



**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI  
SEIMBANG PADA ANAK KELOMPOK B3 DI TK  
KARTIKA IV-73 KABUPATEN JEMBER  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Oleh:

**Wita Tri Agustin**

**150210205101**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JEMBER**

**2019**



**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI  
SEIMBANG PADA ANAK KELOMPOK B3 DI TK  
KARTIKA IV-73 KABUPATEN JEMBER  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (S1) dan mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

**Wita Tri Agustin**

**150210205101**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2019**

## PERSEMBAHAN

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Rasa terimakasih dengan penuh ketulusan hati, saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidup saya:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suwarso dan Almarhumah Ibu Subaidah, terimakasih atas curahan kasih sayang, kepercayaan dan dukungan beserta doa yang selalu terpanjatkan demi masa depan saya yang cerah dan penuh berkah;
2. Almamater Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember.

**MOTTO**

*Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.*

(Hiduplah seolah kamu akan mati besok. Belajarlah seolah kamu akan hidup selamanya)

(Mahatma Gandhi\*)



---

\*) Fischer, L., 1982. *Gandhi, His Life and Message for the World*. Amerika: New American Library

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wita Tri Agustin

NIM : 150210205101

Program Studi: Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

menyatakan bahwa dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember Tahun Ajaran 2018/2019” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan pada instansi manapun, dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 04 Mei 2019

Yang Menyatakan.

Wita Tri Agustin

NIM 150210205101

**SKRIPSI**

**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI  
SEIMBANG PADA ANAK KELOMPOK B3 DI TK  
KARTIKA IV-73 KABUPATEN JEMBER  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh:

**Wita Tri Agustin**

**150210205101**

**Pembimbing**

**Dosen Pembimbing I : Dr. Nanik Yuliati, M.Pd**

**Dosen Pembimbing II : Luh Putu Indah Budyawati, S.Pd., M.Pd**

**PERSETUJUAN**

**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI  
SEIMBANG PADA ANAK KELOMPOK B3 DI TK  
KARTIKA IV-73 KABUPATEN JEMBER  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (S1) dan mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Nama Mahasiswa : Wita Tri Agustin  
NIM : 150210205101  
Angkatan : 2015  
Daerah Asal : Bondowoso  
Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 31 Agustus 1996  
Jurusan/ Program Studi : Ilmu Pendidikan/S1 PG PAUD

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Nanik Yuliati, M.Pd**  
NIP. 19610729 198802 2 001

**Luh Putu Indah Budyawati, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19871211 201504 2 001



**PENGESAHAN**

Skripsi berjudul “Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember Tahun Ajaran 2018/2019” karya Wita Tri Agustin telah diuji dan disahkan pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 20 Juni 2019

Tempat : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember

Tim Penguji,

Ketua,

Sekretaris,

**Dr. Nanik Yuliati, M.Pd**

NIP. 19610729 198802 2 001

Anggota I,

**Luh Putu Indah B., S.Pd., M.Pd**

NIP. 19871211 201504 2 001

Anggota II,

**Dra. Khutobah, M. Pd**

NIP. 195610031982122001

**Senny Weyara Dienda Saputri, S.Psi., MA**

NIP. 19770502 200501 2 001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Jember

**Prof. Drs. Dafik, M.Sc, Ph.D**

**NIP. 196808021993031004**



## RINGKASAN

**Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember Tahun Ajaran 2018/2019.** Wita Tri Agustin; 150210205101; 77 halaman; Program Studi S1 PG PAUD; Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember.

Makanan adalah kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Dalam kehidupan masyarakat dikenal kebiasaan makan sedangkan di lingkungan ilmiah biasa disebut pola makan. Kebiasaan makanan di lingkungan juga menjadi kebiasaan makanan anak. Seorang anak memiliki selera makan yang terbentuk dari kebiasaan anak. Menyusun hidangan bagi anak perlu memperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan tumbuh kembangnya. Kecukupan zat gizi anak dapat berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak. Oleh karena itu, pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting. Pengenalan makanan bergizi seimbang yang dilakukan oleh guru Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember melalui interaksi, perencanaan, pembelajaran, dan pemberian fasilitas di kelas. Penyajian makanan sehat bergizi seimbang di TK Kartika IV-73 dilakukan setiap sebulan sekali, banyak anak yang menyukai makanan bergizi seimbang yang disediakan oleh guru. Anak yang awalnya tidak menyukai sayur akhirnya menjadi suka dan menikmati makanan sehat tersebut dengan baik.

Ketika anak mulai menyukai makanan tersebut, guru dapat mengenalkan tentang bagaimana makanan yang baik yang berguna untuk kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Melalui kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak-anak, mereka akan tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna untuk tumbuh kembangnya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3?”. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember Tahun Ajaran 2018/2019.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, yang dilakukan di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember selama 2 minggu. Sumber data yang diperoleh dari informan kunci yaitu guru kelompok B3, sedangkan informan pendukung yaitu anak kelompok B3 dan kepala sekolah TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember. Metode pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi dengan alat bantu *checklist*, wawancara, dokumentasi. Adapun teknik analisis data menggunakan teknik analisis model Miles dan Huberman yakni melalui empat tahapan yaitu proses pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember berkaitan dengan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3, diketahui bahwa pengenalan makanan bergizi seimbang dilakukan oleh guru melalui interaksi, perencanaan, pembelajaran dan pemberian fasilitas di kelas. Guru melakukan interaksi secara verbal dan nonverbal, melakukan program kerja gerakan membawa bekal sehat di kelas B3, menjelaskan manfaat makanan bergizi seimbang setiap hari, dan membawa bekal lengkap berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral ke sekolah sebagai pengenalan dan pembiasaan untuk anak dalam mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang baik dan benar.

Saran yang dapat disampaikan yaitu hendaknya guru lebih meningkatkan proses pengenalan makanan bergizi seimbang yang lebih optimal terhadap anak di kelompok B3 seperti bekerja sama dengan orang tua untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang diluar sekolah.

## PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dengan judul “Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember Tahun Ajaran 2018/2019” dapat terselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala ketulusan hati saya menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi atas beasiswa bidik misi yang telah membantu saya sejak awal hingga masa akhir kuliah;
2. Drs. Moh. Hasan, M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Jember;
3. Prof. Dafik, M.Sc., Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember;
4. Dr. Mutrofin, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Universitas Jember
5. Dr. Nanik Yuliati, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan perhatian dalam penulisan skripsi ini;
6. Dra. Khutobah, M.Pd selaku Ketua Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Jember, juga selaku dosen pembahas yang telah membimbing dan memberikan saran selama penulisan skripsi ini;
7. Luh Putu Indah Budyawati, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan perhatian dalam penulisan skripsi ini;
8. Senny Weyara Dienda Saputri, S.Psi., M.A selaku Ketua Komisi Bimbingan Skripsi, dan selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan perhatian dalam penulisan skripsi ini;
9. Seluruh dosen Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Jember;
10. Kepala sekolah, guru-guru dan peserta didik di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember yang telah bersedia memberikan bantuan dalam pengumpulan data terkait penelitian ini;

11. Keluarga besar Achmad dan Masidin yang telah memberikan dukungan dan semangat selama kuliah;
12. Kakak saya Wike Yussuwarsih, Arief Dwi Cahyono dan adik saya Vonny Yulia Putri yang senantiasa mendoakan, memberikan kepercayaan, dukungan beserta motivasi untuk saya;
13. Sahabatku GTL sekaligus sahabat terbaik, Della Hartika Putri, Adinda Dea Purnama Sari, Arief Yudha Wastu Baskara, Arjun Kesuma Romansyah, Oi Fanggi Fatahillah, Putriana Ayu Citra Dewi, Anton Dwi Aryanto yang senantiasa mengingatkan, memberi motivasi serta selalu menemani saya dalam keadaan suka maupun duka;
14. Sahabat sekaligus saudara di perantauan, Ani Sa'diyah, Luluk Ul Ma'nuna, Mareta Indah Lestari, Dena Anggraeni Harjanto, Rifatus Syarifah, Frida Kristinaning Tyas, yang senantiasa mengingatkan, memberi motivasi serta selalu menemani saya dalam keadaan suka maupun duka;
15. Teman-teman UKM Taekwondo Universitas Jember yang telah membantu dan memberikan semangat;
16. Teman-teman UKM Pamadiksi Universitas Jember yang telah membantu dan memberikan semangat;
17. Teman-teman KKPLP TK Kartika IV-73 yang telah membantu dan memberikan semangat;
18. Semua pihak yang telah membantu baik tenaga maupun pikiran dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Berkenaan dengan hal tersebut, segala kritik dan saran yang membangun dari semua pihak diharapkan dapat membuat skripsi ini menjadi lebih baik lagi. semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Jember, 04 Mei 2019

Penulis

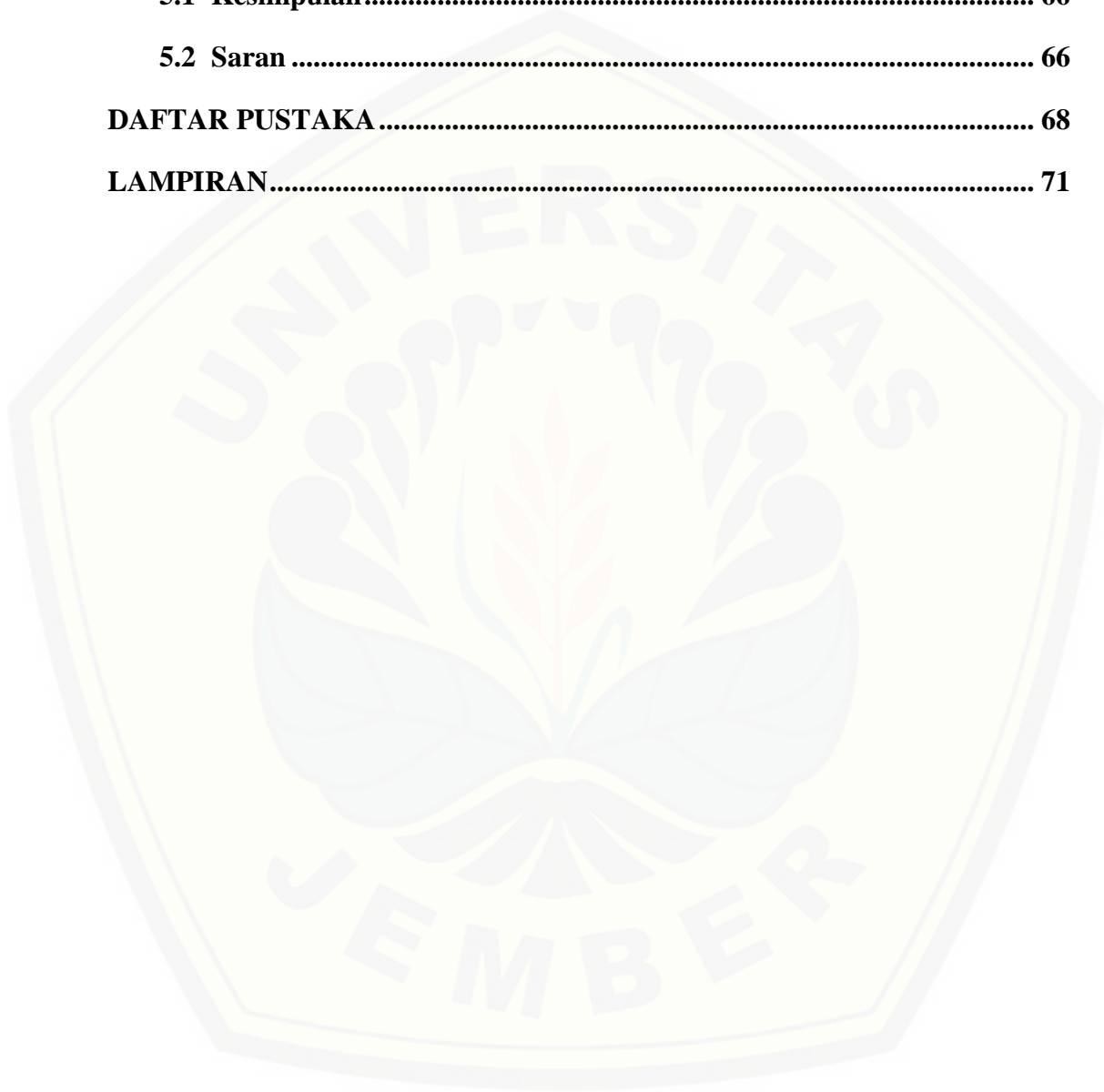
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUTAN.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PEMBIMBING .....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vii
HALAMAN PENGESAHAN.....	viii
RINGKASAN .....	ix
PRAKATA .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Topik Penelitian.....	4
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Makanan Bergizi Seimbang Anak Usia Dini.....	6
2.2 Peran Guru Anak Usia Dini.....	28
2.3 Penelitian yang Relevan.....	35



<b>BAB 3. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
<b>3.1 Jenis Penelitian.....</b>	<b>37</b>
<b>3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>38</b>
3.2.1 Tempat Penelitian.....	38
3.2.2 Waktu Penelitian.....	38
<b>3.3 Situasi Sosial.....</b>	<b>38</b>
<b>3.4 Definisi Operasional.....</b>	<b>39</b>
3.4.1 Peran Guru.....	39
3.4.2 Makanan Bergizi Seimbang.....	39
<b>3.5 Desain Penelitian.....</b>	<b>40</b>
<b>3.6 Teknik dan Alat Perolehan Data.....</b>	<b>41</b>
3.6.1 Data dan Sumber Data.....	41
3.6.2 Metode Perolehan Data.....	41
3.6.3 Alat Perolehan Data.....	44
<b>3.7 Teknik Analisis Data.....</b>	<b>44</b>
3.7.1 Pengumpulan Data.....	46
3.7.2 Reduksi Data.....	46
3.7.3 Penyajian Data.....	47
3.7.4 Penarikan Kesimpulan.....	47
<b>BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
<b>4.2 Hasil Penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>4.1.1 Jadwal penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>4.1.2 Gambaran Umum Daerah Penelitian.....</b>	<b>49</b>
4.1.3 Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Anak... 50	

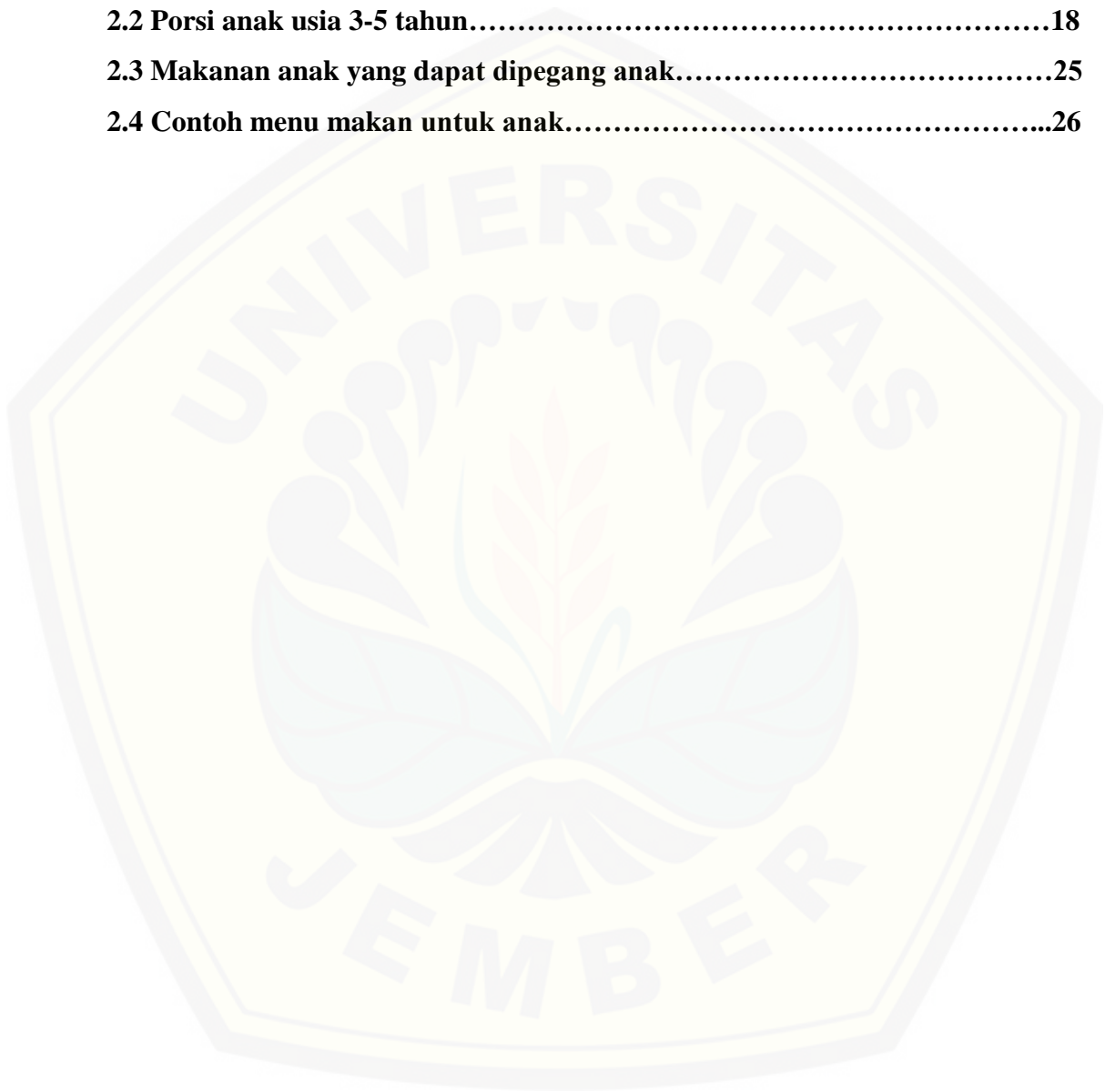
4.1.4 Hasil Pengamatan Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 .....	58
<b>BAB 5. PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
<b>5.1 Kesimpulan.....</b>	<b>66</b>
<b>5.2 Saran .....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>





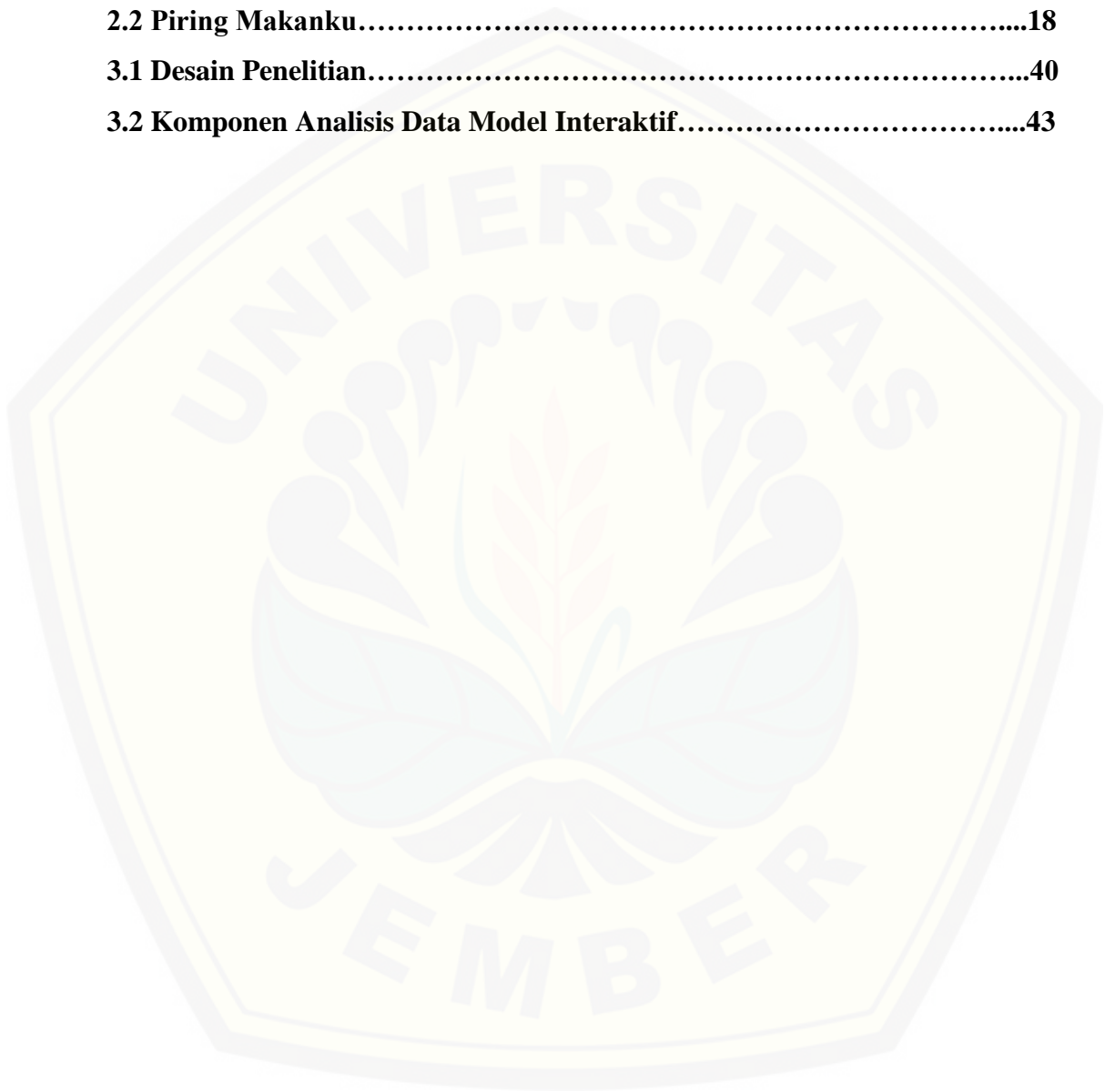
**DAFTAR TABEL**

	Halaman
<b>2.1 Pola perkembangan anak usia dini.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Porsi anak usia 3-5 tahun.....</b>	<b>18</b>
<b>2.3 Makanan anak yang dapat dipegang anak.....</b>	<b>25</b>
<b>2.4 Contoh menu makan untuk anak.....</b>	<b>26</b>



