

## **PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK**

**Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf**

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP UNTAN Pontianak

Email: saijah@gmail.com

**Abstrak:** Tujuan umum penelitian ini untuk meningkatkan pemahaman gizi melalui kegiatan makan bersama pada anak usia 5-6 tahun. Berdasarkan hasil penelitian secara umum dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: Perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun dapat dikategorikan "baik" dalam hal ini guru dapat merencanakan materi pembelajaran berdasarkan tema yang diminati anak, guru menggunakan tema kebutuhanku, mengganti sub tema pada setiap pertemuan. Ini dilakukan untuk memotivasi anak dalam belajar. Pelaksanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun dikategorikan "baik". Adapun pelaksanaan yang dilakukan antara lain: 1) pijakan lingkungan, 2) Pijakkan sebelum bermain, 3) Pijakkan saat bermain, 4) Pijakkan setelah bermain. Kegiatan makan bersama dapat meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun dikategorikan berkembang sangat baik. Adapun kemampuan anak antara lain: anak menghabiskan makanan yang disediakan guru, anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, anak makan makanan yang disediakan guru.

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang, Makan Bersama

**Abstract:** The general objective of this research to improve the understanding of nutrition through eating together at children aged 5-6 years. Based on the results of research in general can be concluded that: Planning the activities of eating together in improving the balanced nutrition in children aged 5-6 years can be categorized as "good" in this case the teacher can plan the learning material based on themes that interest children, teachers use the theme needs, replace sub theme at each meeting. This was done to motivate children to learn. Implementation of the activities of eating together in improving the balanced nutrition in children aged 5-6 years are categorized as "good". The implementation is done, among others: 1) foothold environment, 2) pijakkan before play, 3) pijakkan while playing, 4) pijakkan after play. Activity eating together can raise the awareness of balanced nutrition in children aged 5-6 years is growing very well categorized. The ability of the child include: the child spends the food provided the teacher, the child says the types of nutritious food, children eat the food provided teacher.

**Keywords:** Balanced Nutrition, Eating Together

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

Menurut Santrock (2007:157) “Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak”. Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Untuk itu peranan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dapat membantu dalam menciptakan kualitas anak dimasa yang akan datang. Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa: “Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan tahap awal dimana anak diberikan bimbingan dan stimulasi bagi perkembangan anak, berkaitan dengan gizi seimbang, guru dapat mengenalkan anak-anak tentang pentingnya gizi dan jenis-jenis makanan yang mengandung gizi seperti lauk pauk (tempe, tahu, ikan, telur, ayam, daging), sayuran (bayam, sawi, wortel, jagung, kacang buncis, kentang), minuman sehat (susu, air kacang hijau, jus, air buah). Pentingnya pengenalan gizi seimbang berguna agar anak dapat memahami akan pentingnya gizi bagi tubuh, sehingga memberikan pengetahuan anak dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Untuk itu praktek pengajaran yang optimal dari guru sangat diperlukan. “Pengajaran adalah proses membesarkan, memberikan perlindungan, memberikan perhatian, dan nilai untuk perkembangan anak”, (Fatimah, 2006: 45). Tugas pengajaran ini umumnya diserahkan kepada guru sebagai pembimbing. Untuk meningkatkan kesadaran gizi pada anak, maka guru dapat mensiasati kegiatan yang menyenangkan dengan mengajak anak untuk makan bersama, kegiatan makan bersama dapat memotivasi anak dalam meningkatkan nafsu makan, dimana anak akan bersama-sama dengan teman-temannya berlomba-lomba untuk menghabiskan makanan bekal.

Dari kegiatan makan bersama tersebut guru dapat memberikan pengarahan tentang kebutuhan tubuh akan makanan, tubuh memerlukan makanan untuk menghasilkan energi untuk bergerak, untuk berpikir. Dengan asupan makanan tubuh dapat bekerja dengan optimal. Keadaan yang terjadi di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Ella Hulu Menukung Kabupaten Melawi bahwa kualitas

gizi anak sangat kurang, berdasarkan pengamatan selama ini bekal anak setiap hari mengkonsumsi mie instan, dan nasi yang dicampurkan dengan minyak bekas gorengan dan ditambah garam, hal ini dilakukan karena orang tua tidak memiliki waktu dalam menyediakan bekal anak ke sekolah dan yang menjadi fokus orang tua yaitu anak-anak mereka memiliki bekal makan tanpa memperhatikan kualitas gizi. Akibatnya anak belum dapat menghabiskan makanan yang disediakan guru (lauk, sayur dan buah), anak belum dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang, anak belum mau menyebutkan manfaat makanan yang lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. Dari 15 anak hanya sekitar 5 anak saja yang dapat memahami gizi seimbang.

