

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Observasi
- Lampiran 2 Pedoman Wawancara
- Lampiran 3 Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 4 Catatan Observasi
- Lampiran 5 Catatan Wawancara
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Daftar Menu Makan Besar TKIT Al Farabi
- Lampiran 8 Surat Penunjukkan Pembimbing
- Lampiran 9 Bukti Seminar Proposal
- Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 Sertifikat SOSPEM
- Lampiran 13 Sertifikat OPAC
- Lampiran 14 Sertifikat PKTQ
- Lampiran 15 Sertifikat PPL
- Lampiran 16 Sertifikat PLP-KKN Integratif
- Lampiran 17 Sertifikat TOEC
- Lampiran 18 Sertifikat IKLA
- Lampiran 19 Currikulum Vitae

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 : Daftar Tenaga Pendidik dan Tenaga Kependidikan TKIT Al Farabi
- Tabel 3.2 : Daftar Anak TKIT AL Farabi
- Tabel 4.1 : Daftar Menu Makan Besar TKIT Al Farabi Bulan Juli 2019
- Tabel 4.2 : Daftar Menu Makan Besar TKIT Al Farabi Bulan Agustus 2019
- Tabel 4.3 : Data Tumbuh Kembang Anak Fullday TKIT Al Farabi (Juli, Agustus, September)
- Tabel 4.4 : Data Tumbuh Kembang Anak Fullday TKIT Al Farabi (Oktober, November, Desember)



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 : Tumpeng Gizi Seimbang Panduan Konsumsi Sehari-hari

Gambar 4.2 : Piring Makanku : Sajian Sekali Makan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring zaman yang berkembang dengan sangat pesat, dunia pendidikan pun saat ini sudah berkembang dengan sangat pesat. Salah satunya adalah dunia Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang saat ini banyak berdiri lembaga-lembaga PAUD di seluruh wilayah Indonesia. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Dalam membentuk generasi sumber daya manusia yang berkualitas maka perlu dipersiapkan dengan sebaik-baiknya sejak dini.

Pendidikan anak usia dini sebagai sebuah lembaga pendidikan yang berperan penting untuk mengoptimalkan masa emas anak (*golden age*) dan membentuk pondasi kehidupan lebih lanjut bagi anak.² Anak dalam usia 0-6 tahun sering disebut dengan masa *golden age*, dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan hanya terjadi sekali dalam perkembangan manusia. Semua anak memerlukan asupan

² Afifah Fatihakun Ni'mah Wahidah, Erni Munastiwi, Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Pemanfaatan Bahan Bekas Dalam Pembelajaran Di Kelompok B RA Ar-Rafif Kalasan, Sleman, Yogyakarta, vol.3, 2019, hlm 2

gizi seimbang, perlindungan kesehatan, asuhan dengan penuh kasih sayang serta stimulasi pendidikan yang baik sehingga anak dapat bertumbuh dan berkembang sesuai dengan tahapan.

Pertumbuhan seorang mencakup pertambahan ukuran fisik tubuh. Sedangkan perkembangan lebih mengarah pada diferensiasi dan pematangan sel sehingga system organ tubuh seseorang dapat melakukan fungsi yang lebih kompleks. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut dipengaruhi oleh genetik, hormonal, lingkungan, dan faktor perilaku.³

Seorang anak-anak yang sehat dan normal akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimiliki. Namun pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Kekurangan atau kelebihan gizi akan dimanifestasikan menjadi bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar.⁴ Kebutuhan gizi yang seimbang merupakan suatu yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak.

Pertumbuhan fisik anak khususnya BB (Berat Badan) mengalami kenaikan rata-rata pertahunnya adalah dua kilogram, aktivitas motorik tinggi, di mana sistem tubuh sudah mencapai kematangan seperti berjalan, melompat, dan lain-lain. Pada pertumbuhan ukuran tinggi badan anak akan bertambah rata-rata 6,75-7,5 sentimeter setiap bulannya, semua gigi primer telah muncul pada usia tiga tahun.⁵

³ Khomsan, Ali. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT Raja Grafindo Prsada. Jakarta. 2010. hlm. 12

⁴ *Ibid.*, hlm. 11

⁵ Rusilanti, Mutiara Dahlia, dan Yeni Yulianti, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015). hlm. 134

Namun, tidak seluruh anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masih banyak anak yang mengalami kekerdilan atau *stunting*. Stunting merupakan kondisi seseorang yang tidak tumbuh secara optimal yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sebanding dengan usianya. Di Indonesia angka prevalensi stunting pada tahun 2019 mencapai 27,67%, angka tersebut sudah menurun dibandingkan dengan tahun lalu. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stunting, salah satunya adalah pola makanan atau asupan gizi yang kurang. Dalam penyediaan makanan yang sehat dan bergizi merupakan hal yang sangat penting diperhatikan oleh orang tua maupun pendidik lembaga sekolah.

Selain itu, saat ini banyak produsen makanan yang menjual makanan dengan kandungan gizi yang rendah menjadi salah satu masalah terkait dengan nilai gizi. Berbagai macam makanan instan menjadi pilihan yang dianggap paling praktis dan mudah dalam penyediaan makanan. Apabila makanan instan diberikan kepada anak secara terus menerus dan dalam jangka panjang akan menyebabkan masalah pada kesehatan pada anak hingga menimbulkan berbagai macam penyakit. Kandungan gizi yang terdapat dalam makanan instan belum tentu memenuhi kebutuhan asupan gizi anak sehari-hari. Jika anak tidak mendapatkan asupan gizi yang seimbang maka pertumbuhan tubuhnya secara keseluruhan akan terganggu termasuk organ penting seperti otak dan menyebabkan anak menjadi lama untuk mencerna rangsangan atau stimulus yang diberikan. Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak yang mengalami kekurangan asupan gizi akan berjalan tidak optimal. Dampak dari kekurangan gizi yaitu

timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan, penurunan berat badan, kemerosotan jaringan, gangguan pencernaan dan timbulnya penyakit.⁶ Selain itu, anak yang mengalami kekurangan asupan gizi akan cenderung memiliki imunitas yang buruk sehingga lebih mudah sakit.

Apabila masalah kekurangan asupan gizi ini tidak segera ditangani maka prevalensi angka stunting di Indonesia dapat semakin tinggi, anak lebih mudah terserang penyakit dan jangka panjangnya dapat mengakibatkan kurangnya sumber daya manusia yang optimal pada generasi yang akan mendatang. Kurang gizi pada anak usia dini, salah satunya tercermin dari keadaan *stunting*, berdampak pada rendahnya kemampuan kognitif dan nilai IQ yang dicirikan dengan rendahnya kemampuan belajar dan prestasi di sekolah.⁷

Saat ini masih banyak orang tua maupun lembaga sekolah yang belum menyadari akan pentingnya pemberian asupan makanan yang sehat dan bergizi untuk tumbuh kembang anak. Maka dalam hal ini pemberian nutrisi yang tepat untuk anak harus dilakukan sebagai langkah untuk mengoptimalkan setiap tahap proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Penyediaan makanan sehat dan bergizi untuk anak usia dini di sekolah dapat membantu memenuhi kebutuhan asupan gizi yang

⁶ Lida Khalimatus Sa'diya, Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto, Vol.1 No.2, Oktober 2015, hlm 71

