

**PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN KELOMPOK B DI TK POLRES BENGKULU PEDULI KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Dalam Ilmu Pendidikan Islam Anak Usia Dini



Oleh :

**NADIA OKTARI**  
**NIM. 1811250024**

**PROGRAM PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
JURUSAN TARBIYAH  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS  
UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
TAHUN 2022**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di Tk Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu

Telah dilakukan verifikasi plagiasi skripsi yang bersangkutan memiliki indikasi plagiat sebesar 27% dan dinyatakan dapat diterima dan tidak memiliki indikasi plagiasi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui tim verifikasi

Bengkulu, 27 Desember 2022  
Yang membuat pernyataan

  
Dr. Edi Ansyah, M.Pd  
NIP. 197007011999031002



  
Nadia Oktari  
NIM.1811250024

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Fakultas : Tarbiyah Dan Tadris

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di Tk Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu”** adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari diketahui bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya siap dikenakan sanksi akademik.

Bengkulu, 27. Desember 2022  
Yang Menyatakan



  
Nadia Oktari  
NIM. 1811250024



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS**

Alamat: Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu yang disusun oleh Nadia Oktari NIM. 1811250024** telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Tadris Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu pada Hari Jum'at Tanggal 17 Januari 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Bidang Pendidikan/Tarbiyah PIAUD.

**Ketua**  
**Dr. Kasmantoni, M.Si**  
NIP. 197510022003121004  
**Sekretaris**  
**Fatrica Syafri, M.Pd.I**  
NIP. 198510202011012011

**Penguji I**  
**Dr. Evi Silva Nirwana, M.Pd**  
NIP. 19702182007012018

**Penguji II**  
**Rizkan Syahbudin, M.Pd**  
NIP. 196207021998031002

Bengkulu, 8 Februari 2023  
Mengetahui

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris**

**Dr. Mus Mulyadi, S.Ag, M.Pd**

NIP. 197005142000031004



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS**

Alamat: Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172

Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

**NOTA PEMBIMBING**

Hal: **Skripsi Nadia Oktari**

NIM Negeri: **1811250024**

Kepada,

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UINFAS Bengkulu

Di Bengkulu

Assalamu'alaikum W.r. Wb setelah membaca dan memberi arahan dan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Sdr/i:

Nama : **Nadia Oktari**

NIM : **1811250024**

Judul Skripsi : **Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.**

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munoqosyah guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd) dalam bidang Ilmu Tarbiyah. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih!

Wassalamu'alaikum W.r. Wb

Bengkulu, **Februari 2023**

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Hj. Asiyah, M. Pd**

**Fatrica Syafri, M. Pd I**

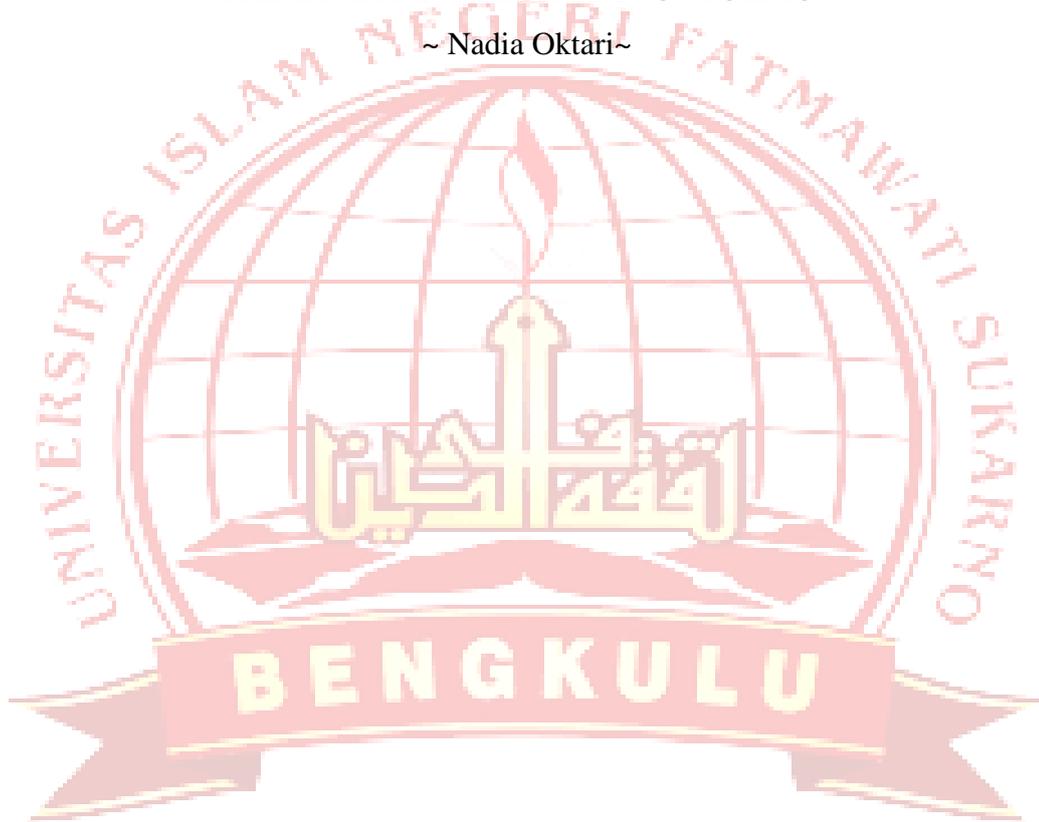
NIP. 196510272003122001

NIP. 198510202011012011

## MOTTO

“JANGAN BERPIKIR DOAMU TIDAK DI TERKABUL, ALLAH SELALU  
MENDENGARMU, MENGURUSMU, MENGURUS KEBUTUHANMU, DAN  
MENETAPKAN KEBAIKKAN UNTUKMU”

~ Nadia Oktari~



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan, kemudahan, dan ridho atas perjuangan saya untuk menyelesaikan skripsi ini. skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Ibuku tercinta Rusmawati, Ayahku tercinta Alm. Malikin, dan kakak-kakakku tersayang Tezi, Henny, Yemi, Marzoli, Yulia, Leoni. Terimakasih atas doa, semangat, kasih sayang yang selalu diberikan dengan tulus tanpa henti hentinya demi keberhasilan penulis.
2. Kepada sepupu ku Sari dan Nanda terimakasih telah memberikan semangat untukku
3. Seluruh keluarga besarku yang tidak bisa aku sebut satu persatu, terimakasih telah mendukung dan mendoakan untuk keberhasilanku
4. Sahabat ku semasa perkuliahan Rafi, Putri, Mutiara, Anisa, Anggi dan Atiek, Siska, Helen yang selalu memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini
5. Seluruh teman teman seperjuangan PIAUD Angkatan 2018.
6. Almamater saya Institut Agama Islam Negeri Bengkulu

**Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Kota Bengkulu**

Penulis

**Nadia Oktari**

**NIM. 1811250024**

Pembimbing:1. Dr. Asiyah, M.Pd Pembimbing:2. Fatrica Syafri, M.Pd.I

**ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang Peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Kota Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak dan apa saja faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel pada peneliti ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian yang dilakukan peneliti selama 1 bulan dapat disimpulkan bahwa peran guru yang dilakukan guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan adalah dengan cara meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, meningkatkan gizi seimbang dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, meningkatkan gizi seimbang dalam membentuk kreasi makanan, meningkatkan gizi seimbang pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal, dan faktor yang menjadi penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Kota Bengkulu terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, faktor eksternalnya: kurangnya perhatian orang tua terhadap gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan gizi seimbang.

Kata Kunci: Peran Guru, Meningkatkan Gizi Seimbang, Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan.

## **The Role of Teachers in Improving Balanced Nutrition in Children Through Activities for Forming Group B Food Creations at Bengkulu Police Kindergarten, Bengkulu City**

### **ABSTRAK**

This study discusses the role of teachers in improving balanced nutrition in children through activities to form group B food creations in Bengkulu Police Kindergarten, Bengkulu City. The purpose of this study was to determine the role of teachers in improving balanced nutrition in children and what are the inhibiting factors for teachers in improving balanced nutrition in children through activities to form group B food creations in Bengkulu Police Kindergarten, Bengkulu City. The type of research used is qualitative research with a descriptive approach. The sampling technique used by this researcher was purposive sampling. Purposive sampling is a sampling technique of data sources with certain considerations. Data collection techniques that researchers use are observation, interviews, and documentation. As for the results of research conducted by researchers for 1 month, it can be concluded that the role of teachers carried out by teachers in improving balanced nutrition in children through activities to form food creations is to increase balanced nutrition in getting used to consuming a variety of foods, improve balanced nutrition in implementing clean and healthy living behavior. healthy, increasing balanced nutrition in forming food creations, increasing balanced nutrition the importance of an active lifestyle and exercising, increasing balanced nutrition in maintaining ideal body weight, and factors that hinder teachers in improving balanced nutrition in children through activities to form group B food creations in kindergarten The Bengkulu City Police Station consists of two factors, namely the internal factors of students not getting used to consuming a variety of food, external factors: lack of attention from parents to balanced nutrition in children in forming balanced nutrition food creations.

**Keywords:** Teacher's Role, Improving Balanced Nutrition, Food Creation Activities.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan nikmat kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota”**, sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada tauladan bagi kita, Nabi Muhammad Saw. keluarga dan sahabatnya.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak yang telah banyak membantu, membimbing, dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini terutama dosen pembimbing, semoga semua bantuan menjadi amal yang baik serta iringan do'a dari penulis agar semua pihak diatas mendapat imbalan dari Allah Swt.

1. Prof. Dr. KH. Zulkarnain, M.Pd. selaku Rektor yang telah memfasilitasi penulis dalam menimba ilmu dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Mus Mulyadi, S. Ag, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Aziza aryati M. Pd selaku ketua Jurusan Tarbiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah mendukung penulisan skripsi ini.
4. Bapak Adi Saputra, M. Pd selaku sekretaris Jurusan Tarbiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu yang selalu memberikan motivasi, petunjuk dan bimbingan demi keberhasilan penulis.
5. Ibu Dra. Aam Amaliyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu sekaligus pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi, petunjuk, arahan dan bimbingan demi keberhasilan
6. Dr. Hj. Asiyah, M.Pd selaku pembimbing I yang senantiasa sabar dan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan bimbingan, dan petunjuk serta motivasinya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Fatrica Syafri, M.Pd.I selaku pembimbing II yang senantiasa sabar dan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan bimbingan, dan petunjuk serta motivasinya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf dan khususnya di Fakultas Tarbiyah dan Tadris yang telah mendidik, memberikan nasehat serta mengajarkan ilmu-ilmu yang bermanfaat kepada mahasiswa/i.
9. Kepala TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu yang telah memberi izin peneliti dalam melaksanakan penelitian di lokasi tersebut.

Bengkulu, Desember 2022

**NADIA OKTARI**  
NIM 1811250024

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
NOTA PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN PEMBIMBING .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN VERFIKASI PLAGIASI.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. KAJIAN TEORI.....	9
1. Pengertian Guru .....	9
2. Fungsi Guru .....	11
3. Tujuan Pendidik Anak Usia Dini.....	12
4. Karakter Guru .....	14
5. Tugas Guru .....	15
6. Peran Guru .....	16
7. Para Ahli Tentang Gizi Seimbang .....	17
B. Gizi Seimbang .....	20
1. Pengertian Gizi .....	20
2. Pengertian Gizi Seimbang .....	21

3. Pengertian Gizi Buruk .....	25
4. Indikator gizi seimbang .....	25
5. Macam-Macam Gizi .....	25
6. Masalah Gizi Seimbang Pada Anak.....	26
7. Pola Makanan Anak Usia Dini .....	27
8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Anak Usia Dini .....	28
C. Membentuk Kreasi Makanan.....	29
1. Pengertian Membentuk Kreasi Makanan.....	29
2. Hubungan Pola Hidup Sehat dan Bersih.....	29
D. Status Gizi Anak.....	30
E. Kajian Pustaka .....	37
F. Kerangka Berpikir .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Sumber data .....	44
D. Teknik Pengumpulan Data .....	46
E. Uji Keabsahan Data .....	48
F. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Wilayah Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian.....	55
C. Analisis Data .....	71
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Kurikulum TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	7
2.1 kurikulum TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	18
2.2 Indikator Kemampuan Bahasa Anak	48
4.1 Identitas TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	71
4.2 Jumlah Guru dan Pegawai TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	75
4.3 Keadaan Siswa TK B Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	76
4.4 Data Anak B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	77
4.5 Fasilitas TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	79



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.3 Kerangka Berpikir	63
4.1 Struktur Organisasi Tk Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	78



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:

1. Nota Pembimbingan
2. Pengesahan Pembimbing
3. Nota Penyeminar
4. Pengesahan Penyeminar
5. Perubahan Judul
6. Daftar Hadir Seminar Proposal
7. SK Pembimbing
8. SK Komprehensif
9. SK Mohon Izin Penelitian
10. SK Izin Penelitian di Tk Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu
11. SK Selesai Penelitian di Tk Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu
12. Kartu Bimbingan Pembimbing 1 dan 2
13. Pedoman Wawancara
14. Pedoman Observasi
15. Hasil Wawancara
16. Foto Dokumentasi

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut John Comenius dalam Widyastuti anak usia dini adalah seseorang anak wajib mendapatkan kesempatan belajar di sekolah dasar dan pendidikan yang lebih lanjut anak-anak juga wajib mendapatkan sebuah gerakan metode kurikulum terintegrasi dan memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung. Kurikulum yang dimaksud oleh Comenius lebih megarahkan agar peserta didik di usia dini tidak di bebani oleh pembelajaran yang berat karena hal tersebut hanya menimbulkan beban mental kepada anak-anak.<sup>1</sup>

Anak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun. Anak usia dini merupakan masa yang sangat penting bagi perkembangan potensi anak. Usia muda merupakan masa emas yang tidak akan terulang kembali, karena merupakan masa terpenting dalam pembentukan dasar-dasar kepribadian, kemampuan berpikir, keterampilan dan kemampuan. Keterampilan sosial, dan pada usia dini juga disebut sebagai masa pengemasan dimana pada masa ini ditandai dengan perkembangan jumlah dan fungsi sel-sel saraf otak anak, oleh karena itu masa pengemasan ini sangat penting bagi intelektual anak, emosional, dan perkembangan sosial. Kedepannya dengan memperhatikan dan menghargai keunikan masing-masing anak.<sup>2</sup>

Pendidikan gizi tidak hanya berlaku untuk anak usia dini, alasan utama pendidikan gizi untuk ranah usia dini adalah agar mereka mengetahui tentang makanan bergizi dan diimbangi dengan berbagai jenis makanan, keluarga yang menggarisbawahi makan sumber makanan bergizi, padat, bergizi dan disesuaikan, Ketika ada keluarga yang tidak peduli dengan anak-anak mereka sama sekali makanan bergizi, karena yang menarik, anak-anak kenyang atau berkecukupan.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Widyastuti. *Kesalahan Guru Paud*. Yogyakarta: Diva Press Anggota Ikapi, 2016.

<sup>2</sup> Asrori Muhammad, *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Cv.Wacana Prima, 2014, hal 9.

<sup>3</sup> Khairizka, Dkk. "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar". *Jurnal Abdimas*, Vol. 5 No,1, 2018, hal 50-52.

Gizi buruk dalam Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan stunting sebagai gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikologis yang tidak cukup. Stunting sering disebut pula sebagai kerdil atau kudet. Seorang anak tergolong mengalami stunting bila tinggi badan untuk rasio usianya lebih dari dua standar deviasi di bawah median WHO Child Growth Standar.

Stunting adalah masalah gizi kronis yang terjadi akibat beragam faktor. Di seluruh dunia, sebanyak 150 juta lebih anak mengalami stunting akibat malnutrisi alias kekurangan nutrisi. Faktor yang berpengaruh antara lain kondisi sosial-ekonomi keluarga, asupan gizi ibu ketika hamil, kesakitan pada bayi, dan konsumsi gizi saat bayi. Anak yang mengalami stunting akan sulit mencapai tumbuh kembang yang optimal.<sup>4</sup>

Problem yang melatarbelakangi stunting bermula dari masa kehamilan sampai usia anak dua tahun. Itulah masa krusial bagi tumbuh kembang anak sehingga orang tua wajib memperhatikan asupan gizi. Stunting tidak hanya berpengaruh pada anak dan keluarganya, tapi juga kualitas bangsa pada umumnya. Sebab, anak merupakan masa depan bangsa. Ketika mengalami stunting, bukan hanya fisiknya yang terganggu. Stunting juga menghambat pertumbuhan otak sehingga mempengaruhi kemampuan akademik, produktivitas, dan kreativitas anak hingga dewasa kelak.

Dampak stunting tidak hanya berupa masalah dalam tumbuh kembang dan sosial, tapi juga kesehatan. Dampak ini juga tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tapi juga jangka panjang, di antaranya:

1. Obesitas
2. Masalah reproduksi
3. Mudah lelah
4. Cenderung kurang aktif
5. Rentan terkena infeksi virus atau bakteri
6. Diabetes
7. Kanker

---

<sup>4</sup> La Ode Alifariki, S. Kep. *Gizi Anak dan Stunting*. Penerbit Leutika Prio, 2020.

8. Masalah persalinan kelak ketika dewasa (bagi perempuan).<sup>5</sup>

Fenomena gizi buruk harus menjadi perhatian serius dari pemerintah daerah. Setiap tahun selalu ada balita yang mengalami gizi buruk. Di Kabupaten Bengkulu Selatan (BS) sepanjang 2021 ada delapan kasus gizi buruk atau turun satu kasus dari tahun 2020 yang mencapai sembilan kasus. Dari data Bidang Kesga dan Gizi Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten BS tahun 2020 tercatat sembilan balita mengalami gizi buruk, 97 gizi kurang dan 8.911 normal. Data ini tersebar di 14 puskesmas di 11 kecamatan BS. Dan gizi buruk paling tinggi berada di wilayah puskesmas Seginim yakni empat kasus. Sedangkan data di tahun 2021, pihak Dinkes belum melakukan perincian secara lengkap akan tetapi ada delapan kasus balita mengalami gizi buruk sepanjang tahun 2021. Jumlah ini sedikit menurun dari tahun sebelumnya.<sup>6</sup>

Status gizi merupakan pengaruh dari asupan dan manfaat nutrisi dari individu dan populasi kepada kesehatan dan kesejahteraan individu dan populasi tersebut. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, salah satu acuan dalam pengukuran status gizi adalah nilai dari Indeks Masa Tubuh. *World Health Organization* (WHO) mengklasifikasikan malnutrisi dalam tiga kategori yaitu, *undernutrition* termasuk didalamnya adalah *stunting*, *wasting*, *underweight* dan defisiensi vitamin dan mineral, yang kedua adalah *micronutrient-related malnutrition* yang termasuk didalamnya *micronutrient deficiencies* atau *micronutrient excess*, dan yang terakhir adalah *overweight*, *obesity*, dan *diet-related noncommunicable disease*.<sup>7</sup>

Berat badan berlebih atau obesitas diartikan sebagai adanya akumulasi lemak yang abnormal atau berlebih yang berdampak pada kesehatan seseorang. Pengukuran obesitas pada anak dan remaja berdasarkan umur, jenis kelamin

<sup>5</sup> Sutarto, S. T. T., Diana Mayasari, and Reni Indriyani. "Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya". *AGROMEDICINE UNILA* 5.1 2018, h. 540-545.

<sup>6</sup> <https://rakyatbengkulu.com/2022/01/26/gizi-buruk-di-bs-masih-terjadi/>

<sup>7</sup> Sapa, Steven Alfred B., Vika Saptaria, and Violeta Ledriza Yuni. "Hubungan pengetahuan orang tua mengenai pemilihan jenis makanan pada anak usia sekolah dengan kejadian obesitas di Indonesia Relationship of parents knowledge about selecting types of food in school ages children with the event of obesity in Indonesia". Diss. Universitas Pelita Harapan, 2020.

dan indeks massa tubuh (IMT) diukur dengan menggunakan Standard Antropometri dari Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020.<sup>8</sup>

Prevalensi obesitas pada anak (usia 5-19) di dunia meningkat dari 4% pada tahun 1975 menjadi 18% di tahun 2016 (Global Health Observatory, nd). Peningkatan yang terjadi kurang lebih sama antara laki-laki dan perempuan, 18% pada anak perempuan dan 19% pada anak laki-laki. Menurut CDC di US terjadi kenaikan kejadian obesitas sebanyak 3x lipat dari tahun 1970 hal ini menunjukkan satu dari lima anak usia sekolah mengalami obesitas karena lingkungan sekolah yang bebas membuat anak usia sekolah bebas untuk jajan disekolah.

Kemudian menurut Osfed di Inggris obesitas menjadi masalah yang sangat besar bagi anak-anak dan yang paling banyak berkontribusi adalah anak usia sekolah. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar jumlah kejadian obesitas di Indonesia meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak usia sekolah di Indonesia berjumlah sebesar 9,2% dengan provinsi Sulawesi Tenggara sebagai provinsi dengan prevalensi paling tinggi yaitu sebesar 14,7 dan prevalensi yang tinggi pada kejadian kurus dan overweight di Makassar kondisi ini terkait dengan Karakteristik sosial demografi, hubunganantara anak dan orang tua dan gaya hidup. Obesitas sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor keluarga pada kejadian obesitas dipengaruhi oleh pengetahuan orang tua.<sup>9</sup>

Menurut Fatrica Syafri, bayi yang baru lahir merupakan makhluk yang tak berdaya, namun ia dibekali oleh berbagai kemampuan yang bersifat bawaan, terlihat adanya dua aspek yang kontradiktif. Di satu pihak, bayi berada

---

<sup>8</sup> Permenkes, R. I. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. *Jakarta: Menteri Kesehatan RI*, 2020.

<sup>9</sup> Sapa, Steven Alfred B, Vika Saptaria, and Violeta Ledriza Yuni. "Hubungan pengetahuan orang tua mengenai pemilihan jenis makanan pada anak usia sekolah dengan kejadian obesitas di Indonesia Relationship of parents knowledge about selecting types of food in school ages children with the event of obesity in Indonesia". Diss. Universitas Pelita Harapan, 2020.

dalam kondisi tanpa daya, sedangkan di pihak lain, bayi memiliki kemampuan untuk berkembang (*eksploratif*).<sup>10</sup>

Tingginya tingkat gizi buruk anak di Indonesia bisa jadi karena beberapa faktor, misalnya tingkat ekonomi dan kesulitan mencari pekerjaan yang mempengaruhi kemampuan wali untuk memberikan makanan berkualitas tidak dapat disangkal menantang, desinfeksi tak berdaya. Menyebabkan kondisi rumah yang tidak sehat dan selanjutnya mempengaruhi makanan yang akan ditangani, instruksi beberapa wali memiliki tingkat pendidikan yang rendah yang menyebabkan mereka tidak mengetahui pentingnya asupan gizi bagi tumbuh kembang anak, dan dampak pemberian makanan pada anak untuk masa depan mereka.<sup>11</sup>

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada dasarnya adalah sebuah sekolah yang diselenggarakan dengan tekad untuk bekerja dengan pengembangan dan peningkatan anak usia dini secara keseluruhan atau menggaris bawahi kemajuan semua bagian karakter anak. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini memberikan kebebasan kepada anak untuk mengembangkan karakter dan potensinya tanpa membatasi. Berdasarkan premis ini, yayasan pendidikan anak usia dini perlu memberikan latihan yang berbeda yang dapat menumbuhkan 3 berbagai aspek perkembangan, misalnya intelektual, sosial, gairah, fisik, dan motorik.

Anak usia dini adalah anak-anak yang berusia 0 sampai 6 tahun yang melalui masa awal, masa remaja dan prasekolah pada setiap periode yang dilalui oleh masa anak usia dini akan menunjukkan peningkatan-peningkatan khusus mereka yang khas antara tahap-tahap awal, balita, prasekolah. Kurangnya kondisi nutrisi yang sehat akan mempengaruhi banyak organ dan sistem. Kekurangan protein yang terjadi pada masa anak usia dini dapat menyebabkan gangguan latihan yang ditunjukkan dengan usia formatif, yang dapat dilihat melalui kemampuan menggambar, membuat garis, dan memotong

---

<sup>10</sup> Syafri, Fatrica. "Memahami Perkembangan Psikologi Keagamaan Anak Usia Dini." *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education* 2.1, 2018, h. 242-250.

<sup>11</sup> Khairizka, Dkk. "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar" *Jurnal Abdimas*. Vol. 5 No,1, 2018, h. 50-52.

kertas. Pertumbuhan anak ditopang oleh nutrisi yang tepat dan sesuai, karena nutrisi yang tidak merata dan status kesehatan yang rendah akan dapat sangat mempengaruhi pertumbuhan danperkembangan.