**DAFTAR GAMBAR**

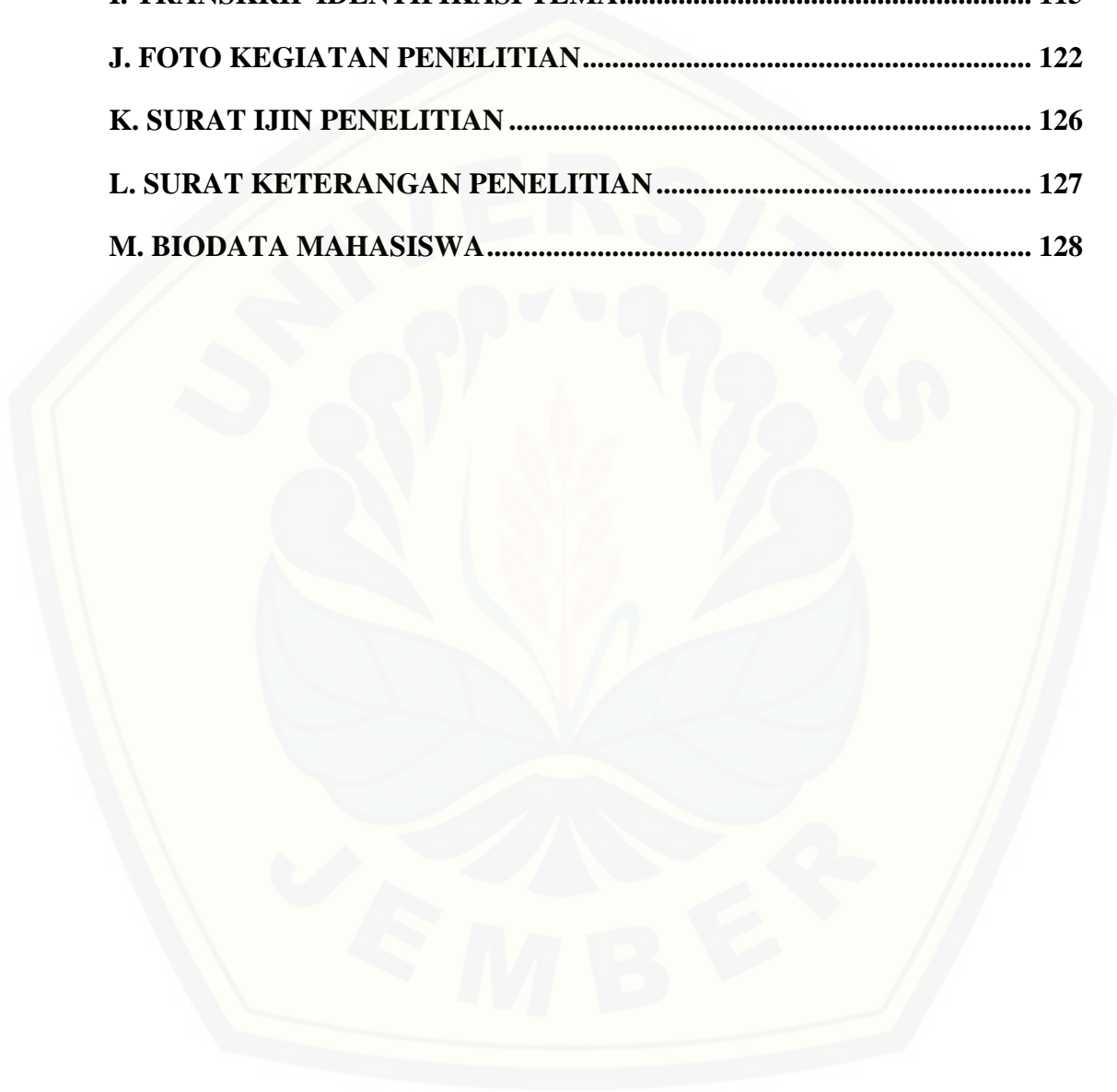
	Halaman
<b>2.1 Pedoman Gizi Seimbang.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Piring Makanku.....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Desain Penelitian.....</b>	<b>40</b>
<b>3.2 Komponen Analisis Data Model Interaktif.....</b>	<b>43</b>



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>A. MATRIKS PENELITIAN .....</b>	<b>71</b>
<b>B. PEDOMAN PENGUMPULAN DATA.....</b>	<b>72</b>
<b>B.1 Pedoman Observasi.....</b>	<b>72</b>
<b>B.2 Pedoman Wawancara .....</b>	<b>72</b>
<b>B.3 Pedoman Dokumentasi .....</b>	<b>74</b>
<b>C. LEMBAR OBSERVASI .....</b>	<b>75</b>
<b>D. LEMBAR WAWANCARA .....</b>	<b>77</b>
<b>E. DOKUMENTASI .....</b>	<b>79</b>
<b>E.1 Daftar Anak Kelompok B3.....</b>	<b>79</b>
<b>E.2 Daftar Informan Nama Guru.....</b>	<b>79</b>
<b>E.3 Gambaran Umum TK Kartika IV-73 .....</b>	<b>80</b>
<b>E.4 Profil TK Kartika IV-73 .....</b>	<b>80</b>
<b>E.5 Visi – Misi TK Kartika IV-73.....</b>	<b>81</b>
<b>E.6 Identitas Kepala Sekolah dan Guru TK Kartika IV-73 .....</b>	<b>82</b>
<b>F. Hasil Pengumpulan Data .....</b>	<b>83</b>
<b>G. LEMBAR HASIL OBSERVASI .....</b>	<b>92</b>
<b>G.1 PERTEMUAN I .....</b>	<b>92</b>
<b>G.2 PERTEMUAN II.....</b>	<b>94</b>
<b>G.3 PERTEMUAN III .....</b>	<b>96</b>
<b>G.4 PERTEMUAN IV .....</b>	<b>98</b>
<b>G.5 PERTEMUAN V .....</b>	<b>100</b>
<b>G.6 PERTEMUAN VI .....</b>	<b>102</b>
<b>G.7 PERTEMUAN VII.....</b>	<b>104</b>

<b>G.8 PERTEMUAN VIII .....</b>	<b>106</b>
<b>G.9 PERTEMUAN IX .....</b>	<b>108</b>
<b>H. LEMBAR HASIL WAWANCARA .....</b>	<b>110</b>
<b>I. TRANSKRIP IDENTIFIKASI TEMA.....</b>	<b>115</b>
<b>J. FOTO KEGIATAN PENELITIAN.....</b>	<b>122</b>
<b>K. SURAT IJIN PENELITIAN .....</b>	<b>126</b>
<b>L. SURAT KETERANGAN PENELITIAN.....</b>	<b>127</b>
<b>M. BIODATA MAHASISWA.....</b>	<b>128</b>



## BAB 1. PENDAHULUAN

Pada bab ini diuraikan mengenai: (1) latar belakang; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; dan (4) manfaat penelitian. Berikut adalah masing-masing uraiannya.

### 1.1 Latar Belakang

Anak usia dini merupakan anak yang berada pada rentang usia lahir sampai 6 tahun (Peraturan Pendidikan Nasional Nomor 58, 2009). Pada usia ini, anak menjalani suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dalam hidupnya. Rentang usia lahir sampai 6 tahun merupakan usia yang paling menentukan dalam membentuk karakter dan kepribadian anak, sebab pada usia tersebut anak memiliki kemampuan menyerap informasi dengan cepat (Sujiono, 2009:7). Masa usia dini disebut juga masa keemasan (*golden age*) yang merupakan usia di mana anak mulai peka untuk menerima berbagai stimulasi dan berbagai upaya pendidikan dari lingkungannya (Montessori dalam Sujiono, 2009:54). Masa keemasan ini hanya berlangsung satu kali sepanjang rentang waktu hidupnya dan berpengaruh pada kehidupan anak selanjutnya. Semakin anak menerima pengalaman, maka akan semakin baik pula kemampuannya yang dimiliki anak di masa mendatang. Pengalaman yang diterima anak berasal dari lingkungan sekitarnya, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pada usia emas inilah perlu dilakukan upaya pengembangan menyeluruh yang melibatkan aspek pengasuhan, kesehatan, perlindungan dan pendidikan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 ayat 14, yang menyatakan bahwa:

Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani

agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Pengoptimalan daya pikir dan otak anak tidak lepas dari gizi yang diperoleh anak sejak dini (Noorlaila, 2010:19). Perkembangan anak pada hakekatnya telah dimulai sejak anak dilahirkan ke dunia, bahkan sebagian besar pakar pendidikan meyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak terjadinya konsepsi pertemuan antar sel telur dan sel sperma dari kedua orang tua (Sujiono dan Sujiono, 2004:2). Karena itu, anak-anak yang mendapatkan pemenuhan gizi yang baik akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Namun sebaliknya, anak-anak akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan apabila mendapatkan pemenuhan gizi yang kurang.

Gizi berhubungan dengan makanan. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial merupakan zat gizi yang harus didatangkan dari makanan. Jajanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan pada fase kehidupan anak selanjutnya dan berdampak bagi status gizi anak (Almatisier, 2009:8).

Menurut Ranti & Soegeng, (2004:41) menyatakan bahwa makanan adalah kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Dalam kehidupan masyarakat dikenal kebiasaan makan sedangkan di lingkungan ilmiah biasa disebut pola makan. Kebiasaan makanan di lingkungan juga menjadi kebiasaan makanan anak. Seorang anak memiliki selera makan yang terbentuk dari kebiasaan anak. Menyusun hidangan bagi anak perlu memperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan tumbuh kembangnya. Kecukupan zat gizi anak dapat berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak. Oleh karena itu, pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting.



Menurut WHO (*World Health Organization*) dan *Food Agricultural Organization* (FAO) (dalam Emirfan, 2011:24) menyatakan bahwa ancaman potensial dari makanan terhadap kesehatan tubuh manusia adalah: 1) aspek toksikologis, bahan makanan yang mengandung racun terhadap organ tubuh; 2) aspek mikrobiologis, mikroba di dalam bahan makanan dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan; 3) aspek imunopatologis yakni yang dapat menurunkan kekebalan tubuh. Dampak negatif dari zat aditif terhadap kesehatan dapat secara langsung maupun tidak langsung mengganggu kesehatan tubuh.

Berdasarkan hasil pengamatan awal peneliti di TK Kartika IV-73 terhadap penyajian makanan sehat bergizi baik yang dilakukan setiap sebulan sekali, banyak anak yang menyukai makanan bergizi seimbang yang disediakan oleh guru. Anak yang awalnya tidak menyukai sayur akhirnya menjadi suka dan menikmati makanan sehat tersebut dengan baik.

Sesuai dengan penjelasan di atas, maka sangat penting melakukan kegiatan untuk mengenalkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak. Melalui kegiatan tersebut, anak akan lebih tertarik untuk menikmati makanan yang disajikan. Untuk pertama mungkin anak hanya melihat makanan yang disajikan tetapi kemudian ketika anak-anak dilibatkan dalam kegiatan mengenalkan makanan kesukaan mereka, tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang sudah disajikan oleh guru. Ketika anak mulai menyukai makanan tersebut, guru dapat mengenalkan tentang bagaimana makanan yang baik yang berguna untuk kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Melalui kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak-anak, mereka akan tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna untuk tumbuh kembangnya.

Berdasarkan hal tersebut, sangat penting sekali kegiatan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang. **”Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 usia di TK Kartika IV-73 Tahun Pelajaran 2018-2019”**.



## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian. Rumusan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut: Bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Tahun Pelajaran 2018-2019?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah tersebut, maka penelitian yang dilaksanakan ini bertujuan untuk: Mendeskripsikan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 usia 5-6 tahun di TK KARTIKA IV-73 Tahun Pelajaran 2018-2019.

## **1.4 Manfaat Topik Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penulisan, maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

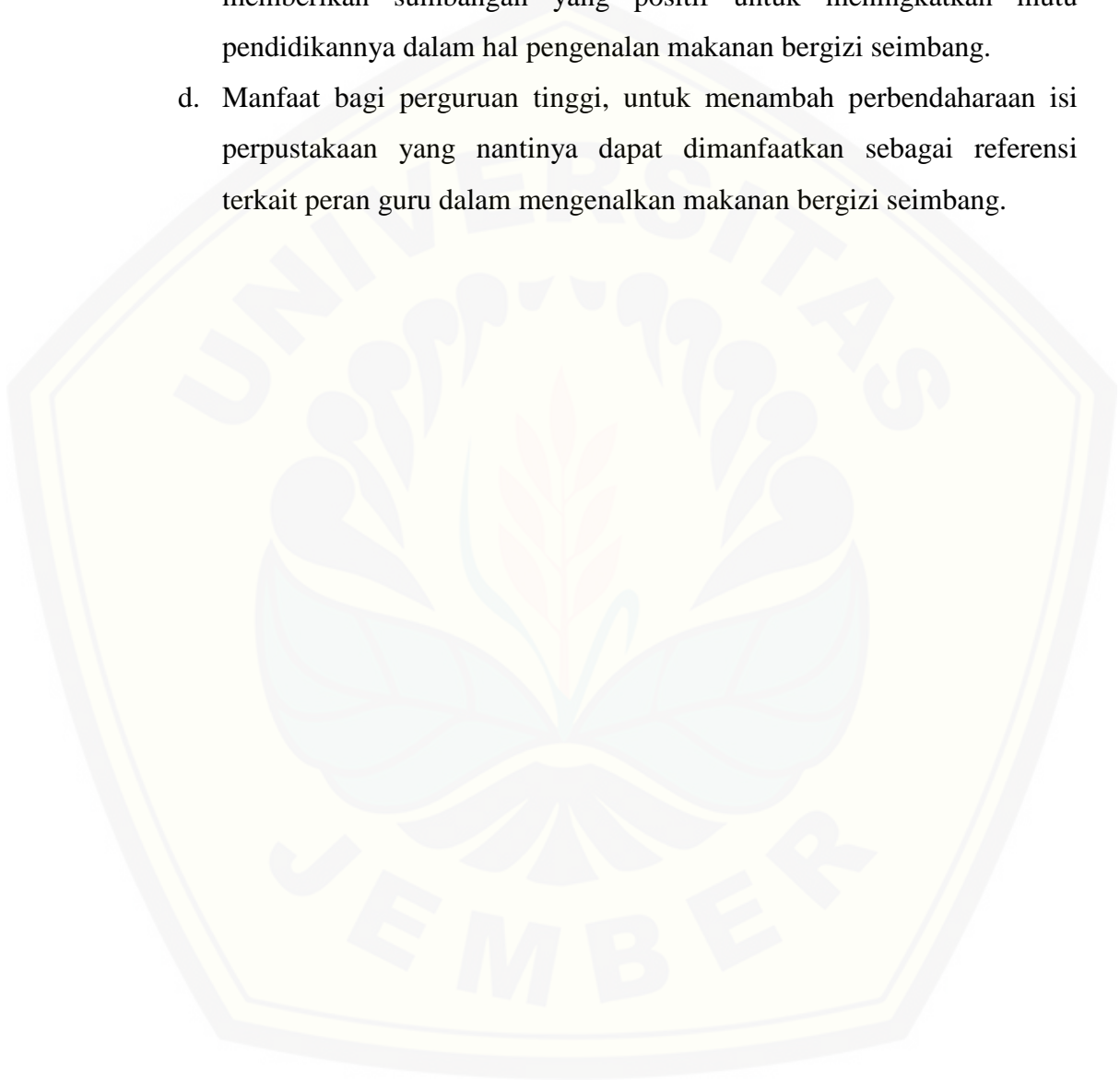
### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Berdasarkan kajian keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah khazanah pengetahuan terkait peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang kepada lembaga-lembaga yang menangani pendidikan anak usia dini.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Manfaat bagi siswa TK Kartika IV-73 adalah untuk mengenalkan pemahaman terhadap makanan bergizi seimbang.

- b. Manfaat bagi guru TK Kartika IV-73 adalah untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang.
- c. Manfaat bagi TK Kartika IV-73, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk meningkatkan mutu pendidikannya dalam hal pengenalan makanan bergizi seimbang.
- d. Manfaat bagi perguruan tinggi, untuk menambah perbendaharaan isi perpustakaan yang nantinya dapat dimanfaatkan sebagai referensi terkait peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang.



## BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab tinjauan pustaka ini, dipaparkan beberapa teori yang digunakan sebagai dasar dan acuan dalam penelitian peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK KARTIKA IV-73. Rincian beberapa teori tersebut diuraikan seuuuuubagai berikut: (1) makanan bergizi seimbang anak usia dini; (2) peran guru dan; (3) penelitian yang relevan.

### 2.1 Makanan Bergizi Seimbang Anak Usia Dini

Pembahasan untuk makanan bergizi seimbang anak usia dini berturut-turut diuraikan mengenai: (1) hakikat anak usia dini; (2) aspek perkembangan anak usia dini; (3) pola perkembangan anak usia dini; (4) pengertian gizi; (5) pengertian gizi seimbang; (6) macam-macam gizi seimbang; (7) manfaat gizi seimbang; (8) kebutuhan gizi anak usia 5-6 tahun; (9) faktor yang memengaruhi status gizi anak; (10) faktor-faktor yang memengaruhi pilihan anak terhadap makanan; (11) masalah gizi anak usia dini; (12) pola dan menu makan anak usia 5-6 tahun; (13) pengertian pemahaman gizi seimbang; (14) pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini. Berikut masing-masing uraiannya.

#### 2.1.1 Perkembangan anak usia dini

Pembahasan untuk makanan bergizi seimbang anak usia dini berturut-turut diuraikan mengenai: (1) hakikat anak usia dini; (2) aspek perkembangan anak usia dini; (3) pola perkembangan anak usia dini . Berikut masing-masing uraiannya.

##### a. Hakikat Perkembangan Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan sosok individu yang mengalami perkembangan yang pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia dini berada di rentang usia 0-8 tahun. Menurut Berk (dalam Sujiono, 2009:6) menyatakan bahwa pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangannya dalam berbagai

aspek mengalami fase yang cepat dalam rentang hidupnya. Proses pembelajaran yang diberikan pada anak harus memperhatikan karakteristik yang berkembang sesuai dengan tahapan rentang usia perkembangan anak tersebut.

Menurut Jamaris (dalam Sujiono, 2009:54) menyatakan bahwa perkembangan adalah proses sebuah proses yang bersifat kumulatif, yakni perkembangan sebelumnya merupakan acuan dasar bagi perkembangan selanjutnya. Oleh sebab itu, apabila perkembangan sebelumnya mengalami kendala maka tidak menutup kemungkinan perkembangan selanjutnya cenderung mengalami kendala yang sama pula.