⁷ Rindu Dwi Malateki Sholihin, dkk, Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah, Vol.36, 2013, hlm 63

dibutuhkan untuk anak. Melalui penyediaan makanan sehat dan bergizi diharapkan prevalensi angka stunting dapat menurun dan pemenuhan gizi terhadap anak dapat terpenuhi dengan baik sehingga proses pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal. Program penyediaan makanan sehat dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia dini dan membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Peneliti memilih TKIT Al Farabi karena menjadi salah satu lembaga pendidikan anak usia dini di Kabupaten Bantul yang sudah menerapkan pelaksanaan program penyediaan makanan sehat dan bergizi sebagai langkah untuk mencegah terjadinya *stunting* serta memenuhi kebutuhan asupan gizi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini. Selain itu, TKIT Al Farabi pernah mendapati kasus adanya anak yang mengalami stunting. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan, adanya kasus stunting di TKIT AL Farabi terjadi pada tahun 2013. Dalam kasus tersebut terdapat beberapa anak yang tidak mengalami pertumbuhan berat badan dan tinggi badan selama tiga bulan lebih. Selain itu, perkembangan yang dialami anak kurang sesuai dengan tahapan usianya. Kasus *stunting* ini, akhirnya dapat diselesaikan dengan pemberian makanan sehat yang lebih diperhatikan serta pendampingan khusus dari pihak Puskesmas Kasihan I.⁸ Oleh sebab itu kini TKIT Al Farabi menerapkan adanya penyediaan makanan sehat dan bergizi untuk anak sehingga prevalensi angka *stunting* yang terjadi dapat menurun.

⁸ Hasil wawancara pra observasi dengan kepala sekolah TKIT Al-Farabi, 4 November 2019 di Ruang Tamu TKIT Al-Farabi

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di TKIT Al-Farabi, peneliti ingin memperoleh data sejauh mana implementasi menu makanan sehat dan bergizi dan dampak makanan sehat terhadap tumbuh kembang anak dalam implementasi menu makanan sehat dan bergizi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini di TKIT Al-Farabi. Peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang ditulis ke dalam bentuk skripsi yang berjudul “Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Di TKIT Al-Farabi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan sebelumnya, penelitian ini telah memiliki beberapa rumusan masalah antara lain:

1. Bagaimana standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak?
2. Bagaimana implementasi menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT Al Farabi?
3. Bagaimana dampak makanan sehat terhadap tumbuh kembang anak di TKIT Al Farabi?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk dapat mengetahui standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak.
2. Untuk mengetahui implementasi menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT Al Farabi.

3. Untuk mengetahui dan memahami dampak makanan sehat terhadap tumbuh kembang peserta didik di TKIT Al Farabi.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a) Penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan informasi mengenai implementasi menu makanan sehat dan bergizi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia dini di lembaga PAUD (TK/RA)
- b) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan teoritis mengenai menu makanan sehat dan bergizi di lembaga PAUD (TK/RA)

2. Kegunaan Praktis

- a) Bagi penulis : memberikan pengetahuan mengenai Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Di TKIT Al-Farabi.
- b) Bagi orang tua/wali murid dan pendidik : untuk dapat memberikan pendidikan dan dukungan motivasi kepada anak usia dini dalam mengajarkan kepada anak-anak untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang agar proses pertumbuhan dan perkembangan dapat optimal.

E. Kajian Pustaka

Rancangan penelitian tentang implementasi menu makanan sehat dan bergizi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak di TKIT Al-Farabi diperkuat dengan kajian pustaka yang peneliti

lakukan terhadap beberapa penelitian sejenis yang telah dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya yang relevan dengan permasalahan. Peneliti dapat menemukan beberapa skripsi dan jurnal yang relevan dengan permasalahan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, antara lain:

Pertama, skripsi karya Nurliyati Rahayu, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga 2018 yang berjudul “*Manajemen Makanan Sehat Di TKIT Al-Khairaat*”. Skripsi dengan metode penelitian kualitatif deskriptif ini, membahas tentang manajemen makanan sehat yang diterapkan dan dampak akibat dari manajemen makanan sehat terhadap anak di TKIT Al-Khairaat. Hasil menunjukkan bahwa manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat sudah terlaksana dengan baik dan berdampak baik untuk anak seperti anak menjadi suka makan sayur, anak terbiasa tertib dan anak dapat bertanggung jawab. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian yang sama yaitu penelitian kualitatif. Selain itu, persamaan yang lain adalah persamaan variabel yang dibahas dalam penelitian mengenai makanan sehat. Perbedaannya terletak pada pokok bahasan penelitian, penelitian milik Nurliyati Rahayu lebih membahas pada manajemen atau penyusunan menu makanan sehat.⁹

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Purbarini, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

⁹ Nurliyanti Rahayu, *Manajemen Makanan Sehat Di TKIT Al-Khairaat, skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2018.

2019 berjudul “*Implementasi Kebijakan Penyediaan Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Di TK Islam Plus Mutiara Banguntapan Bantul*”. Didalam skripsi ini membahas tentang program penyediaan makanan tambahan anak sekolah yang sesuai kebutuhan gizi anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di sekolah tersebut melaksanakan kebijakan PMT-AS yaitu dengan memberikan snack kudapan pada hari Senin, Rabu dan Jumat. Selain itu sekolah melaksanakan beberapa kegiatan yang mendukung penyelenggaraan kebijakan PMT-AS seperti penganekaragaman pangan, pendidikan gizi kesehatan, pemanfaatan pekarangan sekolah, pemberian obat cacing bagi peserta didik, pola hidup sehat dan pendidikan. Kebijakan ini memiliki dampak pada peningkatan status gizi anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan deskriptif. Persamaan dalam penelitian tersebut yaitu jenis penelitian dan subjek penelitian. Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dan subjek penelitiannya sama-sama anak usia dini. Yang menjadi persamaan yang lainnya yaitu skripsi ini membahas tentang pemberian makanan sehat tambahan atau bisa disebut dengan snack. Perbedaannya adalah mengenai variable yang dibahas dalam penelitian ini merupakan pemberian makanan tambahan yang sehat untuk anak bukan mengenai menu utama dalam pemberian makan siang di sekolah.¹⁰

Ketiga, skripsi karya Dina Pertiwi Ajie, Program Studi Pendidikan Pendidik Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas

¹⁰ Purbarini, Implementasi Kebijakan Penyediaan Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Di TK Islam Plus Mutiara Banguntapan Bantul, *skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2019

Muhammadiyah Surakarta, tahun 2014 yang memiliki judul “*Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang Terhadap Tumbuh dan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun Di POS PAUD Permata Jayengan Surakarta*”. Skripsi tersebut membahas tentang pengaruh asupan gizi terhadap tumbuh kembang anak usia 1-5 tahun. Dalam penelitian ini menggunakan metode *ex post facto*, yang memiliki tujuan untuk menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variable bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi memberikan sumbangan positif terhadap tumbuh kembang sebesar 83,8% dan selebihnya sebesar 16,2% dipengaruhi oleh variable variabel yang tidak diteliti yaitu lingkungan, komitmen, kompensasi dan dukungan sosial. Persamaan penelitian ini yaitu mengenai pembahasannya berupa asupan gizi seimbang terhadap tumbuh dan perkembangan anak. Namun, perbedaannya terletak pada jenis penelitian yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan *ex post de facto*.¹¹

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dijelaskan, akan peneliti jadikan sebagai bahan pertimbangan dan masukan. Terdapat beberapa persamaan terkait penelitian yang akan dilakukan, yaitu membahas tentang menu makanan sehat dan bergizi. Perbedaan dari ketiga karya skripsi tersebut, skripsi ini berfokus pada Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Mengoptimalkan Tumbuh

¹¹ Dina Pertiwi Ajie, Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang Terhadap Tumbuh dan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun Di POS PAUD Permata Jayengan Surakarta, *skripsi*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014

Kembang Anak Usia Dini. Oleh karena itu peneliti memilih mengambil judul *“Implementasi Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Anak Usia Dini di TKIT Al-Farabi”*.