Pada anak usia dini harus dipersiapkan dan dilatih bagaimana memilih makanan yang baik dan makanan yang tidak baik, untuk situasi ini para orang tua dan guru sangat berperan penting mengajarkan kepada anak-anak mana saja makanan yang bergizi dan sehat untuk anak makan, jika seorang anak tidak mendapatkan makanan yang bergizi, hal itu tidak hanya akan merusak 4 otak dan keadaan sebenarnya, namun dapat membuat anak tidak berdaya terhadap penyakit dan menghambat sistem belajarnya.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di TK Polres Bengkulu Peduli Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 Rt 07, Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu menunjukkan bahwa, ada permasalahan tentang gizi seimbang anak yang belum terpenuhi. Hal ini terlihat dari ketika anak diberi kegiatan kelompok, dari 10 orang peserta didiknya 4 orang peserta didik yang aktif dan 6 orang lainnya tidak aktif dalam proses pembelajaran gizi sangat mempengaruhi pola makanan pada anak-anak jika pola makanan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan anak akan terganggu, anak bisa menjadi kurus dan pendek dengan status gizi kurang. Terlihat dari anak yang kurang bersemangat untuk mengikuti proses belajar, anak tampak lemah, lesu, kurang mau beraktivitas dan tidak mau ikut berbaur dengan teman-teman sebayanya dengan status gizi kurang ada 6 anak dan status gizi lebih ada 4 anak.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah di lakukan oleh, Wita Tri Agustin dengan judul “Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember” yang menyatakan bahwa pengenalan makanan bergizi seimbang di lakukan oleh guru melalui interaksi, perencanaan, pembelajaran dan pemberian fasilitas di kelas. Guru melakukan interaksi secara verbal dan non verbal, melakukan program kerja gerakan membawa bekal sehat di kelas B, menjelaskan manfaat makanan bergizi seimbang setiap hari, dan membawa bekal lengkap berupa

karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral kesekolah sebagai pengenalan dan pembiasaan untuk anak dalam mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang baik dan benar.<sup>12</sup>

Penelitian ini perlu di lakukan karena pentingnya Meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan tersebut, anak akan lebih tertarik untuk menikmati makanan yang di sajikan dan untuk membantu anak agar anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna bagi tumbuh kembangnya seperti sayur-sayuran dan mencegah gizi buruk pada anak usia dini.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis ingin meneliti secara mendalam tentang perkembangan gizi seimbang pada anak yang berbentuk karya ilmiah berupa “Peran Guru dalam Meningkatkan Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 Rt 07, Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang terjadi pokok penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana peran guru untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak di TK B Polres Bengkulu Peduli?
2. Faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi pada anak di TK B Polres Bengkulu Peduli?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan peran guru untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak di TK B Polres Bengkulu Peduli.
2. Untuk mendeskripsikan faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi pada anak di TK B Polres Bengkulu Peduli.

---

<sup>12</sup> Wita Tri Agustin “Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember” 2019.

#### **D. Manfaat Penelitian**

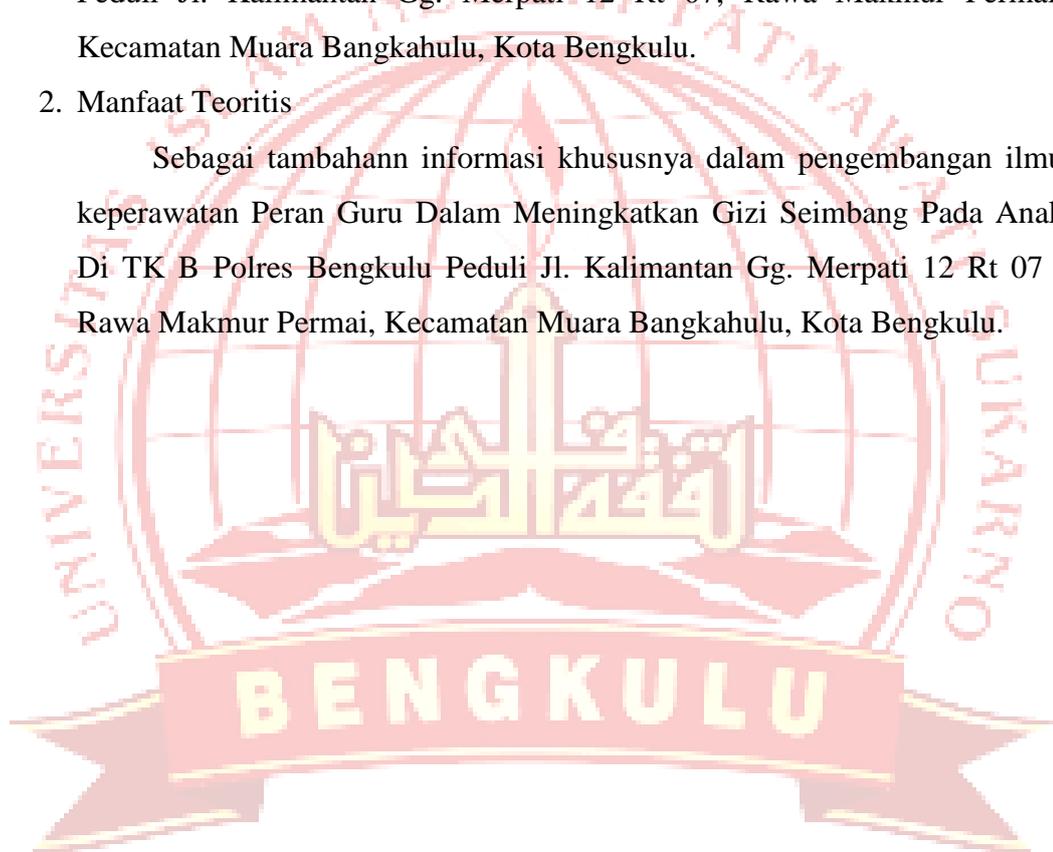
Adapun manfaat penelitian antara lain :

##### **1. Manfaat praktis**

Sebagai masukan bagi kader untuk memberikan informasi Peran Guru Dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak di TK B Polres Bengkulu Peduli Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 Rt 07, Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu.

##### **2. Manfaat Teoritis**

Sebagai tambahann informasi khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Di TK B Polres Bengkulu Peduli Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 Rt 07 , Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang

##### 1. Pengertian Guru

Menurut Ahmadi dan Uhbiyati, menyatakan bahwa guru disebut pendidik karena jabatannya, karena keahliannya, maka disebut pendidik profesional. Guru adalah pendidik di lembaga pendidikan formal, atau di sekolah. Guru juga disebut dengan pendidik pembantu karena guru menerima limpahan tanggung jawab orang tua untuk menolong dan membimbing anaknya.<sup>13</sup>

Hakikat guru sebagaimana dikemukakan oleh Dirjen Dikti sebagai berikut: guru adalah pendidik, guru sebagai pemimpin dan pendukung nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat, guru sebagai fasilitator bagi peserta didik, guru bertanggung jawab terhadap hasil belajar anak, guru sebagai teladan dan menjaga nama baik lembaga, profesi dan kedudukan sesuai dengan kepercayaan yang diberikan kepadanya, guru bertanggung jawab meningkatkan kemampuannya, guru adalah agen perubahan.<sup>14</sup>

Menurut Sujiono mengemukakan bahwa istilah pendidik pada hakikatnya terkait sangat erat dengan istilah guru secara umum. Guru dapat diidentifikasi sebagai berikut: *Pertama*, orang yang memiliki kharisma atau wibawa hingga patut ditiru dan diteladani. *Kedua*, orang dewasa yang secara sadar bertanggung jawab dalam mendidik, mengajar, dan membimbing anak. *Ketiga*, orang yang mempunyai kemampuan merancang program pembelajaran serta mampu menata dan mengelola kelas. *Keempat*, suatu jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus.<sup>15</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa guru adalah seseorang yang mampu menampilkan diri secara utuh sebagai

---

<sup>13</sup> Ahmadi, Abu. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta, 2007.

<sup>14</sup> Masyhud M. S. *Manajemen Profesi Pendidikan*. Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2015.

<sup>15</sup> Sujiono, Y.N. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* : Jakarta. PT Indeks, 2009.

pendidik yang harus memiliki kompetensi khusus yang berkaitan dengan tugas profesionalnya

Dalam pendidikan anak usia dini, ada tiga jenis guru, yaitu guru, guru pendamping, dan pengasuh atau pendamping muda ketiganya megadupsi kelapikasi guru piauud diluar negeri, baik guru, guru pendamping dan pendamping muda atau pengasuh disyarakat paling tidak memiliki dua kualitas, yaitu akademik dan kompentasi, guru lain, guru piauud di syaratkan memiliki empat kompotansi, yaitu pedagogik, kepribadian, sosial, dan propesional.

Kompetensi pedagogik berkaitan dengan ilmu dan kerampilan mendidik, termasuk kemampuan asesmen, merencanakan, melaksanakan proses, dan melakukan evaluasi pembelajaran. kompotensi kepberibadian berkaitan dengan kepribadian, perilaku, etika sosok guru sesuai karakter perkembangan anak usia dini, seperti memiliki sikap sabar, penyayang, lembut, ramah, bersih, ceria, jujur, bertanggung jawab, taat, beragama budi pekerti baik, kompotensi sosial ialah kemampuan guru berhubungan dengan orang lain, terutama anak, orang tua siswa, masyarakat sekitar, sesama empati dengan masyarakat.<sup>16</sup>

Guru dapat diberatkan sebagai pembimbing yang bedasarkan pengetahuan dan pengalaman bertanggung jawab atas kelancaran perjalanan peserta didik dalam proses pembelajaran dalam proses peserta didik tentunya adanya beberapa hal yang mempengaruhi seperti motivasi, kematangan, hubungan peserta didik dengan guru, kemampuan verbal dan rasa aman dan keterampilan guru dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan anak menjadi faktor penting guru dalam proses pembelajaran proses pembelajaran akan berhasil manakala anak didik mempunyai motivasi dalam belajar oleh karena itu, guru perlu menumbuhkan motivasi belajarpada anak untuk memperoleh hasil yang optimal guru dituntut kreatif membangkitkan motivasi belajar anak.

---

<sup>16</sup> Masnipal. *Menjadi Guru Paud Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.

Guru memiliki peran strategis dalam bidang pendidikan bahkan sumber daya pendidikan lain yang memandai sering kalikurangberarti apa bila tidak didukung oleh guru yang berkualitas begitu juga sebaliknya,dengan kata lain, guru merupakan ujung tombak dalam upaya peningkatan kualitas layanan dan hasil pendidikan dalam berbagai khusus,pengakuan kedudukan guru sebagai tenaga professional dibuktikan dengan sertifikat pendidikan dan diberikan kepada guru yang telah memenuhi syarat-syarat bagi guru yang telah memiliki sertifikat pendidikan berhak memperoleh penghasilan di atas kebutuhan hidup minimum dan jaminan kesejahteraan sosial.

## 2. Fungsi Guru

Pendidikan merupakan sesuatu yang penting dan utama konteks pembangunan bangsa dan negara. Hal ini dapat terlihat dari tujuan nasional bangsa indonesia yang saalah satunya yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa yang menempati posisi yang strategi dalam pembukaan UU RI 1945 dalam stuasi pendidikan, khusus pendidikan formal sekolah, guru merupakan komponen yang penting dalam meningkatkan mutu pendidikan. di disebabkan guru berada di barisan terdepan dalam pelaksanaan pendidikan.

Dengan kata lain guru merupakan komponen yang pengaruh terhadap tercipta-nya proses hasilnya yang berkualitas dengan demikian, upaya perbaikan apapun yang dilakukan untuk meningkatkan pendidikan tidak akan memberikan sumbangan yang signifikan tanpa dukungan oleh guru yang kreatif, propesional, dan komponen tujuan guru agama berbeda dengan guru studi lainnya, guru agama disamping melaksanakan tugas pengajaran, dan pembinaan bagi peserta didik membantu pembentukan kepribadian, pembinaan bagi peserta didik. Ia membantu pembentukan kepribadian, pembinaan akhlak, peserta menumbuhkan perkembangan keimanan dan ketakwan para peserta didik.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Hasyim. "Penerapan Pungsi Guru dalam Proses Mengajar". *Jurnal auladuna*, Vol. 1 No. 2, 2014, h. 269.

Fungsi guru selaku pendidik berbeda dengan mengajar tetapi sebagai pendidik lebih pengajar, ini berkenaan dengan berbagai guru memberikan bimbingan, membina, memberikan motivasi, tidak hanya sekedar pentransfer ilmu pengetahuan saja, salah satu contohnya adalah, ketika anak ada yang mengalami permasalahan dalam belajar, sebagai pendidik, guru harus mampu tahu penyebab permasalahan anak tersebut, hingga guru bisa mengatasi permasalahan anak dan memberi dorongan motivasi untuk anak mengikuti pembelajaran, guru berperan sebagai pendidik, akan senantiasa memberi *support* atau dorongan, agar anak selalu termotivasi dalam mengikuti pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah, fungsi menyampaikan materi pembelajaran saja, tugas pertama guru adalah mendidik dan didik dengan sesuai materi pembelajaran yang diberikan kepadanya.

Guru pendidikan agama adalah guru agama disamping melaksanakan tugas pengajaran yaitu memberitahukan pengetahuan agama, dan juga melaksanakan tugas pendidikan dan pembinaan bagi peserta didik, membantu pembentukan kepribadian dan Pembinaan akhlak, juga menumbuhkan keperibadian dan mengembangkan keimanan dan ketaqwan para peserta didik. Guru memiliki peran yang penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan potensi anak didik, baik potensi kognitif maupun potensi fisik motoriknya karena sangat penting dalam proses belajar dan mengajar, untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam pendidikan.<sup>18</sup>

### **3. Tujuan Pendidik Anak Usia Dini**

Tujuan Pendidikan bagi anak usia dini untuk memaskan seluruh tugas perkembangan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, meliputi fisik-motorik, kognitif (intelektual), bahasa komunikasi, sosial, emosi, dan nilai agama-moral. Puncak dari perkembangan itu adalah mencapai kematangan dalam seluruh aspek perkembangan, membuat anak lebih siap memasuki pintu pendidikan dasar, dan dapat dikatakan bahwa

---

<sup>18</sup> Miranda, D. "Upaya guru Dalam Mengembangkan Kreativitas Anak Usia dini". *Jurnal Pembelajaran Propektif*. Vol.1, No 1, 2016, h. 4.

pendidikan usia dini meletakkan dasar lagi pendidikan selanjutnya, ciri-ciri anak sudah matang perkembangannya, seperti fisiknya tumbuh sehat, gerak motorik halus-kasar, lewes dan lentur, koordinasi gerakan sempurna memiliki kemampuan menyelesaikan masalah, munculnya imajinasi anak bervariasi, cepat bersosialisasi dengan siapapun, memiliki sikap toleransi dalam bermain, ceria dan bersemangat untuk sekolah dan bisa mandiri dalam mengurus dan menolong diri sendiri, belajar menjadi kegiatan yang menyenangkan dan bukan menjadi beban, perbendaharaan bahasa dan berbicara yang halus mampu berkomunikasi dengan baik-baik dengan teman maupun guru, dan orang dewasa lainnya.<sup>19</sup>

Tujuan Membentuk karakter bermoral melalui kedisiplinan, seorang dapat menuai sebuah sikap dalam pembentukan karakter sebagai mana yang diharapkan terlebih, manakala penanaman karakter melalui media kedisiplinan ditanamkan sejak usia dini, dan guru dapat melakukan dengan menanamkan moral melalui sikap dan tingkah laku keseharian guru dalam mengajar di sekolah, Jika anak didik diajarkan semenjak usia dini dia akan menanamkan kepribadian yang baik dan moral kedisiplinan.

Keberhasilan membentuk kemandirian ditunjukkan dengan terbentuknya kemandirian anak-anak dengan baik, hal ini tergantung bagaimana upaya yang dilakukan guru untuk membentuk kemandirian anak tersebut, dan banyak juga larangan atau perhatian yang berlebihan untuk anak dalam melakukan kegiatannya akan menghambat kemandirian anak-anak dan juga terlalu memberi kebebasan kepada anak juga akan mengakibatkan anak bertindak sesuka hatinya tanpa memperdulikan orang lain.<sup>20</sup>

Tujuan dari pendidikan gizi berdasarkan pendekatan sebaran informasi cukup sederhana yaitu memberikan informasi yang masyarakat

---

<sup>19</sup> Miftahul, dan Indah. "Edukasi Dan Demonstrasi Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sehat Dan Berprestasi". *Jurnal Gemassika*. Vol 3.No, 2, 2019, h. 171.

<sup>20</sup> Wardhani, Dkk. "Pengenalan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan*. Vol. 3 No. 2, 2019, h. 1-7.

butukan tentang makanan dan zat-zat gizi yang mereka perlukan dan bagai mana makan yang baik.<sup>21</sup>

#### 4. Karakter Guru

Guru berperan sebagai pendidik dan mengajar. pada dasarnya mengajar merupakan suatu usaha untuk menciptakan kondisi atau sistem lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar memberikan pengertian bahwa mengajar adalah suatu kegiatan dimana pengajar menyampaikan pengetahuan atau pengalaman yang dimiliki kepada peserta didik. Mengajar bertujuan agar pengetahuan yang di sampaikan dapat dipahami oleh peserta didik. Oleh karena itu mengajar dikatakan baik apabila hasil belajar peserta didik baik. Pertanyaan ini dapat dilakukan apabila pengajar dapat memberi fasilitas belajar yang baik sehingga dapat terjadi proses belajar yang baik.

Pendidik Paud adalah seorang yang paling dekat dengan hidup anak, karena setiap sikap yang dari pendidik akan menjadi contoh anak-anak belum mampu memilih perilaku mana yang harus ditiru jadi hanya guru dan orang tuanya bisa menunjukkan perilaku mana yang baik untuk anak-anaknya dan yang tidak setiap perilaku teramati oleh anak, dianggap sebagai perilaku yang boleh ditiru pendidik perlu memahami bersikap dan berperilaku di depan anak agar sikap dan perilaku di contoh anak adalah perilaku yang diharapkan tertanam pada anak.<sup>22</sup>

Guru merupakan profesi yang baik dan menjadi bagian penting keberadaannya dalam keberlangsungan masyarakat. Profesi ini lah yang membuat berbagai macam kalangan ingin menyandang gelar guru dan saling tarik-menarik dalam menguasai dunia pendidikan. Menjadi profesi seorang guru sangat sulit di gantikan karena memiliki tugas tanggung jawab untuk mendidik anak secara konsisten dan dinamis, guru sesungguhnya tidak

---

<sup>21</sup> Nuryanto, Dkk. "Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar". *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol.3 No.1, 2014, h. 35.

<sup>22</sup> Meylina, D. "Dampak Pengtahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Kader Posyandu Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)". *Jurnal Ilmiah widya* Vol 2. No 2, 2014, h. 22-23.

hanya transfer ilmu akan tetapi dia juga mengubah nilai, sikap dan moral menurut agama Islam, seorang guru harus menguasai tata cara mengajar baik dari perencanaan sampai evaluasi pembelajaran bahkan menguasai materi yang diajarkan, guru yang baik harus memenuhi kriteria sifat, guru yang baik harus memiliki sifat antusias, stimulatif, mendorong anak untuk maju, Berorientasi pada tugas dan pekerja keras, toleran, sopan, bijak, amanah, mudah bersosial, demokratis.

## 5. Tugas Guru

Guru merupakan profesi jabatan yang memerlukan keahlian khusus sebagai guru. Jenis pekerjaan ini tidak dapat dilakukan sembarangan orang di luar bidang pendidikan tugas guru meliputi sebagai pendidik, mengajar dan melatih. Mendidik berarti meneruskan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi sedang melatih berarti mengembangkan keterampilan-keterampilan kepada peserta didik, di sekolah, guru harus dapat menjadi dirinya sebagai orang tua kedua ia harus mampu menarik simpati sehingga ia menjadi idola peserta didiknya, pelajaran apapun yang diberikan hendaklah menjadi motivasi bagi peserta didiknya dalam belajar<sup>23</sup>.

Di dalam proses guru belajar mengajar sebagai perantara atau medium peserta didik harus berusaha sendiri mendapatkan suatu pengertian sehingga timbul perubahan dan pengetahuan tingkah laku dan sikap dan di samping itu mendidik anak seorang guru harus dapat mengerjakan urusan tata usaha sekolah seperti membuat administrasi perlengkapan sekolah. pekerjaan guru sebagai suatu profesi.<sup>24</sup> Anak usia dini perkenalan tentang cara hidup sehat dan langkah-langkah pembiasaan telah terjadi bagian kegiatan sehari-hari untuk guru paud mendidik anak didiknya.<sup>25</sup>

<sup>23</sup> Davidson, Dkk. "Densitas Gizi Dan Morbiditas Sertaserta Hubungannya Status Gizi Anak Usia Dini". *Jurnal Mkm*, Vol.14 No. 3, 2018, h. 257.

<sup>24</sup> Abd, Dkk. "Pengembangan Karakter Guru Dalam Menghadapi Demoralisasi Siswa Perspektif Teori Dramaturgi". *Jurnal Mudarrisuna*. Vol.8 No. 1, 2018, h. 109.

<sup>25</sup> Wardhani, Dkk. "Pengenalan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan*. Vol. 3 No. 2, 2019, h. 1-7.

Guru sebagai salah satu bagian dari pendidikan professional memiliki tugas utama pendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah, dalam melaksanakan tugasnya, guru menerapkan ganda, yakni sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan meningkatkan kesejahteraan guru-guru.<sup>26</sup>

## 6. Peran Guru

Seorang guru harus menguasai tata cara mengajar baik dari perencanaan sampai evaluasi pembelajaran bahkan menguasai materi yang akan di ajarkan, Pemberian pengetahuan tentang pemahaman makanan gizi seimbang pada anak usia dini dapat dilakukan guru melalui pembelajaran di sekolah, yaitu melalui pembelajaran yang sesuai untuk anak usia dini. Pengetahuan tentang pengenalan gizi seimbang memiliki tujuan, anak dapat mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan tidak bergizi, bersih-aman dan tidak membahayakan. Anak dapat mengetahui kebutuhan hidupnya untuk tumbuh dan berkembang, anak mampu melakukan tata cara makan yang benar, serta anak mampu berperilaku sesuai dengan lingkungannya atau bersosialisasi dalam suatu kegiatan makan bersama.

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sangat penting manfaatnya untuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Bahan makanan berprotein seperti hati, ikan, daging ayam, bebek, dan air susu ibu sangat banyak mengandung sumber vitamin A. sedangkan buah-buahan yang berwarna kuning dan jingga seperti papaya, manga masak, alpukat, jambu biji merah, dan pisang banyak mengandung sumber vitamin A yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah terjadinya kerusakan mata berlanjut.

---

<sup>26</sup> Badrul. "Kinerja Guru Professional Guru Pasca Sertifikasi". *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Vol. 3 No. 3, 2011, h. 464-465

Kandungan beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada buah dapat mencegah dan mengobati beberapa penyakit. Contohnya: 1) jeruk mengandung vitamin C yang tinggi; 2) mangga mengandung vitamin A, B, C, kalium dan besi; 3) pisang mengandung kalium, B6, serat. Sayuran juga memberi manfaat bagi kesehatan tubuh seperti tomat, wortel, bayam, tomat, dan lain-lain.

Memasak sayuran terlalu matang dapat merusak banyak enzim yang penting, enzim tersebut bermanfaat dalam menjaga metabolisme yang sehat, pencernaan dan penyerapan makanan, serta mengubahnya menjadi jaringan tubuh serta memproduksi energi. Buah dan sayuran yang mengandung serat yang tinggi dapat ditambahkan sebagai salad untuk kesehatan anak.

Mengenalkan berbagai macam varian makanan pada anak sedini mungkin akan membuat anak tidak pemilih dalam mengkonsumsi makanan yang disediakan. Kandungan sayur dan buah sangat berguna bagi tubuh manusia terutama anak karena dapat meningkatkan sistem imun. Pemberian makanan dengan gizi seimbang pada anak dapat diartikan sebagai upaya dan cara yang biasa dipraktikkan ibu untuk memberikan makanan kepada anaknya. Mulai dari penyusunan menu, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya kepada balita supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam macam, jumlah maupun nilai gizinya.

dalam mengenalkan konsep makanan bergizi seimbang sangat perlu diterapkan dan dikenalkan kepada anak agar anak mengetahui tentang makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna. Konsep gizi yang terkandung dalam makanan empat sehat lima sempurna yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Membatasi anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak yang tinggi, membiasakan anak untuk sarapan, menghindari makanan yang berbahaya juga perlu ditanamkan untuk pemahaman gizi untuk anak usia dini.

Menanamkan sejak dini untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan makanan yang aman perlu ditanamkan untuk konsep gizi pada anak.

Setiap anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda. Bagi anak yang pertumbuhannya pelan, makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit. Ada juga anak yang tumbuh dengan cepat, tetapi kemudian menjadi lambat karena makanan yang dikonsumsi sedikit. Berdasarkan hal tersebut perlu diperhatikan mengenai porsi makan anak agar tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Selain itu, makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tidak hanya mengenyangkan saja.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep gizi sangat perlu ditanamkan sejak usia dini. Pemahaman tentang gizi terkait empat sehat lima sempurna perlu dikenalkan agar anak mengerti makanan yang baik untuk dikonsumsi. Selain itu, porsi makan anak harus seimbang yakni tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Sehingga dari pengenalan makanan bergizi seimbang tersebut akan menambah wawasan anak untuk menjalani pola hidup yang sehat sejak dini.<sup>27</sup>

### **7. Para ahli tentang gizi seimbang**

Menurut Baliwati, ddk, ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup, proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi.<sup>28</sup> Menurut Supariasa, gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta energi.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> RAHMADANI, PUTRI, Nazari Nazari, and Husin Husin. *PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK DI TAMAN KANAK-KANAK B BINTANG LIMA DESA TANJUNG PUTUS KECHEMATAN TABIR BARAT KABUPATEN MERANGIN*. Diss. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2021.

<sup>28</sup>Dewi. Dkk. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Pt Reftika Aditama, No. 12, 2011, h. 44.

<sup>29</sup> Sitiava. *Pengantar Gizi Dan Diet*. Bandung: D-Medika, 2013, h. 10.

Menurut faqih zat-zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari harus mengandung zat-zat seperti karbohidrat yang berguna untuk sumber tenaga anak, selain itu juga makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak harus mengandung protein yang sangat berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan, makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung vitamin yang berguna untuk katalisator, lemak juga berperan penting dalam kesehatan anak.

Mineral dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat pembangun dan zat pengatur berguna untuk pembentukan tulang dan gigi dan untuk proses pembekuan darah, zat-zat gizi yang berperan dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, zat gizi tersebut antara lain adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air, selain dari zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak juga memerlukan olahraga, membiasakan anak untuk makan sayur, buah-buahan, ikan selain itu lebih baik menghindari makanan dengan mutu yang buruk, tinggi gula, makanan yang mengandung pengawet juga tidak bagus untuk anak. Selain itu anak juga harus mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan anak-anak dibiasakan untuk minum air putih dan menghindari minum ringan berkarbonasi.