Selain itu guru belum optimal dalam meningkatkan nafsu makan anak dengan cara-cara alami, guru hanya memberikan waktu kepada anak untuk makan tanpa membimbing dan memberikan pengarahan kepada anak dalam kegiatan tersebut. Berkaitan dari masalah tersebut, maka dalam hal ini untuk meningkatkan kesadaran akan gizi peneliti akan melakukan kegiatan makan bersama pada anak kelompok B (5-6 tahun), diharapkan dengan kegiatan tersebut dapat meningkatkan kesadaran anak akan gizi pada tubuh. Untuk itulah peneliti tertarik meneliti tentang “peningkatan pemahaman gizi melalui kegiatan makan bersama pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Menukung Kabupaten Melawi”.

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab giza yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Pengertian lebih luas bahwa “Gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan manfaat zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga”, (Djoko Pekik Irianto, 2006: 2). Suparisa, (2002: 17-18) menjelaskan bahwa: “Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses degesti, absorpsi, transportasi. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi”.

Menurut Sunita Almatsier (2009: 8) “Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein, oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Ketiga zat gizi termasuk zat organik yang mengandung karbon yang dapat dibakar, jumlah zat gizi yang paling banyak terdapat dalam pangan dan disebut juga *zat pembakar*”. Selanjutnya Sunita Almatser (2009: 42-44) mengemukakan bahwa “Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi tubuh. Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi penduduk di seluruh dunia, sumber karbohidrat adalah padi-padian, atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacang kering, dan gula”. Berdasarkan uraian di atas, maka gizi merupakan suatu zat yang terdapat dalam makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang penting bagi manusia untuk

pertumbuhan dan perkembangan manusia, memelihara proses tubuh dan sebagai penyedia energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Gizi merupakan hal yang penting bagi kesehatan tubuh manusia, gizi merupakan sumber energi bagi tubuh. Pengertian Status Gizi menurut Djoko Pekik Irianto, (2006: 65) adalah “Ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari”. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga. Sedangkan Menurut Sunita Almatsier (2009: 3) “Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih”. Dalam pengertian yang lain Suparisa (2002: 18) menjelaskan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi di atas bahwa status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan *nutrient*, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi, kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 21) sebagai komponen terbesar, air memiliki manfaat yang sangat penting, yaitu: 1) Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran (target organ). 2) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktifitas fisik. 3) Mempertahankan keseimbangan volume darah. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat tergantikan oleh senyawa lain. Fungsi air adalah pembentuk cairan tubuh, alat pengangkut unsur-unsur gizi, pengatur panas tubuh dan pengangkut sisa oksidasi dari dalam tubuh. Gizi yang baik sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Menurut Asmira Sutarto (1980:10) secara umum fungsi zat makanan adalah sebagai: 1) Memberi bahan untuk membangun tubuh dan memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang dan rusak. 2) Memberi kekuatan atau tenaga, sehingga kita dapat bergerak dan bekerja. 3) Memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh. 4) Membangun dan memelihara tubuh.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka untuk mendapatkan kualitas gizi yang baik makanan yang kita konsumsi setiap hari harus mengandung zat-zat gizi, misalnya di Indonesia telah lama masyarakatnya dianjurkan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna yaitu nasi, sayur, lemak, buah dan susu, sehingga diharapkan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi akan membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan sehari-hari. Gizi banyak terkandung dalam jenis-jenis makanan, untuk itu anak harus pandai dalam memilih makanan yang baik bagi kesehatan. Menurut Suyanto (2013: 4) bahwa: “Makanan yang enak belum tentu sehat, banyak makanan serta minuman yang berbahaya dan tidak sehat bila

dikonsumsi. Makan makanan dan minuman yang bergizi dan sesuai dengan kondisi tubuh, aktivitas serta usia. Makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang adalah kebiasaan baik”.