F. KAJIAN TEORI

1. Implementasi

Implementasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pelaksanaan, penerapan. Menurut salah satu ahli yaitu Usman, menyatakan pendapatnya tentang implementasi merupakan muara aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana untuk mencapai tujuan kegiatan. Sedangkan pendapat Setiawan, implementasi adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan proses interaksi antara tujuan dan tindakan untuk mencapainya serta memerlukan jaringan pelaksana, birokrasi yang efektif. Berbeda halnya dengan yang dikemukakan oleh Harsono bahwa implementasi adalah suatu proses melaksanakan kebijakan menjadi tindakan dari politik ke dalam administrasi, pengembangan kebijakan dalam rangka penyempurnaan suatu program.¹²

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa implementasi adalah pelaksanaan suatu kegiatan yang terencana dan saling menyesuaikan antara tujuan dan tindakan serta memerlukan pelaksana yang efektif untuk mencapai kesempurnaan suatu program.

¹² Ali Miftakhu Rosyad, Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Pembelajaran di Lingkungan Sekolah, *Jurnal*, Fakultas Agama Islam, Universitas Wiralodra Indramayu, 2019

2. Standar Menu Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Anak

Salah satu ciri bangsa maju ialah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi.¹³ Keadaan gizi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi serta aktivitas yang dilakukan. Dalam hal ini penting untuk selalu memperhatikan setiap makanan yang akan dikonsumsi terutama pada anak usia dini.

Pola makan adalah perilaku yang paling penting dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan bisa mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Supaya tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan di masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Agar keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik dapat membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.¹⁴

Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, berhasil

¹³ Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan RI 2014, hlm 1.

¹⁴ Ibid, hlm 1.

menanamkan pengertian pada masyarakat tentang pentingnya gizi hingga kemudian dapat merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip ini awalnya diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang mengacu pada prinsip *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940an yaitu : menu makanan yang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Tetapi kini slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi saat ini sehingga perlu dilakukan perubahan dengan slogan dan visual yang sudah sesuai dengan kondisi saat ini. Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* merupakan hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma pada tahun 1992 yang diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip ini dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat 4 pilar yang harus diperhatikan, antara lain¹⁵ :

a. Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contohnya seperti: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan

¹⁵ Ibid, hlm 5-7.

merupakan sumber vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

Keanekaragaman dalam prinsip ini bukan hanya jenis pangan saja namun juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan serta dilakukan secara teratur. Ketentuan pola makan telah diperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan yang sudah sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Seperti disarankan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang lebih banyak. Tak hanya itu saja, jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular sangat disarankan untuk dikurangi. Dewasa ini meminum air putih dalam jumlah yang cukup termasuk ke dalam komponen gizi seimbang karena air penting dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama pada anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang.

Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Oleh sebab itu kita perlu membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat yang akan menghindarkan kita dari keterpaparan sumber infeksi. Contohnya seperti sebelum makan selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir, menutup makanan yang disajikan agar terhindar dari lalat dan debu yang membawa penyakit, selalu menutup mulut dan hidung ketika bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan selalu menggunakan alas kaki.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga. Hal ini salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh sebab

itu, maka aktivitas fisik berperan penting dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk dalam tubuh.

d. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB)

Pemantauan berat badan yang normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang'. Dengan begitu dapat mencegah penyimpangan berat badan, jika terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganan. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS. Sedangkan untuk orang dewasa dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa standar menu makanan sehat dan bergizi yang saat ini diterapkan adalah prinsip pedoman gizi seimbang. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat empat pilar yang harus diperhatikan antara lain; mengonsumsi makanan yang beraneka ragam dan sesuai dengan porsi, membiasakan hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik serta memantau berat badan normal sesuai dengan usia.

3. Makanan Sehat

Dijelaskan di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, makanan ialah segala sesuatu yang bisa dimakan (seperti panganan, lauk-pauk, kue); segala bahan yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk atau

mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh.

Fairuzah Tsabit dalam bukunya menjelaskan bahwa makanan adalah segala bahan yang bila dimakan atau masuk ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga atau mengatur semua proses dalam tubuh. Di samping itu, makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai kelompok manusia, suku bangsa atau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain, seperti emosi, perasaan, tingkat social, agama, kepercayaan, dan lain-lain.¹⁶

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung banyak unsur seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air, dan mineral. Makanan dapat dikelompokkan sesuai dengan kegunaannya menjadi tiga kelompok, antara lain: sumber tenaga yakni makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein; sumber zat pembangun merupakan makanan yang mengandung protein dan air; sumber zat pengatur yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral.¹⁷

Menurut Agnes Murdiati dan Amaliah, makanan berfungsi untuk membentuk tubuh, mengganti setiap sel-sel yang rusak, memelihara dan mempertahankan hidup, serta untuk pertumbuhan.¹⁸ Dapat diartikan bahwa makanan sehat

¹⁶ Fairuzah Tsabit, *Makanan Sehat Dalam al-Qur'an: Kajian Tafsir bi al-'Ilm dengan Pendekatan Tematik*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2013) hlm. 1-2

¹⁷ Rusilanti, Mutiara Dahlia, dan Yeni Yulianti, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 2-4.

¹⁸ Agnes Mudiati & Amaliah, *Panduan Pangan Sehat Untuk Semua*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 215.

adalah makanan yang mengandung gizi yang seimbang. Indikator makanan sehat yang baik untuk kesehatan antara lain, yaitu¹⁹ :

a. Sehat/higienis

Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu cara mensterilkan makanan yaitu dengan mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum di konsumsi.

b. Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsional makan sehat seimbang, mengandung karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air.

c. Cukup Kualitas

Kualitas mutu makanan dipengaruhi oleh penampilan yaitu warna, konsistensi, tekstur, porsi dan bentuk. Rasa ditentukan oleh suhu, bumbu, aroma, kerenyahan, keempukan dan kematangan.

d. Cara memasak yang tidak berlebihan

Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.

Sedangkan menurut Santoso dan Ranti ada beberapa ciri-ciri makanan sehat untuk anak yaitu sebagai berikut:²⁰

¹⁹ Djoko Pekik Irianto, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga, (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2007), hlm. 140-141.

²⁰ Lies Annie dan Soegeng Santoso, Kesehatan dan Gizi, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm 149.

- a. Porsi makanan tidak terlalu besar
- b. Makanan cukup basah karena berkuah dapat mudah ditelan anak.
- c. Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut anak dan mudah dikunyah. Tidak berduri atau terdapat tulang kecil.
- d. Sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan berbungu tajam.
- e. Bersih, rapi, dan menarik dari segi warna dan bentuk.
- f. Dapat melatih anak mandiri dalam menyiapkan makan sendiri.

Dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa makanan dapat dikatakan sebagai makanan sehat untuk anak jika makanan tersebut memiliki ciri seperti higienis/bersih mulai dari bahan makanan, pengolahan hingga penyajian makanan, lalu makanan tersebut haruslah proporsional sesuai dengan porsi sehat seimbang, selain itu kualitas makanan juga perlu untuk diperhatikan dari segi warna, bentuk, kematangan serta tekstur yang harus berkuah dan ciri yang terakhir yaitu pengolahan makanan tidak berlebihan saat melakukan pengolahan bahan makanan seperti sayuran agar kandungan vitamin dan mineral tidak hilang.