Menurut Poverawati dan Kusumawati gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga, karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan yang lebih optimal, zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan, agar stimulasi yang berikan pada anak tepat makanan yang berikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetap makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang, zat-zat gizi yang seimbang tersebut bermanfaat untuk menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan seperti belajar, berolahraga, bermain

dan aktivitas lain, zat makan yang bersumber tenaga utama adalah karbohidrat dan lemak, makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi jalar, kentang, tralas, gandum dan sagu, amakan yang banyak mengandung lemak adalah daging binatang berkaki empat, ikan, mentega, keju, makanan yang mengandung protein adalah putih telur, gandum, keju, yogurt, susu, ikan tuna, udang.

Makanan yang banyak mengandung vitamin A antar lain yaitu ubi jalar, wartel, bayam, kubis, buah blewah, pisang, paprika, vitamin B, antara lainnya daging ikan, seafood, telur dan produk susu vitramin C antara lain yaitu papaya, jeruk, stawbery, jambu biji, paprika, brokoli, dan sayuran berdaun hijau gelap, vitamin D, antar lain yaitu ikan salmon, ikan lele, susu, dan jamur vitamin E antara lain yaitu biji bunga matahari, almond, bayam, paprika, vitamin K antara lain yaitu sawi, kol bayam brokoli, membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang telah rusak disebut zat pembangunan, zat makanan yang merupakan zat pembangunan adalah protein makanan yang banyak mengandung protein yaitu tahu, tempe, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, udang, dan kerang, mengatur

Kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh disebut zat pengatur, zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin mineral dan air, makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan air adalah sayur-sayuran dan buah-buahan kepandaian seorang anak menentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak, sistem saraf atas bermiyar-miyar sel yang mendeteksi informasi dari dalam dan dari luar tubuh seorang anak sistem saraf dan otak baru berangsur-angsur sempurna sejalan dengan usia dan tergantung pada kualitas dan kutintas gizi yang diberikan kepada anak.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Poverawati, dkk. *Ilmu Gizi Keperawatan Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2011. No 23, h. 66.

## B. Gizi Seimbang

### 1. Pengertian Gizi

Pedoman umum gizi seimbang (PUGS), merupakan suatu alat promosi makanan sehat yang dituangkan dalam bentuk gambar dan pesan-pesan dasar bagi masyarakat, menurut direktorat bina gizi kemenkes, pemerintah juga sedang menerapkan dan mengintensifkan pola pangan pada pentingnya gizi seimbang, pola konsumsi tersebut mengarahkan pada konsumsi pangan yang mengandung berberbagai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup, sehingga diharapkan diperoleh status kesehatan dan gizi yang optimal, sehingga harap merubah perilaku gizi masyarakat perilaku gizi seimbang masih belum sepenuhnya tercapai.<sup>31</sup>

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagai vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Pola makan pada anak sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak, karena dalam makanan yang banyak mengandung gizi dan pertumbuhan gizi di dalamnya memiliki terkait yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. apabila terkena defisiensi gizi maka kemungkinan besar anak akan mudah terkena efeksi, gizi ini sangat berpengaruh terhadap nafsu makan dan jika pola makan tidak tercapai baik pada anak maka pertumbuhan anak akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada anak.<sup>32</sup>

Perilaku sehat yang lain, yaitu perilaku makan dan minum dan perilaku tindakan terhadap sakit penyakit, berada dalam kriteria baik bukan

---

<sup>31</sup> Meylina,D. "Dampak Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Kader Posyandu Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)". *Jurnal Ilmiah Widya* Vol 2. No 2, 2014, h. 22-23.

<sup>32</sup> Purwani,& Meriyam. "Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak".*Jurnal Keperawatan Anak*.Vol 1. No 1, 2013, h. 31-68.

berarti diabaikan, namun perlu upaya dari pihak sekolah untuk terus mendukung supaya perilaku sehat semakin sempurna antara lain yang perlu menjadi perhatian adalah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, minum susu setiap hari. Memberi masukan kepada orang tua wali murid supaya memperhatikan asupan gizi anak usia dini berupa nasi, sayur dan lauk setiap harinya. Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan, makanan yang bergizi seimbang adalah konsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan bergizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan aktivitas tubuh, berat badan edial serti faktor usia.<sup>33</sup>

## 2. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, pedoman gizi seimbang (PSG) ditetapkan oleh kementerian-kementerian kesehatan dengan nomor 41 tahun 2014 PGS dapat digunakan sebagai panduan perilaku agar anak dapat hidup bergizi dan sehat.

- a. Membiasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga.
- b. Membiasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
- c. Memperbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.
- d. Membiasakan membawa bekal makanan dan minuman dari rumah.
- e. Batasi mengkonsumsi makanan yang cepat saji, jajanan dan makanan yang manis asin dan berlemak.
- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari.<sup>34</sup>

Anak sekolah membutuhkan zat gizi setiap hari, yang diperoleh dari berbagai macam makanan dan minuman yang digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga kesehatan anak-anak, pada dasarnya terdapat 6 macam zat gizi yaitu

<sup>33</sup> Dewan Nyoman, Hardiansyah. *Ilmu Giz*. Jakarta, 2017.

<sup>34</sup> Hardiansyah & Dewa. *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017, h. 198-199.

karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Pemerintah telah menetapkan kecukupan gizi tersebut dalam bentuk angka kecukupan gizi (AKG) AKG adalah angka kecukupan zat gizi setiap hari menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya kekurangan ataupun kelebihan gizi.

Umur	Bentuk Makanan	Berapa Kali Sehari	Berapa Banyak Setiap Kali Makan
12-24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makanan keluarga</li> <li>• Makanan yang dicincang atau dihaluskan</li> <li>• ASI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makanan keluarga 3-4 kali sehari</li> <li>• Makanan selingan 1-2 kali sehari</li> <li>• Teruskan pemberian ASI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 gelas nasi/penakar (250 ml)</li> <li>- 1 potong kecil ikan /daging /ayam /telur</li> <li>• 1 potong kecil tempe/tahu atau 1 sdm kacang-kacangan</li> <li>• 1/4 gelas sayur</li> <li>• 1 potong buah</li> <li>• 1/2 gelas bubur / 1 potong kue/ 1 potong buah</li> </ul>
2-6 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan berimakanan orang dewasa.</li> <li>• Tambahkan porsi menjadi 1/2 piring.</li> <li>• Beri makanan selingan 2 kali sehari.</li> <li>• Jangan berikan makanan manis sebelum waktu makan, sebab bisa mengurangi nafsu makan.</li> </ul>		

Adapun pemberian gizi yang baik sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang anak, kebiasaan makan yang timbul sejak usia dini akan diperhatikan seumur hidup. Oleh sebab itu seorang anak yang memperoleh makanan yang bergizi dan beraneka ragam jenis dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang sehat dengan cukup gizi yang seimbang. pola makan anak usia dini sama dengan pola makan orang dewasa. Selera yang bergitu besar dalam masa-masa tersebut harus di penuhi dengan makan gizi yang seimbang pada anak usia dini dan anak-anak yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang baik dalam

lingkungan keluarga ataupun di luar lingkungan akan memilih makanan dengan baik dan benar ketika mereka berada di sekolah atau ditempat yang lain.<sup>35</sup>

Status gizi yang kurang baik akan menyebabkan daya tahan tumbuh menurun dan mudah terserang penyakit infeksi, begitupun sebaliknya bahwa terserang penyakit infeksi mengganggu metabolisme zat-zat gizi di dalam tubuh sehingga pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh menjadi tidak optimal dan akan berdampak pertumbuhan.<sup>36</sup> Pendidikan pedoman gizi seimbang pada anak dilakukan agar dapat mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas. Penting pula untuk menanamkan baru menggantikan paradigma 4 sehat 5 sempurna yang sudah tidak 20 sesuai dengan permasalahan yang dihadapi saat ini. Paradigm tersebut ialah pedoman gizi seimbang yang harus diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan bekal makan yang sehat bagi usia dini merupakan tindakan yang sangat bijaksana, selain mencukupi kebutuhan gizi, bekal makanan merupakan cara menghindar jajanan yang belum tentu sehat, dalam pembentukan pola makan sehat ada tiga faktor pendukung utama yakni orang tua, anaknya sendiri dan lingkungan termasuk lingkungan sekolah.<sup>37</sup>

Nutrisi adalah termasuk pembangan tubuh yang mempunyai pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan, terutama kepada tahun-tahun pertama kehidupan dimana anak sedang mengalami pertumbuhan yang sangat pesat terutama otak, keberhasilan perkembangan anak di tentukan oleh keberhasilan pertumbuhan juga mempengaruhi perkembangan otak, dan jadi dapat dikatakan bahwa nutrisi, selain mempengaruhi pertumbuhan juga mempengaruhi perkembangan otak nutrisi menjadi kebutuhan untuk menunjang perkembangan.

---

<sup>35</sup>Majestika. *Status Gizi Anak Dan Factor Yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY, 2018.

<sup>36</sup>Davidson, dkk. "Densitas Gizi Dan Morbiditas Sertaserta Hubunganya Status Gizi Anak Usia Dini". *Jurnal Mkml*, Vol.14 No. 3, 2018. Hlm.257.

<sup>37</sup>Muhammad, dkk, "Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak". *Jurnal Scientifc pinisi*. Vol.3 No. 1, (2017). Hlm 18.

Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk perkembangan protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin dan air.<sup>38</sup> Adapun 10 ciri-ciri anak yang memiliki gizi baik, yaitu: tinggi badan dan berat badan sesuai umur, tubuh kuat dan kencang, postur tegap, kulit sehat, rambut berkilau, mata jernih, tanggap dan ceria, nafsu makan baik, buang air besar teratur dan tidur nyenyak.

### 3. Pengertian Gizi Buruk

Gizi buruk adalah suatu keadaan kekurangan konsumsi zat gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dalam makanan sehari-hari, yang ditandai dengan berat dan tinggi badan tidak sesuai umur (dibawah rata-rata) dan harus ditetapkan oleh tenaga medis. Marasmus merupakan salah satu bentuk gizi buruk yang paling sering ditemukan pada balita. Hal ini merupakan hasil akhir dari tingkat keparahan gizi buruk. Mencegah gejala gizi buruk hidangkan menu makanan bergizi yang bervariasi, meminimalisir gangguan saat jam makan, hindari memberi makan berdekatan pada jam tidur anak, suasana makan yang menyenangkan, berikan porsi makan yang sesuai kebutuhan si kecil, belajar memahami gaya makan anak, mengatur tambahan cemilan diluar makan anak.

Gejala marasmus antara lain anak tampak kurus, rambut tipis dan jarang, kulit keriput yang disebabkan oleh lemak di bawah kulit yang berkurang, muka seperti orang tua (berkerut), balita cengeng dan rewel meskipun setelah makan. Kwashiorkor adalah suatu bentuk malnutrisi protein yang berat disebabkan oleh asupan karbohidrat yang normal atau tinggi dan asupan protein yang inadekuat.

Seperti marasmus, kwashiorkor juga merupakan hasil akhir dari tingkat keparahan gizi buruk dan anak yang menderita gizi buruk, ia akan menunjukkan beberapa gejala berikut: Anak yang memiliki gizi buruk mempunyai rambut kering, kusam, sering mengalami perubahan warna, dan mudah rontok, sering tampak gelisah, muka terlihat pucat, kulit bersisik dan

---

<sup>38</sup> Dewan Nyoman, Hardiansyah. *Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC, 2017.

bercak-bercak merah muda dan putih dengan tepi berwarna kehitaman, badan kurus, perut cembung, dan keempat anggota gerak kehilangan masa otot, pertumbuhan terhambat, seperti tinggi dan berat badan di bawah batas normal anak seusianya dan anak menderita anemia karena kekurangan vitamin B kompleks dan zat besi<sup>39</sup>

#### 4. Indikator Gizi Seimbang

- a. Turut serta dalam membiasakan mengonsumsi anekaragam pangan
- b. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat
- c. Membentuk kreasi makanan
- d. Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga
- e. Menjaga berat badan ideal

#### 5. Macam-Macam Gizi

Kecukupan gizi pada anak adalah hal yang sangat penting. Pada fase ini, perkembangan dan pertumbuhan anak adalah hal yang utama, hal inilah yang membuat semua kebutuhan gizi anak harus terpenuhi.

No	Gizi Anak	Pembahasan
1.	Energi	Berfungsi untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak.
2.	Karbohidrat	Penting dalam diet anak karena memberikan suplai energi untuk pertumbuhan, fungsi tubuh dan aktifitas, membuat protein dalam diet dapat digunakan secara efisien untuk pembentukan jaringan.
3.	Protein	Berfungsi untuk membentuk berbagai sel baru yang akan menunjang seluruh organ tubuh, serta perkembangan otak anak.
4.	Lemak	Berperan penting dalam proses tumbuh kembang berbagai sel saraf otak yang menjadi penentuan kecerdasan anak
5.	Vitamin A	Berfungsi untuk menjaga kesehatan mata, menjaga kelembutan kulit dan membrane mukosa, pertumbuhan dan perkembangan optimal.

<sup>39</sup> Yudha Febrianta, Dian Novita. *Aku Anak Sehat*, Yogyakarta: CV Istana Agensi. (2019). Hlm 45-47

6.	Vitamin C	Berfungsi untuk pembentukan kolagen atau tulang rawan.
7.	Yodium	Berfungsi untuk mencegah terjadi hambatan pertumbuhan, seperti kretinisme atau kerdil
8.	Kalsium	Penting dalam pembentukan tulang dan gigi, kontraksi dalam otot, membantu penyerapan vitamin B12
9.	Zinc atau Seng	Tersebar dalam semua sel, jaringan, dan organ tubuh.
10.	Zat besi	Diperlukan untuk pertumbuhan fisik, serta meningkatkan penggunaan energi yang diperlukan tubuh.
11.	Asam folat	Akan membantu pertumbuhan anak, memproduksi sel darah merah dan sel darah putih dalam sum-sum tulang.

## 6. Masalah Gizi Seimbang Pada Anak

Berbagai masalah gizi yang sering ditemui pada anak adalah :

NO	Masalah Gizi	Pembahasan
1.	Karies	Gigi Hal ini disebabkan oleh kurangnya perawatan pada kesehatan gigi yang buruk dirumah.
2.	Anemia Kekurangan Zat Besi	Anak yang kekurangan zat besi dapat menyebabkan wajah menjadi pucat, anak mudah menjadi lelah, dan nafsu makan anak amat buruk
3.	Stunting	Merupakan masalah gizi kronis, penyebabnya adalah asupan gizi yang kurang dalam waktu lama, dan biasanya asupan makanan tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.
4.	Kurang Energi Protein (KEP)	Merupakan keadaan kekurangan gizi yang biasanya disebabkan oleh konsumsi protein dan energy yang rendah dalam makanan sehari-hari.
5.	Obesitas	Anak-anak amat rentan mengalami obesitas. Para orang tua harus memperhatikan pola makanan sianak, serta memberikan aktivitas fisik yang cukup memadai.

6.	Konstipasi	Biasanya disebut dengan sembelit maka bisa jadi mereka tidak buang air besar pada satu hari itu. Gejalanya seperti sakit perut, terjadi pendarahan dari anus (Fisura Anal)
----	------------	--

Sumber: (Paramashanti, 2019 : 200-202)

## 7. Pola Makanan Anak Usia Dini

Pola makan anak-anak sangat perlu memperhatikan karena pola makan anak usai dini sangat penting untuk pertumbuhan anak bisa berkembang dengan 23 baik, anak harus memakan-makananan yang bergizi seimbang dan bervitamin juga akan memperkuat yang kan dalam versi tubuh anak bisa melawan virus dan penyakit. Variasi menu makan anak perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak dan tentu saja veriasi menu harus tetap memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak dan anak harus mengkomsumsi makanan seperti sayuran dan buah-buahan agar pola makan gizi seimbang anak bisa tercapai.

Menurut peneliti sendiri perilaku sulit makan adalah perilaku anak yang menolak untuk makan, hanya memakan-makanan tertentu saja makan dengan lambat bahkan sering tidak menghabiskan porsi makan setiap jam makan. Kesulitan makan merupakan ketidak mampuan untuk makan dan menolak mkanan tertentu.<sup>40</sup>

Menu adalah susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari, menu itu dapat terdiri dari makan pagi, siang dan malam, agar dapat memenuhi kebutuhan gizi yang harus dikomsumsi menu gizi seimbang, menu gizi sembang adalah menu yang terdiri beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan

<sup>40</sup> Karaki, dkk. "Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Dini". *Jurnal Keperawatan*. Vol. 4 No. 1, 2016. h. 4.

dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.<sup>41</sup>

### **8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Anak Usia Dini**

Menurut UICEF ada tiga penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar, terdapat dua penyebab 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, sedang 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 dan pelayanan kesehatan serta sanitasi yang memadai yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi belita.<sup>42</sup>

Lingkungan dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang, lingkungan dapat dibedakan dalam tiga keadaan, yaitu:

- a. Lingkungan fisik, yang tergolong lingkungan fisik ialah cuaca/iklim tanah, air dan faktor yang dapat mempengaruhi yang merupakan sumber makanan.
- b. Lingkungan biologis, yaitu lingkungan yang mempengaruhi ketersediaan gizi pada masyarakat dan kepadatan penduduk dapat mengakibatkan kesediaan pangan yang terbatas karena terbatasnya produksi pangan.
- c. Lingkungan sosial ekonomi, dapat mempengaruhi gizi antara lain pekerjaan, perkembangan ekonomi dan bencana alam.

Terkait makanan jajanan anak-anak memiliki kecenderungan untuk memilih makanan jajanan menurut kesukaannya, tanpa memikirkan bahan-

<sup>41</sup> Wardhani, dkk. "Pengenalan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan*. Vol. 3 No. 2, 2019, h. 1-7.

<sup>42</sup> Majestika. *Status Gizi Anak Dan Factor Yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY, 2018.

bahan yang terkandung di dalamnya serta kebersihannya, hal ini mengakibatkan anak menjadi korban penyakit bawaan makanan akibat mengkonsumsi makanan, permasalahan ini menunjukkan bahwa pendidikan dan promosi kesehatan tentang pedoman gizi seimbang pada anak sekolah dan lingkungannya sangat perlu untuk dilakukan, makanan dan jajanan sekolah merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya, orang tua, dan pendidik, dan pegolalaan sekolah, karena makanan dan jajanan sekolah sangat berisiko terhadap cemaran biologis kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka anak panjang sekolah, beberapa jajanan makanan masih belum dengan edukasi terkait gizi seimbang.<sup>43</sup>

## **C. Membentuk Kreasi Makanan**

### **1. Pengertian Membentuk Kreasi Makanan**

Membentuk kreasi makanan sesungguhnya suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak-anak. Sebagian besar orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Orang tua dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento bermacam-macam warna yang cerah dan beraneka bentuk kartun yang disukai anak untuk menarik perhatian anak agar mau mengkonsumsi makanan tersebut.

### **2. Hubungan Pola Hidup Sehat Dan Bersih**

Hubungan hidup sehat, menyiapkan sarapan sehat, yaitu: Siapkan menu dengan gizi seimbang, pilih menu sarapan yang mudah disiapkan tapi bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan, harapan tidak harus nasi, dapat diganti sereal, bisa juga roti, makan sehat boleh di tambah dengan susu, bisa juga dilengkapi dengan buah yang segar atau di blender. Minum

---

<sup>43</sup> Miftahul & Indah. "Edukasi Dan Demonstrasi Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sehat Dan Berprestasi". *Jurnal Gemassika*. Vol, 3. No. 2, 2019, h. 171.

air putih cukup, penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih sangat penting untuk mengujudkan gizi seimbang, kebiasaan hidup tidak bersih antara lain akan berisiko timbulnya penyakit infeksi yang merupakan salah satu factor yang sangat penting dan berpengaruh terhadap status gizi, untuk mendukung pola hidup bersih dan sehat maka disusunlah program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan indikator sebagai berikut yaitu:

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun
- b. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- c. Menggunakan kamar mandi yang bersih dan sehat
- d. Olahraga yang teratur dan terukur
- e. Memberantas jantik nyamuk
- f. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- g. Membuang sampah pada tempatnya.<sup>44</sup>

Pola hidup sehat yaitu cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani, ada banyak upaya yang dilakukan sebagai mengujudkan pola hidup sehat, di antaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik dan sehat berhasiat dan bergizi penuh, selain menjaga kesehatan tubuh kita harus juga menjaga lingkungan sekitar juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita.

Hidup sehat untuk anak-anak pada dasarnya adalah sebagai berikut: Makan dengan pola makan sehat dan perbanyak asupan sayuran setiap harinya, Makan protein alami yang sehat, terutama ikan yang kaya dengan lemak sehat dan makan cemilan sehat secukupnya dan hindari cemilan-cemilan tidak berhasiat dan tidak bergizi bagi tubuh.<sup>45</sup>

#### **D. Status gizi anak**

Status gizi anak merupakan keadaan tubuh sebagai akibat makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur

---

<sup>44</sup> Roy & Tetty. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat SPP, Deputi III, Badan Pom RI, 2013.

<sup>45</sup> Nasar, Dkk. "Penuntun Diet". Jakarta: FKUI, 2016, h. 26.

proses tubuh Penilaian status gizi belita dapat diukur berdasarkan pengukuran antropometri yang terdiri dari variabel umur.<sup>46</sup>

Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual, sehingga fase anak sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan.<sup>47</sup> Tingkat status gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi, namun demikian, perlu diketahui bahwa keadaan gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa yang telah lampau, bahkan jauh sebelum masa itu, ini berarti bahwa konsumsi zat gizi tentang status gizi anak usia dini terkait dengan perkembangan fisik motoriknya mengacu pada padoman angka kecukupan gizi yang telah ditetapkan oleh kementerian kesehatan.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangunkan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh, tetapi sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktifitas kerja, penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menentukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih, sedangkan status gizi adalah keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari keadaan gizi dalam bentuk variabel tertentu.

Nutrisi dan kebutuhan gizi anak ada beberapa kebutuhan nutrisi dan kebutuhan gizi anak, yaitu:

---

<sup>46</sup>Majestika. *Status Gizi Anak Dan Factor Yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY, 2018.

<sup>47</sup>Ramahdani, dkk. "Hubungan status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia Dini". *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol.10 No. 1, 2017.

a. Protein

Protein adalah pembangun tubuh karena protein berfungsi dalam pembentukan sel-sel baru dan memelihara sel di dalam tubuh jadi protein berfungsi seperti batu bata yang menyusun sebuah rumah, selain itu protein juga berperan dalam enzim hormon, dan menjaga daya tahan tubuh, dibandingkan zat gizi lainnya protein adalah bagian terbesar dari jaringan tubuh.

b. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama zat tenaga /energi, di dalam tubuh, setiap karbohidrat dapat memberikan energy sebesar 4 kkal pada umumnya, karbohidrat terdiri dari karbohidrat sederhana, sumber karbohidrat sederhana adalah berbagai jenis tepung dan gula sedangkan, sumber karbohidrat komplet adalah padi-padian misalnya beras jagung gandum ubi-ubian misalnya ubi jalar ubi kayu/singkong talas, kentang sagu pisang dan hasil olahannya, misalnya combro, pisang goreng getuk lontong biscuit, konsumsi karbohidrat sederhana akan segera menghasilkan tenaga/ energi namun akan cepat habis sehingga akan cepat merasa lapar, sebaiknya mengkonsumsi karbohidrat komplek agar rasa kenyang lebih lama, konsumsi karbohidrat sederhana, terutama gula, sebaiknya dibatasi 4 sendok makan setiap hari, hal ini karena kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga menimbulkan kegemukkan di samping itu gula sederhana juga dapat menyebabkan karies gigi.

c. Lemak

Lemak menghasilkan energi tertinggi karena setiap 1 gram asupan lemak akan menghasilkan 9 kkal energi, pada umumnya lemak merupakan trigliserida yang terdiri dari gliserol dan asam-asam lemak, asam lemak dikelompokkan menjadi asam lemak jenuh, asam palmitat dan asam lemak dikelompokkan menjadi asam lemak jenuh, pangan sumber lemak minyak secara umum dibedakan menjadi dua yaitu nabati tumbuhan dan hewani hewan, pangan sumber lemak nabati yaitu minyak kelapa, minyak sawit,

minyak jagung, minyak kedelai, minyak kacang tanah, berbagai kacang alpukat durian dan margarin, pangan sumber lemak hewani antara lain kuning telur dandin, sapi, daging kambing daging ayam dan lain-lain, komposisi konsumsi lemak yaitu dianjurkan dalam sehari adalah 2 bagian pangan sumber lemak nabati 1 bagian pangan sumber lemak hewani.

d. Vitamin A

Berfungsi untuk membentuk jaringan tubuh dan tulang, meningkatkan penglihatan dan ketajaman pada malam hari, memelihara kesehatan kulit dan rambut, serta memproteksi jantung, antikanker dan katarak. Sumber vitamin A terdapat dalam bahan makanan hewani berlemak seperti daging, ikan, telur, susu, sayuran, daun dan buah-buahan berwarna kuning atau merah seperti pepaya dan mangga, kekurangan vitamin A dapat menyebabkan buta senja, kelainan.

e. Vitamin B

Berfungsi dalam bentuk metabolisme protein dan melepaskan energi karbohidrat dan lemak, sumber vitamin B adalah kecambah gandum, hati, sereal, kacang-kacangan, kentang, pisang, susu, telur, sayur dan buah-buahan, kekurangan vitamin B dapat menyebabkan gejala anemia, mutah, lemah, sukar tidur, gangguan perkumuhan, penurunan produksi antibodi, perangan lidah, luka pada bibir dan sudut mulut, sedangkan kelebihan vitamin B dapat mengakibatkan kerusakan syaraf, dimulai dengan kesemutan pada kaki dan mati rasa pada tangan.

f. Vitamin C

Berfungsi koenzim atau kofaktor untuk sintesis kolagen senyawa protein yang mempengaruhi integritas struktur sel di semua jaringan ikan, seperti tulang rawan, matriks tulang, dentin gigi, membrane kapiler, kulit dan tendon urat otot, sumber vitamin C bahan makanan sayuran daun, buah yang bersifat asam, jeruk nanas, pepaya, tomat, pisang, jambu biji, akibat kekurangan vitamin C dapat menyebabkan penyakit scorbut, sedangkan akibat kelebihan vitamin C menyebabkan seseorang beresiko batu ginjal,

namun kelebihan ini sangat jarang sekali karena vitamin C ini dapat larut dalam air.

g. Vitamin D

Berfungsi untuk pertumbuhan serta pemeliharaan tulang dan gizi, membantu absorpsi kalsium, pengambilan kalsium dan fosfor oleh tulang dan gigi serta mencegah riketsia dan osteoporosis, sumber vitamin D didapatkan dari kerja sinar ultra violet pada kulit, margain yang diperkaya, ikan, susu, dan kuning telur, kekurangan vitamin D akan menyebabkan hiperkalsemia, peningkatan kadar kalsium darah.

h. Vitamin E

Berfungsi sebagai zat anti oksidan almah, pembentukan eritrosit, memberikan perlindungan pada jantung serta membantu perkumbuhan sel-sel rambut, kulit, vitamin E banyak terdapat dalam bahan makanan terutama terdapat dalam minyak tumbuh-tumbuhan seperti minyak kecambah gandum dan biji-bijian, sayuran hijau, hati, jantung, ginjal dan telur, dalam keadaan normal kekurangan vitamin E tidak ditemukan. kekurangan bisa terjadi karena adanya gangguan absor

i. Vitamin K

Berfungsi dalam pembentukan protrombin sehingga membantu dalam proses pembekuan darah dan mencegah terjadinya perdarahan bila mengalami luka, sumber vitamin K terdapat dalam hati, bayam, sawi kubis dan bunga kol, kekurangan vitamin K menyebabkan darah tidak dapat menggumpal.

j. Mineral

Mineral adalah zat anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi, mineral penting untuk proses tumbuh kembang secara normal, kekurangan konsumsi terlihat pada lanjut pertumbuhan yang lambat, mineralisasi tulang yang tidak cukup, cadangan besi yang kurang dan anemia.

k. Air

Air merupakan salah satu zat gizi yang sangat penting bagi kesehatan dan air juga mempunyai fungsi penting bagi tubuh manusia sebagai membentuk tubuh, pengaturan suhu tubuh, pelarut makanan, pelumas dan bantalan, media transportasi, media pembuangan racun dan sisa metabolisme.