Dampak dari kesalahan kelebihan dan kekurangan zat gizi untuk anak akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak, sehingga harus diperhatikan asupan gizi yang seimbang setiap harinya. 1) Dampak gizi kurang; Anak usia sekolah memang bukan anak balita lagi. Namun pola makannya termasuk kebutuhan energi dan zat-zat gizinya, juga belum betul-betul sama dengan orang dewasa. Kurangnya nafsu makan menjadi kendala utama pada anak. akibatnya anak-anak usia ini rentan mengalami masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi tetapi juga masalah kelebihan gizi. Damayanti (2013: 7) menyatakan bahwa “Bila anak mengalami kekurangan gizi, konsentrasi anak menjadi berkurang, anak tampak kurang ceria, dan dapat terjadi perubahan hormonal yang jika tidak segera diatasi bias mempengaruhi tingkat kecerdasannya”. 2) Dampak Gizi lebih. Tim Penyusun Pedoman Perbaikan Gizi Anak (2005: 14), Gizi lebih adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh jumlah asupan energy yang melebihi ketentuan. Tanda-tanda yang mudah dikenali pada anak yang menderita gizi lebih adalah: gemuk yang mudah dinilai dari berat badan dan tinggi badan, lamban dan cepat lelah. Efek yang sering terlihat adalah obesitas tipe hiperplasi, yakni obesitas karena jumlah sel melebihi batas normal. Obesitas tipe ini akan sulit diturunkan berat badannya. Kondisi ini bisa memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, hiperkolesterol, dan penyakit jantung. Maka perlu gizi yang seimbang agar tidak kekurangan gizi dan kelebihan gizi, untuk pemenuhan gizi seimbang dengan mengkonsumsi makanan secara variatif tentunya berpedoman pada empat sehat lima sempurna.

Makan bersama adalah suatu kegiatan makan yang dilakukan seecarabersama-sama dalam suatu kelompok. Menurut Soekarno (1990: 28) “Makan bersama adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam menyantap hidangan pangan yang telah diolah dan dilakukan secara bersama-sama baik dalam kelompok besar ataupun kelompok kecil”. Selanjutnya menurut Susanto (1997: 44) “Makan bersama adalah adalah budaya yang dilakukan orang dalam suatu tradisi tertentu dalam menyantap hidangan makanan”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa makan bersama adalah suatu kegiatan yang dilakukan orang bersama dalam menyantap hidangan, dalam hal ini makan bersama pada anak usia dini adalah suatu kegiatan makan bersama yang dilakukan anak secara bersama-sama dalam menyantap hidangan ataupun bekal. Makan bersama memiliki banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh anak yang dapat mengubah cara makan dan nafsu makan.

Menurut Asmira Sutanto (1980: 55) manfaat makan bersama pada anak antara lain: 1) Dapat mengontrol penyebab obesitas pada anak. 2) Makan bersama mendorong anak untuk mengkonsumsi lebih banyak makanan yan bergizi seperti buah, sayuran, serat serta berbagai jenis makanan yang kaya kalsium dan vitamin. 3) Dapat mengubah pola makan anak yang selalu mengkonsumsi *junk food* dan *soft drink*. 4) Anak akan cenderung memiliki pola makan yang baik. 5) Anak akan cenderung memiliki prestasi yang lebih baik di sekolah.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan manfaat makan bersama dapat memperbaiki pola makan anak dan mengubah kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan siap saji. Penyelenggaraan makan anak TK di sekolah memiliki kekhasan sendiri karena anak selain makan, juga belajar mengenal makanan, menyukainya, memakai alat, dan tata cara makan. Pada usia 4-6 tahun anak merupakan konsumen aktif, yaitu sudah bisa memilih atau menolak makanan, sehingga penanaman perilaku hidup sehat dapat mulai ditanamkan. Menurut Damayanti (2013: 27) bahwa: “dari kegiatan makan bersama anak bias menambah perbendaharaan pengetahuannya mengenai berbagai makanan bergizi serta fungsinya bagi tubuh”. Perilaku hidup sehat seorang anak terbentuk dari lingkungan sekolah, rumah, dan lingkungan sekitar. Salah satu penanaman perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah adalah penyelenggaraan makan di sekolah. Tujuan penyelenggaraan makan bersama di sekolah ini bertujuan supaya, anak mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan bergizi, anak mengetahui kebutuhan tubuhnya, anak mengetahui dan mampu melakukan tata cara makan yang benar dan anak mampu berperilaku sesuai dengan lingkungannya. Adapun bentuk-bentuk makan bersama yang dilakukan anak di sekolah yakni: 1) Kegiatan makan dengan kelompok kecil; Kegiatan makan bersama kelompok kecil ini dengan jumlah 3-5 orang dalam setiap kelompok, dalam hal ini anak dibagi kelompok-kelompok dalam makan secara bersama-sama sesuai dengan bekalan dari orang tua atau makanan yang disiapkan dari sekolah. 2) Kegiatan dengan kelompok besar. Kegiatan makan bersama kelompok besar dengan jumlah lebih dari 5 orang, dalam hal ini anak disatukan dalam 1 kelompok dalam makan bersama secara bersama-sama.

