



**INTENSITAS ASUPAN GIZI DALAM MENGEMBANGKAN KESEHATAN ANAK
USIA 5-6 TAHUN DI TK UMMI ERNI DESA PEMATANG JOHAR
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Dalam Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

**REKA INDRIANI
NIM. 38.15.40.87**

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



**INTENSITAS ASUPAN GIZI DALAM MENGEMBANGKAN KESEHATAN ANAK
USIA 5-6 TAHUN DI TK UMMI ERNI DESA PEMATANG JOHAR
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Dalam Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

REKA INDRIANI
NIM. 38.15.40.87

JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

Dosen Pembimbing:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Mesiono, S. Ag, M.Pd
NIP. 197107272007011031

Sapri, S.Ag, MA
NIP.197012311998031023

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Williem Iskandar Psr.V Medan Estate, Telp.6622925, Medan 20731

SURAT PENGESAHAN

Skripsi ini yang berjudul “**INTENSITAS ASUPAN GIZI DALAM MENGEMBANGKAN KESEHATAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK UMMI ERNI TAHUN PELAJARAN 2018/2019.**” yang disusun **REKA INDRIANI** yang telah diMunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan pada tanggal :

21 Mei 2019 M
16 Ramadhan 1440 H

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan pada Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara

Medan, 21 Mei 2019

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN SU Medan

Ketua

Sekretaris

Dr. Hj. Khadijah, M.Ag
NIP. 19650327 200003 2 001

Sapri, S.Ag. M.A
NIP. 19701231 199803 1 023

AnggotaPenguji

1. Dr. Mesiono, S.Ag, M.Pd
NIP. 19710727 200701 1 031

2. Sapri, S.Ag. M.A
NIP. 19701231 199803 1 023

3. Drs. Rustam, MA
NIP. 19680920 199503 1 002

4. Nunzairina, M.Ag
NIP. 19730827 200501 2 005

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd
NIP. 19601006 199403 1 002

Nomor : Istimewa

Lamp : -

Hal : Skripsi

An. Reka Indriani

Medan, April 2019

Kepada Yth:

Bapak Dekat Fakultas Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan UNSU

Di

Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengoreksi, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara

Nama : Reka Indriani

Nim : 38154087

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul : Intensitas Asupan Gizi Dalam Mengembangkan

**Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Ummi Erni Desa Pematang Johar
Tahun Pelajaran 2018/2019**

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqasah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Mesiono, S. Ag, M.Pd
NIP. 197107272007011031

Sapri, S.Ag, MA
NIP.197012311998031023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Reka Indriani

Nim : 38154087

Jurusan/Prodi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul Skripsi : Intensitas Asupan Gizi Dalam Mengembangkan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Ummi Erni Desa Pematang Johar Tahun Pelajaran 2018/2019

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya serahkan ini benar – benar hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh universitas batal saya terima.

Medan , April 2019

Reka Indriani

38154084

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah swt. Allah yang Maha Pengasih tak pernah pilih kasih, Allah yang Maha Penyayang sayangNya tak terbilang, Allah yang Maha Tau tanpa diberi tau serta Allah yang Maha Memberi Kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tidak lupa pula sholawat dan salam penulis hadiakan kepada Baginda Alam Rasulullah saw. yang telah membawa kita dari jalan yang gelap gulita menuju jalan yang terang benderang.

Skripsi ini berjudul “**Intensitas Asupan Gizi Dalam Mengembangkan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni Tahun Pelajaran 2018/2019**”. Di susun dalam rangka memenuhi tugas-tugas dan melengkapi syarat-syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Teristimewa penulis sampaikan ucapan terima kasih tiada tara untuk dua orang malaikat dalam hidup penulis yang kasihnya tak terhingga sepanjang masa dan jasanya tak mungkin penulis dapat membalasnya, ayahanda **Muhammad Syaifullah** dan Ibunda **Puji**

Astuti yang telah menjadi orangtua terhebat sejagad raya, yang selalu memberikan motivasi dukungan baik moril maupun materi, nasehat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta doa yang tak pernah putus sehingga penulis dalam menyelesaikan pendidikan sampai bangku sarjana. Tak lupa pula penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada adinda-adinda kesayangan **Alm. Siti Masitha, Nina Murniati, Muhammad Abil Fadillah, Zaura Mazna Maziya** serta calon suami Abangda **Pramono** dan seluruh keluarga yang tak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan doanya . Serta ucapan terima kasih kepada yang saya hormati:

1. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, M. Ag.**, selaku Rektor UIN Sumatera Utara Medan beserta para stafnya yang telah memberikan berbagai fasilitas selama mengikuti perkuliahan.
2. Bapak **Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.
3. Ibu **Dr. Khadijah, M. Ag.**, selaku ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini UIN Sumatera Utara Medan yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan urusan perkuliahan.
4. Bapak **Dr. Mesiono, S. Ag, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan banyak arahan dan bimbingan kepada penulis dengan humor-humor dan candaannya ketika sedang bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak **Sapri, S. Ag. M. A.**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan kepada penulis sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta staf pegawai yang telah mendidik penulis selama menjalani perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.
7. Seluru pihak TK Ummi Erni terutama kepada **Drs. Erni Berutu** selaku kepala sekolah, guru-guru, dan murid-murid kelompok B di TK Ummi Erni yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Tema-teman seperjuangan PIAUD-1 stambuk 2015, yang saling menyemangati satu sama lain sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Sahabat BERIMAN (Berlima Itu Mantab) **Utami Handayani, Dewi Teti Setiawati, Umairoh Jamil dan Nur Padila** yang saling membantu satu sama lain.
10. Teman-teman bimbingan PS 1 **Mawwadah Pasaribu, Susi Octivani, Rizky Nurhayati AR, Nur Padila, Ummu Khairuna Hasim, Riska Coi**, yang selalu berjuang bersama-sama menunggu bapak dan memberi semangat satu sama lain.
11. Teman-Teman KKN kelompok 99 di Desa Tengah, Kecamatan Pantai Labu serta temna-teman PPL III di TK Ummi Erni Desa Pematang Johar yang senantiasa menjadi teman diskusi untuk bertukar pemikiran.
12. Keluarga Besar Kost Pink 183 Jalan Durung Kakak **Raudatul Husna** dan adinda-adinda **Kiki Sitorus, Ela Pratiwi, Wika Wulan Dari, Desi Jeswari**

Pulungan, Widiawati dan Sisi Al Fullailah yang telah banyak memberikan motivasi, bantuan dan selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis.