Membiasakan minum air putih yang cukup dan aman air merupakan salah satu yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga anak memerlukan lebih banyak air mengatur suhu, pelarut, pembentukan atau komponen sel dan organ, pelumas sendi dan bantalan organ, proses tubuh memerlukan air cukup.<sup>48</sup>



Ada sepuluh pesan umum gizi seimbang, yaitu: Syukuri dan nikmati anekaragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, mengkonsumsi anekaragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis,asin dan berlemak, sarapan pagi, minum air putih yang cukup dengan aman, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir dan lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan yang normal.

Makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan melalui dibentuk sejak usia dini anak juga harus

<sup>48</sup> Dewan Nyoman, Hardiansyah. *Ilmu Gizi*. Jakarta, 2017, h. 156-158.

diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang dan variatif, aneka ragam bahan makanan yang diberikan secara bertahap dapat merangsang alat pencernaan untuk memproduksi enzim-enzim yang diperlukan.<sup>49</sup> Konsep gizi seimbang pada makanan digambarkan pada sebuah piramida makanan berbentuk terucut dengan bagian utama yang disebut dengan guna makanan atau tiga jenis makanan dengan tiga kegunaan yang berbeda.

### Gambaran kebiasaan mengkonsumsi makanan beragam



1. Zat Tenaga diperlukan manusia untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari zat tenaga dihasilkan dengan karbohidrat lemak, dan protein.
2. Zat pembangun diperlukan untuk membangun dan mengganti sel-sel atau jaringan di dalam tubuh yang telah rusak, zat pembangun dihasilkan dari protein.
3. Zat pengatur diperlukan untuk mengatur berbagai proses kimia Yang didapatkan dari semua sayur-sayuran dan buah-buahan makan ini mengandung berbagai vitamin yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi-fungsi tubuh.

Makan yang seimbang merupakan makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup untuk tubuh, misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral vitamin dan air, makanan sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit-bibit penyakit dan terbebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbahaya bagi tubuh. Makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh itu yaitu karbohidrat, lemak, protein,

<sup>49</sup> Dahlia. "Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Membentuk Kreasi Makanan". UNES :Fakultas Ilmu Pendidikan, 2013.

vitamin, mineral dan air, kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil, anak dikenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai sejak usia dini, anak-anak dibiasakan mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang.<sup>50</sup>

Gizi yang seimbang bukan saja untuk pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri tetapi juga sangat berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh, daya ingat dan meningkatkan kecerdasan anak, makin baik gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, maka akan semakin baik perkembangan fisik, anak tidak akan mudah terserang dari penyakit dan perkembangan anak akan semakin optimal. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sangat penting manfaatnya untuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, contohnya sayuran yang dapat dikonsumsi yang bermanfaat untuk anak adalah kacang, buncis, wortel, bayam, tomat dan lain - lain yang bergizi.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan yang ideal, jika seorang anak mempunyai kekurangan gizi yang terjadi anak bisa kekurangan asupan makanan yang dikonsumsi olehnya dan anak mudah terserang penyakit, gizi adalah kebutuhan dari makanan yang harus dikonsumsi oleh tubuh anak-anak sehari-hari dan di dalam gizi seimbang banyak makan sayuran dan buah, membiasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi agar anak bisa sehat dan bergizi seimbang.

### **E. Kajian Pustaka**

Fungsi kajian pustaka di antaranya adalah menghindari replikasi tentang penelitian terdahulu dan dapat membandingkan karya ilmiah yang dibuat oleh peneliti :

1. Putri Rahmadani 2022 dengan judul penelitian: “gizi seimbang pada anak di Taman Kanak-kanak B Bintang lima desa tanjung putus kecamatan tabir

---

<sup>50</sup>Vera&Urip.*Menu Sehat Untuk Belita*. Jakarta : Pt Puspa Sawara, 2004. Hlm 07

barat kabupaten merangin” Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bantuan kepada guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak di taman kanak-kanak B bintang lima desa tanjung putus kecamatan tabir barat kabupaten merangin. Subjek penelitian ini adalah anak-anak taman kanak-kanak B bintang lima desa tanjung putus anak-anak yang berjumlah 20 anak yang terdiri dari anak perempuan berjumlah 8 anak dan laki-laki berjumlah 12 anak, Skripsi ini bersifat kualitatif dengan menggunakan sumber data primer dan sekunder, dan untuk dapat memperoleh hasil data tersebut peneliti menggunakan metode observasi, dokumentasi, wawancara, pengujian keabsahan data dengan menggunakan beberapa variabel atau skripsi yang relevan saling berkaitan dengan judul skripsi sehingga dapat memperkuat data yang di dapat dalam penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan masih banyak anak-anak di desa tanjung putus yang kekurangan gizi seimbang terlihat dari anak-anak yang kurang bersemangat untuk mengikuti proses belajar, anak tampak lemah dan lesu, kurang mau beraktivitas dan tidak mau ikut berbaur dengan teman-teman sebayanya<sup>51</sup>. Penelitian ini sama-sama membahas tentang Gizi seimbang pada anak, sedangkan penelitian terfokus dan menekankan pada upaya guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak dan kreasi makanan.

2. Dahlia Rahmawati 2013 dengan judul penelitian: “Peningkatan pemahaman Gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di kolompok B TK Darur ulum ngembalrejo kecamatan bae kabupaten kudus” Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik dan kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kesadaran anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dan mengetahui apakah kegiatan kreasi membentuk kreasi

---

<sup>51</sup> Putri Rahmadani. “gizi seimbang pada anak di Taman Kanak-kanak B Bintang lima”, 2022.

makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 3 siklus. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data diperoleh secara kuantitatif kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan membentuk kreasi makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal atau hidangan yang dikreasikan dengan menu yang menyehatkan yang terdiri dari makanan yang mengandung gizi seimbang dapat memberikan pemahaman anak untuk lebih mengonsumsi makanan yang menyehatkan dan menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Pembelajaran dilaksanakan dalam 3 siklus. Pada siklus 1 persentase sebesar 52%, kemudian mengalami peningkatan sebesar 70% pada siklus 2, dan pada siklus ke 3 mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebesar 82%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berhasil karena sudah melampaui batas minimal sesuai indikator keberhasilan yaitu sebesar 75%. Bahwa saat ini anak-anak membawa bekal makanan yang bergizi ke sekolah dan tidak lagi membeli jajanan di sembarang tempat.<sup>52</sup> Dalam penelitian ini sama-sama meneliti tentang Gizi seimbang pada anak tetapi, mempunyai perbedaan yaitu jenis penelitian menggunakan penelitian PTK, sedangkan penelitian ini menggunakan kualitatif, dan penelitian ini upaya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan.

3. Sri Jamilah 2020 dengan judul penelitian: “Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima” Permasalahan yang terjadi di dalam pendidikan Anak Usia Dini tepatnya di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima dapat didefinisikan bahwa anak-anak menyukai makanan siap saji. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada

---

<sup>52</sup> Dahlia Rahmawati “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan”, 2013.

anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota. Metodologi penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Lokasi penelitian di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi pada kepala sekolah, guru-guru yang ada di sekolah. Keabsahan data dilakukan dengan cara mebercheck, cross check, triangulasi, sebab pada penelitian ini data yang diperoleh akan dikumpulkan dan mengetahui kebenarannya. Teknis analisis data terdiri atas teknis analisis induktif, teknis analisis deduktif, serta penarikan kesimpulan dan saran-saran. Berdasarkan hasil penelitian peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima adalah guru memberikan makanan tambahan kepada peserta didik berupa bubur kacang hijau dan makanan tambahan lainnya sesuai dengan kreasi ibu guru di lembaga tersebut. Adapun faktor internal yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan adalah menghadapi anak yang susah makan dan faktor eksternal yaitu minimnya anggaran dana sekolah tersebut.<sup>53</sup> Dalam penelitian ini sama-sama membahas gizi dan kreasi makanan perbedaanya penelitian ini juga berfokus pada upaya guru dan meningkatkan gizi seimbang.

4. Siti Asiyah 2021 dengan judul penelitian: “Pengenalan Gizi seimbang pada anak usia Dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di rawudlatul athfal muslimat NU kembaran kec.kembaran, kab. Banyumas”. Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik dan kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kesadaran anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dan mengetahui apakah kegiatan membentuk kreasi

---

<sup>53</sup> Sri Jamilah Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan”, 2020.

makanan dapat meningkatkan gizi seimbang anak. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data diperoleh secara kualitatif. Dengan adanya pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan menunjukkan dampak positif pada perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Baik perkembangan fisik maupun psikis. Yang dapat menunjang jalannya proses pendidikan anak usia dini.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini sama-sama membahas gizi seimbang dan kreasi makanan perbedaannya penelitian ini membahas juga macam-macam gizi seimbang.

5. Mery Sambo, Firda Ciuantasari dan Godelifa Maria 2020 dengan judul penelitian: “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah”. Salah satu masalah kesehatan yang terdapat di Indonesia saat ini adalah gizi kurang. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap gizi seseorang adalah pola makan. Pola makan sangat erat kaitannya dengan macam, jumlah dan komposisi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pemenuhan makanan yang baik bagi anak akan mempengaruhi status gizi pada anak. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di TK Tunas Rama. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional study. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia prasekolah (3 – 6 tahun) yang ada di TK Tunas Rama yang berjumlah 78 anak yang diambil secara keseluruhan atau menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan food frequency questioner (FFQ) dan pengukuran mekanikal. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa  $p = 0,015 < \alpha = 0,05$ , artinya ada hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di TK Tunas Rama. Berdasarkan penelitian ini diharapkan agar ibu lebih memperhatikan status gizi anaknya yaitu dengan memberikan makanan yang mengandung gizi baik pada anak. Berdasarkan penelitian di

---

<sup>54</sup> Siti Asiyah. “Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Rawudlatul Athfal Muslimat NU”, 2021.

atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan mengenalkan makanan bergizi seimbang kepada anak sangat penting untuk dilakukan supaya anak mendapat pemenuhan gizi yang baik sehingga mampu membina kebiasaan makan yang benar. Kegiatan mengenalkan makanan bergizi seimbang yang diterapkan pada anak usia dini dapat menambah pengetahuan anak mengenai makanan-makanan sehat dan bergizi baik.<sup>55</sup> Dalam penelitian ini sama-sama membahas gizi, perbedaannya penelitian ini lebih berfokus pola makanan dan pada status gizi.

#### **F. Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir adalah keterkaitan antara variabel yang diteliti dan merupakan tuntunan untuk memecahkan masalah. Kerangka berfikir yang akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Status gizi adalah kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri.

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi diantaranya ada faktor langsung dan tidak langsung. Kejadian gizi buruk atau gizi kurang pada balita berkaitan dengan tingkat pengetahuan ibu yang kurang, karena pengetahuan kurang atau baik akan sangat berpengaruh pada perilaku ibu dalam memperhatikan asupan makanan bergizi bagi balita.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Mery Sambo, Firda Ciuantasari, Godelifa Maria. "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 2020, h. 423-429.

<sup>56</sup> Dahlia. "Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Membentuk Kreasi Makanan". *UNES :Fakultas Ilmu Pendidikan*, 2013.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.<sup>57</sup> Penelitian ini dilakukan dengan secara natural melakukan wawancara secara langsung kepada objek yang dituju dan mengumpulkan data secara ilmiah sesuai dengan yang di lapangan untuk meningkatkan gizi seimbang terhadap anak.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat**

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 Rt 07, Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu.

##### **2. Waktu**

Berdasarkan surat izin penelitian yang di keluarkan oleh fakultas penelitian ini di laksanakan sejak tanggal 10 Oktober 2022 sampai dengan 10 November 2022.

#### **1. Sumber Data**

Teknik pengambilan sampel pada peneliti ini menggunakan *purposive sampling* *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini dilakukan dengan cara terjun langsung kelapangan dengan mengumpulkan data langsung melalui wawancara terhadap narasumber tentang permasalahan anak dalam meningkatkan gizi seimbang terhadap anak dan orang tua.

##### **1. Data Primer**

---

<sup>57</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018, h. 8.

Data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya, penelitianberhubungan langsung dengan penelitian yang bersangkutan. Data primer yangdiperoleh olehpeneliti adalah: Guru dan Siswa TK Polres Bengkulu Peduli.



## 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan guru, siswa dan dokumen-dokumen yang menjadi pendukung dalam penelitian seperti sumber buku referensi lainnya yang selalu berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan yang ada di objek penelitian.

Data Sekunder: Kepala sekolah dan guru sebaya.<sup>58</sup>

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik berikut:

### 1. Observasi

Teknik observasi yang dilakukan oleh peneliti menggunakan observasi nonpartisipan karena peneliti tidak terlibat langsung dan hanya sebagai pengamat independen. Observasi penelitian ini penulis lakukan di TK Polres Kota Bengkulu, yang dimana dilakukan pada guru TK Polres Kota Bengkulu yang berjumlah 2 orang, dimana ditemukan pada saat penelitian ketika, menganalisis, dan selanjutnya dapat membuat kesimpulan tentang bentuk-bentuk *reward* dan penerapannya dalam kegiatan dalam meningkatkan gizi seimbang anak Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli.

### 2. Wawancara

Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti informan apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Pengumpul data juga menggunakan alat bantu seperti, buku catatan, dan alat perekam dengan menggunakan handphone. Wawancara dengan Kepala sekolah Ibu Yemi Enita Putri, Guru TK Ibu Imas Masturoh, Wali murid Ibu Zubaedah, Ibu Anita Puspita, dan Ibu Titi Wulandari.

---

<sup>58</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005, h. 330.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto-foto, rekaman dan video tentang Peran Guru dalam Meningkatkan Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B TK Polres Peduli Bengkulu Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 RT 07, Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu.

### 3. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting sebagai pembuktian bahwa apa yang telah dialami oleh peneliti sesuai dengan apa yang sesungguhnya terjadi. Triangulasi diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.<sup>59</sup> Terdapat 3 macam triangulasi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

#### 1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang sudah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian ini, peneliti menggali informasi tentang upaya guru dalam meningkatkan gizi seimbang anak Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.

#### 2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti mengungkap data tentang upaya guru dalam meningkatkan gizi seimbang anak Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu melalui wawancara, menggunakan observasi, lalu dengan dokumentasi kepada sumber data.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> Djam'an Satori dan Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfa Beta, 2017, h. 170.

<sup>60</sup> Ibit.h. 171.

### 3. Triangulasi Waktu

Peneliti dapat mengecek konsistensi, kedalaman dan ketepatan suatu data dengan melakukan triangulasi waktu. Peneliti yang melakukan wawancara di sore hari, bisa mengulanginya di pagi hari dan, mengeceknya kembali di siang hari atau sebaliknya dimulai pagi dicek siang di kontrol lagi sore atau malam.

### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>61</sup>

Langkah-langkah analisis data menurut Milles dan Huberman adalah sebagai berikut:

#### 1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan, untuk itu maka perlu dicatat. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

#### 2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Sehingga memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

---

<sup>61</sup> Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2019, h. 244.

### 3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid, dan konsisten saat penelitian kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>62</sup>



---

<sup>62</sup> Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2019, h. 247-248.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu**

Sebagaimana yang sudah peneliti jelaskan bab sebelumnya mengenai peran guru, bahwasannya peran guru merupakan sebagai pendidik banyak cara yang harus dilakukan oleh seorang pendidik untuk membantu anak didiknya mengembangkan seluruh potensinya, setiap pendidik memiliki cara tersendiri untuk membantu menstimulasi setiap aspek perkembangan anak didiknya, cara yang dilakukannya bisa saja berbeda-beda atau sama untuk setiap aspek perkembangan. Maka dari itu seorang guru harus mempunyai peran agar proses pembelajaran berjalan dengan baik. Gizi seimbang anak sangat diperlukan agar anak tidak terkena gizi buruk. Anak dikatakan bergizi seimbang apabila memenuhi indikator gizi seimbang yaitu, membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan, anak dan guru membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, anak melakukan aktivitas fisik, membentuk kreasi makanan, memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal, guru harus terlibat dalam pengontrolan gizi seimbang untuk anak, guru terbiasa berdiskusi mengenai gizi seimbang kepada anak atau orang tua.<sup>63</sup>

##### **a. Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan**

Dengan mengonsumsi aneka ragam pangan dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan gizi seimbang anak karena prinsip utama dari gizi seimbang yang universal dan anak membutuhkan makanan beraneka ragam atau bervariasi agar pola makan anak baik dan menarik untuk anak. Sebagaimana yang disampaikan oleh guru TK Polres

---

<sup>63</sup> Roy & Tetty. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat SPP, Deputi III, Badan Pom RI, 2013. h.12.6

Bengkulu Peduli mengenai meningkatkan gizi seimbang dengan membiasakan anak mengonsumsi makanan beraneka ragam, berikut ini hasil wawancara dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli yang di peroleh oleh peneliti.

Imas Masturoh menyatakan:

“Mengonsumsi makanan beranekaragam sangatlah penting untuk anak dengan bervariasi. Makin beragam pola makan anak semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat bergizi. Pola makan bergizi seimbang bukan hanya memperhatikan zat-zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, protein dan air, melainkan juga anak juga membutuhkannya zat-zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral, dengan memerhatikan berbagai faktor diluar makanan anak yang berpengaruh pada kemanfaatan zat-zat gizi tersebut bagi kesehatan. Dengan mengimbangi makro dan mikro anak-anak akan memiliki gizi seimbang yang baik. Agar anak tertarik dan menambah nafsu makan anak dengan cara di kreasikan makanan nasi berbentuk boneka dengan cetakkan krater menu beraneka ragam yang unik sehingga anak tertarik untuk memakanya setiap hari dengan cara guru tidak lepas kontrol kerja sama dengan orang tua anak tentang gizi seimbang anak agar usaha guru di sekolah dapat berjalan sesuai harapan”<sup>64</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah

Yemi Anita Purti menyatakan:

“Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan, guru sangat dibutuhkan oleh anak selain untuk kembang anak makanan gizi seimbang juga dibutuhkan untuk otak agar anak menjadi cerdas dan dengan makanan yang bergizi anak menjadi tidak mudah sakit. Mengonsumsi makanan bergizi misalnya buah-buahan, sayur-sayuran, daging, telur dan bubur kacang hijau dan lauk pauk. Pemberian gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan sangat penting bagi anak karena dapat membuat anak sehat”<sup>65</sup>

Hasil wawancara dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli tersebut, peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang dengan cara meningkatkan gizi seimbang anak dengan cara mengenalkan aneka ragam makanan anak dengan bentuk-bentuk yang lucu dan unik agar anak tertarik juga memberi penjelasan kepada anak dan orang tua bahwasanya memakan, makanan bergizi seperti sayur-sayuran, buah-

<sup>64</sup> Imas Masturoh, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 11 Oktober 2022

<sup>65</sup> Yemi Enita Putri, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 08 Oktober 2022

buah, kacang-kacangan, ubi-ubian, ikan, telur dan lain-lainnya, sangat baik untuk kesehatan tubuh dapat mencegah anak terkena gizi buruk agar anak dan orang tua ada kemauan untuk membiasakan makan-makanan yang bergizi dan sehat. Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid di TK Polres Bengkulu Peduli, mengenai pembiasaan mengonsumsi aneka ragam pangan.

Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid TK Polres Bengkulu Peduli Ibu Zubaedah menyatakan:

“Anak saya yang awalnya tidak ingin memakan sayur jadi ingin mencoba saat saya mengkreasikan makanan menjadi sesuatu yang unik dan menarik untuk bekal anak saya”<sup>66</sup>

Hal ini juga senada dengan yang di ungkapkan oleh wali murid Ibu Anita Puspita dan Titi Wulandari ia mengungkapkan bahwa:

“Anak saya memiliki semangat makan sayur dan buah dengan cara membentuk kreasi makanan dan mengonsumsi aneka ragam pangan yang membuat anak saya menjadi tertarik makan makanan yang mengandung zat-zat yang bergizi”<sup>67</sup>

“Saya ketika membawa bekal ke sekolah kreasi makanan bergizi seimbang saya sering membuat bergedel dari tempe di kasih telur, naget ayam/ ikan dan lainnya”<sup>68</sup>

Data tersebut didukung oleh hasil observasi pada Oktober 2022 yang menyatakan bahwa guru memberikan motivasi kepada wali murid dan anak dengan cara meningkatkan kepada orang tua bahwa membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan itu penting agar anak dapat memiliki gizi-gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan anak seusianya. Maka dari itu orang tua sangat penting berperan dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam mengonsumsi aneka ragam pangan.

- b. Meningkatkan gizi seimbang dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat

<sup>66</sup>Zubaedah, wawancara, Bengkulu, pukul 09.30-10.00, 11 Oktober 2022

<sup>67</sup>Anita Puspita, wawancara, Bengkulu, pukul 10.30-11.30, 11 Oktober 2022

<sup>68</sup>Titi Wulandari, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30, 10 Oktober 2022

Penerapan pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, pola hidup bersih dan sehat. Selain kesehatan pribadi kesehatan lingkungan tidak kalah pentingnya, karena keduanya ada saling keterkaitan yang tidak bisa berjalan sendiri. Kita bisa tinggal di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, oleh karena itu kita harus menjaga kebersihan di lingkungan tempat kita tinggal. Menjaga kebersihan bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan.

Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan sehat, contoh teladan dari orang tua, guru atau masyarakat. Menjaga kebersihan diri sendiri dengan wajar, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak, yaitu termasuk mengenakan pakaian yang bersih, terutama pakaian badan, mengenakan kaos kaki dan sepatu yang bersih biasakan cuci, sepatu sekolah anak secara rutin, mencuci kaki dengan setiap hari untuk menghindari kaki mengeluarkan bau yang tidak sedap, mencuci tangan dan kaki secara teratur, sikat gigi secara teratur, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Guru TK Polres Bengkulu Peduli. Imas Masturoh menyatakan:

“Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sangat di perlukan anak agar paham betapa penting menjaga lingkungan sekitar terutama di sekolah dengan membiasakan hidup bersih dan sehat agar anak menjadi nyaman saat berada di kelas dan di luar kelas. Saya mengajak anak untuk gotong-royong membersihkan kelas, membuang sampah pada tempatnya dan mengajarkan untuk selalu mencuci tangan sesudah memegang benda dan mencuci tangan sebelum makan dengan air yang mengalir dan gunakan sabun tak lupa berolahraga, mengonsumsi makan sehat, menjaga sekolah dan rumah dari jentik nyamuk, menimbang dan mengukur tinggi badan setiap bulan agar perilaku hidup bersih dan sehat anak terlatih sejak usia dini”<sup>69</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah TK Polres Bengkulu Peduli Yemi Enita Putri menyatakan:

---

<sup>69</sup> Imas Masturoh, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 11 Oktober 2022

“Jadi pola hidup bersih dan sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, dimana kebiasaan seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola hidup sehat dan bersih kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin lebih rinci lagi tentang pembinaan serta pemelihara hidup sehat yaitu meliputi, menjaga kesehatan kulit, memelihara kebersihan kuku, rambut, mata, memelihara kebersihan mulut dan gigi, serta memakai pakaian yang bersih dan serasi”<sup>70</sup>.