Anak susah makan merupakan permasalahan yang sering dikeluhkan orang tua, terutama para ibu. Berbagai cara seolah tidak berhasil dilakukan untuk mengatasi anak yang sulit makan. Bahkan tak jarang para ibu menjadi tertekan dan stress dalam menghadapi buah hatinya. Setiap ibu selalu diliputi kekhawatiran soal kecukupan gizi buah hatinya. Belum lagi jika anak susah makan atau pilih-pilih makanan. Faktor penyebab seorang anak susah makan dikarenakan faktor fisik dan faktor psikis. Faktor fisik meliputi terdapatnya gangguan di organ pencernaan maupun terdapatnya infeksi dalam tubuh anak. Sedangkan faktor psikis meliputi gangguan psikologis pada anak, seperti kondisi rumah tangga yang bermasalah, suasana makan yang kurang menyenangkan, tidak pernah makan bersama orangtua, maupun anak dipaksa memakan makanan yang tidak disukai. Ada beberapa catatan penting yang terlewatkan saat memberi makan pada anak sebagai berikut: 1) Sajikan makanan dalam porsi kecil. 2) Variasi makanan. Buat beberapa pilihan menu makanan, lalu biarkan anak memilih makanan yang disukai.

## **METODE**

Metode merupakan suatu cara untuk memaparkan suatu kejadian dalam kegiatan penelitian. Menurut Hadari Nawawi (1999:66) menyatakan bahwa metode adalah cara atau prosedur yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Dengan demikian metode merupakan cara untuk menyelesaikan masalah penelitian

agar mencapai tujuan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif. Menurut Asmani (2011: 14) metode deskriptif digunakan untuk mengumpulkan data hasil survei dengan pengamatan sederhana. Selanjutnya peneliti mengelompokkan kejadian-kejadian tersebut berdasarkan pengamatan melalui pengumpulan kuesioner, pengumpulan pendapat, dan pengamatan fisik. Selanjutnya bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Basuki Wibowo (2004:84) bahwa Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru yang sekaligus sebagai peneliti sejak di susunnya suatu sampai perencanaan sampai dengan penilaian terhadap tindakan nyata didalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Menurut Zamroni (2001 : 46) mengatakan “*Action research*” pada hakikatnya adalah merupakan rangkaian “*riset tindakan*” yang dilakukan secara siklik dalam rangka memecahkan masalah,sampai masalah itu terselesaikan *Action Research* bertujuan untuk memperbaiki kinerja, sifatnya kontekstual dan hasilnya tidak untuk digeneralisasikan.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan usaha yang dilakukan guru untuk memperbaiki kinerja untuk mengoptimalkan hasil belajar ataupun untuk memperoleh ketercapaian kompetensi yang diharapkan. Adapun hasil belajar yang dikehendaki dalam penelitian ini adalah peningkatan kesadaran gizi pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Butanul Atfal Ella Hulu Menukung Kabupaten Melawi.