13. Keluarga Besar Ayam Penyet Kak Tari (APCHKT) terutama **Kak Tari, Bang Rodi, Kakek dan Nenek , Kak Ulan, Ibuk Ani, Abang Med, Adinda Tri Yana, Adinda Annissa, dan Adinda Tika** yang telah banyak memberi bantuan dari awal perkuliahan, memberi semangat kepada penulis dan selalu bersedia mendengarkan keluh-kesah penulis.

14. Sahabat-sahabat alumni 2015 MA Ikhlasiah Guppi terutama **Widya Fauziah, Sri Rezeki, Ranti Andini Margolang, Nurfauziah dan Nurhabibah Damanik** yang telah bersedia menjadi tempat curhat.

Akhirnya untuk semua pihak yang telah membantu penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya namun sudah memberikan berbagai bantuan dan dukungan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih, semoga Allah SWT dapat mencurahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua dan memberikan balasan atas jasa dan bantuan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih banyak kekurangan baik dalam penulisan maupun dalam kalimat.

Oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan ini. Penulis juga berharap semoga kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak yang memerlukan pada umumnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan di masa mendatang. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Medan, April 2019

Penulis

Reka Indriani

38154087

ABSTRAK



Nama : Reka Indriani
Nim : 38154087
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Pembimbing I : Dr. Mesiono, S. Ag, M.Pd
Pembimbing II : Sapri, S.Ag, MA
Judul : **Intensitas Asupan Gizi Dalam Mengembangkan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Ummi Erni Desa Pematang Johar Tahun Pelajaran 2018/2019**

Kata Kunci : Intesitas Asupan Gizi, Kesehatan Anak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni, (2) Perkembangan kesehatan anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni, (3) Cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan anak.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Partisipan penelitian ini berasal dari sekolah TK Ummi Erni, yang mencakup kepala sekolah, guru dan orangtua siswa kelas B yang berusia 5-6 tahun. Dalam Proses pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Uji keabsahan data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji kredibilitas dengan teknik triangulasi.

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan: (1) Asupan gizi atau makanan yang sering diberikan oleh anak adalah makanan 4 sehat 5 sempurna, (2) Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat hal ini dilihat dari ciri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (3) Cara yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga dengan kegiatan senam, membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak setiap hari jum'at, menyediakan air bersih, menyediakan banyak tong sampah dan membiasakan mencuci tangan sebelum makan.

Diketahui oleh
Pembimbing Skripsi I

Dr. Mesiono, S. Ag, M.Pd
NIP. 19710272007011031

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN LITERATUR	7
A. Hakikat Anak Usia Dini	7
a. Pengertian Anak Usia Dini	10
b. Prinsip-Prinsip Perkembangan Anak Usia Dini	10
c. Tujuan Pendidikan Anak Usia Dini	12
B. Integritas Asupan Gizi	12
a. Definisi Asupan Gizi	13
b. Komponen Nutrisi	16
C. Mengembangkan Kesehatan.....	17
a. Pengertian Mengembangkan Kesehatan	17
b. Pentingnya Menjaga Kesehatan Untuk Anak Usia Dini	18
c. Permasalahan Kesehatan yang Sering Terjadi Pada Anak Usia Dini	20
d. Dampak Permasalahan Kesehatan Yang Sering Terjadi Pada Anak Usia Dini.....	23
e. Cara Menjaga Dan Menjaga Kesehatan Anak Usia Dini.....	23
D. Penelitian Yang Relevan	26
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Partisipan Dan <i>Setting</i> Penelitian	30

C. Pengumpulan Data	30
D. Analisis Data	33
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Penjaminan Keabsahan Data	37
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Temuan Umum.....	40
B. Temuan Khusus.....	47
C. Pembahasan Penelitian.....	54
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Rekomendasi.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
BIBLIOGRAFI	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi dan Anjuran Pembagian Makan Sehari Usia 3-5 tahun: 1400 kal	27
Tabel 4.1 Profil TK Ummi Erni.....	44
Tabel 4.2 Visi Dan Misi Tk Ummi Erni	45
Tabel 4.3 Tenaga Kependidikan di TK Ummi Erni	47
Tabel 4.4 Jumlah Siswa	48
Tabel 4.5 Sarana dan Prasarana	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Anak usia dini merupakan sekelompok manusia yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Usia dini adalah salah satu fase perkembangan yang dijalani oleh manusia, Masa ini adalah masa perkembangan yang lebih berfokus pada kognitif, psikomotorik, bahasa, seni, penanaman nilai moral dan agama serta sosial emosional.

Pada usia 0-6 tahun para ahli menyebutnya sebagai masa emas (*Golden Age*) yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia dan merupakan masa penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya¹ Perkembangan merupakan suatu proses yang bersifat kumulatif artinya perkembangan terdahulu akan menjadi dasar pada perkembangan selanjutnya, oleh sebab itu apabila terjadi hambatan pada perkembangan terdahulu maka perkembangan selanjutnya cenderung akan mendapat hambatan.²

Ketika anak sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sebagai orangtua dan guru hendaknya selalu memperhatikan kesehatan dan gizi anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya yaitu sesuai dengan standar fisik yang dimiliki oleh anak seusianya, juga memiliki kemampuan-kemampuan

¹ Aris Priyanto, *Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Bermain*, Jurnal Ilmiah Guru, Vol.2 No. 2, April 2018, h. 42.