Anak usia dini merupakan masa keemasan di sepanjang rentang usia perkembangan manusia. Montessori (dalam Sujiono, 2009:54) mengatakan bahwa anak usia dini merupakan periode sensitif (*sensitive periods*), selama masa inilah anak mampu menerima stimulus-stimulus yang diberikan dari lingkungannya. Pada masa ini anak siap melakukan eksplorasi untuk memahami dan menguasai lingkungannya. Mereka mulai peka untuk menerima berbagai stimulus yang diberikan dari lingkungan baik dengan sengaja maupun tidak sengaja. Pada masa peka inilah terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis dalam diri anak sehingga anak mampu merespons dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan yang diharapkan muncul pada pola tingkah lakunya sehari-hari (Hainstock, 1999:34).

Menurut Sujiono (2009:55) mengatakan bahwa pada hakikatnya anak merupakan makhluk individu yang membangun sendiri pengetahuannya. Anak lahir membawa berbagai potensi untuk ditumbuhkembangkan selama lingkungan menyediakan fasilitas untuk merangsang kemunculan dari potensi yang tersembunyi dari dalam diri anak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa anak usia dini merupakan makhluk individu yang memiliki perkembangan cukup pesat selama rentang usia hidup manusia karena mampu menerima rangsangan yang diberikan oleh lingkungan sehingga terjadilah proses kematangan fisik dan psikis dalam diri anak tersebut. Itu artinya, anak mampu membangun pengetahuannya

sendiri, mampu merespons, dan mewujudkan seluruh tugas perkembangan yang diharapkan muncul dalam perilakunya.

#### b. Aspek Perkembangan Anak Usia Dini

Dalam perkembangan anak usia dini terdapat berbagai aspek yang perlu dikembangkan guna mencapai tahapan yang sesuai dengan usia anak.

Catron dan Allen (dalam Sujiono, 2009:62) menyebutkan bahwa terdapat enam aspek perkembangan anak usia dini, yakni kesadaran personal, kemampuan motorik, kognitif, komunikasi, sosialisasi, dan emosi amat penting dan harus dikembangkan sebagai fungsi interaksi sedangkan kreativitas tidak dianggap sebagai komponen tambahan, tetapi sebagai komponen yang integral dari lingkungan bermain kreatif.

Menurut Catron dan Allen (dalam Sujiono, 2009:62-63) aspek-aspek yang harus dikembangkan oleh anak usia dini untuk membentuk fokus sentral dari pengembangan kurikulum bermain kreatif pada anak usia dini, yaitu:

- 1). Kesadaran personal, yaitu anak dapat menemukan hal yang baru, mampu bereksplorasi, mampu meniru, dan mempraktikkan kehidupan sehari-hari sebagai suatu langkah dalam membangun keterampilan yang mampu menolong dirinya sendiri sehingga membuat anak merasa kompeten.
- 2). Kemampuan motorik, yaitu kesempatan yang luas untuk bergerak, pengalaman belajar untuk menemukan, aktivitas sensori motor yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil memungkinkan anak untuk memenuhi perseptual motorik.
- 3). Pengembangan kognitif, yaitu anak mampu menerima pengalaman baru, memanipulasi bahan dan alat, berinteraksi dengan orang lain dan mulai merasakan dunia mereka.
- 4). Pengembangan komunikasi, yaitu anak dapat memperluas kosakata dan mengembangkan daya penerimaan serta pengekspresian kemampuan berbahasa mereka melalui interaksi dengan anak-anak lain dan orang dewasa pada situasi bermain spontan.
- 5). Membangun sosialisasi, yaitu anak dapat menumbuhkan dan meningkatkan rasa sosialisasi anak melalui bermain untuk memperluas empati terhadap orang lain serta mengurangi sikap egosentrisme.
- 6). Pengembangan emosi, yaitu anak dapat belajar menerima, berekspresi, mengatasi masalah dengan cara yang positif, memberikan kesempatan pada diri anak untuk mengenal diri



mereka sendiri, dan untuk mengembangkan pola perilaku yang memuaskan dalam hidup.

Menurut Syaodih dan Agustin, (2008:2.18) menyatakan bahwa aspek-aspek perkembangan anak usia dini tidak berkembang sendiri-sendiri melainkan terintegrasi menjadi satu-kesatuan, yaitu:

- 1) Perkembangan fisik-motorik, yaitu pertumbuhan tinggi badan dan berat badan anak relatif seimbang, tetapi secara bertahap akan mengalami perubahan. Seiring dengan perkembangan fisik yang beranjak matang, perkembangan motorik anak telah dapat terkoordinasi dengan baik.
- 2) Perkembangan kognitif, yaitu anak pasti dihadapkan kepada persoalan-persoalan yang menuntut pemecahan. Menyelesaikan suatu persoalan merupakan langkah yang kompleks pada diri anak untuk mencari cara penyelesaiannya.
- 3) Perkembangan bahasa, yaitu anak mampu berkomunikasi, dimana pikiran dan perasaan dinyatakan dalam bentuk tulisan, lisan, isyarat atau gerak dengan menggunakan kata-kata, kalimat bunyi, lambing, gambar atau lukisan.
- 4) Perkembangan sosial-emosional, yaitu anak dapat melakukan aktivitas dengan orang lain, baik dengan teman sebaya, guru, orang tua, maupun saudara-saudaranya.
- 5) Perkembangan emosi anak, yaitu sesuatu yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.
- 6) Perkembangan seni, yaitu suatu aspek yang kadang terlupakan, padahal melalui seni, anak dapat mengembangkan aspek perkembangan lainnya, seperti menyanyi sambil belajar.
- 7) Perkembangan nilai-nilai dan moral agama, yaitu harus ditanamkan sejak anak usia dini karena kemampuan ini dapat berkembang melalui pembiasaan.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang harus dikembangkan pada anak usia dini terdiri dari kesadaran personal,

kemampuan fisik-motorik, komunikasi, sosialisasi, kognitif, sosial-emosional, seni dan nilai-nilai moral agama. Hal tersebut sangat penting diterapkan kepada anak guna mengoptimalkan tahapan perkembangan anak sesuai dengan usianya.

c. Pola Perkembangan Anak Usia Dini

Dalam perkembangan anak usia dini, ada beberapa hal yang harus diketahui agar bisa dikembangkan. Menurut Sujiono (2009:64) secara ringkas menjelaskan mengenai ikhtisar dari pola perkembangan fisik, sosial, emosional, dan intelektual dari setiap anak. Berikut penjelasan dari masing-masing pola perkembangan tersebut.

1) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik berlangsung secara teratur, tidak secara acak. Pergerakan yang dilakukan secara sengaja dan terkendali akan terorganisir ke dalam pola, seperti menarik dirinya persis sama benar dengan posisi berdiri, melepaskan tangannya, dan menggerakkan kaki untuk berjalan. Pola-pola ini kemudian berubah menjadi gerakan-gerakan anak dalam melakukan respons terhadap berbagai stimulasi yang berbeda.

2) Perkembangan sosial

Pengembangan sosial anak dapat dilihat melalui (1) perkembangan kepribadian; (2) perkembangan konsep diri; (3) peran dari permainan; (4) hubungan sosial dan keterampilan sosial; (5) agresi; (6) identifikasi peran seks; (7) implikasi dalam pengembangan kurikulum.

3) Perkembangan emosional

Bagi anak yang berada di bangku Taman Kanak-kanak dan kelas satu, sudah dapat melabelkan suatu emosi yang luas. Mereka dapat menguraikan rasa sedih yang mereka alami, rasa marah, atau perasaan senang, dan juga menguraikan suatu situasi yang merupakan emosi yang dihasilkan oleh anak-anak lain. Anak-anak ini menjadi lebih mampu dalam mengendalikan perasaan agresif mereka dan, dengan



beberapa bimbingan, dapat belajar untuk mengeluarkan rasa frustrasi mereka kepada anak-anak lain dengan menggunakan kata-kata daripada memukul. Anak yang berusia lima dan enam tahun juga sudah mulai untuk mengembangkan suara hati dan suatu perasaan tentang benar dan salah.

4) Perkembangan intelektual

Perkembangan kognitif dari anak-anak lebih mudah diuraikan dalam beberapa teori yang berbeda dalam kurun waktu yang berbeda. Para pendukung teori behavioris memiliki segi pandang bahwa anak-anak tumbuh dengan mengumpulkan informasi yang semakin banyak dari hari ke hari. Kebanyakan pengukuran kecerdasan didasarkan pada gagasan untuk mengumpulkan pengetahuan sebanyak-banyaknya. Pandangan yang lain diutarakan oleh para pendukung teori interaksi, atau teori perkembangan, yang menguraikan pengetahuan sebagai hal yang membangun dari interaksi anak-anak dengan lingkungan mereka. Menurut sudut pandang ini, intelektual dipengaruhi oleh kedua hal berikut yaitu kematangan dan pengalaman. Perkembangan kognitif ditandai oleh suatu kemampuan untuk merencanakan, menjalankan suatu strategi untuk mengingat, dan mencari solusi terhadap suatu permasalahan.

Tabel 2.1 Pola Perkembangan Anak Usia Dini

	<b>Usia Lima sampai Enam Tahun</b>
Perkembangan Fisik	a. Melompat dengan kaki yang saling bergantian. b. Mengendarai sepeda roda dua. c. Melakukan lemparan dengan wajar dan teliti. d. Menangkap bola menggunakan tangan. e. Melakukan putaran atau jungkir balik. f. Adanya peningkatan perkembangan otot yang kecil; koordinasi antara mata dan tangan yang berkembang dengan baik. g. Mulai kehilangan gigi (ganti gigi). h. Pekerjaan keterampilan tangan yang semakin baik. i. Dapat menjiplak gambar geometris. j. Peningkatan dalam penguasaan motorik halus; dapat menggunakan palu, pensil, gunting, dan lain-lain.

	<b>Usia Lima sampai Enam Tahun</b>
Perkembangan Sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyatakan gagasan yang kaku tentang peran jenis kelamin.</li> <li>b. Memiliki teman baik, meskipun untuk jangka waktu yang pendek.</li> <li>c. Sering bertengkar tetapi dalam waktu yang singkat.</li> <li>d. Dapat berbagi dan mengambil giliran.</li> <li>e. Ingin menjadi yang nomor satu.</li> <li>f. Menjadi lebih posesif terhadap barang-barang kepunyaannya.</li> </ul>
Perkembangan Emosional	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dapat menyatakan perasaan.</li> <li>b. Dapat mengendalikan agresi dengan lebih baik.</li> <li>c. menyatakan selera humor di dalam lelucon, bicara omong kosong.</li> <li>d. Belajar mengenai hal-hal yang besar dari hal-hal yang salah.</li> </ul>
Perkembangan Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menunjukkan perhatian pada masa pertumbuhan.</li> <li>b. Dapat mengurutkan objek dalam urutan yang tepat.</li> <li>c. Dapat menggolongkan objek.</li> <li>d. Melakukan berbagai hal dengan sengaja, lebih sedikit menuruti kata hati.</li> <li>e. Seringkali kesulitan dalam membedakan antara khayalan dan kenyataan.</li> <li>f. Mulai menggunakan bahasa dengan agresif, terutama dalam hal penggolongan.</li> <li>g. Mulai menyadari tentang kesadaran mengenai gambaran dan kata-kata yang dapat menghadirkan kata-kata.</li> <li>h. Mengatahui warna.</li> <li>i. Dapat melakukan sampai dengan tiga perintah sekaligus.</li> </ul>

### 2.1.2 Pengertian gizi

Gizi berasal dari bahasa arab *ghidza*, yang artinya makanan. Ilmu gizi merupakan cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan yang dikonsumsi dengan kesehatan tubuh yang diakibatkan, serta faktor yang mempengaruhinya (Ariani, 2017:1). Dalam bahasa inggris, *food* memiliki arti

makanan, pangan, dan bahan makanan. Secara umum ilmu gizi didefinisikan sebagai cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan yang dikonsumsi dengan kesehatan tubuh yang diakibatkan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Istiany dan Rusilanti (2014:154), gizi adalah elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Zat-zat ini sangat berguna untuk kesehatan dan proses yang terjadi saat dikonsumsi, dicerna dan diserap oleh tubuh. Begitupun gizi seimbang sangat diperlukan oleh tubuh, terutama pada balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Dimana tumbuh kembang balita berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kuantitas dan kualitas yang tepat dan seimbang. Definisi lain gizi adalah zat makanan pokok yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang (Badudu dan Zain, 1996:465), sedangkan kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat (Aulina, 2001:36).

Gizi merupakan suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses sugesti, absorbs, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari (Istiany dan Rusilanti, 2013:1).

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli, penulis dapat menyimpulkan bahwa pengertian gizi yakni zat-zat dari sumber makanan yang diperlukan oleh tubuh yang dapat dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi seseorang berpengaruh pada status gizi orang tersebut karena berkaitan erat terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh sebab itu, gizi sangat diperlukan oleh anak yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan untuk mengembangkan segala aspek dan mengoptimalkan perkembangan otak serta menyehatkan tubuh.

### 2.1.3 Pengertian gizi seimbang

Pedoman gizi seimbang atau PGS adalah pedoman untuk memilih jenis dan jumlah makanan yang sesuai dan cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral). PGS disebut atau Dietary Guidelines atau Nutritional Guidelines. Dengan pedoman ini, makanan dikelompokkan ke dalam empat sampai tujuh kelompok. Atas dasar pedoman makanan tersebut, muncullah pedoman makan lain yakni pedoman membeli makanan (*food buying guides*) yang memberikan nasehat apa dan berapa makanan yang perlu dibeli untuk keluarga, tujuh kelompok makanan tersebut adalah: 1) kelompok sayuran hijau dan sayuran kuning; 2) kelompok jeruk, tomat dan kubis; 3) kelompok kentang dan jenis sayuran lain; 4) kelompok keju, susu dan es krim; 5) kelompok daging sapi, ayam, ikan, dan telur; 6) kelompok roti, tepung, sereal; dan 7) kelompok mentega dan margarin yang difortifikasi (Soekirman, 2000:32). Dengan adanya pedoman gizi seimbang dapat membantu kita untuk memilih makanan sehari-hari dengan baik dan benar. Sehingga dapat meningkatkan efektifitas pendidikan gizi dalam membentuk pola hidup sehat bagi keluarga dan masyarakat.

Peribahasa kuno menyatakan bahwa “kamu adalah apa yang kamu makan” (*you are what you eat*). Makanan meskipun terkesan enak dan mahal tidak dapat menjanjikan tubuh menjadi lebih sehat dan produktif, bisa saja hal tersebut dapat menyebabkan tubuh terserang penyakit (Soekirman, 2000:36).

Cakrawati dan Mustika (2014:229) menyimpulkan bahwa:

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-zat dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara asupan gizi dengan kebutuhan gizi tubuh. Empat prinsip gizi seimbang yaitu (1) Variasi makanan, (2) Pentingnya pola hidup bersih, (3) Pentingnya pola hidup aktif dan olahraga serta (4) Memantau berat badan ideal.

Kementerian Kesehatan RI (2014:5-7), menyatakan bahwa prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk. Prinsip empat pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi makanan beragam

Mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dengan jenis keanekaragaman pangan dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai kebutuhan yang seharusnya. Misalnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan anjuran sebelumnya. Demikian juga jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit, dianjurkan agar dikurangi.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari paparan terhadap sumber infeksi. Misalnya: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah buang air besar dan kecil agar terhindar dari kontaminasi kuman penyakit seperti typhus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan agar tidak dihinggapi lalat atau debu yang membawa kuman penyakit; 3) menutup mulut dan hidung bila bersin; 4) menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacangan.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi berbagai macam kegiatan tubuh termasuk olahraga dan bermain merupakan contoh upaya menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi pada tubuh yang dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh.

4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal



Pementauan berat badan normal merupakan bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan dari berat badan normal.



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang menurut Kementerian Kesehatan RI (2014:5)

Hidangan dengan gizi yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Uripri dan Vera, 2004:7). Zat tenaga adalah hasil yang ditimbulkan dari pembakaran zat-zat makanan seperti karbohidrat serta sedikit protein dalam jaringan tubuh, kemudian dibawa ke seluruh tubuh oleh darah, zat tenaga ini diperlukan untuk menghasilkan energi bagi tubuh. Zat pembangun merupakan zat yang sangat penting dalam pertumbuhan untuk mengganti sel-sel yang rusak di dalam tubuh. Sumber zat pengatur banyak ditemukan di sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak sekali mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berguna bagi tubuh manusia.

Pengolahan makanan yang baik merupakan salah satu komponen penting dalam membentuk makanan bergizi seimbang yang bertujuan untuk mengubah makanan agar lebih mudah dicerna, lebih bergizi, lebih higienis dan terbebas dari racun. Pengupasan, pencucian, pengolahan bahan makanan haruslah dengan baik dan tepat. Prinsip yang baik dalam mengolah makanan agar gizi yang terkandung



tidak menyusut bahkan tidak hilang yakni tidak terlalu lama, tidak terlalu panas, dan tidak terlalu matang dalam memasak (Nakita, 2009:3). Selain itu, memperhatikan anak untuk selalu sarapan pagi serta mengurangi makanan siap saji juga menjadi sangat penting. Perlunya menjaga keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (Adriani dan Wirjatmadi, 2014:12).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian gizi seimbang yakni menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dari proses pertumbuhan dan perkembangan. Gizi yang baik mencakup kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlah kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh berbeda-beda bergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan dan tingkat keaktifan seseorang. Agar memenuhi gizi yang seimbang, maka perlu memerhatikan makanan yang diolah agar tidak terlalu lama saat memasak, tidak terlalu panas dan tidak terlalu matang karena dapat merusak kandungan zat-zat yang ada di dalam makanan tersebut.

#### 2.1.4 Macam-macam gizi seimbang

Makanan yang dikonsumsi oleh anak harus mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat gizi yang dimaksud terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai terbentuk sejak kecil. Anak-anak yang diperkenalkan jenis-jenis makanan mulai sejak usia dini dan membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang tersebut.

Kementerian Kesehatan RI (2014:12) menerapkan pesan gizi dengan mengkonsumsi lima kelompok pangan setiap hari dan setiap kali makan. Kelima kelompok makanan tersebut yakni makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.



Gambar 2.2 Piring makanku: porsi sekali makan menurut Kementerian Kesehatan RI (2014:12)

Tabel 2.2 Porsi makan anak usia 3-5 tahun

Bahan makanan atau penukar	Jumlah porsi	Pagi	Selingan pagi	Siang	Selingan sore	Sore
Nasi	3	1		1		1
Sayur	2	$\frac{3}{4}$		$\frac{3}{4}$		$\frac{1}{2}$
Buah	2 $\frac{1}{2}$		$\frac{1}{2}$		2	
Tempe	2			1		1
Daging	3	1		1		1
Minyak	2	$\frac{1}{2}$		$\frac{3}{4}$		$\frac{3}{4}$
Gula	2		1		1	
Susu	1				1	
Total sehari	1400	293,75	75	381,25	275	375

Sumber: Auliana (2011:10).

Menurut Auliana (2011:10), patokan porsi yang digunakan yaitu:

- Nasi 1 porsi=  $\frac{3}{4}$  gelas= 100 gram= 175 kal.
- Sayur 1 porsi= 1 gelas= 100 gram= 25 kal.
- Buah 1 porsi= 1-2 buah= 50-190 gram= 50 kal.
- Tempe 1 porsi= 2 potong sedang= 50 gram= 75 kal.
- Daging 1 porsi= 1 potong sedang= 35 gram= 75 kal.

- f. Minyak 1 porsi= 1 sendok makan=13 gram= 50 kal.
- g. Gula 1 porsi= 1 sendok makan= 13 gram=50 kal.
- h. Susu bubuk (tanpa lemak) 1 porsi= 4 sendok makan= 20 gram= 75 kal.

Menurut Santoso dan Ranti (2013:107), menyatakan bahwa zat-zat seimbang yang dibutuhkan oleh anak melalui makanan yang dikonsumsi. Makanan yang dikonsumsi oleh anak hendaknya mengandung zat-zat penting seperti: 1) karbohidrat yang berguna bagi tubuh anak; 2) protein yang berperan untuk perbaikan jaringan yang rusak dalam tubuh dan membentuk jaringan baru dalam pertumbuhan anak; 3) makanan yang mencukupi kadar vitaminnya sebagai zat pengatur pada proses metabolisme tubuh; 4) lemak yang terdapat pada minyak, biji-bijian, dan yang terdapat dalam daging yang sangat penting dalam pembentukan tubuh anak.

Menurut Herniyati (1987:4), zat gizi dibagi dalam 5 macam golongan zat utama, yaitu: 1) karbohidrat atau hidrat arang; 2) lemak; 3) protein dan putih telur; 4) zat-zat mineral atau garam-garam; 5) vitamin. Zat-zat utama sangat diperlukan untuk pembentukan energi, pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan jaringan baru.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh berasal dari makanan dengan kandungan gizi yang seimbang bagi tubuh. Zat-zat tersebut yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang sangat baik dalam proses tumbuh kembangnya dengan memperhatikan cara pengolahan makanan yang baik dan benar.