Dari hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah TK Polres Bengkulu Peduli dapat dijelaskan mengenai menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pola hidup bersih dan sehat yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup bersih dan sehat, diantaranya dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita. Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid di TK Polres Bengkulu Peduli, mengenai menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid TK Polres Bengkulu Peduli Ibu Titi Wulandari menyatakan:

“Saya selalu menerapkan hidup sehat dan bersih baik di rumah maupun di lingkungan luar rumah, saya selalu mengarahkan anak ketika anak mau makan pertama-tama saya ajak untuk mencuci tangan dengan sabun cuci tangan, kemudian setelah selesai cuci tangan anak lalu mengelap tangan pakai serbet, barulah anak membaca do’a dan makan dengan lahap berbagai macam menu makanan. Ketika anak main diluar rumah seperti anak bermain bola di halaman depan rumah, tau sendiri bagaimana keadaan kalau sudah diluar rumah bakalan kotor semua badan anak ketika main bola, setelah selesai main bola dimana saya selalu mengajak anak langsung ke kamar mandi untuk membersihkan diri supaya kuman tidak menempel lagi di badan anak, maka dari itu saya sebagai orang tua selalu menerapkan hidup sehat dan bersih pada anak”<sup>71</sup>.

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Anita Puspita dan Zubaedah menyatakan:

<sup>70</sup> Yemi Enita Putri, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 08 Oktober 2022

<sup>71</sup> Titi Wulandari, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30, 10 Oktober 2022

“Saya mengajak anak untuk hidup sehat dan bersih dimana anak selalu saya ajarkan menjaga kebersihan dalam dirinya seperti pulang sekolah dimana anak langsung berganti pakaian, lalu cuci kaki, tangan dan sebagainya. Hidup sehat saya memberikan pola makan yang baik seperti memberikan makanan yang bergizi untuk tubuh anak”.<sup>72</sup>

“Saya dalam meningkatkan gizi seimbang dimana pemberian makanan yang sebaik-baiknya adalah harus memperhatikan kebutuhan gizi misalnya mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral”.<sup>73</sup>

Data tersebut didukung oleh hasil observasi pada Oktober 2022 yang menyatakan bahwa guru memberikan motivasi kepada wali murid dan anak dengan cara meningkatkan kepada orang tua bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting agar anak dapat memiliki gizi-gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan anak seusianya. Peran orang tua sangat penting dalam memberikan perhatian yang lebih dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak.

c. Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan

Bentuk-bentuk makanan untuk meningkatkan gizi seimbang di TK Polres Bengkulu Peduli. Makanan yang bergizi sangat diperlukan oleh anak dalam proses pertumbuhan, tetapi terkadang anak tidak menyukai mengkonsumsi makanan yang menyehatkan di karenakan tampilan yang kurang menarik kegiatan membentuk kreasi makanan sangat menyenangkan untuk anak melalui kegiatan kreasi membentuk makanan juga dapat mengenalkan berbagai makanan yang menyehatkan untuk kesehatan dan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Maka dapat dianalisis oleh peneliti bahwa membentuk kreasi makanan untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak. Sebagaimana yang disampaikan oleh guru TK Polres Bengkulu Peduli mengenai meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Guru TK Polres Bengkulu Peduli.

<sup>72</sup> Anita puspita, wawancara, Bengkulu, pukul 10.30-11.30, 11 Oktober 2022

<sup>73</sup> Zubaedah, wawancara, Bengkulu, pukul 09.30-10.00, 11 Oktober 2022

Imas Masturoh menyatakan:

“Saya saat pertemuan pembelajaran dimana anak diajak untuk mengolesi roti dengan selai kemudian anak berkreasi membentuknya menjadi bentuk kendaraan bersama dengan sayuran, supaya anak-anak juga menyukai untuk mengkonsumsi sayuran. Anak berkreasi membentuk makanan sesuai dengan imajinasi anak”.<sup>74</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah Yemi Enita Putri menyatakan:

“Saya saat kreasi membentuk makanan dikombinasikan dengan komposisi yang dapat dikreasikan terdiri dari karbohidrat, sayur, protein dan buah agar asupan nutrisi seimbang. Kegiatan dapat dilakukan dengan cara yaitu terdiri dari ada nasi yang dibentuk dengan kreatif, kemudian dapat ditambahkan dengan lauk-pauk yang dihiasi bersama dengan sayuran yang berwarna-warni seperti brokoli, selada, wortel, dan lain-lain. Untuk pencuci mulut dapat digunakan buah-buahan segar seperti jeruk, strawberry dan lain-lain”.

Hasil wawancara dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli tersebut, peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam membentuk kreasi makanan pada anak adalah dengan cara kreasi membentuk makanan dikombinasikan dengan komposisi yang dapat dikreasikan terdiri dari karbohidrat, sayur, protein dan buah agar asupan nutrisi seimbang.

Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid di TK Polres Bengkulu Peduli, mengenai meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid TK Polres Bengkulu Peduli Zubaedah menyatakan:

“Saya membentuk kreasi makanan dengan cara membuat menu yang bervariasi agar anak suka makan, seperti makanan yang saya olah telur dadar di gulung-gulung bagian tengah di kasih sosis, selanjutnya sayur brokoli di masak capcay dimana anak akan senang ketika melihat hidangan makanan semenarik itu akan bertambahnya nafsu makan anak ketika kita memberntuk kreasi makanan yang meningkatkan gizi seimbang”.<sup>75</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara wali murid Anita Puspita dan Titi Wulandari menyatakan:

<sup>74</sup> Imas Masturoh, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 11 Oktober 2022

<sup>75</sup> Zubaedah, wawancara, Bengkulu, pukul 09.30-10.00, 11 Oktober 2022

“Saya meningkatkan gizi seimbang untuk anak, saya selalu membawakkan bekal di sekolah dimana saya membuat kreasi makan semenarik mungkin agar anak suka dan makan dengan lahap. Seperti membawakkan bekal berisikan nasi, sayur brokoli, sosis, dan ikan”.<sup>76</sup>

“Cara saya meningkatkan kreasi makanan bergizi seimbang dan sehat saya sering membuat menu yang buat anak menjadi suka memakan-makanan, seperti bekal saya bentuk tu nasi merah pakai cetakkan berbagai macam bentuk, lalu telur omletnya saya potong kotak-kotak, dan sayurnya saya pisahkan tempatnya supaya rapih dan terlihat bersih”.<sup>77</sup>

Data tersebut didukung oleh hasil observasi pada Oktober 2022 yang menyatakan bahwa guru memberikan motivasi kepada wali murid dan anak dengan cara meningkatkan kepada orang tua bahwa meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan. Kemudian wali murid juga meningkatkan gizi seimbang dalam membentuk kreasi makanan agar wali murid memperhatikan bekal. Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid mengenai meningkatkan gizi seimbang dalam membentuk kreasi makanan yaitu, memperhatikan gizi seimbang, sebagaimana yang diungkapkan oleh wali murid tersebut.

d. Meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga

Anak yang pola hidup aktif dan berolahraga akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Anak yang hidup aktif dan berolahraga adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umumnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kesehatan anak ini tentu harus didukung dengan pemberian yang sesuai. Pola hidup aktif dan berolahraga yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup aktif dan berolahraga, diantaranya adalah dengan memperhatikan

<sup>76</sup> Anita puspita, wawancara, Bengkulu, pukul 10.30-11.30, 11 Oktober 2022

<sup>77</sup> Titi Wulandari, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30, 10 Oktober 2022

pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita menyeimbangi dengan berolahraga .

Jadi pola hidup aktif dan berolahraga disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan pola hidup aktif dan berolahraga harus ditanamkan sedini mungkin. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli.

Imas Masturoh:

“Menurut saya pola hidup aktif dan berolahraga merupakan hal yang terpenting dalam hidup dan harus diterapkan kepada anak agar mereka terbiasa untuk menjaga kebersihan lingkungan, pola makan dan minum yang sehat dan bergizi dan kebersihan diri sendiri dengan adanya penerapan di sekolah sangat bagus untuk diterapkan dan sudah berjalan dengan baik. Dimana kami peran guru selalu menerapkan pola hidup aktif dan berolahraga melalui pembiasaan hidup aktif dan berolahraga”<sup>78</sup>.

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah TK Polres Bengkulu Peduli Yemi Enita Putri menyatakan:

“Saya selalu mengajarkan kepada anak tentang pola hidup aktif dan berolahraga dimana saya mengajak anak menerapkan pola hidup aktif dan berolahraga seperti senam, bermain bola, lari kecil sangat penting bagi anak usia dini supaya anak terbiasa sejak dini dalam menjaga jasmani dan rohani dan meningkatkan gizi seimbang pada anak”<sup>79</sup>.

Dari hasil wawancara dilakukan oleh guru TK Polres Bengkulu Peduli dapat disimpulkan bahwa pola hidup aktif dan berolahraga adalah bagaimana cara seseorang dalam menjaga pola hidup aktif dan berolahraga tubuhnya baik yang dimulai dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar

<sup>78</sup> Imas Masturoh, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 11 Oktober 2022

<sup>79</sup> Yemi Enita Putri, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 08 Oktober 2022

bentuk menjaga pola hidup aktif dan berolahraga salah satunya melalui pembiasaan sejak dini mengkonsumsi makanan yang sehat dan makanan yang aman perlu ditanamkan untuk konsep gizi pada anak setiap anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda.

Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid di TK Polres Bengkulu Peduli, mengenai meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid TK Polres Bengkulu Peduli Titi Wulandari menyatakan:

“Iya saya setiap hari minggu pagi mengajak anak saya untuk berolahraga di lapangan, di mulai dari senam, lari kecil, bermain bola, dan sebagainya. Maka dari itu supaya anak saya merasakan betapa pentingnya berolahraga untuk membuat tubuhnya segar dan sehat”.<sup>80</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara wali murid Anita Puspita dan Zubaedah menyatakan:

“Sebagai orang tua saya kalau masalah berolahraga tidak memiliki waktu karena disibukan oleh pekerjaan. Jadi berolahraga mengajak anak itu sekali-kali pada hari libur anak sekolah seperti hari minggu”.<sup>81</sup>

“Saya selalu mengajak anak saya berolahraga pada hari libur dimana saya juga menikmati hari libur jadi saya menghabiskan waktu saya untuk berolahraga dari jalan santai, senam, dan sebagainya dan anak saya juga sebaliknya mengikuti aktifitas saya”.<sup>82</sup>

Data tersebut didukung oleh hasil observasi pada Oktober 2022 yang menyatakan bahwa guru memberikan motivasi kepada wali murid dan anak dengan cara meningkatkan kepada orang tua bahwa meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Peran orang tua sangat penting dalam memberikan perhatian yang lebih pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga.

e. Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal

Menjaga berat badan ideal gizi seimbang pada anak, berat badan ideal adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan

<sup>80</sup> Titi Wulandari, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30, 10 Oktober 2022

<sup>81</sup> Anita Puspita, wawancara, Bengkulu, pukul 10.30-11.30, 11 Oktober 2022

<sup>82</sup> Zubaedah, wawancara, Bengkulu, pukul 09.30-10.00, 11 Oktober 2022

ideal diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan ideal pada anak seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan ideal yang sudah dimiliki hendaknya tetap dijaga agar tidak mengalami perubahan, terutama perubahan keberat badan berlebih (obesitas), cara menjaganya yaitu dengan menjalani pola hidup sehat mengatur pola makan yang sehat, istilah cukup serta melakukan olahraga teratur. Olahraga yang cukup diperlukan untuk mempertahankan berat badan ideal yang sudah tercapai agar tidak menjadi berlebihan maka melakukan olahraga yang perlu diperhatikan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli.

Imas Masturoh menyatakan:

“Saya mengajak anak-anak untuk menjaga berat badan ideal dalam meningkatkan gizi seimbang, dimulai dari pola makan harus terjaga dan makanan bergizi agar berat badan ideal dan seimbang, mengajak anak untuk berolahraga supaya sehat jasmani dan rohani pada anak”<sup>83</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah TK Polres Bengkulu Peduli Yemi Enita Putri menyatakan:

“Saya dalam meningkatkan gizi seimbang untuk menjaga berat badan ideal pada anak dimana saya untuk mencapai berat badan ideal anak usia dini si kecil mengkonsumsi makanan bernutrisi dan bergizi seimbang, namun jika anak lebih banyak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, maka berat badannya mungkin lebih rendah atau jauh lebih tinggi dari angka idealnya, jika anak lebih banyak duduk atau berbaring, kemungkinannya memiliki kelebihan berat badan menjadi lebih besar, namun terlalu banyak melakukan aktivitas fisik tanpa asupan yang cukup juga bisa membuat anak menjadi kurus, sebaiknya kita sebagai orang tua disekolah sering berkonsultasi pada orang tua saling

---

<sup>83</sup> Imas Masturoh, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 11 Oktober 2022

memberikan sebuah informasi mengenai menjaga berat badan ideal dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak”.<sup>84</sup>

Dari hasil wawancara dilakukan oleh guru TK Polres Bengkulu Peduli dapat disimpulkan bahwa berat badan ideal diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan ideal pada anak seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Hasil wawancara dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli tersebut, peran guru meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal.

Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid di TK Polres Bengkulu Peduli, mengenai meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid TK Polres Bengkulu Anita Puspita menyatakan:

“Saya sebagai orang tua selalu memberikan makanan bergizi seimbang pada anak, dan mengajak anak berolahraga seperti berjalan-jalan kecil, senam. Agar berat badan anak tetap ideal”.<sup>85</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara wali murid Titi Wulandari dan Zubaedah menyatakan:

“Saya sebagai orang tua selalu memperhatikan pola makan anak dengan baik, berikan anak makanan yang sehat dan bergizi dan kenalkan anak dengan berolahraga agar berat badan tetap ideal”.<sup>86</sup>

“Pola makan anak selalu saya siapkan gizi seimbang dimana anak saya lebih sudah makanan ikan, ayam, akan tetapi apabila makan sayur anak saya tidak terlalu menyukai sayuran dan anak saya ajak berolahraga supaya berat badan ideal apabila menu makanan ya gizi seimbang”.<sup>87</sup>

Data tersebut didukung oleh hasil observasi pada Oktober 2022 yang menyatakan bahwa guru memberikan motivasi kepada wali murid dan anak dengan cara meningkatkan kepada orang tua bahwa meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal.

<sup>84</sup> Yemi Enita Putri, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 08 Oktober 2022

<sup>85</sup> Anita Puspita, wawancara, Bengkulu, pukul 10.30-11.30, 11 Oktober 2022

<sup>86</sup> Titi Wulandari, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30, 10 Oktober 2022

<sup>87</sup> Zubaedah, wawancara, Bengkulu, pukul 09.30-10.00, 11 Oktober 2022

Maka dari itu orang tua berperan aktif dalam meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal pada anak dapat dilihat dari pola makan anak yang mengandung gizi seimbang agar berat badan tetap ideal. Apabila anak tidak seimbang gizinya maka akan terjadinya perubahan berat badan menjadi tidak ideal, akan tetapi apabila gizi seimbang anak baik maka akan seimbang berat badan menjadi ideal.

## **2. Faktor Penghambat Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu**

Guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan tidak berjalan dengan mulus dan lancar, tentunya ada faktor penghambat di TK Kelompok B Polres Bengkulu Peduli. Berikut ini hasil wawancara peneliti dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli Imas Masturoh dan Yemi Enita Putri:

### **A. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam peserta didik itu sendiri. Berikut ini hasil wawancara peneliti dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli.

Imas Masturoh menyatakan:

“Faktor internal yang menjadi penghambat saya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak adalah peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang membuat peserta didik kurangnya gizi seimbang karena tidak mengenal aneka ragam pangan”.<sup>88</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Kepala TK Polres Bengkulu Peduli Yemi Enita Putri menyatakan:

“Penghambat saya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak yaitu kurangnya mengkonsumsi aneka ragam pangan yang bergizi seimbang, kurangnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, kurangnya peting pola hidup aktif dan berolahraga dan sebagainya”.<sup>89</sup>

<sup>88</sup> Imas Masturoh, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 11 Oktober 2022

<sup>89</sup> Yemi Enita Putri, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 08 Oktober 2022

Hasil wawancara dengan guru dan kepala TK Polres Bengkulu Peduli tersebut, faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu adalah peserta didik yang tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, kurangnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan kurang pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga.

Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid di TK Polres Bengkulu Peduli, mengenai meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan tidak berjalan dengan mulus dan lancar, tentunya ada faktor penghambat di TK Kelompok B Polres Bengkulu Peduli. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid TK Polres Bengkulu.

Titi Wulandari Menyatakan:

“Menurut saya ada penghambat dalam mempersiapkan makanan bergizi seimbang dimana anak saya susah untuk makan sayuran anak saya lebih suka makan mi dan telur, maka dari itulah saya sangat keterbatasan ilmu pengetahuan mengenai mengolah makanan yang ada sayuran dan membuat anak saya suka sayuran”.<sup>90</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara wali murid Anita Puspita dan Zubaedah menyatakan:

“Kendala yang saya hadapi dimana banyak kesibukan jadi membuat saya kurang mempersiapkan makanan bergizi seimbang dan dimana saya kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang itu seperti apa belum mengerti lebih luas”.<sup>91</sup>

“Saya sangat pusing ketika menghadapi anak saya yang susah banget makanan sayuran, kebiasaan anak saya ini makanan gorengan seperti ayam goreng, ikan goreng dll”.<sup>92</sup>

<sup>90</sup> Titi Wulandari, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30, 10 Oktober 2022

<sup>91</sup> Anita puspita, wawancara, Bengkulu, pukul 10.30-11.30, 11 Oktober 2022

<sup>92</sup> Zubaedah, wawancara, Bengkulu, pukul 09.30-10.00, 11 Oktober 2022

Data tersebut didukung oleh hasil observasi pada Oktober 2022 yang menyatakan bahwa ada faktor internal penghambat wali murid dalam meningkatkan gizi seimbang tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan tersebut.

#### B. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar, berikut ini hasil wawancara peneliti dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli.

Imas Masturoh menyatakan:

“Faktor eksternal guru menjadi penghambat dalam meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan. Peserta didik kurang motivasi dari orang tua beberapa siswa masih mempunyai ekonomi yang rendah masih banyak yang belum membeli aneka ragam pangan”.<sup>93</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara dengan Kepala TK Polres Bengkulu Peduli Yemi Enita Putri menyatakan:

“Penghambat dalam meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan aneka ragam pangan, dimana ada beberapa peserta didik yang memang orang tidak punya atau kebutuhan ekonomi ya standar sehingga membuat peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan ya lebih memilih yang biasa saja”.<sup>94</sup>

Hasil wawancara dengan guru TK Polres Bengkulu Peduli tersebut faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Bengkulu peserta didik kurang motivasi dari orang tua beberapa siswa masih mempunyai ekonomi yang rendah serta siswa masih rendah serta peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan.

<sup>93</sup> Imas Masturoh, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 11 Oktober 2022

<sup>94</sup> Yemi Enita Putri, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30-09.30, 08 Oktober 2022

Peneliti juga mewawancarai beberapa wali murid di TK Polres Bengkulu Peduli, mengenai meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan tidak berjalan dengan mulus dan lancar, tentunya ada faktor penghambat di TK Kelompok B Polres Bengkulu Peduli. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan wali murid TK Polres Bengkulu.

Titi Wulandari menyatakan:

“Anak saya ketika sudah diluar rumah saya tidak bisa mengontrol sepenuhnya karena, apa lagi kalau sudah diluar rumah ada saja beli makanan/jajanan yang tidak tau bergizi atau tidaknya”.<sup>95</sup>

Hal senada dengan hasil wawancara wali murid Anita Puspita menyatakan:

“Dimana anak kalau sudah diluar rumah saya sebagai orang tua tidak terawasi lagi anak, masalah jajan pun kalau diluar rumah tidak tau apa yang dibeli dan di makan, maka, membuat saya ada penghambat.”<sup>96</sup>

Data tersebut didukung oleh hasil observasi pada Oktober 2022 yang menyatakan bahwa guru memberikan motivasi kepada wali murid dan anak dengan cara meningkatkan kepada orang tua bahwa meningkatkan gizi seimbang pada anak sangatlah penting baik itu faktor internal maupun eksternal.

## **B. Analisis Data**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di atas peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang. Apa lagi guru melakukan kegiatan membentuk kreasi makanan dalam meningkatkan gizi seimbang. Peran guru TK yang memiliki kompetensi pedagogik secara spesifik ditandai oleh kemampuan untuk memahami: Konsep pendidikan anak usia dini, perkembangan dan pertumbuhan, multipotensi yang dimiliki anak, individu anak, bermain dan permainan yang disukai anak, kreativitas untuk merancang berbagai aktivitas anak dan belajar sambil bermain, penjabaran dari

<sup>95</sup>Titi Wulandari, wawancara, Bengkulu, pukul 08.30, 10 Oktober 2022

<sup>96</sup>Anita Puspita, wawancara, Bengkulu, pukul 10.30-11.30, 11 Oktober 2022

kompetensi pedagogik yang bersifat spesifik sebagai ciri khusus guru taman kanak-kanak.<sup>97</sup>

Sebagai pendidik banyak cara yang harus dilakukan oleh seseorang pendidik untuk membantu anak didiknya mengembangkan seluruh potensinya, setiap pendidik memiliki cara tersendiri untuk membantu menstimulasi setiap aspek perkembangan anak didiknya, cara yang dilakukannya bisa saja berbeda-beda atau sama untuk setiap aspek perkembangan dan setiap anak bisa saja mendapatkan stimulasi yang sama atau berbeda untuk setiap aspek perkembangan, oleh karenanya suatu bangsa memiliki kurikulum yang dapat digunakan oleh pendidik sebagai acuan dalam menstimulasi perkembangan anak-anak didiknya, demikian juga dengan pendidikan pada anak usia dini.<sup>98</sup>

Penelitian ini adalah kualitatif, dengan jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.<sup>99</sup> Penelitian ini dilakukan dengan secara natural melakukan wawancara secara langsung kepada objek yang dituju dan mengumpulkan data secara ilmiah sesuai dengan yang di lapangan untuk meningkatkan gizi seimbang terhadap anak .

Penelitian ini dilakukan di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 Rt 07, Rawa Makmur Permai, Kecamatan

---

<sup>97</sup>Rasyid. "Potret Guru Taman Kanak-Kanak Profesional". *Jurnal Cakrawala Kependidikan*. Vol. 6 No. 2, 2008, h. 153.

<sup>98</sup>Nurani Yuliana. "Metode Pengembangan Kognitif". Tangerang Selatan, 2019, h. 184.

<sup>99</sup>Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018, h. 8.

Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini di laksanakan setelah di keluarkannya surat izin penelitian.

Analisis data hasil wawancara dengan sumber atau informan penelitian mengenai Peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. Anak dikatakan bergizi seimbang apabila memenuhi indikator gizi seimbang yaitu, membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan, anak dan guru membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, anak melakukan aktivitas fisik, membentuk kreasi makanan, memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal, guru harus terlibat dalam pengontrolan gizi seimbang untuk anak.

*Pertama*, Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan. Dengan mengonsumsi aneka ragam pangan dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan gizi seimbang anak karena prinsip utama dari gizi seimbang yang universal dan anak membutuhkan makanan beraneka ragam atau bervariasi agar pola makan anak baik dan menarik untuk anak.

*Kedua*, Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, pola hidup bersih dan sehat. Selain kesehatan pribadi kesehatan lingkungan tidak kalah pentingnya, karena keduanya ada saling keterkaitan yang tidak bisa berjalan sendiri. Kita bisa tinggal di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, oleh karena itu kita harus menjaga kebersihan di lingkungan tempat kita tinggal. Menjaga kebersihan bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan sehat, contoh teladan dari orang tua, guru atau masyarakat.

*Ketiga*, Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan. Makanan yang bergizi sangat diperlukan oleh anak dalam

proses pertumbuhan, tetapi terkadang anak tidak menyukai mengonsumsi makanan yang menyehatkan di karenakan tampilan yang kurang menarik kegiatan membentuk kreasi makanan sangat menyenangkan untuk anak melalui kegiatan kreasi membentuk makanan juga dapat mengenalkan berbagai makanan yang menyehatkan untuk kesehatan dan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Maka dapat dianalisis oleh peneliti bahwa membentuk kreasi makanan untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak.

*Keempat*, Meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Anak yang pola hidup aktif dan berolahraga akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Anak yang hidup aktif dan berolahraga adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umumnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kesehatan anak ini tentu harus didukung dengan pemberian yang sesuai. Pola hidup aktif dan berolahraga yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup aktif dan berolahraga, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita menyeimbangi dengan berolahraga.

*Kelima*, Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal. Menjaga berat badan ideal gizi seimbang pada anak, berat badan ideal adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan ideal diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan ideal pada anak seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan ideal yang sudah memiliki hendaknya tetap dijaga agar tidak mengalami perubahan, terutama perubahan keberatan badan terlebih (obesitas), cara menjaganya yaitu dengan menjalani

pola hidup sehat mengatur pola makan yang sehat, istilah cukup serta melakukan olahraga teratur.

Faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. Faktor internal yang menjadi penghambat saya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak adalah peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang membuat peserta didik kurangnya gizi seimbang karena tidak mengenal aneka ragam pangan. Faktor eksternal guru menjadi penghambat dalam meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan. Peserta didik kurang motivasi dari orang tua beberapa siswa masih mempunyai ekonomi yang rendah masih banyak yang belum membeli aneka ragam pangan.