² Khadijah, (2016), *Pendidikan Prasekolah*, Medan: Perdana Publishing, h.3.

yang sesuai dengan standar seusianya. Dalam hal ini menjaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk pengoptimalan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Paune Seorang ahli dalam dunia medis, menjelaskan bahwa kesehatan adalah kenormalan pada fungsi-fungsi organ tubuh dalam menjalankan fungsinya tanpa gangguan rasa nyeri atau kegagalan fungsi dalam melakukan aktifitas. WHO (World Health Organization) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan mental, fisik dan kesejahteraan sosial yang berfungsi secara normal tidak hanya dari keabsenan suatu penyakit.³

Menurut Departemen Kesehatan RI ciri anak sehat adalah: Tumbuh dengan baik dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional, tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya, tampak gesit, aktif, gembira, mata bersih dan bersinar, nafsu makan baik, bibir dan lidah tampak segar, pernafasan tidak bau, kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, mudah menyesuaikan diri dan lingkungan

berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kesehatan adalah kenormalan pada fungsi-fungsi tubuh dalam menjalankan fungsinya.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti menemukan belum terjaga kesehatan anak di TK Ummi Erni , anak tampak lesu dan tidak aktif, cenderung cemberut, nafsu makan tidak baik dan jarang menghabiskan bekal yang dibawa, kulit dan rambut tampak kering.

Dalam proses tumbuh kembang anak memiliki beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah faktor nutrisi atau gizi. Gizi mempunyai peranan penting bagi tubuh,

³ Andriani, (2014), *Gizi Dan Kesehatan Balita*, Jakarta: Kencana, h.13.

karena dapat menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang anak. Selama masa tumbuh kembang, anak membutuhkan gizi yang baik seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air.

Dalam Penelitian yang dilakukan Rachma Purwati terdapat hasil yang signifikan mengenai asupan gizi balita “Rata-rata umur balita yang berumur 52 bulan atau 4,1 tahun. Berdasarkan jenis kelamin balita diketahui bahwa jumlah balita laki-laki sebanyak 30 orang (49%) dan balita perempuan sebanyak 31 orang (50,8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar asupan energi balita termasuk kategori kurang (77%), sebagian besar asupan protein pada balita termasuk kategori adekuat (70,5%). Lebih dari separuh balita memiliki asupan zink yang termasuk kategori adekuat (59%). Dan lebih dari separuh balita memiliki asupan vitamin c dan zat besi yang termasuk dalam kategori kurang (57,4% dan 52,5%), dan 100% balita memiliki asupan iodium yang <80% AKG.

Berdasarkan data di atas, pengetahuan gizi sangatlah penting diberikan kepada orangtua, guru dan anak-anak TK. Pemenuhan gizi yang baik dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak, serta dapat memberikan dampak baik bagi tubuh dan kesehatan anak.

Menurut Hariyani “Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses perencanaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk

mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi”⁴.

Berdasarkan observasi peneliti dan berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru-guru TK Umami Erni tersebut mengatakan bahwa sebagian anak tidak membawa bekal dari rumah, ada juga yang membawa bekal berupa jajanan yang dibeli di warung misalnya permen, gorengan dan tak jarang ada yang membawa makan siap saji misalnya mie instan yang dimasak seadanya, nasi ditambah dengan sosis atau nungget goreng, nasi dengan telur goreng, nasi dengan ayam goreng, dan ikan goreng tanpa sayur.

Namun peneliti juga menemukan beberapa anak yang bekalnya sudah disediakan oleh orang tuanya dengan menu sehat namun anak tidak menyukainya dan sangat jarang untuk menghabiskan makanannya dan anak lebih tertarik dengan jajanan yang dibawa oleh temannya.

Pengetahuan gizi ibu adalah salah satu kendala yang terjadi karena pengetahuan ibu masih tergolong rendah tentang gizi anak. Pendapatan keluarga juga mengakibatkan pemberian asupan gizi menjadi terkendala, hal ini karena keterbatasan dari ekonomi untuk membeli bahan pangan yang dibutuhkan, faktor lain yang juga menjadi kendala yaitu status pendidikan ibu, seperti yang kita lihat dalam kehidupan sehari-hari, orangtua yang lebih berpendidikan terutama dibidang kesehatan sudah lebih teliti dan mengerti dalam memilih makanan yang diberikan kepada anak.

Sebagian orangtua yang belum paham dengan asupan gizi yang baik sangat berdampak jangka panjang untuk anak. Peran orangtua dalam memberikan asupan

⁴ Sulistyoningsih Hariyani, (2011), Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak, Yogyakarta: Graham Ilmu, h.2.

makanan pada anak sangatlah berpengaruh untuk jangka panjang kedepan. Terdapat banyak sekali manfaat dalam pemenuhan gizi untuk anak, salah satunya adalah untuk kesehatan anak. Pemberian makanan yang bergizi amatlah sangat menunjang dalam kesehatan anak. Sehingga tidak hanya dalam tumbuh kembang saja tetapi juga kesehatan anak.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Intensitas Asupan Gizi Dalam Mengembangkan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni Tahun Pelajaran 2018/2019”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian fokus penelitian dalam penelitian ini :

1. Bagaimana asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni?
2. Bagaimana perkembangan kesehatan anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni?
3. Apakah cara yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian bertujuan untuk:

1. Mengetahui asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni
2. Mengetahui perkembangan kesehatan anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni
3. Mengetahui cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan anak

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran bagi penulis lain yang akan mengadakan penelitian pada permasalahan yang sama atau berkaitan dengan asupan gizi anak.
- b. Secara akademis penelitian diharapkan memperkaya khasanah penelitian khususnya program studi pendidikan anak usia dini, di lembaga pendidikan atau lingkungan fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, dapat meningkatkan pemahan tentang asupan gizi anak dan guru dapat memberikan masukan agar memberikan makanan yang sehat pada anak.
- b. Bagi orangtua, menambah pengetahuan dan memotivasi orangtua untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang asupan gizi yang tepat dan sehat untuk anak.
- c. Bagi peneliti lain, sebagai refensi dalam mengadakan penelitian pada permasalahan yang sama.