Lokasi yang menjadi tempat penelitian ini adalah Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Butanul Atfal Menukung Kabupaten Melawi. yang beralamat di Jalan Baiturrahman Rt 03 Desa Ella Hulu Kecamatan Menukung Kabupaten Melawi, penelitian ini dilakukan pada anak usia 5-6 tahun kelompok B. Dalam penelitian ini peneliti membuat setting kegiatan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas, penelitian ini dilaksanakan pada semester ke 1 bulan September 2014 mulai dari merumuskan masalah dengan teman sejawat, selanjutnya peneliti meminta izin kepada kepala sekolah untuk menindak lanjuti atau memperbaiki permasalahan terhadap rendahnya kesadaran gizi pada anak. Berikut ini adalah jadual penelitian. Setting penelitian ini menggunakan 2 siklus dan dalam setiap siklus terdapat 2 kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan pada semester ke 1 dengan tema kebutuhanku dan sub tema makanan sehat dan makanan, minuman sehat. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah anak usia 5-6 tahun pada kelompok B yang berjumlah 15 (lima belas) dan 1 orang guru. PTK dilaksanakan bertolak dari hasil refleksi diri tentang adanya unsur ketidakpuasan diri sendiri terhadap kinerja yang dilakukan dan yang dilalui sebelumnya.

Kemmis dan McTaggart (dalam Basrowi, 2008 : 68) mengatakan bahwa penelitian tindakan adalah suatu siklus spiral yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi), dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan oleh guru sebagai peneliti selama proses tindakan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan antara lain: Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata serta dibantu

dengan pancaindra lainnya. Penelitian ini digunakan observasi partisipasi (*participant observer*) yaitu pengumpulan data melalui observasi terhadap objek pengamatan dan melakukan kegiatan bersama, merasakan serta berada dalam aktivitas kehidupan objek pengamatan. Teknik observasi digunakan untuk memperkuat data, terutama kendala yang dialami guru dalam meningkatkan kesadaran gizi pada anak. Hasil observasi ini sekaligus untuk mengkonfirmasikan data yang telah terkumpul melalui wawancara dengan kenyataan yang sebenarnya. Alasan peneliti menggunakan teknik observasi untuk mendapatkan informasi tentang pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan anak dalam pembelajaran, dan peningkatan kesadaran gizi pada anak.

Wawancara adalah cara mengumpulkan data yang mengharuskan peneliti mengadakan kontak langsung secara lisan atau tatap muka (*face to face*) dengan sumber data, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi yang sengaja dibuat untuk keperluan tersebut" (Nawawi, 2000: 58). Komunikasi digunakan untuk mendapatkan informasi dalam bentuk wawancara dari pihak-pihak terkait atau subjek penelitian yakni guru dalam rangka memperoleh penjelasan atau informasi tentang hal-hal yang belum tercantum dalam observasi dan dokumentasi. Informasi yang ingin peneliti dapatkan dengan menggunakan wawancara berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran guru khususnya dalam meningkatkan kesadaran gizi pada anak usia dini.

Secara sempit dokumen berarti teks tertulis, catatan surat pribadi, biografi dan sebagiannya, sedangkan secara luas artinya monument, foto, *tape recorder*, dan sebagiannya (Rasyid, 2000: 58). Dengan demikian teknik dokumentasi dalam penelitian ini adalah suatu teknik pengumpulan data melalui catatan, arsip dan sumber dokumen lainnya yang berkaitan dengan rumusan masalah.

Analisis data dilakukan dengan menguji kesesuaian antara data yang satu dengan data yang lain. Selanjutnya Sudjana (1989), (dalam Iskandar, 2011: 20) menyatakan analisis data bertolak dari fakta/ informasi dilapangan. Fakta atau informasi dilapangan tersebut kemudian diseleksi dan dikembangkan menjadi pernyataan yang penuh makna. Adapun hasil observasi baik terhadap guru maupun anak di hitung dengan menggunakan rumus persentase menurut Iskandar (2011: 12) sebagai berikut.

$$\text{Keterangan: } P\% = \frac{F}{N} \times 100$$

P : Presentase

F : Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Responden

100 : Bilangan Tetap

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Siklus ke 1 Pertemuan ke 1**

Observasi yang dilakukan guru pada siklus ke 1 pertemuan ke 1 berkaitan dengan kemampuan anak dapat memahami gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama. 1) Anak menghabiskan makanan yang disediakan guru (lauk, sayur dan

buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 6 orang atau sebesar 40% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 5 orang atau sebesar 33,3% dari 15 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 5 orang atau sebesar 33,3% dari 15 orang.