Menurut Baliwati, ddk, ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup, proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi.<sup>100</sup> Menurut Supariasa, gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta energi.<sup>101</sup>

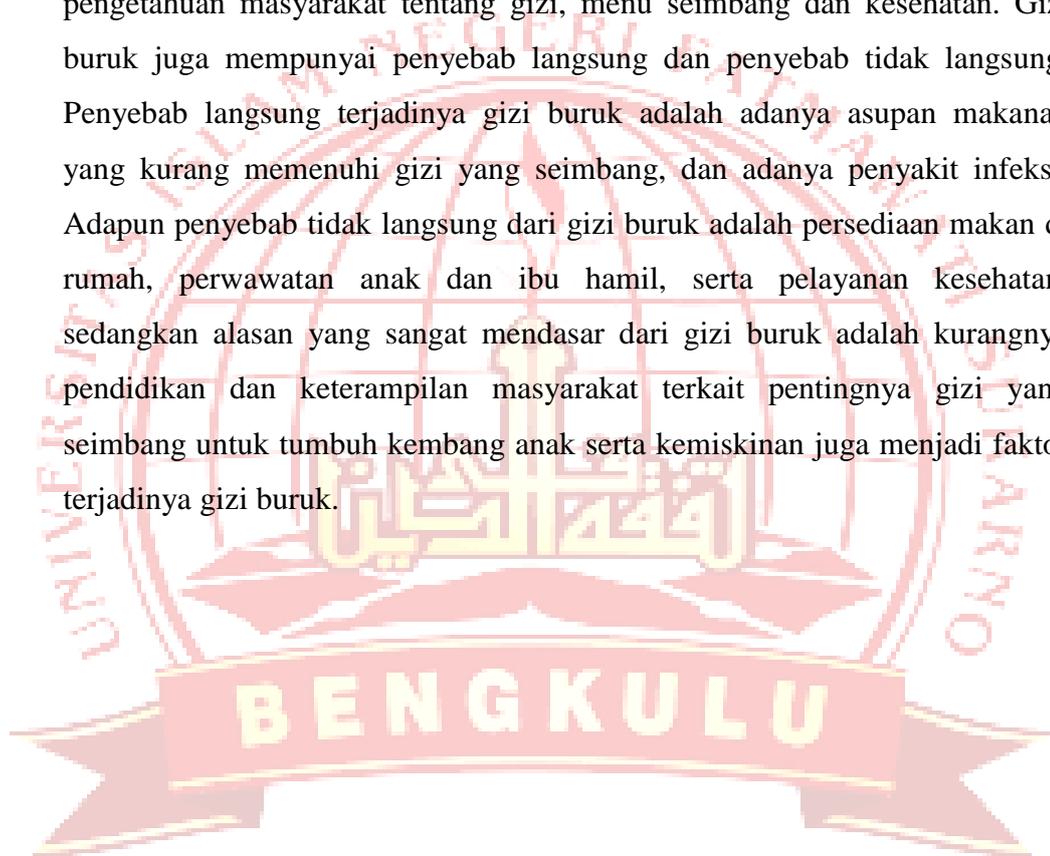
Menurut faqih zat-zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari harus mengandung zat-zat seperti karbohidrat yang berguna untuk sumber tenaga anak, selain itu juga makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak harus mengandung protein yang sangat berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan, makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung vitamin yang berguna untuk katalisator, lemak juga berperan penting dalam kesehatan anak.

---

<sup>100</sup>Dewi. Dkk. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Pt Reflika Aditama, No. 12, 2011, h. 44.

<sup>101</sup> Sitiava. *Pengantar Gizi Dan Diet*. Bandung: D-Medika, 2013, h. 10.

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



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat peneliti simpulkan bahwa yang digunakan peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B TK Polres Bengkulu Kota Bengkulu. Untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan, meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga dan meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal dan faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu yaitu: faktor internal peserta didik tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, faktor eksternalnya: kurangnya perhatian orang tua terhadap gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan gizi seimbang.

#### **B. Saran**

Selama penelitian yang dilakukan peneliti memperoleh beberapa temuan yang dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi penyempurnaan peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru hendaknya dapat melaksanakan melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di kelas sebaik-baiknya sesuai dengan prosedur yang ditetapkan. Selain itu guru hendaknya berinteraksi dengan murid dalam kegiatan membentuk kreasi makanan. Sehingga guru mampu melaksanakan pembelajaran kegiatan membentuk kreasi makanan dalam meningkatkan

gizi seimbang dengan aktif, kreatif dan menyenangkan serta bermakna bagi siswa.

2. Bagi Sekolah, hendaknya lebih memperhatikan fasilitas, sarana dan prasana kepada guru untuk melaksanakan pembelajaran kegiatan melalui membentuk kreasi makanan berinteraksi sesama peserta didik, guru harus memiliki keterampilan dalam berpikir kreatif dalam membentuk kreasi makanan supaya anak juga akan menyukai kreasi makanan apabila banyak keunikannya. Sekolah juga dapat membantu memecahkan masalah jika guru menghadapi kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran.
3. Bagi orang tua, diharapkan untuk meningkatkan lagi dalam hal makanan yang bergizi seimbang yaitu gizi berhubungan dengan makanan dikonsumsi sehari-hari yang dipilih dengan baik maka fungsi normal akan terpenuhi. Sebaliknya apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang memperhatikan gizi maka fungsi normal tubuh tidak terpenuhi dan akan mengalami kekurangan gizi. Maka dari itu diperlukan untuk memperhatikan menu yang seimbang pada anak usia dini. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh.
4. Bagi pembaca, hendaknya hasil penulisan penelitian ini dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk bidang yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aris, Dkk. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 1 No. 1.
- Azrimadaliza, Dkk. (2019). Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita Melalui Promosi Gizi Seimbang. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 3 No. 2.
- Abd, Dkk. (2018). Pengembangan Karakter Guru Dalam Menghadapi Demoralisasi Siswa Perspektif Teori Dramaturgi. *Jurnal Mudarrisuna*. Vol. 8 No. 1.
- Badrul. (2011). Kinerja Guru Professional Guru Pasca Sertifikasi. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Vol. 3 No. 3.
- Davidson, Dkk. (2018). Densitas Gizi Dan Morbiditas Serta-serta Hubungannya Status Gizi Anak Usia Dini. *Jurnal Mkmml*. Vol.14 No. 3.
- Firmala putri, Dkk. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Andalas* Vol.4 No.1.
- Fitriana, Sumiatun . (2020). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Modern*. Vol. 05 No. 03.
- Hamum, Dkk. (2014). Hubungan Asupan Gizi Dan Tinggi Badan Ibu Dengan Status Gizi Anak Balita. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. Vol.9 No.1.
- Hardiansyah, Dewa Nyoman. (2017). *Ilmu Gizi*. Jakarta : EGC.
- Hermina & Prihatini. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Penduduk Indonesia Dalam Kontek Gizi Seimbang. *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*. Vol. 44 No. 3.
- Hasyim. (2014). Penerapan Fungsi Guru dalam Proses Mengajar. *Jurnal Auladuna*. Vol. 1 No. 2.
- Jamilah. (2020). Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*. Vol. 3, No. 1.
- Luluk Asmawati, Dkk. (2020). *Pengelolaan Kegiatan Pengembangan Anak Usia Dini*. Tangerang Selatan : Universitas Terbuka.
- Masganti, Dkk. (2016). *pengembangan kreatifitas anak usia dini*. medan: perdana publishing.

- Meylina, D, (2014). Dampak Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Kader Posyandu Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). *Jurnal Ilmiahwidya*. Vol 2. No 2.
- Miftahul & Indah, (2019). Edukasi Dan Demonstrasi Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sehat Dan Berprestasi. *Jurnal Gemassika*. Vol.3.No.2.
- Muhammad Ali, Muhammad Asrori. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Muhammad Asrori. (2018). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Cv. Wacana Prima.
- Muhammad, Dkk. (2017). Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Scientific Pinisi*. Vol.3 No.1.
- Nasar, Dkk. (2016). *Penuntun Diet Anak*. Jakarta : FKUI.
- Nursinto. (2015). *Kiat Menggali Kreativitas*. Yogyakarta : Mitra Gama Widya.
- Purwani, & Meriyam. (2013). Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak. *Jurnal Keperawatan Anak*. Vol 1. No 1.
- Ramahdani, Dkk. (2017). Hubungan status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 10 No. 1.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sumiatun, Dkk. (2021). Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan. Vol. 5 No. 2.
- Utami Munandar. (2002). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Valentine L. (2018). Hubungan Antara Asupan Energy Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. UNSRAT : Fakultas Kesmas.
- Wardhani, Dkk. (2019). Pengenalan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 3 No. 2.
- Yudha Febrianta, Dian Novita. (2019). *Aku Anak Sehat*. Yogyakarta : Cv. Istana Agensi.
- Yuliana Nurani. (2019). *Metode Pengembangan Kognitif*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.

**L**

**A**

**M**

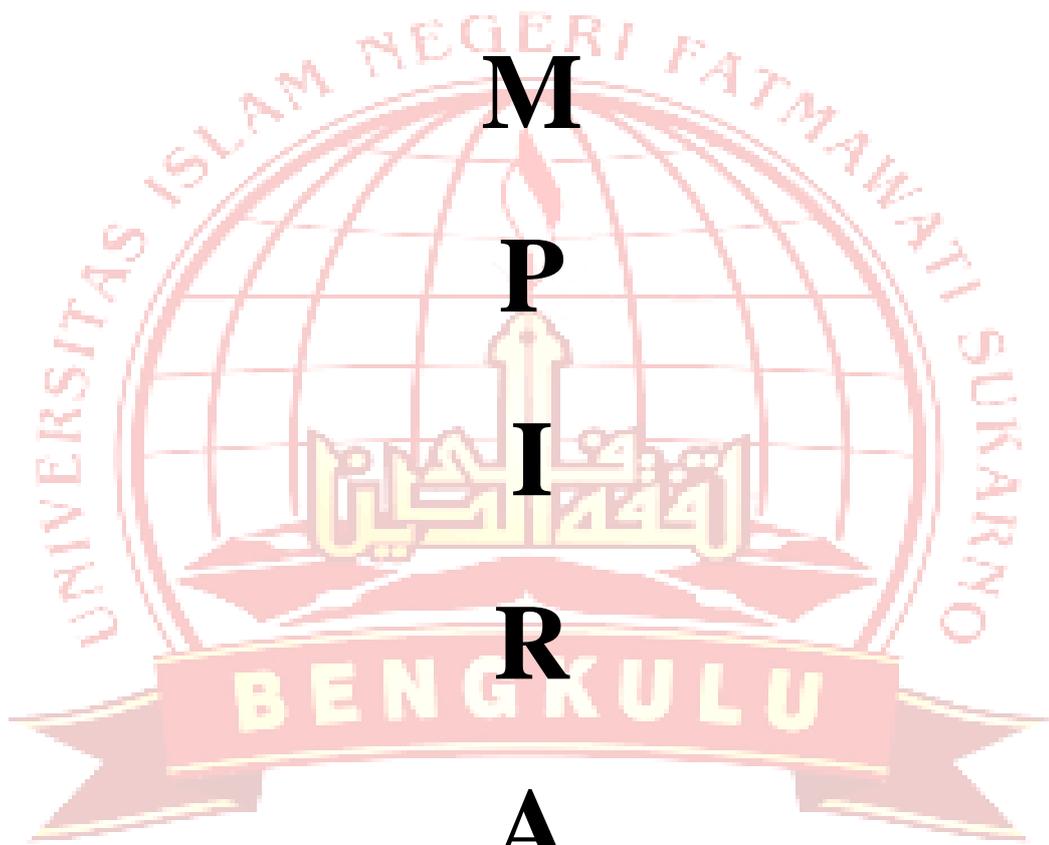
**P**

**I**

**R**

**A**

**N**





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu  
38211 Telepon (0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736) 51171-  
51172

Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

**NOTA PEMBIMBING**

Hal : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024

Kepada,  
Yth, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UINFAS Bengkulu  
Di Bengkulu

*Assalamu'alaikum Wr. Wb* setelah membaca dan memberi arahan dan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Sdr/i :

Nama : Nadia Oktari

NIM : 1811250024

Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota

Telah memenuhi syarat untuk di terbitkan surat izin penelitian. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih. *Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing I

**Dr. Hj. Asiyah, M. Pd**  
NIP. 196510272003122001

Bengkulu, 2022  
Pembimbing II

**Fatrica Syafri, M. Pd.I**  
NIP. 198510202011012011



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu  
38211 Telepon (0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736) 51171-  
51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

**PENGESAHAN PEMBIMBING**

Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Jurusan : Tarbiyah  
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris

Proposal skripsi yang berjudul “Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu” ini telah dibimbing, diperiksa, dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, proposal skripsi tersebut sudah memenuhi persyaratan untuk sidang munoqosyah.

Pembimbing I

**Dr. Hj. Asiyah, M. Pd**  
NIP. 196510272003122001

Bengkulu 17 November 2022  
Pembimbing II

**Fatrica Svafri, M. Pd.I**  
NIP. 198510202011012011



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu  
38211 Telepon (0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736) 51171-  
51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

NOTA PENYEMINAR

Hal : Proposal Skripsi  
NIM : 1811250024

Kepada,  
Yth, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UINFAS Bengkulu  
Di Bengkulu

*Assalamu'alaikum Wr. Wb* setelah membaca dan memberi arahan dan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Sdr/i :

Nama : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan  
Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota

Telah memenuhi syarat udah memenuhi persyaratan untuk di terbitkan surat izin penelitian. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih. *Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Penyeminar I

Bengkulu, 2022  
Penyeminar II

**Dr. Nurlaili, M.Pd.I**  
NIP. 19750702200032002

**Budrianto, M.Sn**  
NIP. 2028089103



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu  
38211 Telepon (0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736) 51171-  
51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

PENGESAHAN PENYEMINAR

Penyeminar I dan Penyeminar II menyatakan proposal skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Semester : IX  
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris

Proposal skripsi yang berjudul judul **“Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota”** ini telah diseminarkan, diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran Penyeminar I dan Penyeminar II. Oleh karena itu, proposal skripsi tersebut sudah memenuhi persyaratan untuk melanjutkan penelitian.

Penyeminar I

**Dr. Nurlaili, M.Pd.I**  
NIP. 19750702200032002

Bengkulu  
Penyeminar II 2022

**Budrianto, M.Sn**  
NIP. 2028089103



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu  
38211 Telepon (0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736) 51171-  
51172

Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

**PERUBAHAN JUDUL**

Dengan saran dan bimbingan dari pembimbing I dan pembimbing II, bahwa proposal Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Proposal skripsi yang berjudul “Peran Guru Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makan Kelompok B Di TK Polres Peduli Kota Bengkulu” disarankan untuk di ganti.

Kemudian di revisi dengan judul “Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu”.

Pembimbing I

**Dr. Hj. Asiyah, M. Pd**  
NIP. 196510272003122001

Bengkulu Juni 2022  
Pembimbing II

**Fatrica Syafi, M. Pd.I**  
NIP. 198510202011012011



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171- 51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

**DAFTAR HADIR  
SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**

No	NAMA MAHASISWA/NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	Nadia Oktari 181250024	Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK PORCES Bengkulu Peduli Kota Bkl	1. Dr. Hj. Asiyah, M.Pd 2. Fatika Syarif, M.Pd	

No	NAMA DOSEN PENYEMINAR	NIP	TANDA TANGAN
1.	Dr. Nurrah, M.Pd I	19750702 2000 03 2002	
2.	BUDRIANTO, M.Su	2028089103	

**SARAN-SARAN**

1.	Penyeminar I : Penulisan, identifikasi masalah dan batasan masalah dit letakan di latar belakang belakang, tujuan babaw asing di merengkan dan lekti Pedoman terbaru.
2.	Penyeminar II : Metodologi penelitian harus dikaitkan dengan penelitian latar belakang dengan apa yang menjadi pemicu masalah harus konkrit.

**AUDIEN**

No	NAMA AUDIEN	TANDA TANGAN	NAMA AUDIEN	TANDA TANGAN
1.			1.	
2.			2.	
3.			3.	

**Tembusan**

1. Dosen Penyeminar I dan II
2. Pengelola Prodi
3. Subbag Prodi
4. Pengelola data umum
5. Yang bersangkutan

Bengkulu, 10 September 2022  
Dekan  
  
**Mus Mulyadi**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211 Telepon (0736) 512765117151172-  
Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

16 September 2022

Nomor : *191* /Un.23/F.II/PP.00.9/09/2022  
Lamp. : -  
Perihal : **Penyeminar Proposal Skripsi**

Kepada yth.

1. Dr. Nurlaili, M.Pd  
(Penyeminar I)
  2. Budrianto, M.Sn  
(Penyeminar II)
- di -  
Bengkulu

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan Hormat,

Bersama ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk menjadi Penyeminar Proposal Skripsi Mahasiswa Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Tadris Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu pada:

Hari/Tanggal : Senin, 19 September 2022  
Tempat : Ruang Munaqosyah Jurusan Tarbiyah (Lantai 3)

NO	NAMA/NIM	WAKTU	Judul Skripsi
1	Nadia Oktari (1811250024)	08.00 WIB- 09.00 WIB	Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui kegiatan Membentuk Kreasi Makan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu
2	Rosmini Yulia Rahma Dewi (1811250007)	09.00 WIB- 10.00 WIB	Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Pasir Berwarna Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun di TK Nur Rahma Desa Gunung Sakti Bengkulu Selatan
3	Dewi kurniawati (1811250086)	10.00 WIB- 11.00 WIB	Pendekatan Saintifik Pengenalan Bentuk Tanaman Dalam Pembelajaran Menggambar Kelompok B Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina 1 Kota Bengkulu

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Dekan,  
*Mus Mulyadi*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211 Telepon (0736) 512765117151172-  
Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Januari 2023

Nomor : /Un.23/F.II/PP.009/01/2023  
Lamp. : -  
Perihal : **Jadwal Sidang Munaqosyah**

Kepada yth.

1. Dr. Kasmantoni, M.Si  
(Ketua)
2. Fatrica Syafri, M.Pd.I  
(Sekretaris)
3. Dr. Evi Silva Nirwana, M.Pd  
(Penguji Utama)
4. Rizkan Syahbudin, M.Pd  
(Penguji Anggota)

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu Dosen dan Mahasiswa Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 17 Januari 2023

Tempat : Ruangan Munaqosyah Jurusan Tarbiyah (Lantai 3)

NO	NAMA/NIM	WAKTU	Judul Skripsi
1	Cice Periska Putri (1811250075)	13.00 WIB- 14.00 WIB	Strategi Pengasuhan Orang Tua Dalam Mengatasi Prilaku Sibling Rivalry Pada Anak Usia Dini di Kecamatan Pino Kabupaten Bengkulu Selatan
2	Nadia Oktari (1811250024)	14.00 WIB- 15.00 WIB	Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli di Kota Bengkulu
3	Diana Novita (1811250111)	15.00 WIB- 16.00 WIB	Pengaruh Peran Orang Tua Melalui kegiatan Parenting Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak di PAUD Embun Pagi Desa Air Bikuk Kecamatan Pondok Sugu Kabupaten Mukomuko
4	Putri Marita (1711250023)	16.00 WIB- 17.00 WIB	Dampak Pendampingan Orang Tua Pada Jam Belajar Sekolah Anak Usia 4-5 Tahun Terhadap Perkembangan Sosial

Demikian jadwal ini disampaikan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya

Dekan,

  
Mus Mulyadi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**  
Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: www.uinfatsukarno.ac.id

**SURAT PENUNJUKAN**

Nomor : 1750 /Un.23/F.II/PP.00.9/3/2022

Dalam rangka penyelesaian akhir studi mahasiswa, maka Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, dengan ini menunjuk dosen:

1. Nama : Dr. Hj. Asiyah, M. Pd  
NIP : 196510272003122001  
Tugas : Pembimbing I
2. Nama : Fatrica Syafri, M. Pd.I  
NIP : 198510202011012011  
Tugas : Pembimbing II

Bertugas untuk membimbing, menuntun, mengarahkan dan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan draf skripsi, kegiatan penelitian sampai persiapan ujian munaqasyah bagi mahasiswa yang namanya tertera di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nadia Oktari

NIM : 1811250024

Judul : Peran Guru Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Pores Peduli Kota Bengkulu

Demikianlah surat penunjukan ini dibuat untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bengkulu  
Pada tanggal : 21 Maret 2022  
Dekan,



M. Mus Mulyadi, M.Pd  
NIP.197005142000031004

**Tembusan:**

1. Wakil Rektor 1
2. Dosen yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211 Telepon (0736) 512765117151172-  
Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

**SURAT TUGAS**

**DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Nomor : 249/Un.23/F.II/PP.009/04/2022

Tentang

Penetapan Dosen Penguji

Ujian komprehensif mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Tadris UINFAS Bengkulu atas:

Nama Mahasiswa : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Jurusan/Prodi : Tarbiyah/PIAUD

Dalam rangka untuk memenuhi persyaratan tugas akhir mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Tadris UINFAS Bengkulu, dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UINFAS Bengkulu dengan ini memberi tugas kepada nama-nama yang tercantum pada kolom 2 untuk menguji ujian komprehensif dengan aspek mata uji sebagaimana tercantum pada kolom 3 dengan indikator sebagaimana tersebut pada kolom 4 atas nama mahasiswa tersebut di atas

NO	PENGUJI	ASPEK	INDIKATOR
1.	Drs. RiZkan Syahbudin, M. Pd	Kompetensi UINFAS	1. Kemampuan membaca Al-qur'an 2. Kemampuan menulis arab 3. Hafalan surat-surat pendek (Adh-Dhuha s/d An-Naas)
2	Deni Febrini, M. Pd	Kompetensi Jurusan/Prodi	1. Hafalan ayat/hadis yang berhubungan dengan anak/pendidikan anak 2. Kemampuan memahami konsep dasar PAUD 3. Kemampuan memahami perkembangan AUD 4. Kemampuan memahami kurikulum PAUD 5. Kemampuan memahami media pembelajaran AUD 6. Kemampuan memahami evaluasi perkembangan/ assesment AUD
3	Dr. Suhirman, M. Pd	Kompetensi keguruan	1. Kemampuan memahami UU/ PP yang berhubungan dengan system pendidikan Nasional 2. Kemampuan memahami 4 kompetensi keguruan (kepribadian, profesional, pedagogik, sosial) 3. Kemampuan memahami etika profesi guru 4. Kemampuan memahami kurikulum, silabus, RPP, desain pembelajaran, metodologi penelitian, media pembelajaran, dan sistem evaluasi pembelajaran

Adapun pelaksanaan ujian komprehensif tersebut dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Waktu dan tempat ujian diserahkan sepenuhnya kepada dosen penguji setelah mahasiswa menghadap dan menyatakan kesediannya untuk diuji.
2. Pelaksanaan ujian dimulai paling lambat 1(satu) minggu setelah diterimanya SK Pembimbing skripsi dan surat tugas penguji komprehensif dan nilai diserahkan kepada ketua program studi paling lambat 1 ( satu) minggu sebelum ujian munaqasyah dilaksanakan.
3. Skor nilai ujian komprehensif adalah 60 s/d 100.
4. Dosen penguji berhak menentukan LULUS atau TIDAK LULUS mahasiswa dan jika belum dinyatakan lulus, dosen diberi kewenangan dan berhak untuk melakukan ujian ulang setelah mahasiswa melakukan perbaikan sehingga mahasiswa dinyatakan LULUS.
5. Angka kelulusan ujian komprehensif adalah kelulusan setiap aspek (bukan nilai rata-rata).

Demikianlah surat tugas ini dikeluarkan dan disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan.

Bengkulu, 21 April 2022  
Dekan,



*[Signature]*  
Drs. Mulyadi, M.Pd  
N.P.197005142000031004

Tembusan :  
Yth, Wakil Rektor 1



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**  
Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

Nomor : 436 / Un.23/F.II/PP.009/10/2022

7 Oktober 2022

Lampiran : 1 (satu) Exp Proposal

Perihal : Mohon izin penelitian

Kepada Yth,  
Kepala TK Polres Peduli  
Di – Kota Bengkulu

*Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.*

Untuk keperluan skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Bapak/ibu untuk mengizinkan nama di bawah ini untuk melakukan penelitian guna melengkapi data penulisan skripsi yang berjudul "***Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada anak Melalui kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Peduli Kota Bengkulu***"

Nama : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Prodi : PIAUD  
Tempat Penelitian : TK Polres Peduli, Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 10 Oktober – 10 November 2022

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Dekan,



Agus Mulyadi



**YAYASAN POLRES BENGKULU PEDULI**  
**LAYANAN TAMAN KANAK-KANAK POLRES BENGKULU PEDULI**  
**KOTA BENGKULU**  
**"AKREDITASI B"**

Jl. Kalimantan Gang Merpati 12 Rt. 07 Kel. Rawa Makmur Permai Kec. Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

---

Nomor : 04/X/2022/YYS-POLRES BKL PEDULI  
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Yemi Enita Putri S.Pd**  
Jabatan : Penjabat Kepala Sekolah TK Polres Bengkulu Peduli  
Alamat : Jl. Kalimantan Gang Merpati 12 Rt. 07 Kel. Rawa Makmur Permai Kec.  
Bangkahulu Kota Bengkulu"

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **Nadia Oktari**  
NIM : 1811250024  
Prodi : PIAUD  
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris  
Judul Penelitian : "Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui  
Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu  
Peduli Kota Bengkulu"

Demikian surat balasan izin ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bengkulu, 10 Oktober 2022  
Penjabat Kepala Tk Polres Bengkulu Peduli



Yemi Enita Putri S.Pd

Yemi Enita Putri S.Pd



**YAYASAN POLRES BENGKULU PEDULI**  
**LAYANAN TAMAN KANAK-KANAK POLRES BENGKULU PEDULI**  
**KOTA BENGKULU**  
**"AKREDITASI B"**

Jl. Kalimantan Gang Merpati 12 Rt. 07 Kel. Rawa Makmur Permai Kec. Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

Nomor : 057/X/2022/YYS-POLRES BKL PEDULI  
Perihal : Surat Balasan Selesai Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Yemi Enita Putri S.Pd**  
Jabatan : Penjabat Kepala Sekolah TK Polres Bengkulu Peduli  
Alamat : Jl. Kalimantan Gang Merpati 12 Rt. 07 Kel. Rawa Makmur Permai Kec.  
Bangkahulu Kota Bengkulu"

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **Nadia Oktari**  
NIM : 1811250024  
Prodi : PIAUD  
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris  
Judul Penelitian : "Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui  
Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu  
Peduli Kota Bengkulu"

Demikian surat Balasan Selesai Penelitian ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bengkulu, 10 November 2022

Penjabat Kepala Tk Polres Bengkulu Peduli



Yemi Enita Putri S.Pd





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Nama Mahasiswa : nadla Oktari

NIM : 1811250024

Jurusan : Tarbiyah dan Tadris

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Pembimbing I : Dr. Asiyah, M.Pd

Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi

Selmbang Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi

Makanan Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli

Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing I	Paraf Pembimbing
		Bab II	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teorinya mana?</li><li>- Penelitian relevan, kajian pustaka, dibuat lebih mat prngof &amp; minimal &amp; buru.</li><li>- kerangka berfilosofi &amp; bosi penyelasan.</li></ul>	As
2.	Rabu, 24/8-22	Bab II	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pada kajian Pustaka. Setiap item nya di bosi persamaan dan Pe-bedaan dg penelitian kalian.</li><li>- Kajian Pustaka di bosi Catatan kaki</li></ul>	As

Bengkulu, 08.....09.....2022

Pembimbing I

Mengetahui  
Dekan

(Dr. Mus Mulyadi, M. Pd)  
NIP. 197005142000031004

(Dr. Asiyah, M. Pd)  
NIP.196510272003122001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Nama Mahasiswa : Nadia Oktari

Pembimbing I : Dr. Hj. Asiyah, M. Pd

NIM : 1811250024

Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi

Jurusan : Tarbiyah

Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Peduli  
Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
3.	Senin, 05/09-22	Proposal Skripsi	Acc, siap utk di sumprokan.	As.