BAB II

KAJIAN LITERATUR

A. Hakikat Anak Usia Dini

a. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak yang baru lahir sampai usia enam tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak.⁵ Anak usia dini merupakan sekelompok manusia yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada usia tersebut para ahli menyebutnya sebagai masa emas (*GoldenAge*) yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia.⁶

Allah swt.berfirman dalam QS. Ar-Rum ayat 54 sebagai berikut:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ٥٤

Artinya: “Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.”

Allah Ta’ala memperingatkan tentang kejadian manusia dari satu keadaan ke keadaan yang lain, asalnya adalah dari tanah, kemudian setetes mani, kemudian air mani itu dijadikan segumpal darah, lalu dijadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu

⁵ Khadijah, (2016), *Pendidikan Prasekolah*, Medan: Perdana Publishing, h. 3.

⁶ Aris Priyanto, *Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Bermain*, Jurnal Ilmiah Guru, Vol. 2 No. 2, April 2018, h. 42.

dijadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Allah bungkus dengan daging, setelah itu Allah meniupkan ruh ke dalamnya. Kemudian Allah mengeluarkan dari perut seorang ibu dalam keadaan lemah, kecil, tak berdaya, lalu mulai berkembang sedikit demi sedikit hingga menjadi anak kecil, baligh, dewasa, dan menjadi pemuda. Ini adalah proses lemah menjadi kuat. Setelah itu mulai melemah kembali menjadi tua, jompo dan bau tanah, maka ini adalah proses dari kuat menjadi lemah. Sehingga saat itu ambisi, gerakan dan kekuatannya menjadi lemah sifat-sifatnya nampak dan tidak tampak mulai berubah.⁷

Ayat di atas menjelaskan, dari kanak-kanak manusia kemudian menjadi remaja, dewasa, lalu matang, dan menjadi manusia yang perkasa dan berkuasa. Setelah itu manusia menginjak usia tua. Dalam usia tua itu juga mengalami perubahan fisik, diantaranya rambut yang tadinya hitam menjadi uban, kulit menjadi keriput, daya penglihatan dan pendengaran semakin lemah dan perubahan-perubahan lainnya, setelah itu manusia pasti mati mati.

Ayat tersebut menginformasikan bahwa sepanjang kehidupan manusia mengalami perkembangan dari keadaan lemah pada anak-anak menjadi kuat pada masa remaja dan kemudian menjadi lemah lagi pada masa tua. Dan manusia juga mengalami perubahan dari kanak-kanak menjadi remaja, dari remaja menjadi dewasa, lalu matang dan manusia juga mengalami perubahan fisik.

Adapun pengertian anak usia dini menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu:

⁷ Syaikh Ahmad Syakir, (2014), Tafsir Ibnu Katsir, Jakarta: Darus Sunnah Press, h.200.

Anak usia dini ialah anak sejak lahir sampai usia enam tahun. Pendidikan anak usia dini mengacu pada pendidikan yang diberikan kepada anak usia 0-6 tahun atau sampai dengan 8 tahun. Sebenarnya, sejak anak masih ada dalam kandungan, pendidikan secara tidak langsung sudah diberikan oleh ibunya antara lain berwujud pembiasaan, kedisiplinan, kebersihan, keteraturan, kesehatan dan gizi, ketenangan serta kesabaran. Kecerdasan intelektual anak sudah 80% berkembang sampai anak usia 8 tahun.⁸

John Locke mengembangkan suatu teori yang terkenal dengan teori “Tabula rasa” dimana beliau berpendapat bahwa anak lahir didunia bagaikan kertas putih yang bersih. Maka di atas kertas putih itu orang dapat membuat coretan sesuai kehendaknya, oleh karena itu lingkungan, anak memperoleh pengalaman-pengalaman empirik, yang diperoleh dari lingkungan inilah yang berpengaruh besar dalam menentukan perkembangan anak.⁹

Sedangkan dalam Teori Psikoanalisa yang dikemukakan oleh Freud mengatakan bahwa perkembangan seseorang digambarkan sebagai sejumlah tahapan psikososial pada tahapan-tahapan: tahap oral, tahap anal, tahap phallic, tahap laten dan genital.¹⁰

Anak usia dini menurut Sujiono adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Hal ini berbeda pendapat dengan teori yang dikemukakan oleh Maria Montessori yang mengatakan anak memiliki kemampuan sendiri untuk belajar sesuai dengan tingkat kematangan dan anak belajar dengan cara yang berbeda dengan orang dewasa, hal ini didukung dengan pendapat Ki Hajar Dewantara. Anak menurut Ki Hajar Dewantara ialah makhluk hidup yang memiliki kodratnya masing-masing. Kaum pendidik hanya membantu menuntun kodrat ini. Sedangkan menurut Rudolf Steiner anak berkembang melalui pengalaman dan proses berpikir.¹¹

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan hakikat anak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun yang berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan atau disebut golden age. Karena pada masa ini anak banyak belajar dan mengetahui banyak hal. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak

⁸ Soegeng Santoso, (2011), *Dasar-Dasar Pendidikan TK*, Jakarta: Universitas Terbuka, h.3.