Kegiatan penelitian yang dilakukan pada siklus ke 1 pertemuan ke 1 diketahui bahwa dalam perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru masih terdapat kelemahan terutama dalam strategi mengenalkan gizi pada anak. Dalam pelaksanaannya guru menjelaskan terlalu cepat dan belum dapat mengaitkan media pembelajaran dengan pemahaman gizi seimbang, sehingga belum terdapat peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak dengan persentase 33,3%, sehingga kegiatan ini harus diperbaiki pada siklus ke 1 pertemuan ke 2.

### **Siklus ke 1 Pertemuan ke 2**

Observasi yang dilakukan guru pada siklus ke 1 pertemuan ke 2 dibagi 2 observasi yakni observasi terhadap pengenalan gizi seimbang dan kegiatan makan bersama, adapun hasil observasi pengenalan gizi seimbang sebagai berikut: 1) Anak menghabiskan makanan yang disediakan guru (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3% dari 15 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3% dari 15 orang.

Untuk itu penelitian dilanjutkan pada siklus ke 1 pertemuan ke 2 dalam hal ini guru sudah merubah materi yang akan dijelaskan kepada anak berkaitan dengan pengenalan gizi secara sederhana dengan mengolah makan jadi, namun masih terdapat kelemahan pada saat menjelaskan materi pembelajaran guru belum dapat mengaitkan pada tema dan sub tema. Sehingga membuat anak tidak terfokus dalam berpikir sesuai dengan tema dan sub tema, adapun peningkatan pemahaman gizi anak pada siklus ke 1 pertemuan ke 1 sebesar 33,3% dan pada siklus ke 1 pertemuan ke 2 sebesar 53,3%, jadi peningkatan anak dari pertemuan ke 1 dan pertemuan ke 2 hanya hanya 20% untuk itu penelitian dilanjutkan pada siklus ke 2.

### **Siklus ke 2 Pertemuan ke 1**

Observasi yang dilakukan guru pada siklus ke 2 pertemuan ke 1 berkaitan dengan kemampuan anak dapat memahami gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama. 1) Anak menghabiskan makanan yang disediakan guru (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 9 orang atau sebesar 60% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3% dari 15 orang. 3) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3% dari 15 orang.

Kegiatan yang dilakukan guru dalam mengenalkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan makan bersama pada siklus ke 2 pertemuan ke 1 mengalami peningkatan. Pada perencanaan, guru sudah dapat membuat RKH sesuai dengan tema dan sub tema serta aspek yang akan ditingkatkan, selain itu media pembelajaran dikemas sedemikian rupa sehingga anak dapat memegang media tersebut. Pada pelaksanaan guru sudah mengajak anak untuk mengenal jenis-jenis makanan dan menyebutkan vitamin yang terkandung dalam makanan yang dimakan dalam kegiatan makan bersama. Peningkatan anak pada siklus ke 2 pertemuan ke 1 sebesar 53,3% sampai 60%. Untuk memaksimalkan kegiatan dilanjutkan pada siklus ke 2 pertemuan ke 2.

### **Siklus ke 2 Pertemuan ke 2**

Observasi yang dilakukan guru pada siklus ke 2 pertemuan ke 2 yakni terhadap kegiatan pengenalan gizi seimbang dan kegiatan makan bersama, adapun hasil observasi terhadap pengenalan gizi seimbang sebagai berikut. 1) Anak menghabiskan makanan yang disediakan guru (lauk, sayur dan buah) yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 orang atau sebesar 86,6% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 orang atau sebesar 86,6% dari 15 orang. 2) Anak menyebutkan manfaat makanan seperti lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh yang dikategorikan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 13 orang atau sebesar 86,6% dari 15 orang.

Kegiatan yang dilakukan guru dalam mengenalkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan makan bersama pada siklus ke 2 pertemuan ke 2 meningkat. Pada perencanaan, guru sudah dapat membuat RKH sesuai dengan tema dan sub tema serta aspek yang akan ditingkatkan, selain itu media pembelajaran dikemas sedemikian rupa sehingga anak dapat memegang media tersebut. Pada pelaksanaan guru menggunakan berbagai metode pembelajaran untuk meotivasi anak dalam belajar.