#### 2.1.5 Manfaat gizi seimbang

Menurut Proverawati dan Kusumawati (2011:66), gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga. Karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi ke arah pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Agar stimulasi yang diberikan berjalan dengan optimal, maka makanan yang diberikan tidak hanya mengeyangkan tetapi perlu

memperhatikan tingkat gizi, higienis dan keamanan dari makanan tersebut. Selain itu jumlah porsi dan keteraturan makan harian juga berpengaruh terhadap stimulasi anak. Berikut manfaat zat-zat gizi seimbang:

- 1) karbohidrat menghasilkan tenaga yang digunakan untuk melakukan aktivitas seperti belajar, bermain, berolahraga, dan aktivitas lain. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat antara lain nasi, roti, gandum, kentang, jagung, dan lain-lain.
- 2) Lemak dan protein sebagai zat pembangun yang berfungsi untuk membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang telah rusak. Contoh makanan zat pembangun seperti tahu, tempe, daging, biji-bijian, dan lain-lain.
- 3) Vitamin, mineral dan air sebagai zat pengatur keseimbangan dan kesehatan tubuh yang terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan.

Menurut Widjaja (2003:41), manfaat yang diperoleh dari gizi yang seimbang pada anak adalah:

- 1) Dapat menentukan perkembangan otak dan kecerdasan.
- 2) Untuk sistem imunitas atau kekebalan pada anak sehingga anak tidak mudah terserang penyakit.
- 3) Tidak mudah terserang infeksi terutama diare atau cacangan.
- 4) Sebagai sumber tenaga
- 5) Untuk membangun atau memelihara jaringan-jaringan tubuh.
- 6) Pengatur pekerjaan jaringan tubuh yang terdiri dari vitamin, mineral, dan air.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi seimbang adalah untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan penggantian sel-sel yang rusak. Pemenuhan gizi yang baik akan membuat sistem imun anak meningkat dan tidak rentan terserang penyakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan makanan dengan gizi yang seimbang agar proses tumbuh kembang anak bekerja secara optimal.

### 2.1.6 Faktor yang memengaruhi status gizi anak

Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (dalam Istiany dan Rusilanti, 2014:130) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah infeksi. Penyakit pernapasan prevalensi 32,1% tertinggi kedua penyebab tingginya morbiditas di Indonesia, sedangkan diare umumnya 9,6%. Anak-anak yang sering menderita penyakit infeksi dapat menyebabkan pertumbuhannya terhambat dan tidak optimal.

Kehidupan di kota besar pada dewasa ini, terutama dalam pemberian atau penyajian makanan keluarga dapat dikatakan masih kurang mencukupi kebutuhan tubuh. Kebanyakan keluarga telah merasa lega kalau mereka mengkonsumsi makanan pokok (nasi, jagung) dua kali dalam sehari dengan lauk pauk seadanya. Keadaan yang umum ini dikarenakan rendahnya pendapatan yang mereka peroleh dan banyaknya anggota keluarga yang harus diberi makan dengan jumlah pendapatan yang rendah. Kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi, pantangan-pantangan yang secara tradisional masih diberlakukan, serta keengganan untuk mengkonsumsi bahan makanan murah yang walaupun mereka ketahui mengandung zat gizi (Marsetyso dan Kartasapoetra, 1995:11).

Pendapat berbeda diutarakan oleh UNICEF (*United Nations Children's Fund*) (dalam Istiany dan Rusilanti, 2014:131) yang mengatakan bahwa pola pengasuhan termasuk salah satu faktor penunjang status gizi anak. Pengasuhan didefinisikan sebagai upaya memberi makan, merawat, membimbing, dan mengajari anak yang dilakukan oleh individu atau keluarga. Dengan demikian, definisi tersebut sudah termasuk stimulasi mental yang pada dasarnya pengasuhan merupakan seluruh interaksi antara subjek dan objek untuk mengarahkan, membimbing, dan mengajarkan objek sehari-hari secara rutin hingga membentuk sebuah pola.

Menurut UNICEF (dalam Istiany dan Rusilanti, 2014:131) mengemukakan bahwa:

“Praktek memberi makan pada anak meliputi pemberian ASI, makanan tambahan berkualitas, penyiapan dan penyediaan makanan yang bergizi. Perawatan anak termasuk merawat apabila anak sakit, imunisasi, pemberian suplemen, memandikan anak dan sebagainya.



Sedangkan pengasuhan anak adalah yang berhubungan dengan stimulasi mental dengan cara memberi alat bermain dan mengajak anak bermain”.

Menurut Satoto (dalam Istiany dan Rusilanti, 2014:131), faktor dominan yang menyebabkan terjadinya keadaan gizi kurang yang semakin meluas adalah perilaku yang kurang benar dalam masyarakat dalam memilih dan memberi makanan.

Kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu juga akan mengakibatkan kurang bervariasinya makanan dan akan mengakibatkan tubuh tidak memperoleh semua zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Moehji, 2017:5). Selain itu, pendapatan juga memiliki pengaruh besar terhadap persoalan gizi dan kebiasaan makan keluarga terutama kemampuan keluarga untuk membeli bahan pangan. Anak-anak yang tumbuh dalam suatu keluarga yang kurang mampu adalah paling rawan terhadap kurang gizi, diantaranya anggota keluarga anak yang paling kecil biasanya terpengaruh dalam kekurangan pangan (Herniyati, 1994:25).

Menurut Adriani (2014:258), faktor-faktor yang sangat berpengaruh terhadap gizi seimbang adalah: 1) pengetahuan keluarga merupakan kemampuan yang dimiliki oleh ibu maupun keluarga mengenai gizi pada anak sehingga ibu mengetahui makanan apa yang sebaiknya perlu untuk dihindari; 2) jumlah anggota keluarga, jumlah anak yang banyak pada keluarga yang keadaan sosial ekonominya rendah, akan mengakibatkan kurangnya asupan zat gizi makanan yang dikonsumsi; 3) pekerjaan merupakan suatu aktifitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan setiap hari; 4) pendapatan keluarga. Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak dan status gizi anak karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi status gizi anak adalah infeksi, pola pengasuhan, kemiskinan, pendapatan, pekerjaan, dan pengetahuan akan pangan dan gizi. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang kesehatan dan gizi merupakan salah satu penyebab



terjadinya kekurangan gizi pada anak. Gizi juga dipengaruhi oleh keadaan sosial ekonomi dan kebudayaan berkembang di masyarakat. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman tentang pentingnya gizi agar pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung secara optimal.

#### 2.1.7 Faktor-faktor yang memengaruhi pilihan anak terhadap makanan

Menurut Istiany dan Rusilanti (2014:157), menyatakan bahwa asupan gizi makanan tidak hanya bergantung pada ketersediaan makanan, akan tetapi juga pada faktor-faktor lain, seperti budaya, interaksi sosial, dan lingkungan. Perilaku makan anak berhubungan dengan kebiasaan makan orang tua. Banyak penelitian menyatakan bahwa orang tua secara sadar dan tidak sadar telah menuntun kesukaan anak dalam memilih makan dan membentuk gaya makan yang sama seperti orang tua.

Istiany dan Rusilanti (2014:157), mengemukakan bahwa pemilihan makan anak dipengaruhi oleh idola atau tokoh populer yang digemari oleh anak, kebiasaan makan teman sebaya, serta lingkungan tempat tinggal.

Salah satu faktor yang memengaruhi pilihan anak terhadap makanan adalah bagaimana cara orang tua berinteraksi dalam menanamkan pemahaman arti makanan yang disampaikan dengan penuh kasih sayang (Auliana, 2011:11)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi pilihan anak terhadap makanan antara lain, seperti budaya, lingkungan, interaksi sosial. Selanjutnya kebiasaan orang tua termasuk dalam pilihan anak dalam memilih makanan karena pembiasaan orang tua dirumah ketika makan dapat memengaruhi anak dalam memilih makanan, cara orang tua berinteraksi terkait arti makanan. Selain itu, idola atau tokoh populer, teman sebaya dapat dijadikan contoh bagi mereka dalam memilih makanan.

#### 2.1.8 Pola dan menu makan anak usia dini

Menurut Istiany dan Rusilanti (2014:141-148), pola dan menu makan anak dapat diuraikan sebagai berikut, yaitu:

1) Ritual makan

Anak memiliki kecenderungan *moody* dalam memilih makan. Suka atau tidak suka makanan bisa berubah setiap harinya atau setiap minggunya. Sebagai contoh, anak hanya makan telur rebus selama satu minggu, tapi minggu setelahnya menolak makan telur rebus.

2) Nafsu makan

Anak terkadang suka sekali makan dan beberapa waktu kemudian menolak pada saat waktu makan berikutnya. Biasanya anak menolak pada saat waktu makan malam.

3) Kesukaan makanan

Anak akan suka mengonsumsi makanan dalam keadaan tenang dan lapar terutama apabila makanan tersebut memiliki suhu, bentuk, dan ukuran yang sesuai tanpa paksaan orang tua atau pengasuh.

4) Frekuensi makan

Anak usia 5-6 tahun sebagian besar makan lebih dari tiga kali sehari.

5) Jenis makanan

Anak usia dini biasanya menyukai makanan dalam bentuk sederhana, tidak banyak bumbu dengan suhu ruang. Anak juga menyukai makanan dengan warna yang menarik misalnya warna dari sayur wortel dan tomat.

6) Kemudahan menangani

Makanan hendaknya mudah dimakan oleh tangan anak yang belum terlatih dan masih kaku. Makanan yang disajikan hendaknya lebih kecil dari ukuran tangan anak atau dalam bentuk sekali gigit. Misalnya telur rebus dipotong menjadi empat bagian, daging dipotong kecil. Papaya, pisang, manga dipotong dalam ukuran yang dapat digenggam anak.

7) Karakteristik makanan

Terdapat tiga karakteristik makanan yang memengaruhi pengembangan rasa, penerimaan, dan keterampilan makan sendiri, yaitu:

a) Tekstur

Makanan yang baik untuk anak adalah yang bertekstur lunak yang mudah dikunyah dan makanan renyah agar memberi kenikmatan pada saat

mendengarkan bunyi sewaktu mengunyah. Misalnya dagigng diberikan dalam bentuk di giling.

b) Aroma

Anak pada umumnya menolak makanan yang memiliki aroma yang kuat seperti makanan pedas, terlalu asam, dan terlalu asin.

c) Besar porsi

Anak biasanya menolak makanan dalam porsi besar. Oleh karena itu, lebih baik diberikan makanan dalam porsi kecil, bisa ditambah jika anak menginginkannya.

8) Keterampilan makan (*feeding skill*)

Anak dikatakan terampil dalam makan apabila menikmati makanan yang disajikan tanpa bantuan orang dewasa. Artinya anak tidak meminta bantuan orang dewasa karena mampu menggenggam, menyendok atau mengunyah makanan yang disajikan dengan baik dan kesusahan.

Tabel 2.3 Makanan anak yang dapat dipegang oleh anak (*finger food*)

<b>Makanan yang cocok (tanpa kulit)</b>	<b>Makanan yang tidak cocok (dapat menyebabkan tersedak)</b>
a. Roti bakar, biscuit, kraker b. Daging/ayam empuk, potong kecil atau giling c. Ikan potong tanpa tulang d. Keju potong (cheddar) e. Sayuran rebus, buah lunak	a. Popcorn b. Keripik kentang, singkong c. Sosis, bakso, nugget d. Keju yang diproses e. Sayuran mentah f. Permen g. Buah dengan biji

Sumber : Menurut Istiany dan Rusilanti (2014:150).

Tabel 2.4 contoh menu makanan untuk anak

Usia 4-6 tahun	
Jenis Bahan	Berat
Beras	200 gr
Daging/telur/ayam/ikan	50 gr
Tempe/tahu	50 gr
Sayuran	50 gr
Buah	100 gr
Susu segar/cair	200 gr
Gula pasir	3 sdm
Minyak goreng	2 sdm

Sumber : Menurut Istiany dan Rusilanti (2014:151)

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan menu untuk anak bergantung pada bagaimana orang tua atau guru menyediakan makanan yang sesuai dengan usia anak tersebut. Memberikan makanan kepada anak, hendaklah diatur sesuai dengan tingkat kemampuan dan kebutuhan anak.

#### 2.1.9 Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini

Kondisi psikis dan fisik anak dikemudian hari sangat bergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak hendaknya mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yakni makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Penanaman konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak sangat perlu dilakukan agar anak tidak mengkonsumsi makanan yang berbahaya. Anak usia dini ditanamkan untuk makan secara teratur dan dilakukan dengan cara yang baik (Proverawati dan Kusumawati, 2011:65).

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. Menurut Santoso dan Ranti (2013:144) 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 (Adriani, 2012:91).

Menurut Marsetyo dan Kartasapoetra (1993:77), 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 (Llewlynn, 2007:19).

Mengenalkan berbagai macam varian makanan pada anak sedini mungkin akan membuat anak tidak pemilih dalam mengonsumsi 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 (Karyadi dan Kolopaking, 2007:9).



Menurut Lastiani (2009), 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 (Widjaja, 2003:43).

Berdasarkan pendapat diatas 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.

## **2.2 Peran Guru Anak Usia Dini**

Pembahasan untuk peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang berturut-turut diuraikan mengenai: (1) hakikat guru; (2) kompetensi pendidik paud; (3) peran guru anak usia dini. Berikut masing-masing uraiannya.



### 2.2.1. Hakikat guru

Menurut Ahmadi dan Uhbiyati (2007:241-242), 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.

Hakikat guru sebagaimana dikemukakan oleh Dirjen Dikti (dalam Masyhud, 2015:15) sebagai berikut: (1) guru adalah pendidik, (2) guru sebagai pemimpin dan pendukung nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat, (3) guru sebagai fasilitator bagi peserta didik, (4) guru bertanggung jawab terhadap hasil belajar anak, (5) guru sebagai teladan dan menjaga nama baik lembaga, profesi dan kedudukan sesuai dengan kepercayaan yang diberikan kepadanya, (6) guru bertanggung jawab meningkatkan kemampuannya, (7) guru adalah agen perubahan.

Menurut Sujiono (2009:10) 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.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa guru adalah seseorang yang mampu menampilkan diri secara utuh sebagai pendidik yang harus memiliki kompetensi khusus yang berkaitan dengan tugas profesionalnya.

### 2.2.2. Kompetensi pendidik PAUD

Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Pasal 40 Ayat 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dinyatakan bahwa kewajiban pendidik ialah: (1) menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, dinamis,

kreatif, dan dialogis; (2) memiliki komitmen secara profesional untuk meningkatkan mutu pendidikan; (3) memberikan teladan dan menjaga nama baik lembaga, profesi, dan kedudukan sesuai dengan kepercayaan yang diberikan.

Menurut Peraturan Pemerintah No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (dalam Sujiono 2009:11) menyatakan bahwa pendidik harus memiliki sejumlah kompetensi, yaitu:

- a. Kompetensi pedagogis, mencakup kemampuan untuk dapat:
  - 1) memahami karakteristik, kebutuhan, dan perkembangan peserta didik;
  - 2) menguasai konsep dan prinsip pendidikan;
  - 3) menguasai konsep, prinsip, dan prosedur pengembangan kurikulum;
  - 4) menguasai teori, prinsip, dan strategi pembelajaran;
  - 5) menciptakan situasi pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberi ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian;
  - 6) menguasai konsep, prinsip, prosedur, dan strategi bimbingan belajar peserta didik; serta
  - 7) menguasai media pembelajaran termasuk teknologi komunikasi dan informasi;
  - 8) menguasai prinsip, alat, dan prosedur penilaian proses dan hasil belajar.
- b. Kompetensi kepribadian, mencakup kemampuan untuk dapat:
  - 1) menampilkan diri sebagai pribadi yang jujur, mantap, stabil, dewasa, berwibawa serta arif dan bijaksana;
  - 2) berakhlak mulia dan menjadi teladan bagi peserta didik dan masyarakat sekitar;
  - 3) memiliki jiwa, sikap, dan perilaku demokratis; serta
  - 4) memiliki sikap dan komitmen terhadap profesi serta menjunjung kode etik pendidik.
- c. Kompetensi sosial, mencakup kemampuan untuk dapat:
  - 1) bersikap terbuka, objektif, dan tidak diskriminatif;
  - 2) berkomunikasi dan bergaul secara efektif dan santun dengan peserta didik;
  - 3) berkomunikasi dan bergaul secara kolegial dan santun dengan sesama tutor dan tenaga kependidikan;
  - 4) berkomunikasi secara empatik dan santun dengan orang tua/wali peserta didik serta masyarakat sekitar;
  - 5) beradaptasi dengan kondisi sosial budaya setempat;
  - 6) bekerja sama secara efektif dengan peserta didik, sesama tutor dan tenaga kependidikan, dan masyarakat sekitar.
- d. Kompetensi profesional, mencakup kemampuan untuk:

- 1) menguasai substansi aspek-aspek perkembangan anak;
- 2) menguasai konsep dan teori perkembangan anak yang menaungi bidang-bidang pengembangan;
- 3) mengintegrasikan berbagai bidang pengembangan;
- 4) mengaitkan bidang pengembangan dengan kehidupan sehari-hari; serta
- 5) memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk pengembangan diri dan profesi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa guru atau pendidik harus memiliki kompetensi-kompetensi yang mampu diterapkan di sekolah dan lingkungan, seperti kompetensi pedagogis, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Hal tersebut merupakan standar kualitas yang dimiliki seorang pendidik atau guru.

### 2.2.3. Peran guru anak usia dini

Menurut Rogers (dalam Sujiono, 2009:12), keberhasilan guru menekankan pada tiga kualitas dan sikap utama, yaitu: (1) guru memberikan fasilitas dalam perkembangan anak agar menjadi manusia seutuhnya, (2) membuat suatu pelajaran menjadi berharga sehingga mampu diterima anak dalam belajar, (3) mengembangkan pemahaman empati bagi guru agar mengenal perasaan anak-anak di dunia.

Pendapat lain menurut Catron dan Allen (dalam Sujiono, 2009:13), peran guru anak usia dini lebih sebagai fasilitator, bukan pentransfer ilmu pengetahuan semata, karena ilmu tidak dapat ditransfer kepada anak tanpa keaktifan anak itu sendiri. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk mengerti cara berpikir, mengembangkan, dan menghargai pengalaman anak.

Menurut Sujiono (2009:13), memaparkan bahwa secara terperinci peran guru anak usia dini, yaitu:

#### a. Peran guru dalam berinteraksi

Guru anak usia dini akan sering berinteraksi dengan anak dalam berbagai bentuk perhatian, baik lisan maupun perbuatan. Guru harus berinisiatif memvariasikan interaksi lisan, seperti memberi perintah, bercakap-cakap dengan anak atau interaksi nonverbal yang tepat seperti memberi senyuman, sentuhan,

pelukan, menepuk bahu, beradu kontak mata pada saat berbicara, dan berlutut atau duduk setinggi anak sehingga membawa kehangatan dan rasa hormat.

b. Peran guru dalam pengasuhan

Pendidik anak usia dini menganjurkan untuk mengasuh dengan sentuhan dankasih sayang. Pengasuhan saling memengaruhi seperti pelukan, getaran, cara mengemong, dan menggendong adalah kebutuhan perkembangan fisik dan psikologis anak.

c. Peran guru dalam mengatur tekanan/stress

Guru membantu anak untuk belajar mengatur tekanan dengan menciptakan permainan dan mempelajari lingkungan yang aman terkait pengelolaan tekanan dan dapat mengatasi kemampuan membantu perkembangan.

d. Peran guru dalam memberikan fasilitas

Anak-anak membutuhkan kesempatan untuk bermain imajinatif, mengekspresikan diri, menemukan masalah, menyelidiki jalan alternatif, dan menemukan penemuan baru untuk mempertinggi perkembangan kreativitas.

e. Peran guru dalam perencanaan

Para guru perlu merencanakan kebutuhan anak-anak untuk aktivitas mereka. Perhatian, stimulasi, dan kesuksesan melalui keseimbangan dan kesetupaduan di dalam kelas dan melalui implementasi desain kegiatan yang terencana.

f. Peran guru dalam pengayaan

Aspek lain dari peranan guru adalah memperkaya lingkungan belajar anak. Guru harus menyediakan kesempatan belajar pada anak pada perkembangan yang tepat.

g. Peran guru dalam menangani masalah

Guru sebagai penanganan masalah menggunakan proses yang meliputi perolehan informasi, mempertimbangkan jalan alternatif, mengevaluasi hasil dan mempergunakan pengaruh bolak-balik untuk program yang terus-menerus.

h. Peran guru dalam pembelajaran

Guru harus menyadari bahwa awal mula pengalaman pendidikan memberikan pondasi untuk menjadi guru yang peduli dan kompeten. Kualitas pembelajaran merupakan pondasi penting dalam menstimulasi aspek-aspek perkembangan anak agar berkembang dengan optimal.

i. Peran guru dalam bimbingan dan pemeliharaan

Bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan oleh guru atau petugas lainnya kepada anak didik dalam rangka memperhatikan kemungkinan adanya hambatan atau kesulitan yang dihadapi anak didik dalam rangka mencapai perkembangan yang optimal; sedangkan pemeliharaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sadar untuk memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak dengan cara tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Peristilahan sejenis lainnya dengan pemeliharaan adalah: melatih, menjaga, membantu, melindungi dan memantau.