⁹ Basuki Ismail, (2012), *Teori Pembelajaran*, Jakarta: Perdana Media, h.30.

¹⁰ Masganti, (2015), *Psikologi Pembelajaran Anak Usia Dini*, Medan: Perdana Publishing, h.24.

¹¹ Anita Yus, (2011), *Model Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta: Perdana Media Group, h.7.

membutuhkan yang namanya asupan gizi yang baik agar perkembangan anak dapat berkembang sesuai dengan fungsinya. Asupan gizi yang baik juga mempengaruhi kesehatan anak, oleh karena itu makanan yang baik sangat mempengaruhi kesehatan anak.

Ada berbagai kajian tentang hakikat anak usia dini, menurut Bredecamp dan Copple, Breber serta Kellough yang dikutip dari Khadijah yaitu:

1) anak bersifat unik, 2) anak mengekspresikan perilakunya relative spontan, 3) anak bersifat aktif dan enerjik, 4) anak bersifat egosentris, 5) anak memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan hantusias terhadap banyak hal, 6) anak bersifat eksploratif dan berjiwa petualang, 7) anak umumnya kaya akan fantasi, 8) anak masih mudah frustrasi, 9) anak masih kurang pertimbangan dalam bertindak, 10) anak memiliki daya perhatian yang pendek, 11) masa anak merupakan masa belajar yang paling potensial, 12) anak semakin menunjukkan minat terhadap teman.¹²

b. Prinsip-Prinsip Perkembangan Anak Usia Dini

Adapun prinsip-prinsip perkembangan anak usia dini menurut Bredekam dan Coople adalah sebagai berikut:

- 1) Perkembangan aspek fisik, sosial emosional, dan kognitif anak saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain.
- 2) perkembangan fisik/motorik, emosi, sosial, bahasa dan kognitif anak terjadi dalam suatu urutan tertentu yang relatif dapat diramalkan.
- 3) perkembangan berlangsung dalam rentang yang bervariasi antar anak-anak dan antar bidang pengembangan dari masing-masing fungsi.
- 4) pengalaman awal anak memiliki pengaruh kumulatif dan tertunda terhadap perkembangan anak.
- 5) perkembangan anak berlangsung kearah yang mungkin kompleks, khusus, terorganisasi dan terinternalisasi.
- 6) perkembangan cara belajar anak terjadi dan dipengaruhi oleh konteks sosial budaya yang majemuk.
- 7) anak adalah pembelajar aktif, yang berusaha membangun sendiri pengetahuannya.
- 8) perkembangan dan belajar merupakan interaksi kematangan biologis dan lingkungan.
- 9) bermain merupakan sarana penting bagi perkembangan anak.
- 10) perkembangan anak mengalami percepatan bila anak berkesempatan untuk mempraktikkan berbagai keterampilan yang

¹²Khadijah, (2016), *Pendidikan Prasekolah*, Medan: Perdana Publishing, h. 6-8.

diperoleh dan mengalami tantangan setingkat lebih tinggi dari hal-hal yang telah dikuasai.¹³

c. Tujuan Pendidikan Anak Usia Dini

Secara umum tujuan pendidikan anak usia dini adalah mengembangkan berbagai potensi anak sejak dini sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Secara khusus tujuan pendidikan anak usia dini yaitu:

(1) agar anak percaya akan adanya Tuhan dan mampu beribadah serta mencintai sesamanya, (2) agar anak mampu mengelola keterampilan tubuhnya termasuk gerakan motorik kasar dan motorik halus, serta mampu menerima rangsangan sensori, (3) anak mampu menggunakan bahasa untuk pemahaman bahasa pasif dan dapat berkomunikasi secara efektif sehingga dapat bermanfaat untuk berfikir dan belajar, (4) anak mampu berfikir logis, kritis, memberikan alasan, memecahkan masalah dan menemukan hubungan sebab akibat, (5) anak mampu mengenal lingkungan alam, lingkungan sosial, peranan masyarakat dan menghargai keragaman sosial dan budaya serta mampu mengembangkan konsep diri yang positif dan kontrol diri, (6) anak memiliki kepekaan terhadap irama, nada, berbagai bunyi, serta menghargai karya kreatif.¹⁴

Menurut Fasli Jalal, tujuan PAUD adalah untuk mengoptimalkan perkembangan otak. Secara lebih khusus, Ki Hajar Dewantara mengemukakan tujuan pendidikan taman kanak-kanak atau taman indria adalah (1) mengembangkan rasa tertib dan damai serta pikiran yang sehat, dan (2) menciptakan suasana yang menyenangkan berdasarkan lingkungan sekitar anak.¹⁵

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendidikan anak usia dini yaitu agar anak percaya akan keberadaan Tuhan yang

¹³Khadijah, (2016), *Pendidikan Prasekolah*, h. 9.

¹⁴Khadijah, (2016), *Pendidikan Prasekolah*, Medan: Perdana Publishing, h. 3.

¹⁵Soegeng Santoso, (2011), *Dasar-Dasar Pendidikan TK*, Jakarta: Universitas Terbuka.h.2.

menciptakan seluruh makhluk, agar seluruh aspek perkembangan kognitif, fisik-motorik, sosial emosional, bahasa, moral agama, dan seni dapat berkembang secara optimal, dan mampu mengembangkan sikap tertib dan damai terhadap peraturan dan ketentuan yang telah dibuat.