### **Pembahasan**

Perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Menukung Kabupaten Melawi antara lain: menyiapkan rencana pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum, merumuskan tujuan pembelajaran, merencanakan materi pembelajaran, merencanakan sumber untuk belajar, menyiapkan media pembelajaran, menyusun langkah-langkah pembelajaran, merencanakan alokasi waktu pembelajaran, merencanakan pemberian tugas, merencanakan pengenalan terhadap pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama, merencanakan penataan ruangan dan fasilitas belajar, merencanakan prosedur dan jenis penilaian, membuat alat-alat penilaian. Dalam konteks pengajaran, perencanaan dapat diartikan sebagai proses penyusunan materi pelajaran, penggunaan media, pendekatan dan metode pembelajaran, dan penilaian dalam suatu alokasi waktu yang akan dilaksanakan pada masa tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Uno, 2008:2). Adapun perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru berdasarkan

kurikulum tahun 2013 antara lain: 1) Rencana Kegiatan Harian memuat Tema dan Sub Tema, 2) Komperensi Inti, 3) Kompetensi Dasar, 4) Indikator, 5) Tujuan Pembelajaran, 6) Hasil Pembelajaran, 7) Prosedur dan langkah-langkah pembelajaran. Perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Menukung Kabupaten Melawi yakni: dengan menyesuaikan tema sesuai dengan minat anak adapun tema yang direncanakan antara lain: 1) Siklus ke 1; Pertemuan ke 1 dengan tema kebutuhanku dan sub tema makanan sehat. Pertemuan ke 2 dengan tema kebutuhanku dan sub tema makanan dan minuman sehat 2) Siklus ke 2; Pertemuan ke 1 dengan tema kebutuhanku dan sub tema makanan sehat. Pertemuan ke 2 dengan tema kebutuhanku dan sub tema makanan dan minuman sehat. Perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru yakni membuat RKH, memilih bahan main, menentukan metode pembelajaran, menentukan hasil belajar, perencanaan yang dibuat guru menyesuaikan tema dan sub tema yang akan dibahas, dan terdapat peningkatan pada setiap pertemuan. Perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru dapat dikategorikan “baik” dalam hal ini guru dapat merencanakan materi pembelajaran berdasarkan tema yang diminati anak, guru menggunakan tema kebutuhanku, mengganti sub tema pada setiap pertemuan. Ini dilakukan untuk memotivasi anak dalam belajar.

Pelaksanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang. Kegiatan ini dikategorikan “baik” karena guru melakukan kegiatan dengan menggunakan model sentra dan menerapkan tiga kegiatan seperti menyiapkan ruangan belajar, a) Pijakkan sebelum bermain seperti mengecek kehadiran anak sebelum belajar, menyampaikan tujuan pembelajaran, membagi kelompok belajar anak. b) Pijakkan saat bermain seperti menjelaskan materi pembelajaran, melakukan pengenalan gizi pada anak, c) Pijakkan setelah bermain seperti membereskan mainan, memberikan penguatan, dan menutup pelajaran. Bentuk-bentuk makan bersama yang dilakukan anak di sekolah yakni: 1) Kegiatan makan dengan kelompok kecil. Kegiatan makan bersama kelompok kecil ini dengan jumlah 3-5 orang dalam setiap kelompok, dalam hal ini anak dibagi kelompok-kelompok dalam makan secara bersama-sama sesuai dengan bekalan dari orang tua atau makanan yang disiapkan dari sekolah. 2) Kegiatan dengan kelompok besar. Kegiatan makan bersama kelompok besar dengan jumlah lebih dari 5 orang, dalam hal ini anak disatukan dalam 1 kelompok dalam makan bersama secara bersama-sama. Pelaksanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang yakni melakukan pijakan lingkungan dengan menyeting ruangan kelas dan menyediakan media pembelajaran dengan tema dan sub tema yang akan dibahas, selanjutnya melakukan pijakan sebelum main yakni membuka pelajaran dan menyiapkan anak untuk belajar dan menjelaskan kepada anak tentang kegiatan makan bersama, melakukan pijakan saat main yakni mengajak anak menyebutkan manfaat makanan bagi tubuh, menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, menyebutkan akibat kekurangan gizi. Setelah itu melakukan pijakan setelah main dengan kegiatan penutup yakni memberikan penguatan atas kegiatan yang telah dilakukan. Pelaksanaan pembelajaran

yang dilakukan guru dapat dikategorikan “baik” karena guru melaksanakan kegiatan sesuai dengan perencanaan pembelajaran dan guru dapat mengatasi masalah yang telah dihadapi pada kegiatan sebelumnya.