Mengetahui,  
Dekan,

(Dr. Mus Mulyadi, M. Pd)  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 05-09-2022.

Pembimbing I

(Dr. Hj. Asiyah, M. Pd)  
NIP. 1965102720003122001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Nama Mahasiswa : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Jurusan : Tarbiyah  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Pembimbing II : fatrica syafri, M. Pd.I  
Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Pemahaman Gizi  
Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk  
Kreasi Makanan Kelompok B di TK Polres Peduli  
Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
1.	6 April 2022	penyempaan proposal		
2.	20/4/2022	Bab I	perubahan judul / konsultasi kan ke pembimbing I - LB memuatkan novelty state of the art - penelitian teori pedoman	
3.	27/5/2022	Bab II	- teori? Hg GIZI AUD - tentang kreasi makanan - Hg study - catatankali serikan dgn pedoman	
4.	22/6/2022	Bab III	- informan primer - informan sekunder - literi - literi instrumen penelitian	
5.	27/7/2022	Proposal slip 6.	ACC u/si laykkan ke Pembimbing I	

Bengkulu, 27 Juli 2022

Mengetahui,  
Dekan,

(Dr. Mus Mulyadi, M. Pd)  
NIP. 197005142000031004

Pembimbing II

(fatrica syafri, M. Pd.I)  
NIP.198510202011012011



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**  
Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Nama Mahasiswa : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Jurusan : Tarbiyah  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Pembimbing I : Dr. Hj. Asiyah, M. Pd  
Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing I	Paraf Pembimbing
1.	Jumat, 02/12/2022	Skripsi  Bab I    Bab III	Paragraf 6. Coba anda tampilkan data dari beberapa tkg anali yg kurang gizi (lemah, lesudl-).  Jangan terlalu banyak konsep, langung-sj pd tujuan/objeknya.	As.
2.	Senin, 12/12/22	Skripsi	Paragraf Penelitian (bab IV) di sandingkan & singkatkan dg Teori yg ada pd bab II	As.

Dekan,

  
(Dr. Mus Mulyadi, M. Pd)  
NIP. 197005142000031004

Bengkulu, 12 November 2022  
Pembimbing I

  
(Dr. Hj. Asiyah, M. Pd)  
NIP. 196510272003122001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU  
Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Nama Mahasiswa : Nadia Oktari  
NIM : 1811250024  
Jurusan : Tarbiyah  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Pembimbing I : Dr. Hj. Asiyah, M. Pd  
Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing I	Paraf Pembimbing
3.	Jenby, 19/12/22	Skripsi	Acc, siap utk ujian mungkas (cek plagiasi dulu)	As

Dekan,

  
(Dr. Mus Mulyadi, M. Pd)  
NIP. 197005142000031004

Bengkulu, <sup>19 Desember</sup> ~~November~~ 2022  
Pembimbing I

  
(Dr. Hj. Asiyah, M. Pd)  
NIP. 196510272003122001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**  
Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172  
Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Nama Mahasiswa : Nadia Oktari Pembimbing II : Fatrica Syafri, M. Pd.I  
NIM : 1811250024 Judul Skripsi : Peran Guru Dalam Meningkatkan  
Jurusan : Tarbiyah Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK  
Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
6.	17/11/2022	-Hasil Bab 10 (temuan penelitian)	1. perbaiki sistematika penulisan Bab 10 ( B. hasil penelitian, C. pembahasan ) 2. Buat tabel hasil temuan penelitian dan pembahasan oleh peneliti.	
7.	16/11/2022	Bab 10  lengkapi seluruh lampiran hasil penelitian	1. Kesimpulan sesuaikan dengan Rumusan Masalah 2. Berikan saran hasil penelitian untuk semua lingkup stakeholder	
8.	17/11/2022	Skripsi	Bab I - Bab 10 ACC y/B; lanjutkan ke Pembimbing I	

Bengkulu, 17 November 2022

Mengetahui,  
Dekan,

(Dr. Mus Mulyadi, M. Pd)  
NIP. 197905142000031004

Pembimbing II

(Fatrica Syafri, M. Pd.I)  
NIP. 198510202011012011

No	Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Peduli Bengkulu Kota Bengkulu	Hasil Penelitian	Menurut Teori
1.	Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Dalam Membiasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan	Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan. Dengan mengonsumsi aneka ragam pangan dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan gizi seimbang anak karena prinsip utama dari gizi seimbang yang universal dan anak membutuhkan makanan beraneka ragam atau bervariasi agar pola makan anak baik dan menarik untuk anak.	Menurut Supartono, kecenderungan pangan saat ini antara lain, para konsumen lebih menyukai produk pangan yang masih <i>fresh</i> atau segar karena pada kondisi tersebut kandungan zat gizi produk masih tinggi dan sedikit terjadi penurunan gizi. Permintaan ini mendorong produsen untuk memproduksi " <i>minimally processed product</i> " atau produk yang diusahakan sangat minimal mendapat proses pengolahan.
2.	Meningkatkan Gizi Seimbang Dengan Menerapkan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat	Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, pola hidup bersih dan sehat. Selain kesehatan pribadi kesehatan lingkungan tidak kalah pentingnya, karena keduanya ada saling keterkaitan yang tidak bisa berjalan sendiri. Kita bisa tinggal di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, oleh karena itu kita harus menjaga kebersihan di lingkungan tempat kita tinggal. Menjaga kebersihan bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula	Menurut Santoso & Ranti dalam buku kesehatan dan gizi, anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makanya teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Anak yang sehat biasanya akan mampu belajar dengan baik.

		hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan sehat, contoh teladan dari orang tua, guru atau masyarakat.	
3.	Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Dalam Membentuk Kreasi Makanan	Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan. Makanan yang bergizi sangat diperlukan oleh anak dalam proses pertumbuhan, tetapi terkadang anak tidak menyukai mengkonsumsi makanan yang menyehatkan di karenakan tampilan yang kurang menarik kegiatan membentuk kreasi makanan sangat menyenangkan untuk anak melalui kegiatan kreasi membentuk makanan juga dapat mengenalkan berbagai makanan yang menyehatkan untuk kesehatan dan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Maka dapat dianalisis oleh peneliti bahwa membentuk kreasi makanan untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak.	Menurut Baliwati, dkk, ilmu gizi yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup, proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan pertumbuhan, berfungsi organ tubuh dan menghasilkan energi.
4.	Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Pentingnya Pola Hidup Aktif Dan Berolahraga	Meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Anak yang pola hidup aktif dan berolahraga akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Anak yang hidup aktif dan berolahraga	Menurut faqih zat-zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari harus mengandung zat-zat seperti karbohidrat yang berguna untuk sumber tenaga

		<p>adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umumnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kesehatan anak ini tentu harus didukung dengan pemberian yang sesuai. Pola hidup aktif dan berolahraga yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup aktif dan berolahraga, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita menyeimbangi dengan berolahraga.</p>	<p>anak, selain itu juga makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak harus mengandung protein yang sangat berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan, makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung vitamin yang berguna untuk katalisator, lemak juga berperan penting dalam kesehatan anak.</p>
<p>5.</p>	<p>Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal</p>	<p>Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal. Menjaga berat badan ideal gizi seimbang pada anak, berat badan ideal adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan ideal diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan ideal pada anak seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi</p>	<p>Menurut Soemanto, bahwa pertumbuhan yang berhubungan dengan tinggi dan berat badan sangat dipengaruhi oleh kondisi internal, misalnya gizi yang diperoleh dari makanan, perangai dan lainnya.</p>

		<p>seseorang. Berat badan ideal yang sudah memiliki hendaknya tetap dijaga agar tidak mengalami perubahan, terutama perubahan keberatan badan terlebih (obesitas), cara menjaganya yaitu dengan menjalani pola hidup sehat mengatur pola makan yang sehat, istilah cukup serta melakukan olahraga teratur.</p>	
<b>No</b>	<b>Faktor Penghambat Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu</b>	<b>Hasil Penelitian</b>	<b>Menurut Teori</b>
1.	Faktor Internal	<p>Faktor internal yang menjadi penghambat saya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak adalah peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang membuat peserta didik kurangnya gizi seimbang karena tidak mengenal aneka ragam pangan.</p>	<p>Menurut Supari, gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta energy.</p>
2.	Faktor Eksternal	<p>Faktor eksternal guru menjadi penghambat dalam meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan. Peserta didik kurang motivasi dari orang tua beberapa siswa masih mempunyai ekonomi yang rendah masih banyak yang belum membeli aneka ragam pangan.</p>	<p>Menurut Uripi, hidangan dengan gizi yang seimbang adalah makanan mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Zat tenaga atau kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebagian besar dibutuhkan dan bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak serta sedikit protein.</p>

## PEDOMAN PENGUMPULAN DATA

### A. Pedoman Observasi

	Data Yang Akan Diperoleh	Sumber Data
	Peran Guru Berkaitan Dengan Peningkatan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.	Guru Kelompok B Dan Kepala Sekolah TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.
	Peningkatan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.	Orang Tua Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.

### B. Pedoman Wawancara

#### Kisi-Kisi Wawancara

No	Variabel	Indikator	Item
1	Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Di Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak dan guru membiasakan hidup bersih dan sehat</li> <li>➤ Anak melakukan aktivitas fisik</li> <li>➤ Anak bertanya pada guru apabila belum mengenal gizi seimbang</li> <li>➤ Anak murid terbiasa berdiskusi mengenai gizi seimbang dengan murid/ orang tua</li> </ul>	4
2	Meningkatkan Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Di Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral</li> <li>➤ Ada kendala atau tidak dengan pengenalan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral</li> <li>➤ Membentuk makanan bergizi seimbang dengan beranekaragam</li> </ul>	3

4.	Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak yang memiliki gizi seimbang mempunyai tinggi badan dan berat badan sesuai umur, tubuh kuat dan kencang , posturtegap, kulitsehat, rambut berkilau, matajernih, tanggap dan ceria , nafsu makan baik, buang air besar</li> <li>➤ Teratur, tidur nyenyak</li> <li>➤ Anak yang menerapkan pola hidup bersih dan sehat</li> <li>➤ Anak yang aktif dan berolahraga</li> </ul>	3
5	Mencegah Dan Mengenal Gizi Buruk Di Kelompok B Tk Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mengenal anak yang memiliki gizi buruk mempunyai rambut kering, kusam, mudah rontok, tampak gelisah, muka terlihat pucat, kulit bersisik dan bercak-bercak merah muda dan putih dengan tepi berwarna kehitaman, badan kurus, perut cembung, pertumbuhan terhambat, seperti tinggi dan berat badan di bawah batas normal, anak menderita anemia karena kekurangan vitamin B kompleks dan zat besi.</li> <li>➤ Berusaha pencegahan gizi buruk anak, hidangkan menu makanan bergizi yang bervariasi, meminimalisir gangguan saat jam makan, hindari memberi makan berdekatan pada jam tidur anak, suasana makan yang menyenangkan, berikan porsi makan yang sesuai kebutuhan si kecil, belajar memahami gaya makan anak, mengatur tambahan cemilan di luar makan anak.</li> </ul>	2

### C. Pedoman Dokumentasi

No	Data Yang Akan Diperoleh	Sumber Data
1.	Gambaran Umum Tentang TK Polres Bengkulu Peduli	Dokumentasi
2.	Visidanmisi Tk Polres Bengkulu Peduli	Dokumentasi
3.	Struktur Organisasi TK Polres Bengkulu Peduli	Dokumentasi

4.	Data Tenaga Pendidik TK Polres Bengkulu Peduli	Dokumentasi
5.	Data Peserta Anak Didik Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli	Dokumentasi
6.	Foto Proses Penelitian	Dokumentasi



## LEMBAR WAWANCARA

### Lembar Wawancara Guru

Tujuan : Untuk Mengetahui Bagaimana Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.

Bentuk : Wawancara Semi-terstruktur

Responden : Guru Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	
2.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	
3.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	
4.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga?	
5.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	
6.	Faktor internal yang menjadi penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	

7.	Faktor eksternal yang menjadi penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	
8.	Bagaimana hasil evaluasi terhadap upaya meningkatkan makanan bergizi seimbang yang di lakukan oleh guru pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	
9.	Bagaimana peran guru dalam meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	
10.	Bagaimana peran guru dalam menerapkan berolahraga untuk menjaga berat badan ideal pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	
11.	Bagaimana peran guru dalam mencegah gizi buruk terhadap anak?	
12.	Berapa kali sekali berolahraga anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	

## LEMBAR WAWANCARA

### Lembar Wawancara Orang Tua.

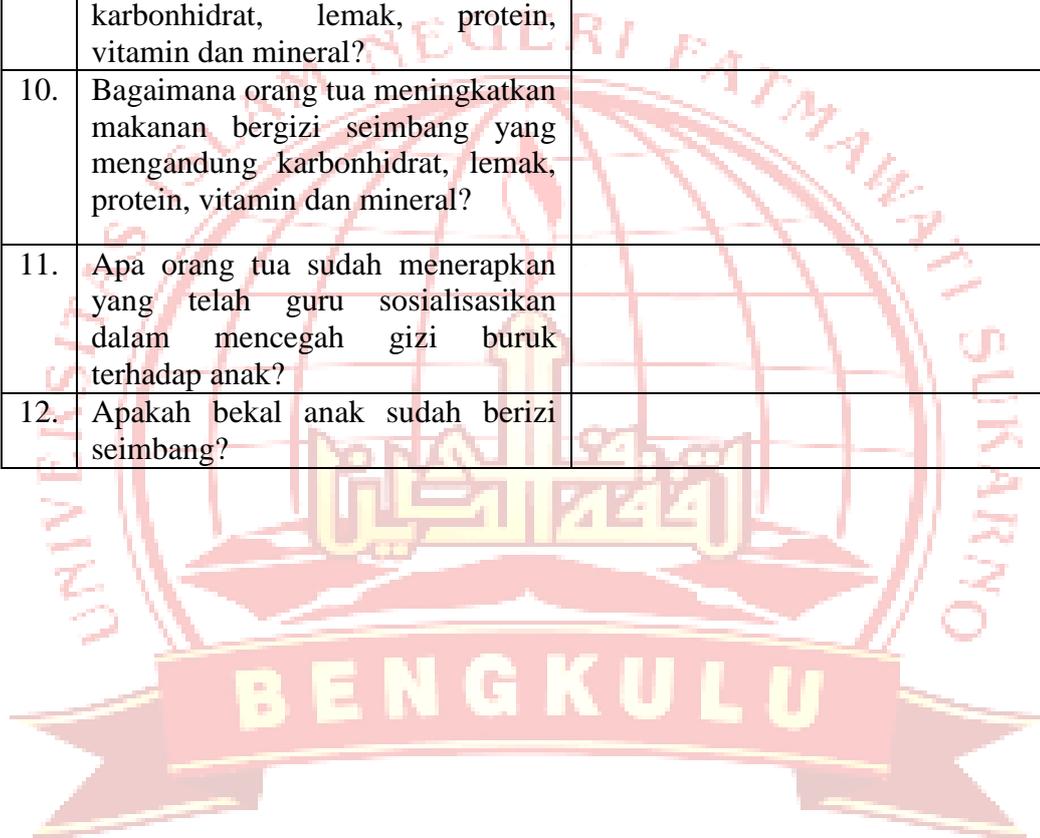
Tujuan : Untuk Mengetahui Bagaimana Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.

Bentuk : Wawancara Semi-terstruktur

Responden : Wali Murid/ Orang Tua, Kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan?	
2.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat?	
3.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan?	
4.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga?	
5.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal?	
6.	Apa saja faktor internal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak?	
7.	Apa saja faktor eksternal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang	

	pada anak?	
8.	Apakah ada pertemuan rutin antara guru dan orang tua di TK Polres Bengkulu Peduli?	
9.	Bagaimana orang tua dalam meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	
10.	Bagaimana orang tua meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	
11.	Apakah orang tua sudah menerapkan yang telah guru sosialisasikan dalam mencegah gizi buruk terhadap anak?	
12.	Apakah bekal anak sudah bergizi seimbang?	



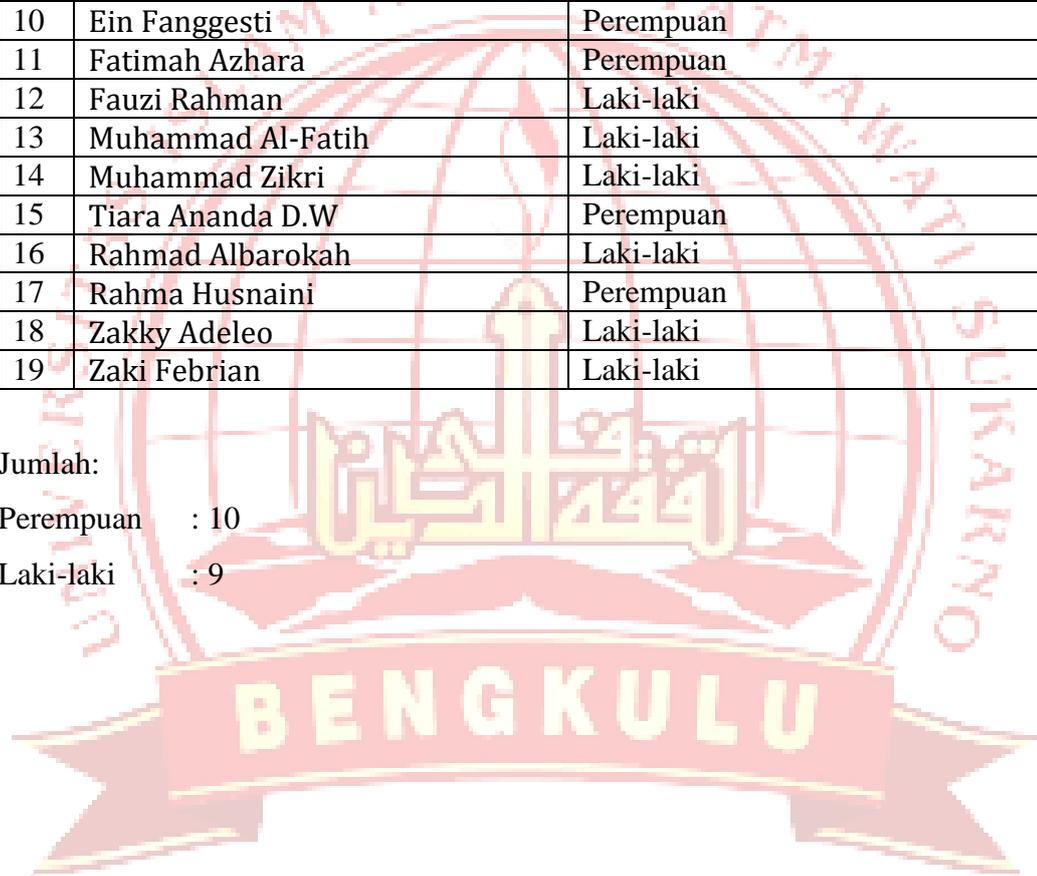
### DATA ANAK

No	Nama Anak	Jenis Kelamin
1	Anindita Keysa	Perempuan
2	Aqila Varisa Putri	Perempuan
3	Alisa Visi anggraini	Perempuan
4	Aisya syhfa Abidah	Perempuan
5	Alfarizhie Paslah	Laki-laki
6	Afif Ahwal Said	Laki-laki
7	Azizah Novita Sari	Perempuan
8	Chila Azkia.H	Perempuan
9	Ebril Emir Tsany	Laki-laki
10	Ein Fanggesti	Perempuan
11	Fatimah Azhara	Perempuan
12	Fauzi Rahman	Laki-laki
13	Muhammad Al-Fatih	Laki-laki
14	Muhammad Zikri	Laki-laki
15	Tiara Ananda D.W	Perempuan
16	Rahmad Albarokah	Laki-laki
17	Rahma Husnaini	Perempuan
18	Zakky Adeleo	Laki-laki
19	Zaki Febrian	Laki-laki

Jumlah:

Perempuan : 10

Laki-laki : 9



## HASIL WAWANCARA

Narasumber : Kepala TK Polres Bengkulu Peduli

Nama : Yemi Enita Putri

Tempat : TK Polres Bengkulu Peduli

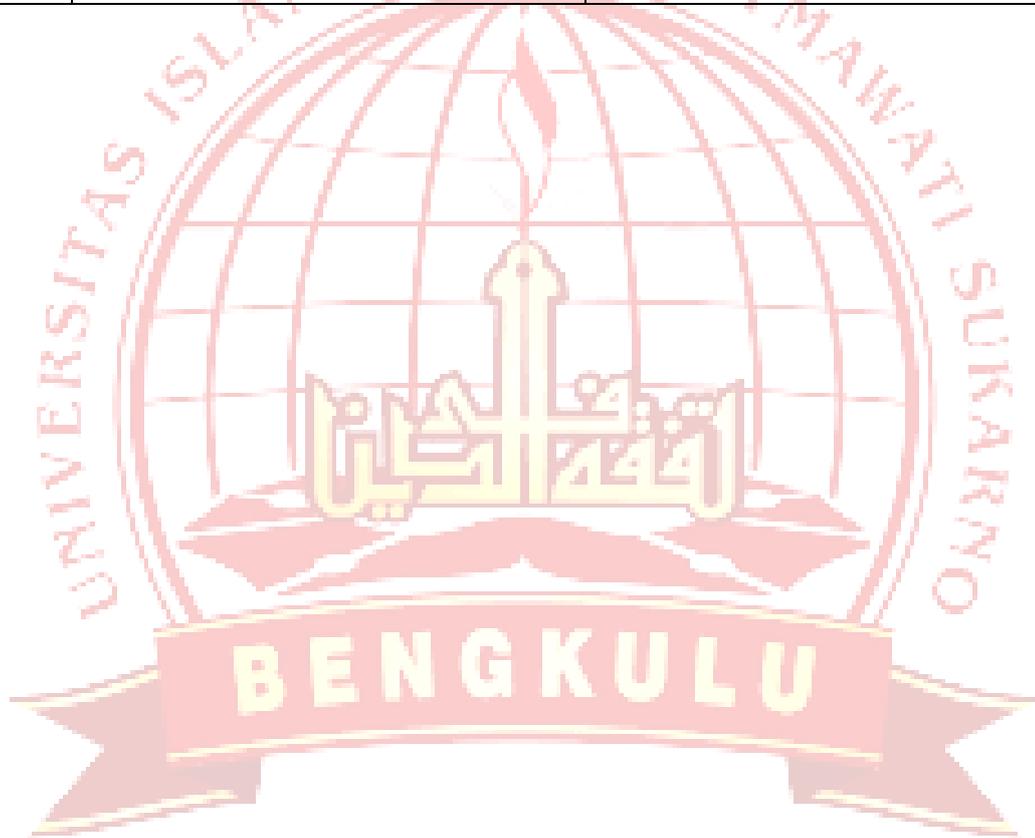
Hari/Tanggal : Sabtu, 08 Oktober 2022

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, guru sangat dibutuhkan oleh anak selain untuk kembang anak makanan gizi seimbang juga dibutuhkan untuk otak agar anak menjadi cerdas dan dengan makanan yang bergizi anak menjadi tidak mudah sakit. Mengkonsumsi makanan bergizi misalnya buah-buahan, sayur-sayuran, daging, telur dan bubur kacang hijau dan lauk pauk. Pemberian gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan sangat penting bagi anak karena dapat membuat anak sehat
2.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Jadi pola hidup bersih dan sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, dimana kebiasaan seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola hidup sehat dan bersih kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin lebih rinci lagi tentang pembinaan serta pemelihara hidup sehat yaitu meliputi, menjaga kesehatan kulit, memelihara kebersihan kuku, rambut, mata, memelihara kebersihan mulut dan gigi, serta

		memakai pakaian yang bersih dan serasi
3.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Saya saat kreasi membentuk makanan dikombinasikan dengan komposisi yang dapat dikreasikan terdiri dari karbohidrat, sayur, protein dan buah agar asupan nutrisi seimbang. Kegiatan dapat dilakukan dengan cara yaitu terdiri dari ada nasi yang dibentuk dengan kreatif, kemudian dapat ditambahkan dengan lauk-pauk yang dihiasi bersama dengan sayuran yang berwarna-warni seperti brokoli, selada, wortel, dan lain-lain. Untuk pencuci mulut dapat digunakan buah-buahan segar seperti jeruk, strawberry dan lain-lain.
4.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga?	Saya selalu mengajarkan kepada anak tentang pola hidup aktif dan berolahraga dimana saya mengajak anak menerapkan pola hidup aktif dan berolahraga seperti senam, bermain bola, lari kecil sangat penting bagi anak usia dini supaya anak terbiasa sejak dini dalam menjaga jasmani dan rohani dan meningkatkan gizi seimbang pada anak.
5.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Saya dalam meningkatkan gizi seimbang untuk menjaga berat badan ideal pada anak dimana saya untuk mencapai berat badan ideal anak usia dini si kecil mengkonsumsi makanan bernutrisi dan bergizi seimbang, namun jika anak lebih banyak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, maka berat badanya mungkin lebih rendah atau jauh lebih tinggi dari angka idealnya, jika anak lebih banyak duduk atau berbaring, kemungkinannya memiliki kelebihan berat badan menjadi

		<p>lebih besar, namun terlalu banyak melakukan aktivitas fisik tanpa asupan yang cukup juga bisa membuat anak menjadi kurus, sebaiknya kita sebagai orang tua disekolah sering berkonsultasi pada orang tua saling memberikan sebuah informasi mengenai menjaga berat badan ideal dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak</p>
6.	<p>Faktor internal yang menjadi penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?</p>	<p>Penghambat saya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak yaitu kurangnya mengkonsumsi aneka ragam pangan yang bergizi seimbang, kurangnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, kurangnya peting pola hidup aktif dan berolahraga dan sebagainya.</p>
7.	<p>Faktor eksternal yang menjadi penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?</p>	<p>Penghambat dalam meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan aneka ragam pangan, dimana ada beberapa peserta didik yang memang orang tua tidak punya atau kebutuhan ekonomi ya standar sehingga membuat peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan ya lebih memilih yang biasa saja.</p>
8.	<p>Bagaimana peran guru dalam meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?</p>	<p>Saya saat kreasi membentuk makanan dikombinasikan dengan komposisi yang dapat dikreasikan terdiri dari karbohidrat, sayur, protein dan buah agar asupan nutrisi seimbang. Kegiatan dapat dilakukan dengan cara yaitu terdiri dari ada nasi yang dibentuk dengan kreatif, kemudian dapat ditambahkan dengan lauk-pauk yang dihiasi bersama dengan sayuran yang berwarna-warni seperti brokoli, selada, wortel, dan lain-lain. Untuk pencuci mulut dapat digunakan buah-buahan</p>

		segar seperti jeruk, strawberry dan lain-lain
9.	Bagaimana peran guru dalam menerapkan berolahraga untuk menjaga berat badan ideal pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Dimana setiap hari jumat ada kegiatan senam bersama.
10.	Bagaimana peran guru dalam mencegah gizi buruk terhadap anak?	Memberikan makanan yang gizi seimbang dan menjauhkan makan yang tidak sehat untuk anak.
11.	Berapa kali sekali berolahraga anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Dalam 1 minggu 1 kali.