4. Gizi

Gizi berasal dari bahasa arab "*Al Gizzai*" yang artinya makanan dan manfaat untuk kesehatan. Ilmu gizi adalah ilmu

yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal.²¹

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy.²²

Zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energy, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.²³ Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Terdapat lima zat gizi yang dikenal, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Bahan makanan yang dikenal dengan bahan pangan dikelompokkan menjadi empat kelompok yaitu bahan makanan pokok, bahan makanan lauk-pauk, bahan makanan sayur dan bahan makanan buah.²⁴

Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan. Makanan gizi seimbang adalah

²¹ Azwar, A. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang dan Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. http://bebas.vlsm.org/v12/artikel/pangan/DEPKES/pedum_giziseimbang.pdf. Dikutip pada tanggal 13 September 2020

²² Rusilanti, Mutiara Dahlia, dan Yeni Yulianti, Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 1

²³ Sunitar Almatier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 3

²⁴ Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Gizi dan Kesehatan Masyarakat, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm 14

mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal serta faktor usia ²⁵

Seluruh unsur yang diperlukan tubuh harus terpenuhi sesuai dengan porsinya. Apabila konsumsi lebih atau kurang maka akan menimbulkan gangguan di dalam tubuh. Sehingga harus cermat dalam mengonsumsi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berikut adalah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, antara lain :

a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi yang terdiri dari unsur karbon, hydrogen dan oksigen. Zat gizi ini merupakan sumber energy terbesar dalam tubuh dan komponen terbesar yang harus terkandung dalam makanan yang dikonsumsi setiap hari. Karbohidrat banyak terkandung dalam makanan seperti nasi, gandum, jagung, ubi, kentang, talas, dan lain sebagainya. Fungsi karbohidrat adalah sumber energy utama bagi tubuh, sebesar 50-65% energy dari total energy yang dibutuhkan. Karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis pada makanan seperti gula pasir dan gula merah.

Jika kekurangan konsumsi karbohidrat dapat menyebabkan asupan energy dalam tubuh menjadi berkurang, sehingga tubuh mengambil sumber energy lain dari protein dan lemak. Apabila terjadi terus-menerus, maka

²⁵ Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, Layanan Kesehatan dan Gizi Prawatan, 2017

tubuh akan kekurangan protein yang berfungsi untuk bertumbuhan. Sebaliknya, jika berlebihan dalam mengkonsumsi karbohidrat maka tubuh akan kelebihan energy, yang akhirnya karbohidrat di dalam tubuh akan diubah menjadi lemak. Apabila lemak dalam tubuh berlebih akan menyebabkan kegemukan atau obesitas.

Pengolahan dapat berpengaruh pada nutrisi makanan. Pengolahan karbohidrat tidak akan mengubah kandungan energinya, namun hanya mengubah karbohidrat kompleks menjadi lebih sederhana sehingga lebih mudah dicerna tubuh. Mengolah makanan yang mengandung karbohidrat sebaiknya tidak pada suhu yang lebih tinggi dan waktu yang lama.²⁶

b. Protein

Protein terdiri dari berbagai macam asam amino. Protein yang baik adalah yang mengandung semua asam amino yang dibutuhkan tubuh. Tidak ada makanan yang sempurna, yang mengandung protein dengan komposisi dan jumlah asam amino yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beragam agar dapat saling melengkapi. Seperti mengonsumsi susu dengan sereal, keju dengan macaroni, selai kacang dengan roti dan lain lain.

Protein dibedakan menjadi dua yaitu; Protein hewani yang berasal dari hewan, seperti ikan, daging, telur, susu,

²⁶ Agnes Mudiati & Amaliah, Panduan Pangan Sehat Untuk Semua, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm.218.

keju dan yang kedua protein nabati yang berasal dari tanaman seperti tempe, tahu, oncom, kecap, kacang-kacangan dan lain-lain. Fungsi utama dari protein adalah untuk pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Anak-anak dalam usia pertumbuhan sebaiknya mengonsumsi makanan yang banyak mengandung protein, agar pertumbuhan fisik dan otaknya dapat optimal. Ketika tubuh mengalami luka atau kerusakan maka protein akan berperan untuk menutup luka dan memperbaiki bagian tubuh yang luka dan rusak tersebut. Keseimbangan air dan pH (keasaman) tubuh juga diatur oleh protein, mengangkut zat-zat gizi dalam tubuh, juga sebagai sumber energi selain karbohidrat.

Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang, anjuran konsumsi protein adalah 10-15% dari energi total. Apabila kekurangan protein maka dapat menimbulkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan yang tidak normal, menghambat pertumbuhan fisik dan mental anak, bagi ibu hamil dapat menyebabkan keguguran, anak lahir tidak normal, dan anemia. Kelebihan protein juga tidak baik. Makanan yang tinggi protein biasanya juga banyak mengandung lemak, sehingga konsumsi berlebih juga dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas.

Ada beberapa cara agar protein yang akan dikonsumsi tidak rusak. Jika digoreng, suhu penggorengan tidak terlalu tinggi, jangan sampai menunggu minyak mengeluarkan asap. Memanggang atau membakar jangan terlalu lama dan

jangan sampai gosong, karena kemungkinan dapat menimbulkan sifat karsinogenik (menyebabkan kanker), lunakkan dahulu makanan yang akan dibakar tersebut.²⁷

c. Lemak

Lemak termasuk dalam kelompok lipid. Lipid terdiri dari lemak atau minyak (trigliserida), fosfolipid, dan sterol. Lemak hewani bisa didapatkan seperti lemak susu, lemak sapi, dan minyak ikan. Sedangkan lemak nabati bisa didapatkan dari minyak kelapa, minyak sawit, minyak jagung, minyak kedelai dan lain-lain.

Lemak berfungsi sebagai sumber energi kedua setelah karbohidrat. Selain itu, lemak berfungsi melindungi organ penting dalam tubuh, seperti jantung dan ginjal agar tidak mudah terbentur dan mengalami kerusakan. Lemak yang berada di lapisan bawah kulit menjaga suhu tubuh sehingga panas tidak keluar dari tubuh, sehingga lemak juga berfungsi menjaga suhu tubuh.

Menurut WHO, konsumsi lemak 15-30% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Kekurangan konsumsi lemak dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan kekurangan asam lemak esensial yang sangat bermanfaat untuk tubuh. Kekurangan omega 6 dapat menurunkan pertumbuhan, kegagalan reproduktif, perubahan kulit dan rambut, serta patologi hati. Kelebihan konsumsi lemak juga tidak baik, seperti kegemukan. Jika lemak menumpuk bisa

²⁷ Agnes Mudiati & Amaliah, Panduan Pangan Sehat Untuk Semua, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 220.

juga dalam bentuk kolesterol di sel darah dan menyumbat dapat menyebabkan hipertensi, jantung coroner, dan stroke.