Kegiatan makan bersama dapat meningkatkan gizi pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Ella Hulu Menukung Kabupaten Melawi. Menurut Soekarno (1990: 28) “Makan bersama adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam menyantap hidangan pangan yang telah diolah dan dilakukan secara bersama-sama baik dalam kelompok besar ataupun kelompok kecil”. Kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi dapat dikategorikan “baik”. Adapun kemampuan anak antara lain: 1) Anak menghabiskan makanan yang disediakan guru dapat dikategorikan berkembang sangat baik. Kemampuan anak antara lain: anak dapat menyebutkan manfaat makanan bagi tubuh terhadap kesehatan tubuh. 2) Anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi dapat dikategorikan berkembang sangat baik. Kemampuan anak antara lain: anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang. 3) Anak makan makanan yang disediakan guru dapat dikategorikan berkembang sangat baik. Kemampuan anak antara lain: anak dapat makan dengan tertib dan teratur, dapat dijelaskan bahwa pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama pada anak antara lain: anak menghabiskan makanan yang disediakan guru, anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, anak makan makanan yang disediakan guru.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan secara umum bahwa peningkatan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan makan bersama pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak ABA Ella Hulu Menukung Kabupaten Melawi. Secara khusus dapat ditarik kesimpulan yakni: Perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Menukung Kabupaten Melawi dapat dikategorikan “baik” dalam hal ini guru dapat merencanakan materi pembelajaran berdasarkan tema yang diminati anak, guru menggunakan tema kebutuhanku, mengganti sub tema pada setiap pertemuan. Ini dilakukan untuk memotivasi anak dalam belajar. Pelaksanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Ella Hulu Menukung Kabupaten Melawi. Kegiatan ini dikategorikan “baik”. Adapun pelaksanaan yang dilakukan antara lain: a) pijakan lingkungan seperti menyiapkan ruangan belajar dan media pembelajaran. b) Pijakkan sebelum bermain seperti mengecek kehadiran anak sebelum belajar, menyampaikan tujuan pembelajaran, membagi kelompok belajar anak. c) Pijakkan saat bermain seperti menjelaskan materi pembelajaran, d) Pijakkan setelah bermain seperti membereskan mainan, memberikan penguatan, dan menutup pelajaran. Kegiatan makan bersama dapat meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Menukung

Kabupaten Melawi dikategorikan berkembang sangat baik. Adapun kemampuan anak antara lain: anak menghabiskan makanan yang disediakan guru, anak menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi, anak makan makanan yang disediakan guru.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapatlah peneliti sarankan kepada guru terhadap peningkatan pemahaman gizi melalui kegiatan makan bersama antara lain: 1) Dalam perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan pemahaman gizi sebaiknya guru dapat menggabungkan beberapa metode pembelajaran. 2) Dalam pelaksanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan pemahaman gizi sebaiknya guru tidak terlalu cepat dalam menyampaikan penjelasan tentang pengenalan gizi seimbang kepada anak. 3) Dalam kegiatan makan bersama dapat meningkatkan pemahaman gizi guru dapat membuat atau mendemonstrasikan cara membuat makanan yang sederhana.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Asmira Sutarto (1980). *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Rieneka Cipta

Asmani (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jogjakarta: Laksana

Damayanti (2013). Makanan dan Kegiatan Sekolah Anak. Jakarta: GM

Djoko Pekik Irianto (2006). *Belajar dan Pembelajaran di Taman Kanak-Kanak*. Bandung: Tyrama Widya

Nawawi, Hadari (1999). *Metode Pendidikan Bidang sosial*, Penerbit Gajah Mada University Press. Yogyakarta

Permendiknas. (2009). *Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen pendidikan Nasional([http://www.Permendiknas.go.id/download/standar\\_kompetensi.doc](http://www.Permendiknas.go.id/download/standar_kompetensi.doc), diakses 10 Oktober 2009).

Santrock John W (2007) *Live Span Development*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.

Soekarno (1990). *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT Gramedia.

Sunita Almatsier (2009). *Education Psychology*. Massachusetts: Allyn and Bacon Publisher.

Suyanto (2013). Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani. Jakarta: FIK UNY

Zamroni, (2001), *Paradigma Pendidikan Anak Usia Dini*, Yogyakarta : Bigraf Publishing