## HASIL WAWANCARA

Narasumber : Guru Kelas B TK Polres Bengkulu Peduli

Nama : Imas Masturoh

Tempat : TK Polres Bengkulu Peduli

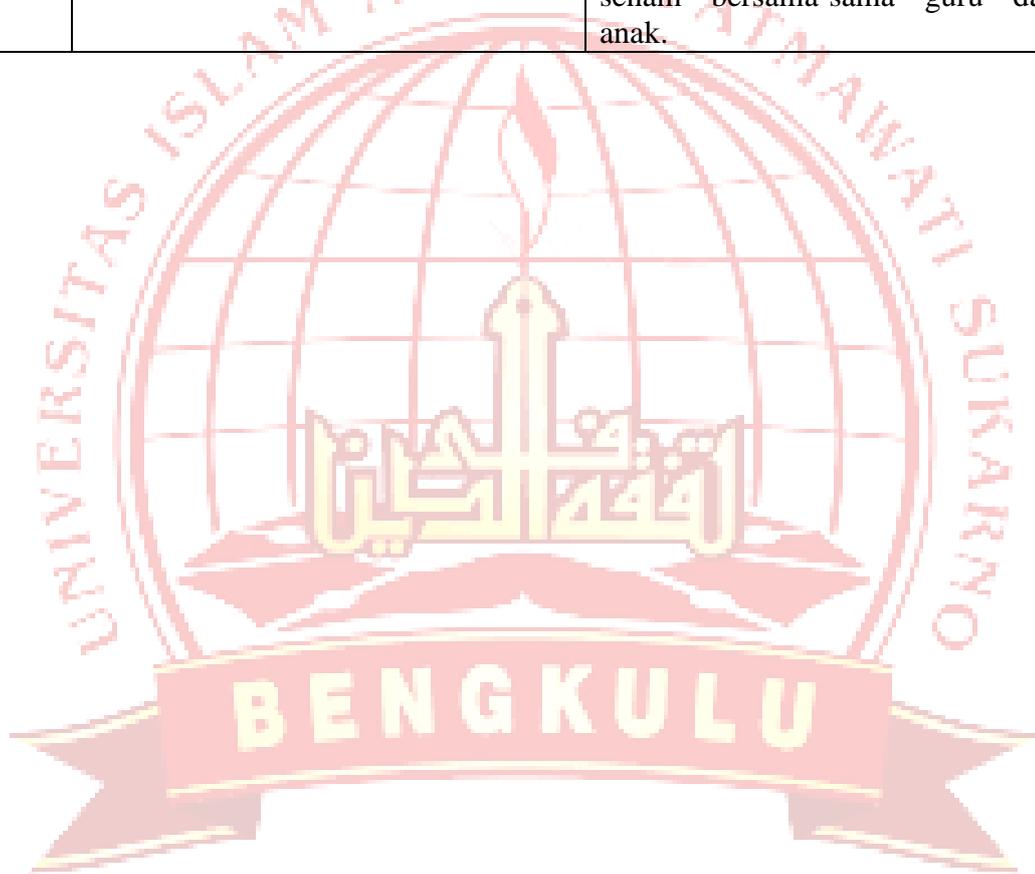
Hari/Tanggal : Selasa, 11 Oktober 2022

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Mengonsumsi makanan beranekaragam sangatlah penting untuk anak dengan bervariasi. Makin beragam pola makan anak semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat bergizi. Pola makan bergizi seimbang bukan hanya memperhatikan zat-zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, protein dan air, melainkan juga anak juga membutuhkannya zat-zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral, dengan memerhatikan berbagai faktor diluar makanan anak yang berpengaruh pada kemanfaatan zat-zat gizi tersebut bagi kesehatan. Dengan mengimbangi makro dan mikro anak-anak akan memiliki gizi seimbang yang baik. Agar anak tertarik dan menambah nafsu makan anak dengan cara di kreasikan makanan nasi berbentuk boneka dengan cetakkan krater menu beraneka ragam yang unik sehingga anak tertarik untuk memakanya setiap hari dengan cara guru tidak lepas kontrol kerja sama dengan orang tua anak tentang gizi seimbang anak agar usaha guru di sekolah dapat berjalan sesuai harapan.
2.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Membiasakan prilaku hidup bersih dan sehat sangat di perlukan anak agar paham betapa penting menjaga lingkungan sekitar terutama di sekolah dengan

		<p>membiasakan hidup bersih dan sehat agar anak menjadi nyaman saat berada di kelas dan di luar kelas. Saya mengajak anak untuk gotong-royong membersihkan kelas, membuang sampah pada tempatnya dan mengajarkan untuk selalu mencuci tangan sesudah memegang benda dan mencuci tangan sebelum makan dengan air yang mengalir dan gunakan sabun taklupa berolahraga, mengonsumsi makan sehat, menjaga sekolah dan rumah dari jentik nyamuk, menimbang badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan agar perilaku hidup bersih dan sehat anak terlatih sejak usia dini</p>
3.	<p>Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?</p>	<p>Saya saat pertemuan pembelajaran dimana anak diajak untuk mengolesi roti dengan selai kemudian anak berkreasi membentuknya menjadi bentuk kendaraan bersama dengan sayuran, supaya anak-anak juga menyukai untuk mengonsumsi sayuran. Anak berkreasi membentuk makanan sesuai dengan imajinasi anak.</p>
4.	<p>Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga?</p>	<p>Menurut saya pola hidup aktif dan berolahraga merupakan hal yang terpenting dalam hidup dan harus diterapkan kepada anak agar mereka terbiasa untuk menjaga kebersihan lingkungan, pola makan dan minum yang sehat dan bergizi dan kebersihan diri sendiri dengan adanya penerapan di sekolah sangat bagus untuk diterapkan dan sudah berjalan dengan baik. Dimana kami peran guru selalu menerapkan pola hidup aktif dan berolahraga melalui pembiasaan hidup aktif dan berolahraga.</p>

5.	Bagaimana peran guru meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Saya mengajak anak-anak untuk menjaga berat badan ideal dalam meningkatkan gizi seimbang, dimulai dari pola makan harus terjaga dan makanan bergizi agar berat badan ideal dan seimbang, mengajak anak untuk berolahraga supaya sehat jasmani dan rohani pada anak.
6.	Faktor internal yang menjadi penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Faktor internal yang menjadi penghambat saya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak adalah peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang membuat peserta didik kurangnya gizi seimbang karena tidak mengenal aneka ragam pangan.
7.	Faktor eksternal yang menjadi penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Faktor eksternal guru menjadi penghambat dalam meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan. Peserta didik kurang motivasi dari orang tua beberapa siswa masih mempunyai ekonomi yang rendah masih banyak yang belum membeli aneka ragam pangan.
8.	Bagaimana peran guru dalam meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	Saya memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang seperti telur, ayam, ikan, sayuran dan sebagainya.
9.	Bagaimana peran guru dalam menerapkan berolahraga untuk menjaga berat badan ideal pada anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Saya saat kreasi membentuk makanan dikombinasikan dengan komposisi yang dapat dikreasikan terdiri dari karbohidrat, sayur, protein dan buah agar asupan nutrisi seimbang. Kegiatan dapat dilakukan dengan cara yaitu terdiri dari ada nasi yang dibentuk dengan kreatif, kemudian dapat ditambahkan dengan lauk-pauk yang dihiasi bersama dengan sayuran yang berwarna-warni seperti brokoli, selada, wortel, dan

		lain-lain. Untuk pencuci mulut dapat digunakan buah-buahan segar seperti jeruk, strawberry dan lain-lain.
10.	Bagaimana peran guru dalam mencegah gizi buruk terhadap anak?	Cara saya memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang dan jauhkan dari makan yang tidak sehat.
11.	Berapa kali sekali berolahraga anak kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli?	Seminggu sekali yang dilaksanakan setiap hari jum'at berolahraga bersama di lapangan sekolah senam bersama-sama guru dan anak.



## HASIL WAWANCARA

Narasumber : Wali Murid

Nama : Zubaedah

Tempat : TK Polres Bengkulu Peduli

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Oktober 2022

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan?	Anak saya yang awalnya tidak ingin memakan sayur jadi ingin mencoba saat saya mengkreasikan makanan menjadi sesuatu yang unik dan menarik untuk bekal anak saya.
2.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat?	Saya dalam meningkatkan gizi seimbang dimana pemberian makanan yang sebaik-baiknya adalah harus memperhatikan kebutuhan gizi misalnya mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.
3.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan?	Saya membentuk kreasi makanan dengan cara membuat menu yang bervariasi agar anak suka makan, seperti makanan yang saya olah telur dadar di gulung-gulung bagian tengah di kasih sosis, selanjutnya sayur brokoli di masak capcay dimana anak akan senang ketika melihat hidangan makanan semenarik itu akan bertambahnya nafsu makan anak ketika kita memberntuk kreasi makanan yang meningkatkan gizi seimbang.
4.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga?	Saya selalu mengajak anak saya berolahraga pada hari libur dimana saya juga menikmati hari libur jadi saya menghabiskan waktu saya untuk berolahraga dari jalan santai, senam, dan sebagainya dan anak saya juga sebaliknya mengikuti aktifitas saya.
5.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal?	Pola makan anak selalu saya siapkan gizi seimbang dimana anak saya lebih sudah makanan ikan, ayam,akan tetapi apabila makan

		sayur anak saya tidak terlalu menyukai sayuran dan anak saya ajak berolahraga supaya berat badan ideal apabila menu makanan ya gizi seimbang.
6.	Apa saja faktor internal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak?	Saya sangat pusing ketika menghadapi anak saya yang susah banget makanan sayuran, kebiasaan anak saya ini makanan gorengan seperti ayam goreng, ikan goreng dll.
7.	Apa saja faktor eksternal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak?	Penghambat saya sudah untuk mengawasi anak apa lagi luar rumah.
8.	Apakah ada pertemuan rutin antara guru dan orang tua di TK Polres Bengkulu Peduli?	Iya, ada pertemuan yang sering di laksanakan oleh TK tersebut, setiap bulanya ada pertemuan, ketika pertemuan dimana guru akan menyampaikan mengenai perkembangan anak setiap harinya.
9.	Bagaimana orang tua dalam meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	Saya membuat makanan yang menu ya seperti ada nasi, sayuran, ikan, ayam dan sebagainya.
10.	Bagaimana orang tua meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	Saya memberikan makanan yang bergizi seimbang untuk anak saya di mulai dari menu ayam, sayuran dan sebagainya.
11.	Apa orang tua sudah menerapkan yang telah guru sosialisasikan dalam mencegah gizi buruk terhadap anak?	Iya, saya sudah menerapkan apa yang sudah di jelaskan oleh ibu guru di sekolah, sekarang dimana saya selalu mengawasi anak dalam hal makanan apa yang diluar, tidak bisa di makan atau tidak mengandung gizi seimbang, cara saya mencegah agar anak tidak bebas membeli makanan diluar dimana saya memulai masak olahan yang membuat anak akan lupa oleh makanan yang diluar rumah, seperti saya membuat cilor di rumah, dan anak akan suka memakannya.
12.	Apakah bekal anak gizinya sudah	Belum maksimal karena saya

seimbang?	sebagai orang tua banyak kesibukan jadi kurangnya memperhatikan bekal yang menunya gizi seimbang.
-----------	---



## HASIL WAWANCARA

Narasumber : Wali Murid

Nama : Anita Puspita

Tempat : TK Polres Bengkulu Peduli

Hari/Tanggal : Sabtu, 15 Oktober 2022

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan?	Cara saya untuk meningkatkan kreasi makanan bergizi seimbang membuat menu semenarik mungkin bikin anak menjadi terpesona dengan menu makanan seperti nasi di cetak berbagai macam bentuk, sayur brokoli di bentuk, telur, dan lainnya, maka dari itu anak akan suka makanan yang bergizi seimbang.
2.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat?	Saya mengajak anak untuk hidup sehat dan bersih dimana anak selalu saya ajarkan menjaga kebersihan dalam dirinya seperti pulang sekolah dimana anak langsung berganti pakaian, lalu cuci kaki, tangan dan sebagainya. Hidup sehat saya memberikan pola makan yang baik seperti memberikan makanan yang bergizi untuk tubuh anak.
3.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan?	Saya meningkatkan gizi seimbang untuk anak, saya selalu membawakkan bekal di sekolah dimana saya membuat kreasi makan semenarik mungkin agar anak suka dan makan dengan lahap. Seperti membawakkan bekal berisikan nasi, sayur brokoli, sosis, dan ikan.
4.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga?	Sebagai orang tua saya kalau masalah berolahraga tidak memiliki waktu karena disibukan oleh pekerjaan. Jadi berolahraga mengajak anak itu sekali-kali pada hari libur anak sekolah seperti hari minggu.
5.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal?	Saya sebagai orang tua selalu memberikan makanan bergizi seimbang pada anak, dan mengajak

		anak berolahraga seperti berjalan-jalan kecil, senam. Agar berat badan anak tetap ideal.
6.	Apa saja faktor internal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak?	Kendala yang saya hadapi dimana banyak kesibukan jadi membuat saya kurang mempersiapkan makanan bergizi seimbang dan dimana saya kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang itu seperti apa belum mengerti lebih luas.
7.	Apa saja faktor eksternal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak?	Dimana anak kalau sudah diluar rumah saya sebagai orang tua tidak terawasi lagi anak, masalah jajan pun kalau diluar rumah tidak tau apa yang dibeli dan di makan, maka, membuat saya ada penghambat.
8.	Apakah ada pertemuan rutin antara guru dan orang tua di TK Polres Bengkulu Peduli?	Iya ada pertemuan antara wali murid dan guru ketika wali murid ingin konsultasi mengenai perkembangan anak di sekolah.
9.	Bagaimana orang tua dalam meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	Yaitu dengan cara membiasakan dalam mempersiapkan makanan yang bergizi seimbang di mulai dari yang mengandung karbohidrat seperti nasi merah, lemak, protein seperti telur, ikan, vitamin dan mineral.
10.	Bagaimana orang tua meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	Saya meningkatkan makanan bergizi seimbang seperti anak selalu saya siapkan menu makanan yang bergizi seperti, nasi, sayur-mayur, ikan, ayam, hingga vitamin saya berikan dan mineral selalu untuk di minum.
11.	Apakah orang tua sudah menerapkan yang telah guru sosialisasikan dalam mencegah gizi buruk terhadap anak?	Saya sebagai orang tua selalu memberikan yang terbaik untuk anak dimana saya mulai mencegah kebiasaan anak makan seperti ciki-ciki, coklat, permen untuk saya larang.
12.	Apakah bekal makanan gizinya sudah seimbang?	Belum maksimal dimana saya sering memberikan makanan yang tidak bergizi seimbang seperti memberikan makanan mi instan.

## HASIL WAWANCARA

Narasumber : Wali Murid

Nama : Titi Wulandari

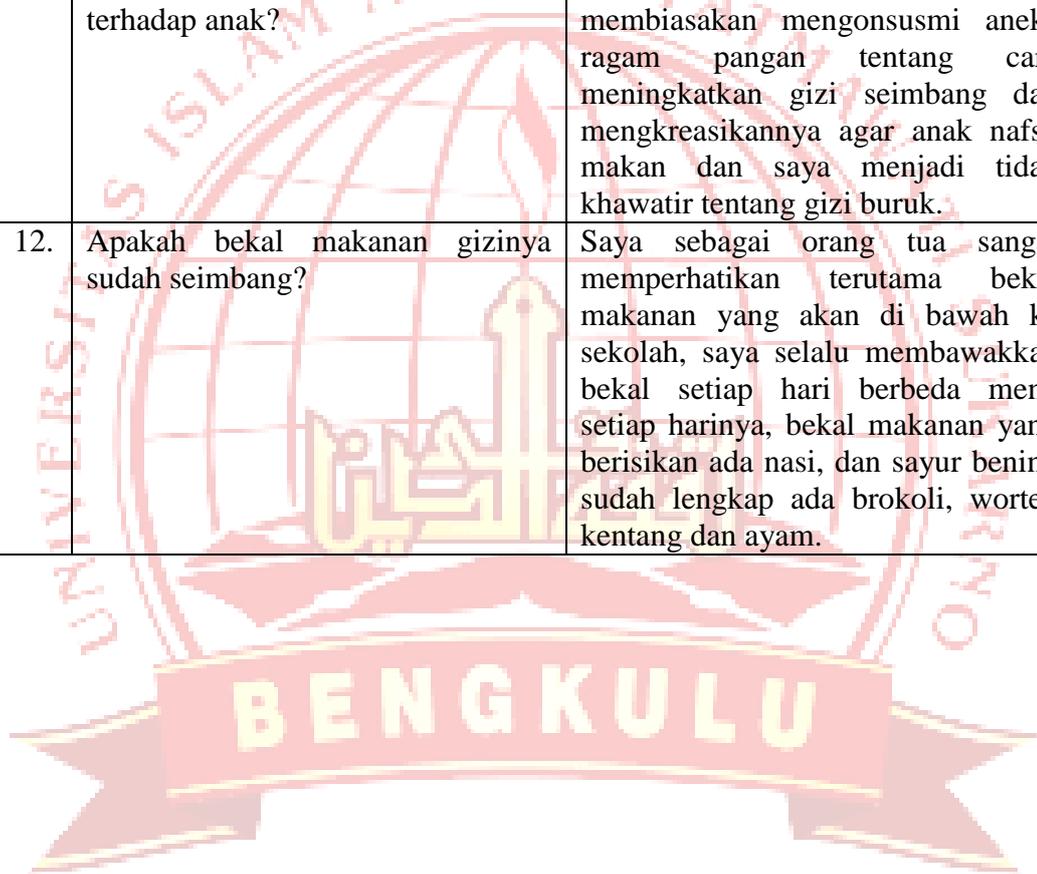
Tempat : TK Polres Bengkulu Peduli

Hari/Tanggal : Senin, 10 Oktober 2022

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan?	Saya ketika membawa bekal ke sekolah kreasi makanan bergizi seimbang saya sering membuat bergedel dari tempe di kasih telur, naget ayam/ ikan dan lainnya.
2.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat?	Saya selalu menerapkan hidup sehat dan bersih baik di rumah maupun di lingkungan luar rumah, saya selalu mengarahkan anak ketika anak mau makan pertama-tama saya ajak untuk mencuci tangan dengan sabun cuci tangan, kemudian setelah selesai cuci tangan anak lalu mengelap tangan pakai serbet, barulah anak membaca do'a dan makan dengan lahap berbagai macam menu makanan. Ketika anak main diluar rumah seperti anak bermain bola di halaman depan rumah, tau sendiri bagaimana keadaan kalau sudah diluar rumah bakalan kotor semua badan anak ketika main bola, setelah selesai main bola dimana saya selalu mengajak anak langsung ke kamar mandi untuk membersihkan diri supaya kuman tidak menempel lagi di badan anak, maka dari itu saya sebagai orang tua selalu menerapkan hidup sehat dan bersih pada anak.
3.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan?	Cara saya meningkatkan kreasi makanan bergizi seimbang dan sehat saya sering membuat menu yang buat anak menjadi suka memakan-makanan, seperti bekal saya bentuk tu nasi merah pakai cetakkan berbagai macam bentuk, lalu telur omletnya saya potong kotak-kotak,

		dan sayurnya saya pisahkan tempatnya supaya rapih dan terlihat bersih.
4.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga?	Iya saya setiap hari minggu pagi mengajak anak saya untuk berolahraga di lapangan, di mulai dari senam, lari kecil, bermain bola, dan sebagainya. Maka dari itu supaya anak saya merasakan betapa pentingnya berolahraga untuk membuat tubuhnya segar dan sehat.
5.	Bagaimana orang tua meningkatkan gizi seimbang dalam menjaga berat badan ideal?	Saya sebagai orang tua selalu memperhatikan pola makan anak dengan baik, berikan anak makanan yang sehat dan bergizi dan kenalkan anak dengan berolahraga agar berat badan tetap ideal.
6.	Apa saja faktor internal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak?	Menurut saya ada penghambat dalam mempersiapkan makanan bergizi seimbang dimana anak saya susah untuk makan sayuran anak saya lebih suka makan mi dan telur, maka dari itulah saya sangat keterbatasan ilmu pengetahuan mengenai mengolah makanan yang ada sayuran dan membuat anak saya suka sayuran.
7.	Apa saja faktor eksternal yang menjadi penghambat orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak?	Anak saya ketika sudah diluar rumah saya tidak bisa mengontrol sepenuhnya karena, apa lagi kalau sudah diluar rumah ada saja beli makanan/jajanan yang tidak tau bergizi atau tidaknya.
8.	Apakah ada pertemuan rutin antara guru dan orang tua di TK Polres Bengkulu Peduli?	Pertemuan wali murid dengan guru ada, kalau sudah berkumpul dimana guru selalu berinteraksi kepada wali murid dan mulai membahas perkembangan anak di sekolah baik secara kognitif maupun fisik motorik.
9.	Bagaimana orang tua dalam meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	Saya mempersiapkan menu makanan di rumah untuk anak dan keluarga saya lebih memilih makanan bergizi seimbang di mulai dari karbohidrat, sayuran, bij-bijian, buah. Lemak seperti omega-3 sangat penting

		untuk kesehatan. Protein seperti telur, ikan, ayam, vitamin dan air
10.	Bagaimana orang tua meningkatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral?	Sebagai orang tua saya berusaha meningkatkan makanan bergizi seimbang seperti karbohidrat seperti nasi merah, protein seperti telur, vitamin dan mineral sudah saya laksanakan dengan sebaik mungkin.
11.	Apa orang tua sudah menerapkan yang telah guru sosialisasikan dalam mencegah gizi buruk terhadap anak?	Saya selaku orang tua menjadi senang memasak dengan cara yang sudah guru di sekolah ajarkan untuk membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan tentang cara meningkatkan gizi seimbang dan mengkreasiannya agar anak nafsu makan dan saya menjadi tidak khawatir tentang gizi buruk.
12.	Apakah bekal makanan gizinya sudah seimbang?	Saya sebagai orang tua sangat memperhatikan terutama bekal makanan yang akan di bawa ke sekolah, saya selalu membawakan bekal setiap hari berbeda menu setiap harinya, bekal makanan yang berisikan ada nasi, dan sayur bening sudah lengkap ada brokoli, wortel, kentang dan ayam.



## Dokumentasi Penelitian

### 1. Dokumentasi gambar sekolah TK Porles Bengkulu Peduli



### 2. Persiapan Belajar



### 3. Kegiatan Sholat Dhuha



#### 4. Kegiatan Anak Belajar



#### 5. Kegiatan Berolahraga (Senam)



#### 6. Kegiatan Anak Membersihkan Kelas Bersama-Sama



**7. Makan Bersama**



**8. Kegiatan Anak Menggosok Gigi Bersama-Sama**



**9. Mengenalkan Aneka Ragam Pangan**



**10. Anak Cuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir**



**11. Menu Bekal**





UNIVERSITY OF SUKARNO



RAHATI SUKARNO

## 12. Mengukur Tinggi Badan



ATI SUKARNO

### 13. Wawancara Kepala Sekolah



### 14. Wawancara Wali Kelas



### 15. Wawancara Wali Murid