Menurut Suwarno (2008:37), secara akademis guru adalah anggota masyarakat yang mengabdikan diri dan diangkat untuk menunjang penyelenggaraan pendidikan yang berkualitas sebagai pendidik, dosen, konselor, pamong belajar, tutor, instruktur, fasilitator, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan.

Menurut Zen (dalam Sari, 2016:25), guru berperan sebagai fasilitator yakni memberikan fasilitas-fasilitas dan kemudahan dalam proses pembelajaran. Guru berperan memberikan pelayanan untuk memudahkan anak dalam kegiatan proses pembelajaran (Wina dalam Agustina, 2017:23). Teori tersebut mengemukakan bahwa guru sebagai fasilitator berkewajiban untuk memberikan



pelayanan dan menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran pada anak sehingga proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal.

Hubungan yang baik merupakan hubungan yang penuh dengan pengertian dan kasih sayang, disertai dengan bimbingan, arahan, serta hukuman yang dapat mensukseskan belajar anak (Slameto dalam Mawarsih, 2013:6).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peran guru adalah untuk mentransfer ilmu dan menerapkan ilmu yang dimilikinya kepada anak. Selain itu, peran guru yang harus diterapkan kepada peserta didik antara lain: dalam berinteraksi, pengasuhan, mengatur tekanan/stress, memebrikan fasilitas, perencanaan, pengayaan, menangani masalah, pembelajaran, bimbingan dan pemeliharaan.

#### 2.2.4 Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak

Makanan yang bergizi dan seimbang serta stimulasi yang baik sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Santoso (2008:11), makanan yang diberikan kepada anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sebaiknya adalah makanan bergizi, meliputi: 1) bahan makanan pokok sebagai sumber zat tenaga; 2) bahan makanan lauk pauk sebagai sumber zat pembangun; 3) bahan makanan sayuran sebagai zat pengatur; serta 4) susu dan telur.

Makanan jajanan boleh diberikan sebagai selingan, namun makanan tersebut harus mengandung zat yang dibutuhkan oleh anak. Pada usia dini, anak mulai dibiasakan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan segar untuk menambah asupan vitamin dan mineral, merangsang pertumbuhan anak dan memperlancar pencernaan. Dengan demikian kebutuhan gizi anak akan terpenuhi dan seimbang (Graaf, 2005:28).

Guru adalah seorang figur sentral dalam dunia pendidikan, terutama saat terjadinya proses interaksi belajar mengajar misalnya dalam pembelajaran mengenai pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia dini. Khusus dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang anak, peran guru disini adalah mengenalkan berbagai macam makanan bergizi untuk dapat dikonsumsi oleh



anak, serta manfaat makanan bagi tubuh yang memiliki gizi seimbang untuk perkembangan dan pertumbuhan anak (Saptawaty, 2010:33).

Menurut Saptawaty (2010:35), cara yang harus dilakukan oleh guru dalam memberikan pengenalan tentang makanan bergizi seimbang yaitu: 1) menunjukkan macam-macam makanan bergizi; 2) bagaimana memilih makanan bergizi; dan 3) manfaat gizi bagi kehidupan. Sehingga apa yang diharapkan oleh guru untuk merealisasikan dan melakukannya sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat-zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai dengan tahapan usianya. Dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang, hendaknya anak mulai dibiasakan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk asupan vitamin dan mineralnya. Cara yang dilakukan guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang yakni menunjukkan makanan bergizi seimbang, bagaimana memilih makanan bergizi, serta manfaat bagi tubuh sehingga apa yang diharapkan oleh guru untuk merealisasikan dan melakukannya sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini.

### **2.3 Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang telah dibuat terdahulu dan berfungsi dalam mendukung penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Rina (2010) dengan judul “Pembelajaran Pengenalan Makanan Bergizi Pada Anak Kelompok A di TK LKIA 2 Pontianak Selatan”, menyimpulkan bahwa guru dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak dimulai dengan langkah-langkah membuka kegiatan belajar, menjelaskan tema pembelajaran tentang makanan bergizi kepada anak dan manfaatnya bagi kesehatan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2013) dengan judul “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak melalui Kegiatan

Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B TK Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus”, mengemukakan bahwa guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak perlu mengatur konten gizi makanan, lebih sehat, lebih higienis, anak juga akan mengenal jenis makanan yang dikonsumsi dan memahami pentingnya makanan yang menyehatkan untuk tubuh, serta meningkatkan tingkat kreatifitas anak.

Berdasarkan penelitian di 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.

### **BAB 3. METODE PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan, dalam bab ini diuraikan mengenai metode penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam penelitian. Metode penelitian yang dimaksud mencakup: (1) jenis penelitian; (2) tempat dan waktu penelitian; (3) situasi sosial; (4) definisi operasional; (5) desain penelitian; (6) teknik dan alat perolehan data; dan (7) teknik penyajian data. Berikut masing-masing uraiannya.

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian untuk mendeskripsikan suatu keadaan dan kondisi secara ilmiah agar memperoleh gambaran yang jelas serta obyektif dari suatu keadaan yang semestinya, tanpa dihubungkan dengan variabel atau keadaan atau kondisi yang lainnya (dalam Mashyud, 2016:104). Menurut Saebani (2008:122) metode kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk kondisi objek yang alamiah, yakni peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Berdasarkan beberapa penjelasan tentang penelitian deskriptif kualitatif di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar ilmiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi yang melibatkan metode-metode yang ada. Salah satu alasan yang mendasari peneliti memilih penelitian deskriptif kualitatif adalah peneliti hendak melakukan penelitian dengan mendeskripsikan data-data yang diperoleh dari lapangan mengenai peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun kelompok B3 di TK Kartika IV-73.

## 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

### 3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember. Pertimbangan yang mendasari penelitian di TK Kartika IV-73 adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti ingin mengetahui tentang bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B.
- b. Peneliti ingin mengetahui bagaimanakah proses pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B.

### 3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu yang dibutuhkan peneliti dalam melakukan penelitian deskriptif kualitatif tentang peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 yaitu selama tiga minggu dan dilakukan tiga kali dalam satu minggu pada semester genap tahun ajaran 2018/2019. Penelitian dilakukan di dalam kelas pada saat pembelajaran berlangsung.

## 3.3 Situasi Sosial

Penelitian dilakukan di TK Kartika IV-73 tentang peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3. Subjek penelitian adalah seluruh anak kelompok B3 dengan jumlah 15 anak yang terdiri dari 6 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. TK Kartika IV-73 terletak di Jl. Letjen Panjaitan No.12, Kelurahan Kebonsari, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Anak-anak yang menempuh pendidikan di TK Kartika IV-73 rata-rata membawa bekal sendiri dirumah meskipun di sekolah terdapat kantin untuk anak membeli makanan. Kantin di sekolah tersebut kebanyakan menjual makanan ringan (*snack*) dan menjual makanan basah seperti mie bungkus dan tahu krispi. Tetapi, anak-anak di TK Kartika IV-73 khususnya kelompok B3 membawa makanan dari rumah yang terdiri dari buah, susu, *biscuit*, nasi dengan lauk, dan lain sebagainya yang sehat dan tidak mengandung pengawet buatan atas

bimbingan guru kelas di kelompok B3. Sekolah juga menerapkan pemberian makanan sehat bergizi secara berkala setiap tahun. Penanaman pemberian bergizi seimbang ini dalam rangka mengenalkan makanan bergizi seimbang agar anak mampu memahami pola hidup yang baik dan menyehatkan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan kepala sekolah TK Kartika IV-73 bahwa pada semester ini anak dikenalkan dengan makanan bergizi seimbang.

### **3.4 Definisi Operasional**

Definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari perbedaan pendapat yang terdapat dalam penelitian ini dengan beberapa variabel yang berkaitan dengan penelitian terkait dengan judul ataupun kajian. Definisi operasional yang dimaksud yaitu:

#### **3.4.1 Peran Guru**

Peran guru dalam melakukan perencanaan, berinteraksi, melakukan pembelajaran, memberikan fasilitas, untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang merupakan akal, usaha, ikhtiar dalam mencapai suatu maksud atau memecahkan persoalan dalam mencari jalan dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 TK Kartika IV-73.

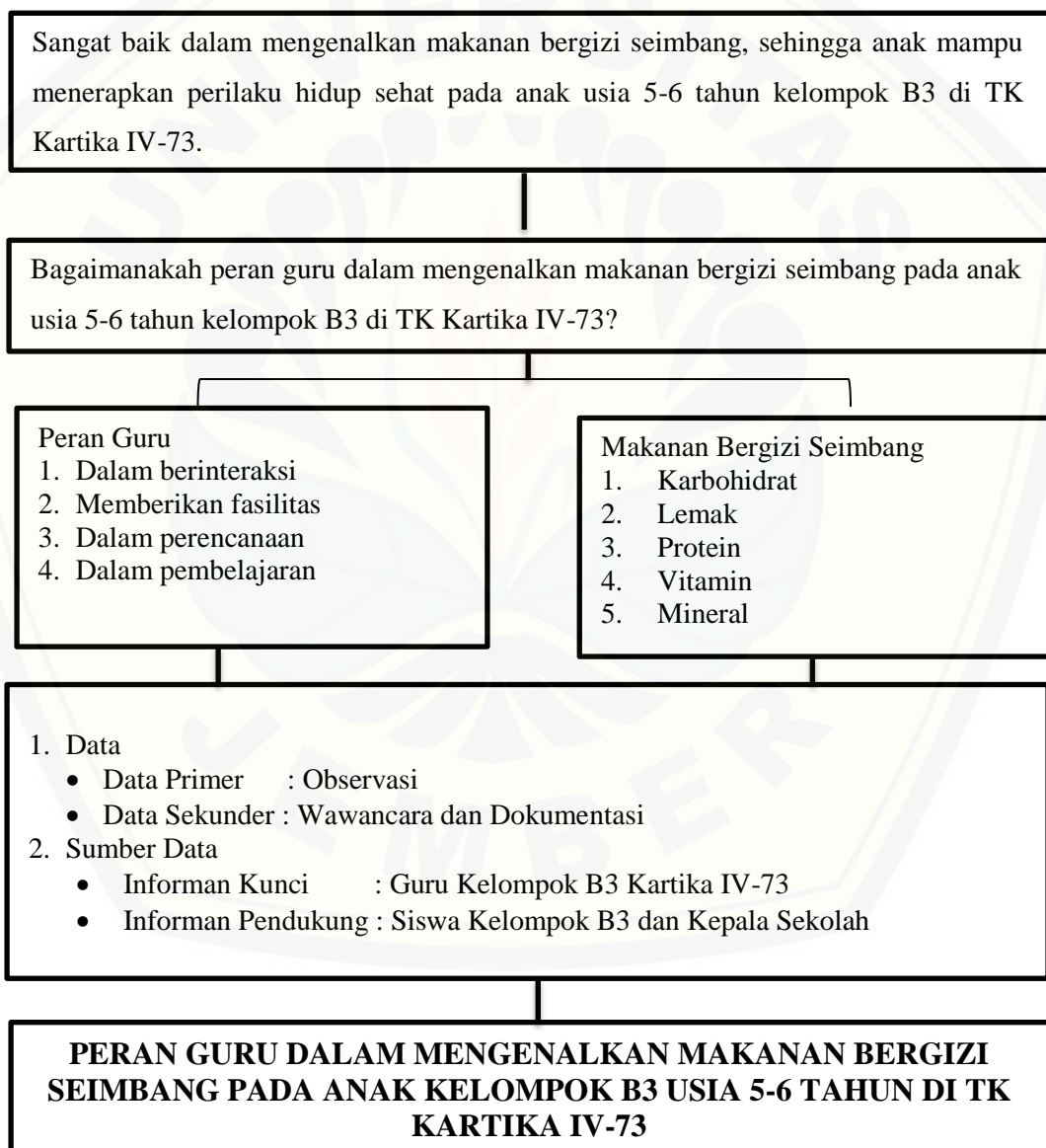
#### **3.4.2 Makanan Bergizi Seimbang**

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 yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Sehingga anak mampu mengetahui jenis-jenis gizi tersebut dan mengetahui manfaat gizi yang ada di dalamnya.



### 3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian berisi tentang uraian langkah-langkah yang dilaksanakan untuk meraih hasil yang ingin dicapai. Menurut Masyhud (2014:294) desain penelitian terdiri dari langkah-langkah yang akan ditempuh peneliti ketika akan melaksanakan suatu penelitian yang dilaksanakan di lapangan disertai dengan komponen data yang akan di dapatkan peneliti. Adapun rancangan penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

### 3.6 Teknik dan Alat Perolehan Data

Menurut Sugiyono (2017:224) teknik pengumpulan data adalah langkah yang strategis dalam penelitian, karena tujuan pokok dari penelitian yaitu mendapatkan data. Jika tidak mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan.

#### 3.6.1 Data dan Sumber Data

Fase paling penting dari penelitian adalah data atau mendapatkan keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian. Pengumpulan data tak lain adalah suatu proses pengadaan data untuk kepentingan penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan prosedur yang sistematis agar memperoleh data yang diperlukan. Sedangkan sumber data dalam penelitian kualitatif merupakan data yang diberikan oleh informan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti (Satori dan Komariah, 2017:103). Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan dan selebihnya adalah data tambahan. Informan kunci dalam penelitian ini adalah guru kelompok B3 usia 5-6 tahun di TK Kartika IV-73 sedangkan informan pendukungnya adalah guru, kepala sekolah, dan dokumentasi.

#### 3.6.2 Metode Perolehan Data

Metode perolehan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Adapun metode perolehan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

##### a. Observasi

Menurut Sutrisno (dalam Sugiyono, 2017:145) mengemukakan bahwa observasi adalah suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Menurut Satori dan Komariah (2017:105) mengemukakan bahwa observasi merupakan pengamatan terhadap suatu objek yang sedang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung untuk memperoleh data dalam penelitian. Secara langsung yakni terjun ke lapangan, melibatkan seluruh pancaindra. Secara tidak langsung yakni pengamatan yang dibantu melalui media visual/audiovisual, seperti teleskop, handycam, dll. Dengan demikian pengertian observasi dalam penelitian kualitatif adalah pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti untuk mengetahui keberadaan, situasi, konteks, dan maknanya sebagai upaya mengumpulkan data dalam penelitian.

Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti harus terjun langsung ke lapangan untuk mengetahui proses penelitian peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 usia 5-6 tahun di TK Kartika IV-73. Peneliti harus mengamati proses kegiatan dan mengamati informan ketika observasi berlangsung, dengan harapan mendapatkan informasi yang akurat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan membentuk komunikasi yang terbuka dan akrab dengan beberapa informan yang terkait dengan objek penelitian ini, sehingga nantinya akan memudahkan peneliti untuk berinteraksi dengan pihak-pihak yang berhubungan dalam kegiatan mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 usia 5-6 tahun di TK Kartika IV-73.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data secara langsung melalui percakapan atau tanya jawab. Wawancara dalam penelitian kualitatif sifatnya mendalam karena ingin mengeksplorasi informasi secara jelas dari informan yakni dengan bertemu langsung dan bertatap muka (Satori dan Komariah, 2017:130).

Menurut Sugiyono (2017:231-233) mengemukakan bahwa wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri (*self-report*), atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi. Wawancara di bagi ke dalam tiga bentuk, yaitu meliputi: wawancara terstruktur, wawancara semi-struktur, wawancara tak berstruktur. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa wawancara terbagi beberapa jenis menurut beberapa para ahli. Pelaksanaan penelitian apada anak kelompok B3 usia 5-6 tahun di TK Kartika IV-73, peneliti menggunakan jenis perencanaan pertanyaan wawancara menggunakan pendekatan petunjuk umum wawancara sesuai dengan jenis wawancara terstruktur dalam penerapannya untuk memperoleh data di lapangan.

Wawancara dilakukan kepada guru kelompok B3 dan kepala sekolah TK Kartika IV-73. Adapun data yang akan diperoleh dalam metode wawancara yang dilaksanakan di TK Kartika IV-73 ini adalah sebagai berikut:

1. Apa sajakah bentuk kegiatan yang ada di dalam pengenalan makanan bergizi seimbang yang terdapat di TK Kartika IV-73?
2. Kapankah kegiatan pengenalan makanan bergizi seimbang dilaksanakan di TK Kartika IV-73?
3. Mengapa perlu diterapkan kegiatan pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?
4. Apa yang dilakukan guru untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?
5. Bagaimanakah hasil yang diperoleh dari peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?

c. Dokumentasi

Sugiyono (2017:240) menyatakan bahwa dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, karya-karya monumental seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, biografi, sejarah kehidupan, kebijakan, peraturan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, sketsa, gambar hidup, dan lain-lain. Dokumen

yang berbentuk karya misalnya karya seni yang berupa patung, gambar, film, dan lain-lain. Adapun data yang ingin diperoleh dalam penerapan metode dokumentasi di TK Kartika IV-73 antara lain meliputi: gambaran umum TK Kartika IV-73, profil guru, profil sekolah, anak kelompok B3, foto proses kegiatan saat penelitian berlangsung.

### 3.6.3 Alat Perolehan Data

Alat perolehan data atau instrumen penelitian data merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengungkapkan keadaan suatu variabel dan mempermudah peneliti dalam memperoleh data yang ada di lapangan secara valid artinya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai serta efektif dan efisien (Masyhud, 2014:214). Penelitian yang dilakukan menggunakan perolehan data non tes. Alat perolehan data non tes meliputi lembar observasi, *check list*, pedoman wawancara, skala penilaian, angket, studi kasus, dan catatan anekdot. Penelitian yang dilakukan di TK Kartika IV-73 menggunakan alat perolehan data non tes yaitu melalui lembar observasi, *check list*, pedoman wawancara guna mencapai tujuan dalam penelitian.

### 3.7 Teknik Analisis Data

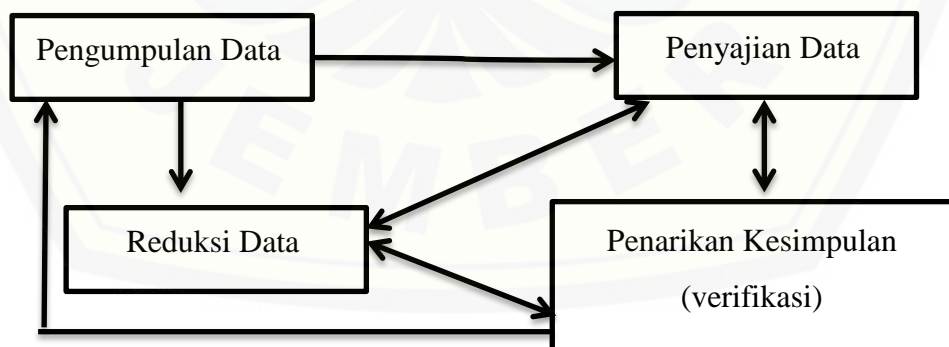
Sugiyono (2017:244) mengemukakan bahwa, analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari catatan lapangan, hasil wawancara, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun dalam bentuk pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Analisis data dibagi menjadi dua macam, meliputi: analisis sebelum di lapangan dan analisis data di lapangan model Miles dan Huberman. Analisis sebelum di lapangan merupakan analisis yang dilakukan sebelum peneliti memasuki



lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, atau data sekunder yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Sedangkan analisis data di lapangan model Miles dan Huberman dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti telah melakukan analisis terhadap jawaban yang akan di wawancarai. Bila jawaban yang di wawancarai setelah di analisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu hingga data tersebut dianggap kredibel.

Menurut Masyhud (2016:320) mengemukakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif adalah upaya untuk mencari dan menata secara sistematis dan terstruktur catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya guna meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain.