Memasak dengan suhu tinggi dapat menyebabkan kerusakan lemak omega 3 dan 6. Suhu penggorengan normal adalah 168-196 derajat Celcius, jika lebih dari itu minyak akan mudah mengalami kerusakan. Penggunaan minyak lebih dari tiga kali penggorengan dapat memicu timbulnya racun dan radikal bebas yang memicu kanker.²⁸

d. Vitamin

Vitamin merupakan zat organik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Vitamin berfungsi mengatur seluruh aktivitas tubuh, walaupun hanya dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun sangat penting. Vitamin mudah rusak karena suhu tinggi, cahaya, oksigen, dan penyimpanan dalam waktu lama. Sebaiknya memasak sayuran setengah matang agar vitamin dalam sayuran tidak hilang. Ada berbagai jenis vitamin yang memiliki fungsi berbeda-beda, antara lain²⁹:

1) Vitamin A

Vitamin A adalah vitamin yang terdapat pada pangan hewani maupun nabati. Sumber vitamin A adalah hati, kuning telur, susu, dan mentega. Pada tanaman berasal dari sayur berwarna hijau pekat dan buah berwarna kuning-jingga seperti daun singkong, daun papaya, daun kacang, kangkung, bayam, buncis, tomat, papaya,

²⁸ *Ibid.*, hlm 222.

²⁹ *Ibid* , hlm.225.

manga, nangka dan jenis minyak kelapa kaya karoten. Vitamin A penting untuk kesehatan mata dan kulit, kekebalan tubuh dari infeksi, pertumbuhan dan perkembangan, reproduksi tulang dan gigi, pencegah penyakit jantung dan kanker.

2) Vitamin D

Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan seperti kuning telur, hati, mentega, minyak hati ikan, keju, minyak jagung, ikan sarden, dan salmon. Vitamin D berfungsi untuk membantu pengerasan tulang dengan cara mengatur kalsium dan fosfor agar jumlahnya di dalam darah selalu tetap dan diedarkan pada proses pengerasan tulang.

3) Vitamin E

Vitamin E banyak terdapat dalam sayuran dan minyak biji-bijian, seperti sayur berwarna hijau, kacang-kacangan, kelapa sawit, minyak jagung, minyak bunga matahari, minyak biji kapas, dan margarin. Vitamin E berfungsi melindungi sel dari radikal bebas, melindungi paru-paru dari luka akibat polusi udara, mencegah tumbuh tumor, serta melindungi jaringan kulit, mata, hati, buah dada, otot dan betis.

4) Vitamin K

Vitamin K berfungsi dalam pembekuan darah. Vitamin K banyak terdapat dalam sayuran berwarna hijau pekat, kacang buncis, kacang polong, kol, brokoli, apel,

avokad, pisang, dan jeruk. Dalam jumlah sedikit juga terdapat dalam susu, daging, telur, dan sereal.

5) Vitamin C

Vitamin C adalah vitamin yang dapat larut dalam air. Banyak terdapat dalam sayur dan buah terutama yang berasa asam, seperti jeruk, jambu biji, nanas, papaya, kiwi, stroberi, daun katuk, daun kelor, melinjo, daun melinjo, daun singkong, brokoli, dan kol. Vitamin C berperan dalam pembentukan kolagen yang merupakan unsur penting dalam tulang rawan, gigi, kulit, bekas luka, perbaikan jaringan, antialergi, dan membangun system kekebalan tubuh. Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan dan peningkatan penyerapan zat besi.

6) Vitamin B

Vitamin B memiliki beberapa jenis, yaitu :

- a) Vitamin B1 berasal dari telur, daging sapi, daging ayam, hati, susu, keju, sereal, kacang-kacangan, pisang, apel, jeruk, tomat, kentang, brokoli, dan lain-lain.
- b) Vitamin B2 terdapat pada hati, susu, keju, daging, telur, ikan, sayuran berdaun hijau, jamur, brokoli, apel, anggur, dan sereal.
- c) Vitamin B3 berfungsi untuk meningkatkan kolesterol HDL (kolesterol baik). Banyak terdapat dalam daging ayam, hati, dan kacang-kacangan.

- d) Vitamin B5 terdapat dalam alpukat, brokoli, kacang-kacangan, sereal, daging, hati, ikan, ayam, telur, keju, dan royal jelly.
- e) Vitamin B6 berfungsi menjaga kesehatan kulit, saraf, dan jaringan tubuh. Terdapat pada ayam, ikan, hati, kuning telur, susu, pisang, sereal, avokad, kacang kedelai, dan kacang tanah.
- f) Vitamin B12 terdapat dalam daging sapi, ayam, hati, telur, susu, dan keju.

e. Mineral

Mineral adalah komponen anorganik yang dibutuhkan tubuh. Ada dua jenis mineral, antara lain :

1) Mineral makro

Mineral makro merupakan mineral yang sangat dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak, yang termasuk di dalamnya yaitu kalsium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, klor, dan sulfur. Kalsium mempunyai fungsi utama untuk membentuk tulang dan gigi. Fosfor berfungsi dalam pemeliharaan tulang dan gigi. Selain itu, magnesium berfungsi membantu relaksasi otot, mengurangi migraine, dan mencegah kerusakan gigi. Kalsium tidak akan bekerja tanpa adanya magnesium. Terdapat natrium yang berfungsi mengatur volume cairan tubuh, menjaga keseimbangan asam dan basa, kontraksi otot, dan aktivitas jantung. Klor berfungsi berperan sebagai bahan untuk membentuk asam lambung, menjaga keseimbangan

elektrolit dan asam basa. Kalium sangat penting bagi saraf, kontraksi otot, ikut dalam pelepasan insulin, dan dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

2) Mineral mikro

Mineral mikro adalah mineral yang dibutuhkan hanya dalam jumlah sedikit oleh tubuh. Seperti besi, seng, iodium, mangan, selenium, dan kromium. Besi merupakan mineral yang membantu mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan pembentukan sel darah merah. Seng berperan dalam pematangan seksual, meningkatkan kekebalan tubuh, menunjang indera perasa dan pencium, pembentuk kulit, dan penyembuh luka. Terdapat iodium yang berfungsi mengatur pertumbuhan dan perkembangan terutama perkembangan otak. Mangan berfungsi mengatur pertumbuhan dan reproduksi, aktivitas saraf pusat, dan memperbaiki daya ingat. Selenium memiliki fungsi untuk menangkal radikal bebas, meningkatkan kekebalan tubuh, menurunkan risiko pengentalan darah, dan meningkatkan rasio HDL (kolesterol baik). Serta kromium yang berfungsi dalam mengatur pemanfaatan insulin dan keseimbangan gula darah.³⁰

Dari berbagai penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa zat gizi seimbang yang harus ada dalam mengonsumsi makanan sehat antara lain; karbohidrat, protein, lemak,

³⁰ Agnes Mudiati & Amaliah, Panduan Pangan Sehat Untuk Semua, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm.217

vitamin dan mineral. Dalam pengolahan zat gizi tersebut sangat penting untuk diperhatikan agar zat gizi tersebut dapat berfungsi dengan baik dalam tubuh.