Rasulullah SAW mengingatkan peran penting orangtua dengan sabdanya:

عن ابي هريرة كان يحدث قال النبي صلى الله عليه وسلم : مامن مولود إلا
يولد على الفطرة فابواه يهودانه او ينصرانه او يمجسانه كما تنتج البهيمة بهيمة
جمعاء هل تحسون فيها من جذعاء

Artinya: “*Dari Abu Hurairah ra. Ia menceritakan bahwa Nabi SAW pernah bersabda: Tidak ada seseorang anak pun yang dilahirkan dalam keadaan suci bersih; maka ibu bapaknya yang menjadikannya Yahudi atau Nasrani atau Majusi. Sama halnya seperti seekor hewan (binatang) ternak, maka ia akan melahirkan ternak pula dengan sempurna, tiada kamu dapati kekurangannya.* (HR. Bukhori).¹⁶

Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah dan kedua orang tua nya lah yang menentukan sholeh tidaknya anak. maka dari itu orang tua bertanggung jawab sepenuhnya terhadap anak-anaknya. Karena itu hendaknya setiap orang tua memperhatikan sepenuhnya perkembangan serta masa depan anak-anaknya, masa depan yang bukan hanya memprioritaskan duniawi akan tetapi juga akhiratnya. Yaitu dengan cara memberikan pendidikan umum diikuti dengan pendidikan agama kepada anak sejak dini.

¹⁶ Maftuh Ahnan, (2012), *Kumpulan Hadits Terpilih Shahih Bukhari*, Surabaya: Terbit Terang, hal. 260.

Hadis ini menjelaskan orangtua yang menentukan anak mereka akan menjadi apa, orangtua juga mempunyai peranan penting bagi masa depan anaknya.

B. Intensitas Asupan Gizi

a. Pengertian Intensitas Asupan Gizi

Intensitas adalah kemampuan atau kekuatan, gigih tidaknya, kehebatan. Dalam kamus *psychology* adalah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang pertahankan.¹⁷ Sedangkan dalam KBBI intensitas adalah keadaan tingkat, atau ukuran intens (jumlah atau keseringan).¹⁸

Menurut KBBI asupan berasal dari kata dasar asup. Asupan berarti masukan, pemberian atau tambahan.¹⁹ Sedangkan gizi menurut islam berasal dari bahasa Arab “All-Gizzal” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “Nutrition” yang berarti bahan makanan atau zat gizi.²⁰

Dalam proses perkembangan, anak membutuhkan zat gizi (nutrisi) yang cukup agar proses perkembangan anak tidak mengalami hambatan. Menurut Sulistyoningsih Hariyani, “gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang digunakan, untuk mempertahankan

¹⁷ Ashari M.Hafi, (2011), *Kamus Psychology*, Surabaya: Usaha Nasional, h. 279.

¹⁸ Departemen Pendidikan Indonesia, (2011), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, h. 383.

¹⁹Departemen Pendidikan Nasional, (2014), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, h.13.

²⁰ Djoko Pekik Irianto, (2016), *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*, Yogyakarta: Cv.Andi Offset,h..2.

kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.²¹

Menurut Nirmala devi “ gizi merupakan substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.”²²Sedangkan menurut Chairinniza K. Graha “gizi adalah unsur yang terkandung di dalam makanan, yang dimana unsur-unsur itu dapat memberikan suatu manfaat bagi tubuh yang ketika dikonsumsi dapat sehat”.²³

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas asupan gizi adalah jumlah pemberian makanan yang dikonsumsi atau dimakan dan berfungsi menjadi sumber energi bagi tubuh.

b. Komponen Nutrisi

Adapun komponen nutrisi menurut Andy Yohanes yaitu:²⁴

1) Karbohidrat

- a) Merupakan sumber energi yang tersedia dengan mudah disetiap makanan dan harus dalam jumlah yang cukup.
- b) Karbohidrat yang dikonsumsi dapat berupa zat pati dan zat gula.
- c) Karbohidrat yang terdapat pada umbi-umbian bisa disebut zat pati.
- d) Sedangkan yang berasal dari gula pasir (sukrosa), sirup, madu dan gula dari buah-buahan disebut zat gula.

2) Lemak

Fungsi lemak antara lain sebagai berikut:

- a) Sumber utama energi dan cadangan dalam jaringan tubuh dan bantalan bagi organ tubuh tertentu dari tubuh.
- b) Energi sumber asal lemak, yaitu zat gizi yang esensial bagi kesehatan kulit dan rambut.
- c) Sebagai pelarut vitamin-vitamin (A, D, E, K) yang larut dalam lemak.
- d) Untuk mendapatkan jumlah lemak yang cukup, dapat diperoleh dari susu,
- e) mentega, kuning telur, daging, ikan, keju, kacang-kacangan dan minyak sayur.

3) Protein

²¹Djoko Pekik Irianto, (2016), *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*,h.2.

²² Andy Yohanes Rias, (2016), *Nutrisi Sang Buah Hati Bukti Cinta Ibu Cerdas*, Yogyakarta: Gosyen Publishing, h.6.

²³Fitri Respati, (2015), *Gizi Dan Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Cakrawala Ilmu, h.6.

²⁴Andy Yohanes Rias, (2016), *Nutrisi Sang Buah Hati Bukti Cinta Ibu Cerdas*, Yogyakarta: Gosyen Publishing, h.7-10.

Protein berfungsi sebagai berikut:

- a) Membangun sel-sel yang rusak
 - b) Membentuk zat-zat engatur seperti enzim dan hormon.
 - c) Membentuk zat energi
 - d) Contoh sumber protein antara lain: daging sapi, daging ikan tuna, susu, tempe, tahu, kepiting, ikan teri, udang.
- 4) Vitamin

Vitamin adalah suatu zat senyawa kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita yang berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin manusia, hewan dan makhluk hidup lainnya tidak akan dapat melakukan aktivitas hidup.

Vitamin berdasarkan kelarutannya didalam air:

- a) Vitamin yang larut dalam air: vitamin B dan vitamin C
 - b) Vitamin yang tidak larut didalam air: vitamin A, D, E, dan K atau disingkat ADEK.
- 5) Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit.