Sugiyono (2017:247) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas. Analisis data dalam penelitian kualitatif di bagi ke dalam tiga alur kegiatan yang meliputi: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.



Gambar 3.2 Komponen Analisis Data Model Interaktif Menurut Miles dan Huberman

Berdasarkan gambar 3.2 digambarkan terdapat empat komponen dalam analisis data model interaktif yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yang merupakan suatu proses yang berlanjut dan berulang secara terus-menerus. Berikut uraian empat komponen dalam analisis model interaktif:

### 3.7.1 Pengumpulan Data

Menurut Satori dan Komariah (2017:144) Pengumpulan data merupakan proses mengumpulkan seluruh sumber-sumber yang berhubungan serta mendukung tujuan penelitian. Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti di TK Kartika IV-73 menggunakan tiga pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan sesuai dengan menggunakan alat instrumen angket dan *check list* serta rating skala pencapaian. Wawancara dilakukan kepada informan pendukung dengan mengacu pada pedoman wawancara dan dokumentasi yang dilakukan yaitu berkaitan dengan kegiatan yang berlangsung di TK Kartika IV-73 berkaitan dengan tujuan penelitian.

### 3.7.2 Reduksi Data

Menurut Sugiyono (2017:247) mereduksi data berarti merangkum, memfokuskan pada hal-hal yang penting, memilih hal-hal yang pokok, mencari tema dan polanya. Dengan demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

Reduksi data yang dilakukan peneliti di TK Kartika IV-73 pada anak kelompok B3 yaitu dengan memfokuskan semua temuan data yang dieproleh di lapangan tentang mengenalkan makanan bergizi seimbang yang dilakukan dengan menggunakan berbagai metode pengumpulan data. Kemudian data-data tersebut dikaitkan dengan kajian pustaka dan indikator yang terdapat pada masing-masing variabel.

### 3.7.3 Penyajian Data

Langkah selanjutnya setelah mereduksi data adalah menyajikan data. Teknik penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti tabel, grafik dan sejenisnya (Satori dan Komariah, 2017:219). Miles dan Huberman (dalam Satori dan Komariah, 2017:219) menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*”. Dengan demikian yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks narasi.

Pada tahap penyajian data ini, peneliti menjelaskan dan mampu memahami data-data yang diperoleh dari lapangan berkaitan dengan mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 berdasarkan data hasil yang telah direduksi dalam bentuk teks narasi.

### 3.7.4 Penarikan Kesimpulan

Sugiyono (2017:252) mengemukakan bahwa langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan melakukan penarikan kesimpulan tentang peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika iV-73 yang merupakan tahapan akhir pada teknik analisis data model interaktif.

## BAB 5. PENUTUP

Bab 5 ini akan membahas tentang kesimpulan dan saran berkaitan dengan penelitian yang dilakukan yaitu tentang peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember. Berikut masing-masing uraiannya.

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh data bahwa terdapat beberapa peran dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember yaitu peran guru dalam berinteraksi, dalam perencanaan, dalam pembelajaran dan dalam memberikan fasilitas, kegiatan adanya pengenalan makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 sudah terlaksana namun belum sepenuhnya terealisasi dengan maksimal, masih ada sebagian kecil 3 dari 15 anak yang belum memahami arti penting mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah, hal ini disebabkan kurangnya pengenalan, motivasi dan pembiasaan orang tua terhadap variasi makanan bergizi seimbang.

### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka yang dapat diberikan berkaitan dengan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73 yaitu:

#### 5.2.1 Bagi Guru

- a. Guru diharapkan lebih meningkatkan proses pengenalan makanan bergizi seimbang yang lebih optimal terhadap kelompok B3 di TK Kartika IV-73 misalnya memberikan penjelasan lebih detail lagi terkait manfaat dan fungsi lemak bagi tubuh yang terdapat dalam makanan bergizi seimbang.

#### 5.2.2 Bagi Orang Tua

- a. Orang tua diharapkan dapat memberikan peranannya sebagai motivator yang lebih baik dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak seperti memberikan arahan agar anak selalu mengkonsumsi makanan sehat dan memberikan pujian apabila anak menerapkan pola hidup untuk selalu mengkonsumsi makanan sehat tersebut.
- b. Orang tua diharapkan dapat memberikan peranannya sebagai fasilitator yang lebih baik dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak seperti menyediakan makanan bergizi seimbang untuk anak di rumah, tidak hanya di sekolah saja.

#### 5.2.3 Bagi Sekolah

- a. Kegiatan pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak hendaknya terus diterapkan di kelas-kelas yang ada di TK Kartika IV-73.
- b. Memberikan arahan kepada guru kelas lain untuk mengembangkan pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak.
- c. Memberikan arahan kepada orang tua anak untuk mengembangkan pengenalan makanan bergizi seimbang dirumah.

#### 5.2.4 Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian tentang pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak dengan menggunakan metode penelitian yang lain.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M dan B. Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group,
- Adriani, M dan B. Wirjatmadi. 2014. *Gizi dan Kesehatan Balita; Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita*. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group,
- Adriani, M dan B. Wirjatmadi. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Edisi Keempat. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group,
- Agustina, R. 2017. Peran Guru sebagai Fasilitator dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri Wonosobo Kabupaten Tanggamus. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan.
- Ahmadi, Abu, dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: RINEKA CIPTA.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani, P. A. 2017. *Ilmu Gizi: Medical Book*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Aulina, R. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicnoto Karya Nusu.
- Auliana, R. 2011. Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Anak Usia Dini. [Diakses pada 8 April 2019].
- Badudu, J. S., dan Zain. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Cakrawati, D. dan N. H. Mustika. 2014. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Cetakan Kedua. Bandung: Alfabeta cv.
- Emirfan, TM. 2011. *Healthy Habits You Must Know*. Yogyakarta: Javalitera
- Herniyati. 1987. Hubungan antara Tingkat Pendidikan Ibu terhadap Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Kota Administrasi Jember. *Laporan Penelitian*. Jember: Fakultas Pertanian Universitas Jember.  
<http://jurnal.untan.ac.id>. [Diakses pada 10 Desember 2018].  
<http://lib.unnes.ac.id>. [Diakses pada 10 Desember 2018].
- Istiany, Ari, dkk. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

- Kemenkes, RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Llewellyn-Jones, Derek. 2002. *Dasar-dasar obstetri dan gynekologi/ Derek Llewellyn*, Edisi 6. Jakarta: Hipokrates.
- Marsetyo, H. dan Kartasapoetra, G. 1998. *Ilmu Gizi KORELASI Gizi Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Masyhud, M.S. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jember: Lembaga Pengembangan Manajemen dan Profesi Kependidikan (LPMPK).
- Masyhud, M.S. 2015. *Manajemen Profesi Kependidikan*. Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta.
- Mawarsih, S. E, Susilaningih, N. Hamidi. 2013. Pengaruh Kesehatan Orang Tua dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri Jumo. 1 (3): 1-13.
- Moehji, S. 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Edisi Pertama. Jakarta: Pustaka Kemang.
- Nakita. 2009. *Memompa Kecerdasan Anak Sejak Dini*. Jakarta: PT Penerbitan Sarana Bobo.
- Noorlaila, I. 2010. *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*. Yogyakarta : Pinus Book Publisher.
- Nurchaya. S. I. 2018. Upaya Guru dalam Menanamkan Perilaku Baik sebagai Cerminan Akhlak Mulia pada Anak Kelompok B di TK Dharma Wanita Jelbuk. *Skripsi*. Jember: Program Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember.
- Proverawati dan Kusumawati. 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rachmawati, D. 2013. Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B Tk Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus.
- Ranti, Soengeng, dkk. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rina, L. 2010. Pembelajaran Pengenalan Makanan Bergizi Pada Anak Kelompok A di Tk LKIA 2 Pontianak Selatan.

- Santoso, S. dan A. L. Ranti. 2014. *Kesehatan dan Gizi*. Edisi Ketiga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, S. D. K. 2016. Peran Pendidikan dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini di Taman Posyandu Boegenvil di Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kangan Kota Probolinggo. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember.
- Satori, Djam'an, dkk. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Y.N. 2008. *Metode Pengembangan Kognitif*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sujiono, Y.N. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT INDEKS.
- Suwarno, Wiji. 200 *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Syaodih, Ernawulan, dkk. 2008. *Bimbingan Konseling untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Uripi, Vera. 2004. *Menu Sehat Untuk Balita*. Jakarta: PT. Puspa Sawara.
- Widjaja, MC. 2003. *Gizi Tepat Untuk Perkembangan Otak dan Kesehatan Balita*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.

## Lampiran A. Matriks Penelitian

### MATRIKS PENELITIAN

Judul Penelitian	Rumusan Masalah	Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian
Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Anak Kelompok B3 Usia 5-6 Tahun di TK KARTIKA IV-73 Tahun Pelajaran 2018/2019	1. Bagaimanakah Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Anak Kelompok B3 Usia 5-6 Tahun di TK KARTIKA IV-73 Tahun Pelajaran 2018/2019	1. Peran guru  2. Makanan Bergizi Seimbang	1. a. Peran Guru dalam Berinteraksi. b. Peran Guru dalam Memberikan Fasilitas. c. Peran Guru dalam Perencanaan. d. Peran Guru dalam Pembelajaran.  2. a Makanan yang Mengandung Karbohidrat. b.Makanan yang Mengandung Lemak. c.Makanan yang Mengandung Protein. d.Makanan yang Mengandung Vitamin. e.Makanan yang Mengandung Mineral	1. Subjek Penelitian a. Informan Kunci: Guru Kelompok B3 b. Informan Pendukung: 1) Kepala Sekolah 2) Siswa 2. Dokumen 3. Literatur 4. Kepustakaan	1. Tempat penelitian : TK KARTIKA IV-73 2. Jenis Penelitian : Deskriptif Kualitatif 3. Metode Pengumpulan Data : a. Observasi b. Checklist c. Wawancara d. Dokuementasi e. Triangulasi 4. Definisi Operasional : a. Peran Guru b. Makanan Bergizi Seimbang 5. Analisis Data : Deskriptif kualitatif.

**LAMPIRAN B. PEDOMAN PENGUMPULAN DATA****PEDOMAN PENGUMPULAN DATA****B.1 Pedoman Observasi**

No.	Data yang akan Diperoleh	Sumber Data
1.	Peran guru berkaitan dengan pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73	Guru Kelompok B3 dan Kepala Sekolah TK Kartika IV-73.
2.	Pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73.	Anak kelompok B3 TK Kartika IV-73.

**B.2 Pedoman Wawancara**

No.	Variabel	Indikator	Data yang diperoleh	Sumber Data
1.	Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 usia 5-6 tahun di TK Kartika IV-73.	Interaksi	• Peran guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak.	Informan Kunci
		Fasilitator		Informan Kunci
		Perencanaan	• Peran guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak.	Informan Kunci
		Pembelajaran	• Peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan	Informan Kunci



			<p>bergizi seimbang pada anak.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peran guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak.</li> <li>• Kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak.</li> <li>• Hasil Evaluasi terhadap upaya mengenalkan makanan bergizi seimbang yang dilakukan oleh guru.</li> </ul>	Informan Kunci
2.	Mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak	Makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenalkan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73.</li> <li>• Ada kendala atau tidak dengan pengenalan makanan yang</li> </ul>	<p>Informan Pendukung</p> <p>Informan Pendukung</p>

			<p>menagndung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil evaluasi setelah adanya pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak.</li> </ul>	Informan Pendukung
--	--	--	--	--------------------

### B.3 Pedoman Dokumentasi

No.	Data yang akan Diperoleh	Sumber Data
1.	Gambaran umum tentang TK Kartika IV-73	Dokumen
2.	Visi dan misi TK Kartika IV-73	Dokumen
3.	Struktur Organisasi TK Kartika IV-73	Dokumen
4.	Data tenaga pendidik kelompok B3 TK Kartika IV-73	Dokumen
5.	Data peserta anak didik kelompok B3 TK Kartika IV-73	Dokumen
6.	Foto proses selama penelitian	Dokumen

**LAMPIRAN C. LEMBAR OBSERVASI****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian :** Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru :**

**Hari/tanggal :**

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang		
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat makanan bergizi seimbang		
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar makanan bergizi seimbang		
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative makanan bergizi seimbang		
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas makanan bergizi seimbang		
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya makanan bergizi seimbang		
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak makanan bergizi seimbang		

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran makanan bergizi seimbang		
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif makanan bergizi seimbang		
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak makanan bergizi seimbang		

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**LAMPIRAN D. LEMBAR WAWANCARA****D.1. Lembar Wawancara Guru**

Tujuan : Untuk mengetahui bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73, Kabupaten Jember.

Bentuk : Wawancara Semi-terstruktur

Responden : Guru kelompok B3 di TK Kartika IV-73

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimanakah peran guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
2.	Bagaimanakah peran guru dalam memberikan fasilitas untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
3.	Bagaimanakah peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
4.	Bagaimanakah peran guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
5.	Apakah ada kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
6.	Bagaimana hasil Evaluasi terhadap upaya mengenalkan makanan bergizi seimbang yang dilakukan oleh guru pada anak kelompok B3 Di TK Kartika IV-73?	

Jember, 1 April 2019

Pewawancara

**Wita Tri Agustin**



**D.2. Lembar Wawancara Kepala Sekolah**

Tujuan : Untuk mengetahui bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73, Kabupaten Jember.

Bentuk : Wawancara Terstruktur

Responden : Kepala Sekolah TK Kartika IV-73

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimanakah peran guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
2.	Bagaimanakah peran guru dalam memberikan fasilitas untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
3.	Bagaimanakah peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
4.	Bagaimanakah peran guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
5.	Apakah ada kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	
6.	Bagaimana hasil Evaluasi terhadap upaya mengenalkan makanan bergizi seimbang yang dilakukan oleh guru pada anak kelompok B3 Di TK Kartika IV-73?	

Jember, 1 April 2019

Pewawancara

**Wita Tri Agustin**

**Lampiran E. DOKUMENTASI****E.1 Daftar Anak Kelompok B3****DAFTAR NAMA ANAK KELOMPOK B3****TK KARTIKA IV-73****TAHUN AJARAN 2018/2019**

No.	Nama Anak	Jenis Kelamin	
		L	P
1.	ABELIA SAFANA ZENITA WIKLY		P
2.	AFIKA HASYA RAMADHANIS		P
3.	ARFAN PRATAMA PUTRA	L	
4.	BIMA ARIYANTA SAMBADA	L	
5.	BINTANG APTANAYAKA	L	
6.	DIAJENG NIRWASITA ZAHWA APRILIA		P
7.	JAGAT PUTRA PANCA FIRDAUS FITRONI	L	
8.	KEVIN ARDIANSYAH DWI NURYANTO	L	
9.	MUHAMMAD JIBRIL	L	
10.	NAURA AZZALEA		P
11.	NOVIA RISKI		P
12.	OLIVIA TRIHAPSARI		P
13.	RATU ISLAMI ELEVENSYA		P
14.	SALSABILA RIZQI ATMAJA		P
15.	ZASKIA ANUGERAH DWI SURYA PUTRI		P
<b>Jumlah</b>		<b>6</b>	<b>9</b>

**E.2 Daftar Informan Nama Guru****DAFTAR INFORMAN GURU****TK KARTIKA IV-73****TAHUN AJARAN 2018/2019**

No.	Nama Informan	Jumlah
1.	Kepala Sekolah	1
2.	Guru Kelompok B3	1

### E.3 Gambaran Umum TK Kartika IV-73

TK Kartika IV-73 merupakan lembaga Taman Kanak-kanak yang berdiri sejak 1955 beralamat di Jalan Letjend Panjaitan Nomor 12 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. TK Kartika IV-73 memiliki 4 ruang kelas yang terdiri dari 1 kelas A dan 3 kelas B yaitu B1, B2, B3. Selain itu, TK Kartika IV-73 memiliki 1 ruang aula sekolah dan 1 ruang perpustakaan sekaligus ruang bermain. Personalia TK Kartika IV-73 terdiri dari 1 kepala sekolah, 4 tenaga pendidik, 1 staf TU, 1 petugas kebersihan. Kegiatan pembelajaran di TK Kartika IV-73 dilaksanakan setiap hari senin sampai dengan hari sabtu mulai pukul 07.30 sampai pukul 10.00 WIB.

### E.4 Profil TK Kartika IV-73

Nama Sekolah	: KARTIKA IV-73
Nomor Statistik	: 00.2.05.24.27.013
Provinsi	: Jawa Timur
Otonomi Daerah	: Jember
Kecamatan	: Sumbersari
Kelurahan/Desa	: Kebonsari
Alamat	: Jalan Letjend Panjaitan No.12
Kode Pos	: 68122
No. Telepon	: 0331 – 33487
Daerah	: Perkotaan
Status TK	: Swasta
Kelompok Sekolah	: Imbas
Akreditasi	: B
Surat Keputusan/SK	: 05/33/TK/B.0007
Penerbit SK	: Badan Akreditasi Sekolah Kab. Jember
Tahun Berdiri	: 1955
Tahun Perubahan	: 1973
Kegiatan Belajar Mengajar	: Pagi

Bangunan Sekolah : Bukan Milik Sendiri

### **E.5 Visi – Misi TK Kartika IV-73**

#### **Visi**

Terwujudnya anak didik tttyang berakhlaqul karimah, sehat, cerdas, terampil, kreatif, mandiri, unggul dalam mutu serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

#### **Misi**

1. Menumbuhkan dan mengembangkan kecakapan hidup agar anak belajar mandiri.
2. Melaksanakan kegiatan dan bimbingan secara efektif, sehingga anak berkembang secara optimal, sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
3. Menumbuhkan suasana TK yang nyaman lingkungan sehat ceria bagi tumbuh dan berkembangnya kecakapan anak.
4. Menumbuhkan ketaatan anak terhadap ajaran agama yang dianut sebagai kunci dalam peningkatam moral dan budi pekerti yang luhur.
5. Meningkatkan kualitas dan profesional guru, sehingga kualitas pelajaran meningkat.
6. Melaksanakan tranparansi dan tertib administrasi.

**E.6 Identitas Kepala Sekolah dan Guru TK Kartika IV-73 Kabupaten Jember**

No.	Nama	Tempat/Tgl Lahir	Mulai Dinas	Jabatan
1.	LOELOEK ERRYKA, S.Pd	Bondowoso, 08 - 09 - 1964	1 - 3 - 1984	Kepala Sekolah
2.	ANGGRAINI EVI SRI KARTINI, S.Pd	Jember, 04 - 02 - 1977	1 - 7 - 1999	Guru
3.	DIAN LISAWATI, S.Pd	Jember, 19 - 02 - 1971	1 - 7 - 2002	Guru
4.	NOVITA SARI H, S.Pd	Malang, 05 - 11 - 1976	1 - 7 - 2005	Guru
5.	RENI YULI ASTUTI, S.Pd	Jember, 21 - 07 - 1984	1 - 7 - 2008	Guru
6.	SRI SUHARINI	Surabaya, 02 - 04 - 1963	1 - 7 - 2000	Karyawan



## Lampiran F. Hasil Pengumpulan Data

### F.1 Catatan Observasi Lapangan

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Selasa, 9 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

#### **Deskripsi Data:**

Pada hari ini peneliti melakukan observasi awal di TK Kartika IV-73 yang beralamat di Jalan Letjend Panjaitan No.12 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Pada awal penelitian, peneliti mengumpulkan data-data yang diperlukan untuk penelitian yaitu gambaran umum tentang sekolah TK Kartika IV-73, profil sekolah, visi dan misi, struktur organisasi TK Kartika IV-73, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), data tenaga pendidik B3, data peserta didik, dan foto selama kegiatan. Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak . Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Sebelum pembelajaran hari ini dimulai, guru bertanya mengenai sarapan anak dirumah dan menjelaskan pentingnya sarapan, kemudian bertanya mengenai bekal sehat yang dibawa oleh anak dan bercakap-cakap dengan anak peentingnya membawa bekal sehat ke sekolah. Kemudian anak bernyanyi mengenai makanan sehat sempurna lalu dilanjutkan dengan pembelajaran sesuai dengan tema hari ini. pukul 09.00 WIB anak-anak istirahat, guru mengarahkan anak untuk mencuci tangan dan duduk yang rapi sebelum menikmati bekal sehatnya. Guru berjalan ke meja setiap anak untuk melihat bekal yang dibawa, setelah itu bertanya beberapa manfaat kandungan makanan yang dibawa anak. 10 dari 15 anak membawa bekal pada hari ini. dengan rata-rata membawa nasi, lauk-pauk, sayur dan susu. Pada saat pulang, guru melakukan tanya jawab terkait makanan sehat yang baik untuk tubuh dan dengan semangat menjawab meskipun sebagian besar anak perlu penjelasan mengenai makanan yang mengandung lemak. Guru tak lupa mengingatkan anak untuk membawa bekal setiap hari.