5. Pertumbuhan dan Perkembangan

Proses tumbuh kembang merupakan dua peristiwa yang sifatnya berbeda namun saling berkaitan satu sama lain, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Soetjiningsih, pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel, organ, maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram,kg), ukuran panjang (cm), umur tulang, dan keseimbangan metabolis. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan.³¹ Tumbuh kembang anak berlangsung secara teratur, saling berkaitan dan berkesinambungan.

a. Pertumbuhan

Pertumbuhan fisik adalah perubahan bentuk dan fungsi organisme. Proses ini terjadi secara terus menerus dari konsepsi sampai dewasa dengan pemahaman bahwa perubahan bentuk dan fungsi organisme ke arah keadaan yang lebih besar dan matang dalam fungsi.³² Dalam bukunya,

³¹ Ari Sulistyawati, Deteksi Tumbuh Kembang Anak, (Jakarta: Salemba Medika, 2015), hlm.5

³² Ari Sulistyawati, Deteksi Tumbuh Kembang Anak, (Jakarta: Salemba Medika, 2015), hlm.5

Kartini Kartono menjelaskan pertumbuhan ialah perubahan secara fisiologis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi fisik yang berlangsung secara normal pada anak yang sehat dalam waktu tertentu.³³

Pertumbuhan pada anak usia dini merupakan hal penting yang harus diperhatikan. Untuk dapat memantau kesehatan anak, mengantisipasi penyimpangan pertumbuhan serta mengetahui seberapa jauh penyimpangan yang terjadi pada anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan deteksi dini tumbuh kembang yang tepat untuk mendeteksi penyakit, kelebihan berat badan ataupun kekurangan gizi yang terjadi pada anak. Pengukuran antropometri yang digunakan dalam deteksi dini tumbuh kembang meliputi antara lain :

1) Pengukuran Tinggi Badan

Rata-rata kenaikan tinggi badan anak prasekolah adalah 6-8 cm pertahun.³⁴ Pengukuran tinggi badan anak sampai umur 2 tahun dilakukan dengan berbaring, sedangkan diatas umur 2 tahun dilakukan dengan berdiri. Hasil pengukuran tinggi badan setiap bulan dicatat untuk mengetahui grafik pertumbuhan tinggi badan.

³³ Kartini Kartono, Psikologi Anak Psikologi Perkembangan, (Bandung: Mandar Maju, 1990), hlm. 18

³⁴ Ari Sulistyawati, Deteksi Tumbuh Kembang Anak, (Jakarta: Salemba Medika, 2015), hlm. 6

2) Pengukuran Berat Badan

Pengukuran berat badan anak dilakukan secara teratur untuk memantau kenaikan atau penurunan pada anak. Saat masa prasekolah kenaikan berat badan anak rata-rata dua kilogram pertahun. Dibandingkan dengan anak laki-laki, pacu tumbuh anak perempuan dimulai lebih cepat, yaitu pada umur delapan tahun, sedangkan pada anak laki-laki baru pada umur 10 tahun.³⁵

3) Pengukuran Lingkar kepala

Pertumbuhan tulang kepala mengikuti pertumbuhan otak, demikian pula sebaliknya. Pertumbuhan otak yang tercepat terjadi pada trimester ketiga kehamilan 5-6 bulan pertama setelah lahir.³⁶ Pada pengukuran lingkar kepala berfungsi untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Biasanya pertumbuhan tengkorak mengikuti perkembangan otak.

4) Pengukuran Lingkar Lengan Atas

Lingkar lengan atas merupakan cerminan dari tumbuh kembang jaringan lemak dan otot yang tidak terpengaruh banyak oleh keadaan cairan tubuh dibandingkan dengan berat badan. Lingkar lengan atas digunakan untuk menilai gizi atau tumbuh kembang pada kelompok usia prasekolah.³⁷

³⁵ *Ibid.*, hlm. 8

³⁶ *Ibid.*, hlm. 9

³⁷ *Ibid.*, hlm 10

Dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan bersifat kuantitatif yaitu perubahan bentuk fisik yang semakin bertambah diukur dengan parameter tertentu. Pertumbuhan fisik yang dapat diukur yaitu tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala.

b. Perkembangan

Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan.³⁸ Pembahasan perkembangan anak dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa pendekatan, seperti pendekatan umur (*age-stage approach*), pendekatan jangka hidup (*lif-span approach*), dan pendekatan ekologi (*ecological approach*). Pendekatan yang sering digunakan untuk menjelaskan perkembangan anak secara sederhana yaitu pendekatan umur (*age-stage approach*). Secara sederhana perkembangan anak dapat diketahui dari usia, tingkah laku, dan kondisi fisik atau yang lainnya.³⁹ Tumbuh kembang anak usia prasekolah dapat dipantau melalui pengukuran fisik dan melalui pengamatan sikap atau

³⁸ Ari Sulistyawati, Deteksi Tumbuh Kembang Anak, (Jakarta: Salemba Medika, 2015), hlm. 10

³⁹ Aghnaita, Perkembangan Fisik-Motorik Anak 4-5 Tahun Pada Permendikbud no. 137

Tahun 2014 (kajian konsep perkembangan anak) , Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. 2017. hlm. 2

perilaku anak. Menurut Rusilanti perkembangan anak dapat dibedakan menjadi beberapa aspek, antara lain⁴⁰:

1) Perkembangan Motorik Halus

Kemampuan motorik halus anak pada usia prasekolah yaitu keterampilan menulis, menggambar sendiri, mewarnai gambar, menggunakan gunting, bermain tanah liat, menyisir rambut, berpakaian sendiri dan membuat kue-kue.⁴¹

2) Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar menurut Soetjiningsih di antaranya adalah melompat dan berjalan cepat, memanjat, naik sepeda roda tiga, berenang, lompat tali, keseimbangan berjalan di atas pagar, bermain sepatu roda, dan menari.⁴²

3) Perkembangan Bahasa

Pada usia prasekolah kemampuan melakukan gerakan dan kemampuan berbahasa semakin meningkat. Anak ingin tahu, bertanya bermacam-macam, melakukan aktivitas atau tugas untuk mendapatkan rasa kebiasaan. Perkembangan bahasa anak prasekolah, dapat diklasifikasikan ke dalam dua tahap (sebagai kelanjutan dari dua tahap sebelumnya). Masa ketiga (4-6 tahun) ciri-cirinya⁴³ :

⁴⁰ Rusilanti, Mutiara Dahlia, dan Yeni Yulianti, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 135

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 135

⁴² *Ibid.*, hlm. 135

⁴³ *Ibid.*, hlm. 136

- a) Anak sudah mulai bisa menyusun kalimat tunggal yang sempurna;
- b) Anak sudah mampu memahami tentang perbandingan;
- c) Anak banyak menanyakan tempat dan nama; apa, di mana, dari mana, dan sebagainya;
- d) Anak sudah mulai menggunakan kata-kata berawalan dan berakhiran.

4) Perkembangan Psikososial

Menurut Erikson dalam buku Rusilanti, perkembangan otonomi berpusat pada kemampuan anak untuk mengontrol tubuh dan lingkungannya. Anak akan memulai inisiatif dalam belajar mencari pengalaman baru secara aktif dalam melakukan aktivitasnya, dan apabila pada tahap ini dilarang atau dicegah, maka akan tumbuh perasaan bersalah pada anak.⁴⁴

5) Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget yang dijelaskan kembali oleh Ruslianti, dengan perkembangan kognitif kemampuan anak sebagai berikut, anak belum mampu mengoperasionalisasikan apa yang dipikirkan melalui tindakan dalam pikiran anak, perkembangan anak masih bersifat egosentrik, seperti dalam penelitian Piaget anak selalu menunjukkan egosentrik, seperti anak akan

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 137

memilih sesuatu atau ukuran yang besar walaupun isi sedikit.⁴⁵

6) Perkembangan Moral

Kohlberg mengemukakan yang dijelaskan Rusilanti, pada perkembangan ini anak berada pada tingkat prakonvensional yang terorientasi secara budaya dengan label baik/buruk dan benar/salah. Anak mengintegrasikan label ini dalam konsekuensi fisik atau konsekuensi menyenangkan dari tindakan mereka. Anak-anak menentukan bahwa perilaku yang benar terdiri atas sesuatu yang memuaskan kebutuhan mereka sendiri dan terkadang kebutuhan orang lain.⁴⁶