Mineral mempunyai fungsi dalam:

- a) Berbagai proses metabolisme
- b) Keseimbangan cairan tubuh
- c) Proses pembekuan darah.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang di santap setiap hari harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena kebutuhan gizi yang tercukupi membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang sangatlah penting, terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak. Makanan bergizi seimbang adalah makanan beraneka ragam yang dikonsumsi dalam satu hari yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh.²⁵

²⁵Susanti, (2015), *Mencetak Anak Juara*, Jogjakarta: Katahati, h.70.

Makanan sangat mempengaruhi asupan gizi pada anak, karena didalam makanan terpadat banyak sumber nutrisi, menurut Nuraini:

“makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Sangat penting bagi orang tua dalam mengarahkan anak-anak berkaitan dengan memilih makanan jajanan yang sehat dan halal.”²⁶

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُّبِينٌ ١٦٨

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

Ayat di atas menjelaskan “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi”. Panggilan ini umum, mencakup semua manusia. Bermakna makanlah yang baik dari apa yang telah dihalalkan Allah dari segala sesuatu yang baik dan tidak membahayakan badan serta akal dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, janganlah mengikuti jejak-jejak setan yang menggodamu dengan kemaksiatan serta perbuatan keji yang dihiasnya untukmu.²⁷

Berdasarkan ayat tersebut dapat disimak bahwa Allah menyuruh manusia memakan apa saja didunia ini yang diciptakanNya, sepanjang batas-batas yang halal dan baik (thayiban).

²⁶Dewi Nurchayati, Ratna Wahyu Pusari, *Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di Paud Baitus Shibaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*, Vol. 3 No. 3, 2015, h.169.

²⁷Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, (2011), *Sahawatut Tafasir*, Jakarta: Pustak Al-Kautsar, h.224.

c. Nutrisi Yang Baik Untuk Anak Usia Dini

Pemberian nutrisi pada anak harus tepat, artinya tepat kombinasi zat gizinya, tepat jumlah atau porsi yang diperlukan tubuh berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG), dan tepat dengan tahap perkembangan anak.

Manfaat pemenuhan Nutrisi:

1. Kesehatan terjaga
2. Meningkatkan kekebalan tubuh
3. Sumber energi
4. Kurang gizi

Makanan yang bergizi bagi anak:

1) Kacang-kacangan atau biji-bijian

Mengandung omega 3 yang sangat dibutuhkan anak untuk perkembangan otak dan kecerdasan yang optimal. Kacang-kacangan juga mengandung serat yang tinggi.

2) Tahu

Merupakan sumber protein, vitamin B, kalsium dan zat besi untuk pertumbuhan dan kesehatan tulang.

3) Susu

Merupakan sumber yang kaya akan kalsium yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Vitamin D di dalamnya membantu menyerap kalsium.

4) Ikan salmon

Sumber asam lemak omega 3 yang baik, dan penting untuk perkembangan otak dan kesehatan jantung. Juga mengandung protein berkualitas tinggi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak.

Pada usia 5-6 tahun anak sudah harus makan seperti pola makan keluarga, yaitu: sarapan, makan siang, makan malam dan 2 kali selingan. Porsi makan pada usia ini setengah dari porsi orang dewasa. Memasuki usia 1 tahun pertumbuhan mulai lambat dan permasalahan mulai sulit makan muncul. Sementara itu aktivitas mulai bertambah dengan bermain sehingga makan dapat dilakukan sambil bermain. Namun selanjutnya akan lebih baik kalau makan dilakukan bersama seluruh anggota keluarga dengan mengajarkannya duduk bersama di meja makan.

Tabel 2.1

Kebutuhan Gizi dan Anjuran Pembagian Makan Sehari

Usia 3-5 tahun: 1400 kal

Bahan makanan atau	Jml 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

Patokan porsi yang digunakan:

1. Nasi 1 porsi= $\frac{3}{4}$ gls=100 g=175 kal
2. Sayur 1 porsi= 1 gls=100 g=25 kal

3. Buah 1 porsi=1-2 bh=50-190 g=50 kal
4. Tempe 1 porsi= 2 ptg sdg=50 g=75 kal
5. Daging 1 porsi= 1 ptg sdg= 35 g=75 kal
6. Minyak 1 porsi= 1 sdt=5 g=50 kal
7. Gula 1 porsi= 1 sdm=13 g=50 kal
8. Susu bubuk (tanpa lemak) 1 porsi=4 sdm=20 g=75

C. Mengembangkan Kesehatan

a. Pengertian Kesehatan

Mengembangkan dalam KBBI berasal dari kata yang artinya “Kembang” mekar, terbuka atau membentang. Sedangkan kesehatan dalam KBBI berasal dari kata “sehat” yang artinya baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).²⁸

Paune Seorang ahli dalam dunia medis, menjelaskan bahwa kesehatan adalah kenormalan pada fungsi-fungsi organ tubuh dalam menjalankan fungsinya tanpa gangguan rasa nyeri atau kegagalan fungsi dalam melakukan aktifitas. WHO (World Health Organization) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan mental, fisik dan kesejahteraan sosial yang berfungsi secara normal tidak hanya dari keabsenan suatu penyakit.²⁹

Sedangkan menurut Undang-Undang Kesehatan No.36 tahun 2009 pengertian kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

²⁸Departemen Pendidikan Nasional, (2014), Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, h.113.

²⁹ Andriani, (2014), *Gizi Dan Kesehatan Balita*, Jakarta: Kencana, h.13.