## F.2 Catatan Observasi Lapangan

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Rabu, 10 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

### Deskripsi Data:

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak. Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan kegiatan pada hari ini dengan tema tanah airku subtema kota Jember, guru memulai pembelajaran dengan menyiapkan peralatan-peralatan yang digunakan dalam pembelajaran seperti makanan khas kota jember, kepingan geometri, lembar kerja anak, kemudian guru memulai pembelajaran dengan bernyanyi dan berdoa. Pada saat istirahat, guru bertanya kepada anak siapa saja yang membawa bekal sehat. Anak kelompok B3 bersama-sama menikmati bekalnya dengan hanya 5 dari 15 anak yang tidak membawa bekal tapi 5 anak ini tidak membeli cemilan di kantin karena anak yang membawa bekal berbagi makanannya. Anak AR pada saat menikmati bekalnya, menjelaskan betapa pentingnya mengkonsumsi makanan sehat agar tubuh menjadi sehat dan tidak gampang sakit. Kemudian guru memberikan pujian kepada AR dan melengkapi penjelasan AR kepada seluruh anak mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. Pada saat pulang, guru melakukan tanya jawab terkait makanan sehat yang baik untuk tubuh dan dengan semangat menjawab meskipun sebagian besar anak perlu penjelasan mengenai makanan yang mengandung lemak. Guru tak lupa mengingatkan anak untuk membawa bekal setiap hari.

### F.3 Catatan Observasi Lapangan

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Kamis, 11 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

#### **Deskripsi Data:**

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak. Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan kegiatan pada hari ini dengan tema tanah airku subtema kota Jember. Sebelum pembelajaran dimulai, guru menyiapkan peralatan-peralatan yang digunakan seperti kertas HVS bergambar batik, gambar tas khas Jember, gambar makanan khas Jember, gunting, *cup*, lem untuk menempel dan memasang sesuai dengan tulisannya, menjahit gambar kain batik Jember, menulis angka pada gambar baju batik Jember. Sebelum memulai pembelajaran terkait tema, guru memberi peringatan untuk selalu membawa air putih dan bekal sehat ke sekolah agar tidak membeli makanan sembarangan. Setiap malam guru kelompok B3 mengingatkan orang tua anak untuk memperhatikan makanan dan minuman yang akan di bawa anak untuk bekal ke sekolah. Guru membawa olahan daging berupa nugget ayam buatan sendiri berbentuk kepala kelinci dan membagikannya kepada anak saat istirahat agar tidak jajan sembarangan. Menurut penuturan guru kelompok B3, beberapa anak tidak menyukai potongan daging utuh, itulah kenapa guru kelompok B3 mengolahnya terlebih dahulu menjadi nugget ayam berbentuk kepala kelinci agar terlihat menarik dan lucu bagi anak. Anak membawa bekal dengan beragam variasi seperti nasi, lauk pauk (telur goreng, suwar suwir ayam, tempe), sayur, dan air. Sebelum pulang sekolah, guru kelompok B3 selalu mengingatkan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dengan membawa bekal setiap hari ke sekolah, mengurangi makanan cepat, membawa air atau susu.

#### F.4 Catatan Observasi Lapangan

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Jumat, 12 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

##### **Deskripsi Data:**

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak . Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan kegiatan pada hari ini dengan tema tanah airku subtema kota Jember dengan menyiapkan peralatan-peralatan yang diperlukan seperti gambar kota Jember dan lembar kerja anak. Sebelumnya, guru menyiapkan buah pisang dan membagikannya kepada anak pada saat istirahat. Pada saat istirahat, guru membagikan pisangnya dan memberikan penjelasan bahwa makanan sehat itu harus bervariasi, harus terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yakni nasi, daging/telur/tempe/tahu, sayur, buah dan susu. Guru menjelaskan betapa pentingnya buah-buahan bagi tubuh. Pada saat anak lainnya menikmati bekal yang dibawa, AF tiba-tiba menangis karena tidak ingin makan bekal yang dibawa oleh orang tuanya. Guru kelompok B3 dengan sabar mengajak AF berbicara dengan posisi jongkok agar sejajar dengan AF. Guru memberi pengarahannya sambil megelus dan menepuk bahu AF agar memakan bekal yang dibawa. Sebelum pulang sekolah, guru kelompok B3 selalu mengingatkan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dengan membawa bekal setiap hari ke sekolah, mengurangi makanan cepat, membawa air atau susu.



### F.5 Catatan Observasi Lapangan

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Sabtu, 13 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

**Deskripsi Data:**

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak. Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan kegiatan pada hari ini dengan tema tanah airku subtema kota Jember dengan menyiapkan peralatan-peralatan yang diperlukan seperti gambar kota Jember dan lembar kerja anak. Sebelum pembelajaran dimulai, guru memuji anak kelompok B3 karena membawa bekal sehat setiap hari sekaligus memotivasi anak lain agar membawa bekal. Pada pembelajaran hari ini, guru meminta anak untuk membawa makanan khas kota Jember yakni suwar-suwir, prol tape, dan edamame. Selama pembelajaran berlangsung, guru menjelaskan manfaat buah yang terkandung dalam suwar-suwir rasa buah, guru menjelaskan manfaat keju dan susu yang terdapat dalam prol tape, guru menjelaskan manfaat singkong bahan dasar suwar-suwir dan prol tape. Kemudian guru meminta anak menikmati makanan khas kota Jember tersebut sambil menjelaskan manfaat protein yang terkandung dalam edamame. Sebelum pulang sekolah, guru kelompok B3 selalu mengingatkan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dengan membawa bekal setiap hari ke sekolah, mengurangi makanan cepat, membawa air atau susu.



### F.6 Catatan Observasi Lapangan

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Senin, 15 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

#### Deskripsi Data:

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak. Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan pembelajaran hari ini dengan tema benda langit, subtema planet dengan mempersiapkan peralatan-peralatan seperti lembar kerja anak dan media gambar. Hari ini anak diminta oleh guru untuk tidak membawa bekal sehat karena guru kelompok B3 sendiri yang akan membawa makanan bergizi seimbang untuk anak. Pada saat istirahat guru membagikan makanan bergizi seimbang yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur, buah dan susu. Untuk porsi sudah sesuai dengan porsi anak menurut Auliana (2011:10) dengan porsi nasi sebanyak  $\frac{3}{4}$  gelas atau setara dengan 100 gram, sayur dengan porsi  $\frac{3}{4}$  gelas yang setara dengan 100 gram, buah sebanyak 1-2 buah dalam potongan kecil, lauk-pauk 1-2 potong kecil atau setara dengan 35-50 gram. Guru memberi penjelasan bahwa makanan bergizi seimbang adalah makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral seperti yang dibawa oleh guru pada hari ini. Guru mengharapkan anak membawa bekal sehat seperti ini setiap hari agar pola hidupnya menjadi sehat dan tidak gampang sakit.

**F.7 Catatan Observasi Lapangan**

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Selasa, 16 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

**Deskripsi Data:**

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak . Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan pembelajaran hari ini dengan tema benda langit, subtema planet dengan mempersiapkan peralatan-peralatan seperti lembar kerja anak dan media gambar. Pada saat istirahat, anak kelompok B3 menikmati bekal sehatnya seperti hari-hari sebelumnya. Namun, yang membedakan adalah makanan anak sudah mulai bervariasi lengkap yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur, buah dan susu/air. Untuk porsi sudah sesuai hanya saja untuk dibagian sayur porsi sedikit kurang sesuai anjuran porsi makan anak seharusnya. Sebelum pulang sekolah, guru mengenalkan makanan bergizi seimbang melalui cerita seri bergambar berjudul Makan Sehat Buatan Mama. Inti dari cerita tersebut adalah makanan yang sehat merupakan makanan yang mengandung variasi makanan berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang dibuat oleh mama dirumah karena lebih sehat, lebih bersih dibandingkan membeli makanan sembarangan diluar.

**F.8 Catatan Observasi Lapangan**

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Kamis, 18 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

**Deskripsi Data:**

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak . Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan pembelajaran hari ini dengan tema benda langit, subtema planet dengan mempersiapkan peralatan-peralatan seperti lembar kerja anak dan media gambar. Pada saat istirahat anak kelompok B3 menikmati bekal sehat seperti hari-hari sebelumnya. Untuk makanan yang dibawa sudah bervariasi dan seluruh anak kelompok B3 membawa bekal sehingga guru memuji anak kelompok B3 dengan bernyanyi lagu 4 sehat 5 sempurna bersama-sama.

**F.9 Catatan Observasi Lapangan**

Metode Pengumpulan Data : Observasi  
Hari/Tanggal : Sabtu, 20 April 2019  
Waktu : 07.30 – 10.00 WIB  
Lokasi : TK Kartika IV-73 Jember  
Sumber Data : Peneliti

**Deskripsi Data:**

Bel berbunyi mulai pukul 07.30 WIB. Pagi ini anak kelompok B3 melakukan sholat dhuha terlebih dahulu dan mendengarkan kisah nabi yang disampaikan oleh guru sampai dengan pukul 08.00 WIB di Aula bersama seluruh anak . Setelah itu anak kelompok B3 kembali ke kelas, menyiapkan masing-masing barisannya, menyanyi bersama-sama, berdoa bersama-sama. Guru menyiapkan pembelajaran hari ini dengan tema benda langit, subtema planet dengan mempersiapkan peralatan-peralatan seperti lembar kerja anak dan media gambar. Pada saat istirahat anak kelompok B3 menikmati bekal sehat seperti hari-hari sebelumnya tapi bekal tersebut dibawa oleh guru. Guru membawa bekal untuk anak dengan menu nasi, lauk-pauk berupa telur dan tempe goreng, tumis sayur, buah naga dan susu. Guru dan anak kelompok B3 bersama-sama menikmati bekal sehat yang dibawa sambil melakukan tanya jawab mengenai manfaat makanan yang sedang anak makan.

## Lampiran G. LEMBAR HASIL OBSERVASI

## G.1 PERTEMUAN I

## Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung

**Petunjuk pengisian :** Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru :** Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal :** Selasa, 9 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya	√	



No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**G.2 PERTEMUAN II****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggaraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Rabu, 10 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi	√	

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		Seimbang		
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**G.3 PERTEMUAN III****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Kamis, 11 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**



**G.4 PERTEMUAN IV****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Jumat, 12 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait	√	

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		pengenalan makanan bergizi seimbang		
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**G.5 PERTEMUAN V****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Sabtu, 13 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi		

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		Seimbang		
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**G.6 PERTEMUAN VI****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Senin, 15 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	



No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**G.7 PERTEMUAN VII****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Selasa, 16 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**G.8 PERTEMUAN VIII****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Kamis, 18 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**



**G.9 PERTEMUAN IX****Lembar Observasi Guru Kelompok B3 dalam Mengenalkan Makanan Bergizi seimbang pada Anak saat Kegiatan Pembelajaran Berlangsung**

**Petunjuk pengisian** : Berilah tanda *checklist* (√) pada kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan sesuai dengan pernyataan di bawah

**Nama Guru** : Anggraini Evi Sri Kartini, S.Pd

**Hari/tanggal** : Sabtu, 20 April 2019

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
1.	Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memiliki inisiatif memvariasikan interaksi lisan dalam memberikan perintah dan bercakap-cakap dengan anak dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan interaksi nonverbal yang tepat terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
2.	Peranan guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru memberikan berbagai kegiatan dan lingkungan belajar yang fleksibel serta berbagai sumber belajar terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru memberikan dorongan pada anak untuk menemukan berbagai hal alternative terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
3.	Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru merencanakan kebutuhan anak melalui keseimbangan dan kesatupaduan di dalam kelas terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan rutin beserta peralihannya terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√

No.	Variabel	Indikator	Keterlaksanaan Kegiatan	
			Sudah	Belum
		Mempersiapkan aktivitas dan menciptakan suasana yang dapat menstimulasi anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang		√
4.	Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	Guru menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang efektif terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	
		Guru melaksanakan reflektif untuk meningkatkan sensitivitas dan pengetahuan terbaik anak terkait pengenalan makanan bergizi seimbang	√	

Saran :

.....

.....

.....

.....

Observer

**Wita Tri Agustin**

**LAMPIRAN H. LEMBAR HASIL WAWANCARA****H.1 Lembar Hasil Wawancara Kepala Sekolah**

Tujuan : Untuk mengetahui bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73, Kabupaten Jember.

Bentuk : Wawancara Semi Terstruktur

Responden : Kepala Sekolah TK Kartika IV-73

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimanakah peran guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Pada dasarnya pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak memang selalu diterapkan di kelompok B3 maupun kelas lainnya karena hal tersebut sudah menjadi program kerja di sekolah. Hanya saja, diluar program kerja tersebut masing-masing guru memiliki program kerja tersendiri di kelas masing-masing dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang. Biasanya interaksi yang guru lakukan adalah mengajak anak membawa bekal, mengenalkannya sambil bernyanyi atau seperti program sekolah yang diterapkan yakni salah satunya mengajak anak untuk membuat bekal sehat bersama orang tua di sekolah.
2.	Bagaimanakah peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Program kerja sekolah terkait pengenalan makanan bergizi seimbang adalah program pemberian makan sehat tambahan yang dilakukan setiap bulan. Seluruh kelas akan mendapatkan bekal sehat tersebut dan membebaskan guru untuk melakukan apa saja terkait pengenalan makanan sehat yang telah disediakan sekolah. Makanan sehat yang disediakan sekolah setiap bulannya seperti sate buah, <i>pudding</i> , dan apabila ada anak yang tidak menyukai sayur maka sayur tersebut akan dicampur dengan telur dan di goreng lalu dibentuk bunga atau karakter hewan tertentu. Biasanya guru sebelum meminta anak menikmati makanan sehatnya, guru terlebih dahulu menjelaskan manfaat dari makanan yang akan dimakan anak tersebut

No.	Pertanyaan	Jawaban
3.	Bagaimanakah peran guru dalam memberikan fasilitas untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Sekolah dan guru memberikan fasilitas berupa makanan sehat bergizi seimbang beserta peralatannya, setiap semester guru mengajak anak ke tempat makan untuk membuat bekal sehat, dan membuat makanan sehat di sekolah yang ditemani oleh orang tua masing masing anak.
4.	Bagaimanakah peran guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Sesuai RPPH dan kegiatan inti yang diberikan guru di kelas. Biasanya kegiatan anak terkait makanan sehat adalah membentuk makanan tersebut menjadi bentuk kartun atau hewan supaya anak menjadi lebih tertarik dan suka karena di usia anak usia dini ini, sebagian besar anak tidak terlalu menyukai makanan bergizi seimbang terutama sayur.
5.	Apakah ada kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Kendala dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak adalah tidak adanya dukungan orang tua terhadap program kerja yang dilaksanakan sekolah atau guru. Beberapa orang tua tidak membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, jadi hanya makan lauk saja tanpa nasi dan sayur.
6.	Bagaimana hasil Evaluasi terhadap upaya mengenalkan makanan bergizi seimbang yang dilakukan oleh guru pada anak kelompok B3 Di TK Kartika IV-73?	Evaluasi yang dilakukan guru atau sekolah adalah kegiatan parenting terkait dengan makanan bergizi sehat seimbang sekaligus sosialisasi pencegahan gizi buruk yang bekerjasama dengan bidan/puskesmas terdekat sekaligus mengundang mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat untuk melakukan penyuluhan. Setiap tahunnya sekolah juga melakukan lomba menu bekal sehat yang pesertanya adalah orang tua dan dinilai langsung oleh ahli gizi yang di undang oleh sekolah

Jember, 10 April 2019

Pewawancara

**Wita Tri Agustin**

## H.2 Lembar Hasil Wawancara Guru

Tujuan : Untuk mengetahui bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73, Kabupaten Jember.

Bentuk : Wawancara Semi Terstruktur

Responden : Guru Kelompok B3 TK Kartika IV-73

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimanakah peran guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Peran guru dalam berinteraksi ketika mengenalkan makanan bergizi seimbang antara lain memberikan penjelasan pada saat pembelajaran maupun pada saat istirahat mengenai manfaat dan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi yang sehat dan seimbang. Langkah awal interaksi guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang meminta anak untuk membawa bekal dari rumah setiap harinya agar tidak membeli cemilan sembarangan di sekolah. Selain itu, guru selalu mengingatkan pentingnya menikmati makanan bergizi seimbang buatan keluarga di rumah daripada mengkonsumsi jajanan luar yang belum tentu menyehatkan dan malah membuat anak sakit. Terjadi diskusi setiap harinya mengenai kasus-kasus makanan tidak sehat yang ditanyakan oleh anak kelompok B3 kepada guru dan guru dengan leluasa menjelaskan bahwa membawa bekal sehat bergizi seimbang itu penting. Interaksi lainnya dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang yakni melalui nyanyian, media cerita, dan mengingatkan orang tua dirumah.
2.	Bagaimanakah peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Guru membuat sebuah program kerja di kelas B3 dengan nama GEMBASI B3 (Gerakan Membawa Bekal Sehat Sendiri) dimana anak diajak untuk membawa bekal sehat buatan keluarga dirumah. Tetapi guru tidak menuntut anak untuk membawa bekal dengan lengkap layaknya makanan bergizi seimbang 4 sehat 5 sempurna. Karena guru sendiri merencanakan membawa bekal sehat sendiri dan dilihat oleh anak sehingga seiring berjalannya waktu, anak dengan sendirinya membawa bekal bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan



No.	Pertanyaan	Jawaban
		<p>mineral. Untuk meminimalisir ketidaksukaan anak terhadap salah satu makanan bergizi seimbang, guru biasanya membentuk makanan tersebut menjadi karakter kartun anak, atau hewan tertentu agar menarik perhatian anak di kelas. Guru juga menyesuaikan pengenalan makanan bergizi seimbangnya sesuai dengan RPPH. Jika RPPH tidak sedang membahas tema makanan sehat, maka guru akan melakukan pengenalan terkait makanan sehat pada saat jam kosong setelah pembelajaran, pada saat istirahat, atau penutup untuk mengingatkan manfaat makanan sehat gizi dan pembiasaan membawa bekal.</p>
3.	<p>Bagaimanakah peran guru dalam memberikan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?</p>	<p>Guru dalam memberikan fasilitas pada saat mengenalkan makanan bergizi seimbang berupa kegiatan makan sehat dari sekolah beserta peralatan makannya, guru secara pribadi membawa bekal sehat bergizi seimbang 4 sehat 5 sempurna untuk anak dan cemilan sehat seperti agar-agar buah, potongan buah, nugget daging buatan sendiri berbentuk karakter kartun atau hewan sesuai dengan porsi anak berdasarkan panduan Kemenkes RI, mengajak ke rumah makan tertentu dan membuat makanan sehat bersama. Fasilitas lain yang diberikan oleh guru adalah media cerita buatan sendiri yang berjudul bekal sehat buatan mama.</p>
4.	<p>Bagaimanakah peran guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?</p>	<p>Biasanya guru menyesuaikan dengan RPPH terkait dengan pengenalan makanan bergizi seimbang misalnya anak membawa lauk pauk dan guru membawa nasi lalu membentuk makanan tersebut menjadi karakter kartun atau hewan, dari hasil tersebut terbentuklah sebuah hasil karya anak sesuai dengan RPPH di hari tersebut. Hanya saja untuk di semester genap ini tidak ada tema tentang makanan sehat, jadi guru mengenalkan sebelum membuka pembelajaran, jam kosong, pada jam istirahat ataupun sebelum pulang sekolah.</p>

No.	Pertanyaan	Jawaban
5.	Apakah ada kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 di TK Kartika IV-73?	Kendala dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang antara lain beberapa anak yang rewel terhadap makanan bahkan sampai tidak ingin makan meskipun teman-temannya yang lain menikmati makanan. Ada yang tidak terbiasa makan sayur atau daging sehingga jika ada pemberian makan sehat tambahan, anak tersebut tidak memakan sayurnya. Orang tua terkadang menyepelekan bekal anak sehingga bekal yang dibawa terkadang makanan instan yang tidak menyehatkan.
6.	Bagaimana hasil Evaluasi terhadap upaya mengenalkan makanan bergizi seimbang yang dilakukan oleh guru pada anak kelompok B3 Di TK Kartika IV-73?	Setelah guru mengetahui kendala yang alami oleh anak, guru membuat variasi makanan seperti telur dadar yang diberikan potongan-potongan sayur di dalamnya. Selain itu, guru membuat variasi daging berbentuk nugget karakter agar anak bisa menikmatinya dengan baik. Setiap hari guru juga selalu memberikan motivasi kepada anak yang tidak suka makanan sehat agar bisa mencobanya seperti anak-anak yang lainnya. Guru selalu memberikan pujian berupa tepuk tangan atau acungan jempol bagi anak yang menikmati makanan sehat bergizi seimbang dan beberapa hari setelahnya anak yang tidak pernah membawa bekal akhirnya membawa bekal dan menikmatinya bersama yang lain. Guru juga selalu mengingatkan orang tua untuk selalu memperhatikan makanan yang di konsumsi anak agar tidak membeli jajan sembarangan.