7) Perkembangan Emosional

Pada usia 4 tahun, anak mulai menyadari dirinya berbeda dengan orang lain atau benda. Kesadaran ini diperoleh dari pengalaman bahwa tidak semua keinginannya dapat dipenuhi orang lain. Bersamaan dengan itu berkembang pula perasaan harga diri. Jika lingkungannya tidak mengakui harga dirinya seperti memperlakukan anak dengan keras, atau kurang menyayangnya maka dalam diri anak akan berkembang sikap-sikap keras kepala, menentang, atau menyerah dengan terpaksa. Beberapa emosi umum yang berkembang pada masa anak, yaitu takut, cemas, marah,

⁴⁵ *Ibid.*, hlm.137

⁴⁶ *Ibid.*, hlm.137

cemburu, kegembiraan, kegembiraan, kasih sayang, fobia, dan keingintahuan.⁴⁷

Sedangkan perkembangan anak usia dini di dalam peraturan perundang-undangan yang berlaku dapat dibedakan menjadi 6 aspek, antara lain⁴⁸:

1) Perkembangan Nilai Agama dan Moral

Perkembangan nilai agama dan moral merupakan wujud suasana belajar untuk berkembangnya perilaku baik yang bersumber dari nilai agama dan moral serta bersumber dari kehidupan bermasyarakat dalam konteks bermain.

2) Perkembangan Fisik Motorik

Fisik motorik dalam hal ini adalah perwujudan suasana belajar untuk berkembangnya kematangan kinestetik anak dalam konteks bermain. Perkembangan fisik motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik halus dan motorik kasar. Aktivitas motorik halus sebagai keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengkoordinasikan atau mengatur otot-otot kecil/halus. Misalnya, berkaitan dengan gerakan mata dan tangan yang efisien, tepat, dan adaptif.⁴⁹ Kegiatan menulis, menggambar, mewarnai gambar dan menggunakan

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 135

⁴⁸ Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini Pasal 5

⁴⁹ Afifah Fatihakun Ni'mah Wahidah, Erni Munastiwi, Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Pemanfaatan Bahan Bekas Dalam Pembelajaran Di Kelompok B RA Ar-Rafif Kalasan, Sleman, Yogyakarta, vol.3, 2019, hlm 4

gunting merupakan kemampuan motoric halus. Sedangkan, yang termasuk dalam kemampuan motoric kasar yaitu menendang, melompat, berlari dan lain sebagainya.

3) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif merupakan wujud berkembangnya kematangan proses berfikir anak dalam konteks bermain. Anak akan berusaha menyelesaikan *problem solving* atau permasalahan yang mereka hadapi dalam konteks bermainnya. Dalam aspek ini terdapat poin penting bagi anak yang mencakup kemampuan memecahkan masalah-masalah sederhana yang sifatnya membangun keterampilan anak dalam berpikir logis, kritis dan sistematis.⁵⁰

4) Perkembangan Bahasa

Perkembangan bahasa adalah wujud untuk berkembangnya kematangan bahasa dalam konteks bermain. Anak mampu mengungkapkan apa yang dia inginkan, anak menyatakan dirinya tidak senang, anak memahami bahasa reseptif dan ekspresif merupakan kemampuan bahasa anak.

⁵⁰ Ahmad Sanusi, dkk, Studi Kasus Lingkungan Keluarga Di Desa Pejanggik : Pola Pembiasaan Pemecahan Masalah Bagi Anak Usia Dini, vol.04 No.01, Juni 2020, hlm 202

5) Perkembangan Sosial-emosional

Sosial-emosional merupakan suasana untuk berkembangnya kepekaan, sikap, dan keterampilan sosial serta kematangan emosi dalam konteks bermain.

6) Perkembangan Seni

Perkembangan seni adalah perwujudan suasana untuk berkembangnya eksplorasi, ekspresi, dan apresiasi seni dalam konteks bermain. Dalam pengembangan ini diberikan melalui rangsangan oleh pendidik dalam kegiatan belajar melalui suasana bermain.

Dijelaskan pula dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini Pasal 7 ayat 3 bahwa Perkembangan anak merupakan integrasi dari perkembangan aspek nilai agama dan moral, fisik motoric, kognitif, bahasa, dan sosial-emosional, serta seni.

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks sebagai hasil dari proses pematangan. Terdapat beberapa perkembangan yang saat ini diterapkan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku antara lain; perkembangan nilai agama dan moral, fisik motoric, bahasa, sosial-emosional dan seni.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif deskriptif yang dijelaskan peneliti diatas mengenai menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT Al Farabi, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat ditarik antara lain :

1. Standar menu makanan sehat dan bergizi untuk anak yang saat ini diterapkan yakni pedoman gizi seimbang. Dalam hal ini prinsip empat sehat lima sempurna kini telah berganti menjadi pedoman gizi seimbang. Sesuai dengan peraturan yang berlaku, saat ini dalam mengonsumsi makanan harus memperhatikan prinsip empat pilar yang terdapat pada pedoman gizi seimbang, antara lain ; keanekaragaman pangan yaitu mengonsumsi makanan yang mencukupi kebutuhan gizi tubuh seperti nasi dengan sayur dan lauk yang proporsional, lalu menerapkan perilaku hidup bersih misalnya selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan agar terhindar dari kuman dan bakteri yang ada di tangan, kemudian aktivitas fisik dalam hal ini meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga, yang terakhir adalah mempertahankan dan memantau berat badan normal untuk orang dewasa menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) sedangkan untuk bayi dan balita indicator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan umur.

2. Penerapan menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT AL Farabi sudah menerapkan pedoman gizi seimbang sesuai dengan peraturan yang saat ini berlaku. Dalam pelaksanaannya TKIT AL Farabi bekerja sama dengan Puskesmas Kasihan I mulai dari penyusunan menu makanan sehat dan bergizi hingga pemantauan DDTK (Deteksi Dini Tumbuh Kembang) anak yang dilakukan 3 bulan sekali. Penyusunan menu makanan sehat dan bergizi untuk anak dilakukan antara ahli gizi dari Puskesmas Kasihan I dengan tim gizi yang ada di sekolah TKIT AL Farabi. Dalam pelaksanaannya menu yang disajikan pada anak sebagian besar sesuai dengan susunan daftar menu yang sudah direncanakan. Menu makanan sehat yang telah disusun sangat beranekaragam dan mencukupi kebutuhan gizi anak. Salah satu contoh menu yaitu ada nasi putih, sop ayam, tempe krispi beserta buah semangka sebagai pelengkap. Proses pembuatan hingga penyajian menu makanan sehat dan bergizi untuk anak ini dilakukan oleh juru masak TKIT AL Farabi. Juru masak TKIT AL Farabi selalu berusaha menjaga kebersihan dan kualitas bahan pangan yang akan diolah dan disajikan pada anak-anak. Selain itu, dalam pelaksanaan pemantauan DDTK (Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak) dilakukan bersama dengan dokter dan perawat dari Puskesmas Kasihan I. TKIT AL Farabi juga menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik dengan mendukung melalui fasilitas tersedianya wastafel di depan kelas masing-masing dan tempat sampah yang sesuai dengan jenisnya.

3. Dampak yang muncul setelah adanya menu makanan sehat dan bergizi terhadap tumbuh kembang anak di TKIT Al Farabi yaitu terjadi peningkatan selera makan anak terhadap sayuran dalam makanan sehat dan peningkatan pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam pertumbuhan anak yang diukur secara fisik dengan mengukur berat badan dan tinggi badan anak mengalami peningkatan. Pemantauan pertumbuhan ini dilakukan untuk mengetahui kondisi berat badan dan tinggi badan anak sesuai dengan usianya. Pemantauan berat badan dan tinggi badan yang dilaksanakan di TKIT Al Farabi ini rutin dilakukan sebulan sekali oleh pendidik kelas masing-masing. Selain pemantauan rutin oleh pendidik kelas, setiap 3 bulan sekali terdapat pemantauan dari Puskesmas Kasihan I yang dilakukan oleh dokter dan perawat. Selain peningkatan pertumbuhan, perkembangan anak juga terjadi peningkatan berdasarkan penilaian harian yang dilakukan oleh pendidik kelas masing-masing. Anak mengalami peningkatan perkembangan yang sangat terlihat mulai dari perkembangan nilai agama, kemandirian dan interaksi sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya penyediaan makanan sehat dan bergizi untuk anak dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

B. Saran

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian yang didapatkan dari lokasi penelitian, maka terdapat saran yang diharapkan dapat

memberikan manfaat bagi pihak sekolah, pendidik kelas dan orangtua sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di TKIT Al Farabi sudah cukup bervariasi. Akan tetapi, berdasarkan hasil observasi yang didapatkan penyajian lauk yang disediakan untuk anak terlihat kurang menarik. Sehingga sekolah perlu melakukan variasi terhadap bentuk penyajian lauk yang akan dikonsumsi oleh anak sehingga tampak menarik. Lauk diolah dan disajikan dengan lebih kreatif supaya anak lebih antusias dalam mengonsumsi makanan yang disediakan oleh sekolah.

2. Bagi Pendidik Kelas

Berdasarkan dari hasil dokumentasi yang telah dilakukan, terdapat data pendidik yang menyatakan TKIT Al Farabi memiliki pendidik mayoritas merupakan sarjana pendidikan. Namun, berdasarkan observasi yang didapatkan tidak semua pendidik mencatat dan melaksanakan pemantauan berat badan dan tinggi badan anak dengan baik. Pengukuran tinggi badan dan berat badan yang seharusnya rutin dilakukan setiap bulan tidak dilaksanakan setiap pendidik. Oleh sebab itu pendidik perlu melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan anak lebih rutin dan perlu melakukan pencatatan yang baik agar data deteksi dini tumbuh kembang anak dapat terlaksana sesuai harapan. Apabila data tidak tercatat secara rutin dan baik maka akan sulit untuk menganalisis proses pertumbuhan dan perkembangan anak setiap bulannya.

3. Bagi Orang tua

Orang tua juga perlu menerapkan menu makanan sehat dan bergizi untuk anak di rumah. Diperlukan adanya kerja sama antara orang tua dan pihak sekolah sehingga tujuan mengoptimal proses tumbuh kembang anak dapat tercapai dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Aghnaita, 2017, Perkembangan Fisik-Motorik Anak 4-5 Tahun Pada Permendikbud no. 137 Tahun 2014 (kajian konsep perkembangan anak),*e-jurnal*, Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
- Ajie, Dina Pertiwi.”Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang Terhadap Tumbuh dan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun Di POS PAUD Permata Jayengan Surakarta.*Skripsi*.Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2014.
- Alquran Karim
- Ali Miftakhu Rosyad, Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Pembelajaran di Lingkungan Sekolah, *Jurnal*, Fakultas Agama Islam, Universitas Wiralodra Indramayu, 2019
- Almatsier, Sunitar. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Annie, Lies. Santoso, Soegeng. 2004. *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, A. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang dan Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. http://bebas.vlsm.org/v12/artikel/pangan/DEPKES/pedum_gizis_eimbang.pdf. Last update : 2004 (01 November 2013)
- Bustan, Radhiya, dkk., 2016, *Pelatihan Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak pada Orangtua Anak Usia Dini, Vol.3, No.3*, hlm 277
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Gizi dan Kesehatan Masyarakat, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011)
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, Layanan Kesehatan dan Gizi Perawatan,2017 (Buku Online)

- Hasanah, F. F. & Munastiwi, E., 2019, *Pengelolaan Pendidikan Karakter Religius Melalui Metode Pembiasaan di Taman Kanak-Kanak*, Vol.4, No.1, hlm 38
- Kartono, Kartini.1990.*Psikologi Anak Psikologi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.
- Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lisna, A. & Munastiwi, E., 2020, *Peran Kepala Sekolah Sebagai Supervisor Meningkatkan Profesionalisme Guru*, Vol.5, No.1, hlm 9
- Margowati, S. & Astuti, F. P., 2016, *Implementasi PHBS Pada Anak Usia Dini Melalui Metode Seling*, Universitas Muhammadiyah Magelang, hlm 2
- Mudiati, Agnes. Amaliah. 2013. *Panduan Pangan Sehat Untuk Semua*. Jakarta:Kencana
- Nazula, L. & Munastiwi, E., 2020, *Penguatan Karakter Anak Dalam Keluarga Dalam Situasi Pandemi Covid-19*, vol.12, No.02, hlm 87
- Nusa Putra, Ninin Dwilestari, 2012, *Penelitian Kualitatif Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan RI 2014
- Pekik Irianto, Djoko. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga* Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang
- Purbarini.”Implementasi Kebijakan Penyediaan Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Di TK Islam Plus Mutiara Banguntapan Bantul”.*Skripsi*.Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Kependidikan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga 2019.

- Rahayu, Nurliyanti. “Manajemen Makanan Sehat Di TKIT Al-Khaairat”.*Skripsi*.
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Kependidikan Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga 2018.
- Rusilanti. Mutiara, Dahlia.Yeni, Yulianti. 2015.
Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah. Bandung: PT.
Remaja Rosdakarya.
- Sa’diya, L. K., 2015, *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak
Pra Sekolah Di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet
Mojokerto, Vol.1, No.2*, hlm 71
- Sanusi, Ahmad, dkk, 2020, *Studi Kasus Lingkungan Keluarga Di Desa
Pejanggik : Pola Pembiasaan Pemecahan Masalah Bagi Anak
Usia Dini, Vol.04, No.01*, hlm 202
- Sholihin, R. D. M., dkk., 2013, *Kaitan Antara Status Gizi,
Perkembangan Kognitif dan Perkembangan Motorik Pada Anak
Usia Prasekolah, Vol.36*, hlm 63
- Sugiyono. 2016. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*.
Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
Bandung: ALFABETA.
- Sulistyawati, Ari. 2015. *Deteksi Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta:
Salemba Medika.
- Taher, S. M. & Munastiwi, E., 2019, *Dalam Mengembangkan
Kreativitas Anak Usia Dini Di TK Islam Terpadu Salsabila Al-
Muthi’in Yogyakarta, Vol.4, No.2*, hlm 39
- Tsabit, Fairuzah. 2013. *Makanan Sehat Dalam al-Qur’an: Kajian Tafsir
bi al-‘Ilm dengan Pendekatan Tematik*. Yogyakarta: Pustaka
Ilmu.
- Undang-undang No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan
Nasional

Wahidah, A. F. N. & Munastiwi, E., 2019, *Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Pemanfaatan Bahan Bekas Dalam Pembelajaran Di Kelompok B RA Ar-Rafif Kalasan, Sleman, Yogyakarta, Vol.3*, hlm. 4