Jember, 11 April 2019

Pewawancara

Wita Tri Agustin

**LAMPIRAN I. TRANSKRIP IDENTIFIKASI TEMA****Transkrip Reduksi Data Triangulasi****Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kabupaten****Jember Tahun Ajaran 2018/2019**

<b>Tema</b>	<b>Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah</b>	<b>Hasil Observasi</b>	<b>Hasil Dokumentasi</b>	<b>Kesan/Kesimpulan</b>
Peranan Guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	<p>“Peran guru dalam berinteraksi ketika mengenalkan makanan bergizi seimbang antara lain memberikan penjelasan pada saat pembelajaran maupun pada saat istirahat mengenai manfaat dan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi yang sehat dan seimbang. Langkah awal interaksi guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang meminta anak untuk membawa bekal dari rumah setiap harinya agar tidak membeli cemilan sembarangan di sekolah. Selain itu, guru selalu mengingatkan pentingnya menikmati makanan bergizi seimbang buatan keluarga di rumah daripada mengkonsumsi jajanan luar yang belum tentu menyehatkan dan malah membuat anak sakit. Terjadi diskusi setiap harinya mengenai kasus-kasus makanan tidak sehat yang ditanyakan oleh anak kelompok B3 kepada guru dan guru dengan leluasa menjelaskan bahwa membawa bekal sehat bergizi seimbang itu penting. Interaksi lainnya dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang yakni melalui nyanyian, media cerita, dan mengingatkan orang tua dirumah.”</p> <p>(Guru Kelompok B3, 11 April 2019)</p>	<p>Berdasarkan hasil observasi pada saat penelitian, peran guru dalam berinteraksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang melalui interaksi verbal dan nonverbal (berupa kontak mata, tepukan bahu, dan mengelus rambut), benyanyi dan bercerita.</p>	<p>Hasil dokumentasi terkait peran guru dalam interaksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 dibuktikan dengan dokumentasi berupa foto.</p>	<p>Dari ketiga hasil yang didapat pada saat penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa peran guru dalam interaksi untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang melalui interaksi verbal dan nonverbal (berupa kontak mata, tepukan bahu, dan mengelus rambut). Mengingat dan melakukan diskusi, benyanyi</p>

<b>Tema</b>	<b>Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah</b>	<b>Hasil Observasi</b>	<b>Hasil Dokumentasi</b>	<b>Kesan/Kesimpulan</b>
	<p>“Pada dasarnya pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak memang selalu diterapkan di kelompok B3 maupun kelas lainnya karena hal tersebut sudah menjadi program kerja di sekolah. Hanya saja, diluar program kerja tersebut masing-masing guru memiliki program kerja tersendiri di kelas masing-masing dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang. Biasanya interaksi yang guru lakukan adalah mengajak anak membawa bekal, mengenalkannya sambil bernyanyi atau seperti program sekolah yang diterapkan yakni salah satunya mengajak anak untuk membuat bekal sehat bersama orang tua di sekolah.” (Kepala Sekolah, 10 April 2019)</p>			<p>dan bercerita tentang makanan bergizi seimbang.</p>

<b>Tema</b>	<b>Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah</b>	<b>Hasil Observasi</b>	<b>Hasil Dokumentasi</b>	<b>Kesan/Kesimpulan</b>
<p>Peranan Guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang</p>	<p>“Guru membuat sebuah program kerja di kelas B3 dengan nama GEMBASI B3 (Gerakan Membawa Bekal Sehat Sendiri) dimana anak diajak untuk membawa bekal sehat buatan keluarga dirumah. Tetapi guru tidak menuntut anak untuk membawa bekal dengan lengkap layaknya makanan bergizi seimbang 4 sehat 5 sempurna. Karena guru sendiri merencanakan membawa bekal sehat sendiri dan dilihat oleh anak sehingga seiring berjalannya waktu, anak dengan sendirinya membawa bekal bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Untuk meminimalisir ketidaksukaan anak terhadap salah satu makanan bergizi seimbang,</p>	<p>Berdasarkan hasil observasi pada saat penelitian, peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang adalah anak diminta oleh guru untuk membawa bekal</p>	<p>Hasil dokumentasi terkait peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 dibuktikan dengan dokumentasi berupa foto.</p>	<p>Dari ketiga hasil yang didapat pada saat penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa peran guru dalam perencanaan untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang adalah melaksanakan program kerja kelompok B3</p>



Tema	Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah	Hasil Observasi	Hasil Dokumentasi	Kesan/Kesimpulan
	<p>guru biasanya membentuk makanan tersebut menjadi karakter kartun anak, atau hewan tertentu agar menarik perhatian anak di kelas. Guru juga menyesuaikan pengenalan makanan bergizi seimbangnya sesuai dengan RPPH. Jika RPPH tidak sedang membahas tema makanan sehat, maka guru akan melakukan pengenalan terkait makanan sehat pada saat jam kosong setelah pembelajaran, pada saat istirahat, atau penutup untuk mengingatkan manfaat makanan sehat gizi dan pembiasaan membawa bekal.” (Guru Kelompok B3, 11 April 2019).</p> <p>“Program kerja sekolah terkait pengenalan makanan bergizi seimbang adalah program pemberian makan sehat tambahan yang dilakukan setiap bulan. Seluruh kelas akan mendapatkan bekal sehat tersebut dan membebaskan guru untuk melakukan apa saja terkait pengenalan makanan sehat yang telah disediakan sekolah. Makanan sehat yang disediakan sekolah setiap bulannya seperti sate buah, <i>pudding</i>, dan apabila ada anak yang tidak menyukai sayur maka sayur tersebut akan dicampur dengan telur dan di goreng lalu dibentuk bunga atau karakter hewan tertentu. Biasanya guru sebelum meminta anak menikmati makanan sehatnya, guru terlebih dahulu menjelaskan manfaat dari makanan yang akan dimakan anak tersebut.” (Kepala Sekolah, 10 April 2019)</p>	<p>setiap harinya karena guru merencanakan program kerja yang bernama GEMBASI B3.</p>		<p>Yang bernama GEMBASI B3 untuk mengenalkan dan membiasakan anak dalam mengkonsumsi makanan bergizi seimbang. Sekolah juga menerapkan program kerja makan sehat tambahan untuk anak setiap bulannya guna membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat.</p>



Tema	Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah	Hasil Observasi	Hasil Dokumentasi	Kesan/Kesimpulan
<p>Peranan Guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang</p>	<p>“Guru dalam memberikan fasilitas pada saat mengenalkan makanan bergizi seimbang berupa kegiatan makan sehat dari sekolah beserta peralatan makannya, guru secara pribadi membawa bekal sehat bergizi seimbang 4 sehat 5 sempurna untuk anak dan cemilan sehat seperti agar-agar buah, potongan buah, nugget daging buatan sendiri berbentuk karakter kartun atau hewan sesuai dengan porsi anak berdasarkan panduan Kemenkes RI, mengajak ke rumah makan tertentu dan membuat makanan sehat bersama. Fasilitas lain yang diberikan oleh guru adalah media cerita buatan sendiri yang berjudul bekal sehat buatan mama.” (Guru Kelompok B3, 11 April 2019)</p> <p>“Sekolah dan guru memberikan fasilitas berupa makanan sehat bergizi seimbang beserta peralatannya, setiap semester guru mengajak anak ke tempat makan untuk membuat bekal sehat, dan membuat makanan sehat di sekolah yang ditemani oleh orang tua masing masing anak.” (Kepala Sekolah, 10 April 2019)</p>	<p>Selain anak diminta untuk membawa sendiri bekal sehatnya, guru terkadang membawa makanan sehat berupa olahan daing, buah-buahan atau makanan lengkap bergizi seimbang 4 sehat 5 sempurna lalu diberikan kepada anak. Guru juga menyediakan lagu dan media cerita bergambar seri buatan sendiri tentang makanan bergizi seimbang.</p>	<p>Hasil dokumentasi terkait peran guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 dibuktikan dengan dokumentasi berupa foto.</p>	<p>Dari ketiga hasil yang didapat pada saat penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa peran guru sebagai fasilitator dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan sekolah menyediakan makanan sehat.</li> <li>2. Media cerita bergambar seri terkait makanan bergizi seimbang buatan guru sendiri</li> <li>3. Lagu tentang makanan sehat</li> </ol>

<b>Tema</b>	<b>Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah</b>	<b>Hasil Observasi</b>	<b>Hasil Dokumentasi</b>	<b>Kesan/Kesimpulan</b>
Peran Guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang	<p>“Biasanya guru menyesuaikan dengan RPPH terkait dengan pengenalan makanan bergizi seimbang misalnya anak membawa lauk pauk dan guru membawa nasi lalu membentuk makanan tersebut menjadi karakter kartun atau hewan, dari hasil tersebut terbentuklah sebuah hasil karya anak sesuai dengan RPPH di hari tersebut. Hanya saja untuk di semester genap ini tidak ada tema tentang makanan sehat, jadi guru mengenalkan sebelum membuka pembelajaran, jam kosong, pada jam istirahat ataupun sebelum pulang sekolah.” (Guru Kelompok B3, 11 April 2019)</p> <p>“Sesuai RPPH dan kegiatan inti yang diberikan guru di kelas. Biasanya kegiatan anak terkait makanan sehat adalah membentuk makanan tersebut menjadi bentuk kartun atau hewan supaya anak menjadi lebih tertarik dan suka karena di usia anak usia dini ini, sebagian besar anak tidak terlalu menyukai makanan bergizi seimbang terutama sayur.” (Kepala Sekolah, 10 April 2019)</p>	Anak diminta membawa makanan khas kota Jember berupa suwar-suwir, prol tape, dan edamame pada saat pembelajaran di kelas. Guru dengan antusias menjelaskan mengenai manfaat gizi yang terkandung di dalam makanan yang dibawa anak.	Hasil dokumentasi terkait peran guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 dibuktikan dengan dokumentasi berupa foto.	Dari ketiga hasil yang didapat pada saat penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa peran guru dalam pembelajaran untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang adalah menyesuaikan dengan RPPH, setiap membahas makanan bergizi guru tak lupa menjelaskan manfaat yang terkandung di dalamnya.

<b>Tema</b>	<b>Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah</b>	<b>Hasil Observasi</b>	<b>Hasil Dokumentasi</b>	<b>Kesan/Kesimpulan</b>
Kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan	“Kendala dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang antara lain beberapa anak yang rewel terhadap makanan bahkan sampai tidak ingin makan meskipun teman-temannya yang lain menikmati makanan. Ada yang tidak terbiasa makan sayur atau daging sehingga jika ada pemberian makan sehat tambahan, anak tersebut tidak memakan sayurinya. Orang tua terkadang menyepelkan bekal anak sehingga bekal yang dibawa terkadang	Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan makanan bergizi	Hasil dokumentasi terkait kendala atau faktor yang menghambat dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3	Dari ketiga hasil yang didapat pada saat penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa kendala atau faktor yang menghambat dalam

<b>Tema</b>	<b>Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah</b>	<b>Hasil Observasi</b>	<b>Hasil Dokumentasi</b>	<b>Kesan/Kesimpulan</b>
Makanan bergizi seimbang anak	makanan instan yang tidak menyehatkan.” (Guru Kelompok B3, 11 April 2019)  “Kendala dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak adalah tidak adanya dukungan orang tua terhadap program kerja yang dilaksanakan sekolah atau guru. Beberapa orang tua tidak membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, jadi hanya makan lauk saja tanpa nasi dan sayur.” (Kepala Sekolah, 10 April 2019)	seimbang pada snsk krlompok B3 adalah ada anak BN, NV, AF yang enggan sekali membawa makanan seperti anak-anak yang lain. Bahkan AF sampai menangis karena tidak ingin makan meskipun orang tuanya membawakan bekal.	dibuktikan dengan dokumentasi berupa foto.	mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 adalah ada beberapa anak yang tidak ingin mengkonsumsi makanan bergizi seimbang di sekolah.

<b>Tema</b>	<b>Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah</b>	<b>Hasil Observasi</b>	<b>Hasil Dokumentasi</b>	<b>Kesan/Kesimpulan</b>
Evaluasi terhadap peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang	“Setelah guru mengetahui kendala yang alami oleh anak, guru membuat variasi makanan seperti telur dadar yang diberikan potongan-potongan sayur di dalamnya. Selain itu, guru membuat variasi daging berbentuk nugget karakter agar anak bisa menikmatinya dengan baik. Setiap hari guru juga selalu memberikan motivasi kepada anak yang tidak suka makanan sehat agar bisa mencobanya seperti anak-anak yang lainnya. Guru selalu memberikan pujian berupa tepuk tangan atau	Guru membawa daging yang diolah menjadi nugget berbentuk kelinci karena ada anak yang tidak suka makan daging utuh sehingga guru membuat nugget tersebut agar anak	Hasil dokumentasi terkait evaluasi terhadap peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak kelompok B3 dibuktikan dengan dokumentasi berupa foto.	Dari ketiga hasil yang didapat pada saat penelitian dapat disimpulkan bahwa evaluasi terhadap peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang adalah.

Tema	Hasil Wawancara Guru dan Kepala Sekolah	Hasil Observasi	Hasil Dokumentasi	Kesan/Kesimpulan
	<p>acungan jempol bagi anak yang menikmati makanan sehat bergizi seimbang dan beberapa hari setelahnya anak yang tidak pernah membawa bekal akhirnya membawa bekal dan menikmatinya bersama yang lain. Guru juga selalu mengingatkan orang tua untuk selalu memperhatikan makanan yang di konsumsi anak agar tidak membeli jajan sembarangan.” (Guru Kelompok B3, 11 April 2019)</p> <p>“Evaluasi yang dilakukan guru atau sekolah adalah kegiatan parenting terkait dengan makanan bergizi sehat seimbang sekaligus sosialisasi pencegahan gizi buruk yang bekerjasama dengan bidan/puskesmas terdekat sekaligus mengundang mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat untuk melakukan penyuluhan. Setiap tahunnya sekolah juga melakukan lomba menu bekal sehat yang pesertanya adalah orang tua dan dinilai langsung oleh ahli gizi yang di undang oleh sekolah.” (Kepala Sekolah, 10 April 2019)</p>	<p>lebih tertarik dalam mengkonsumsi makanan sehat. Selain itu guru selalu memuji anak setiap membawa bekal sehat dan tak lupa mengingatkan orang tua dirumah untuk memerhatikan makanan yang dikonsumsi anak dan bekal apa saja yang harusnya dibawa ke sekolah.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membawakan makanan berbentuk karakter kartun atau hewan.</li> <li>2. Memberikan reward berupa pujian kepada anak yang membawa bekal sehat dan memberikan motivasi kepada anak yang tidak mau mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.</li> <li>3. Melakukan kegiatan parenting terkait makanan bergizi seimbang sekaligus sosialisasi pencegahan gizi buruk pada anak usia dini.</li> </ol>



**LAMPIRAN J. FOTO KEGIATAN PENELITIAN**



Gambar J.1 Observasi pengenalan makanan bergizi seimbang

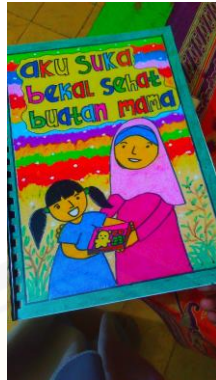


Gambar J.2 Makanan Bergizi Seimbang yang dibawakan oleh guru



Gambar J.3 Makanan Bergizi Seimbang yang dibawa oleh anak





Gambar J.4 Media Cerita Bergambar terkait makanan bergizi seimbang



Gambar J.5 Interaksi Guru saat membacakan cerita bergambar tentang makanan bergizi seimbang



Gambar J.6 Makanan Bergizi Seimbang yang dibawa oleh anak



Gambar J.7 Anak menikmati makanan bergizi seimbang yang dibawa oleh guru



Gambar J.8 Makanan Bergizi Seimbang yang dibawa oleh guru



Gambar J.9 Anak menikmati makanan khas kota Jember



Gambar J.10 Bekal Sehat yang dibawa anak



Gambar J.11 Anak menikmati bekal sehat yang dibawa dari rumah




Gambar J.12 Menu makanan bergizi seimbang yang dibawa oleh anak



Gambar J.13 Anak bersama-sama menikmati makanan bergizi seimbang yang dibawa dari rumah



## LAMPIRAN K. SURAT IJIN PENELITIAN

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
	<b>UNIVERSITAS JEMBER</b>
	<b>FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</b>
	Jalan Kalimantan Nomor 37 Kampus Bumi Tegalboto Jember 68121
	Telepon: (0331)- 330224, 334267, 337422, 333147 * Faximile: 0331-339029
	Laman: <a href="http://www.fkip.unej.ac.id">www.fkip.unej.ac.id</a>

---

Nomor **28 15** /UN25.1.5/LT/2019 08 APR 2019  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian


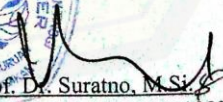
Yth. Kepala  
TK Kartika IV-73 Kecamatan Sumbersari  
Jember.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa FKIP Universitas Jember di bawah ini:

Nama	: Wita Tri Agustin
NIM	: 150210205101
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Berkenaan dengan penyelesaian studinya, mahasiswa tersebut bermaksud melaksanakan penelitian di TK Kartika IV-73 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember dengan judul "Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang pada anak Kelompok B3 di TK Kartika IV-73 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember". Sehubungan dengan hal tersebut, mohon Saudara berkenan memberikan izin dan sekaligus memberikan bantuan informasi yang diperlukan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

  
a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,  
  
Prof. Dr. Suratno, M.Si  
NIP. 196706251992031003

## LAMPIRAN L. SURAT KETERANGAN PENELITIAN



**YAYASAN KARTIKA JAYA**  
Koordinator XXXVIII Dim 0824 Rem 083 Cabang IV Brawijaya  
**TK. KARTIKA IV - 73**  
Jalan Letjen Panjaitan No.12 Telp. 0331- 334878  
**JEMBER**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 35/TK.KART IV-73 /IV/ 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **LOELOEK ERRYKA, S.Pd**  
NIP : **19640908 198403 2 005**  
Pangkat / Gol. Ruang : **Pembina Tk. I-IV/b**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**  
Unit Kerja : **TK. Kartika IV-73 JEMBER**

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **WITA TRI AGUSTIN**  
NIM : **150210205101**  
Jurusan/Prodi : **Ilmu Pendidikan/PG PAUD**  
Universitas : **Universitas Jember**

Telah melaksanakan Penelitian di TK Kartika IV-73 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B3 " di TK Kartika IV-73 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018/2019"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 20 April 2019

Kepala Sekolah,  
  
**LOELOEK ERRYKA, S.Pd**  
**NIP.19640908 198403 2 005**



**LAMPIRAN M. BIODATA MAHASISWA****DAFTAR RIWAYAT HIDUP****a. Identitas Diri**

Nama : Wita Tri Agustin  
 Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 31 Agustus 1996  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Alamat Asal : Jalan Raya Tamanan, Desa Grujugan Kidul,  
 Kecamatan Grujugan, Kabupaten Bondowoso.  
 Alamat Tinggal : Jalan Kalimantan V No. 52 B, Kecamatan  
 Sumbersari, Kabupaten Jember.  
 No. HP : 082230204355  
 E – mail : [agustinwitatri@gmail.com](mailto:agustinwitatri@gmail.com)

**b. Riwayat Pendidikan**

No.	Jenjang Pendidikan	Kab/Madya	Tahun Lulus
1.	TK Al – Ikhlas	Bondowoso	2003
2.	SDN Taman	Bondowoso	2009
3.	SMPN 1 Grujugan	Bondowoso	2012
4.	SMAN Grujugan	Bondowoso	2015
5.	Universitas Jember	Jember	2019