Anak yang sehat adalah anak yang tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai tingkat umurnya, aktif, gembira, makannya teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia ciri anak sehat adalah:

1. Tumbuh dengan baik dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional.
2. Tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya
3. Tampak gesit, aktif, gembira
4. Mata bersih dan bersinar
5. Nafsu makan baik
6. Bibir dan lidah tampak segar
7. Pernafasan tidak bau
8. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering
9. Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan

berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan pemeliharaan kesehatan adalah menjaga atau merawat kesehatan tubuh agar tidak terserang dari berbagai penyakit dan tanpa gangguan lain.

Indonesia memiliki kesepakatan tanda anak sehat bergizi baik yang terdiri dari 10 kriteria, yaitu:

1. **Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi.** Anak dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan kuat karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, massa tubuh pun akan bertambah dan anak akan bertambah tinggi.
2. **Postur tubuh tegap dan otot padat.** Anak yang memiliki massa otot yang padat dan tubuh tegap didapat adalah ciri anak yang tidak kekurangan protein dan kalsium. Mengonsumsi susu dapat membantu anak mencapai postur ideal kelak.

3. **Rambut berkilau dan kuat.** Protein dari daging, ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi lebih sehat dan kuat. Rambut yang sehat dapat melindungi kepala si anak.
4. **Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat.** Kulit dan kuku bersih pada anak menandakan asupan vitamin A,C,E dan mineralnya terpenuhi. Makanan yang kaya mineral didapatkan dari kangkung, bayam, jambu buji, jeruk, mangga dan lainnya.
5. **Wajah ceria, mata bening dan bibir segar.** Mata yang sehat dan bening didapat dari konsumsi vitamin A dan C seperti tomat dan wortel. Bibir segar didapat dari vitamin B, C dan E seperti yang terdapat dalam wortel, kentang, udang, mangga, jeruk.
6. **Gigi bersih dan gusi merah muda.** Gigi dan gusi sehat dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan dengan baik. Untuk itu, asupan kalsium dan vitamin B pun diperlukan.
7. **Nafsu makan baik dan buang air besar teratur.** Nafsu makan baik dilihat dari intensitas anak makan, idealnya yaitu 3 kali sehari. Buang air besar pun harusnya setiap hari agar sisa makanan dalam usus besar tidak menjadi racun bagi tubuh yang dapat mengganggu nafsu makan
8. **Bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai umur.** Anak aktif atau mungkin cerewet dan banyak bertanya sebenarnya adalah tanda yang baik. Namun sebaiknya perhatikan setiap ucapannya, apakah sesuai umurnya tau tidak.

9. **Penuh perhatian dan bereaksi aktif.** Fokus pada satu hal adalah hal yang sulit dilakukan anak, terutama anak yang aktif. Tapi jika dia sudah bisa menyelesaikan sesuatu, itu tandanya ia sudah bisa melatih perhatian dan kemampuan fokusnya.
10. **Tidur nyenyak.** Setelah beraktivitas sepanjang hari, tubuh anak perlu istirahat (tidur) selama 8 jam sehari. Tidur dibutuhkan agar tubuh dapat berkembang dengan baik. Untuk membuatnya tidur nyenyak, buatlah perutnya kenyang terlebih dahulu.

b. Pentingnya Menjaga Kesehatan Untuk Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan masa dimana anak akan mengeksplor dan menggali segala kemampuannya terutama dengan kegiatan fisik motoriknya. karakteristik anak usia dini adalah aktif, tidak mau diam, tangguh, memiliki keingintahuan yang besar dan lain sebagainya. Menurut Soegeng Santoso dan Annes Lies Ranti “anak sehat biasanya akan mampu belajar dengan baik, ia banyak berkomunikasi dengan teman-temannya, saudara, orangtua dan orang lain dilingkungannya”.³⁰

Ketika anak sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ini, sebagai orangtua dan guru hendaknya selalu memperhatikan kesehatan dan gizi anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya yaitu sesuai dengan standar fisik yang dimiliki oleh anak seusianya, juga memiliki kemampuan-kemampuan yang sesuai dengan standar seusianya. Dalam hal ini menjaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk pengoptimalan pertumbuhan dan perkembangan anak.

³⁰ Mutiara Dahlia, (2015), *Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Prasekolah*, Bandung: Remaja Rosdakarya, h.17.

Intensitas dalam menjaga kesehatan anak akan lebih tinggi dibanding orang dewasa, tentu ini karena anak usia dini yang belum mandiri dan masih membutuhkan bantuan orang lain. Pada usia dini juga harus dibiasakan dan dilatih untuk mandiri dalam menjaga kesehatan dengan kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh anak, seperti memotong kuku, menggosok gigi dan melatih untuk mandi sendiri. Namun dalam hal ini pengawasan dari orangtua dan guru masih sangat diperlukan untuk membenarkan dan juga menghindari kesalahan yang mungkin dilakukan oleh anak.

Secara umum pemeliharaan kesehatan pada anak usia dini bertujuan agar tidak terjadi penyakit yang dapat mengganggu belajar serta kecerdasan anak. Selain itu cara menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan diri anak serta lingkungannya, menjaga jenis makanan yang dikonsumsi, imunisasi tepat waktu, pembiasaan diri yang baik, pembiasaan mengatur pola hidup anak yang baik dan lain sebagainya.

Dalam hal ini perawatan kesehatan pada anak usia dini dapat diawali dengan: Pemberian makanan yang sehat, menjaga kebersihan dan mendidik anak sejak dini untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa menjaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk anak usia dini selain untuk pencegahan dari berbagai macam penyakit, juga untuk pembiasaan pada anak agar selalu hidup sehat.

c. Permasalahan Kesehatan yang Sering Terjadi Pada Anak Usia Dini

Adapun permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada anak usia dini yaitu:³¹

1) Gizi Kurang/malnutrisi

Banyak anak kekurangan gizi karena mereka tidak mendapatkan cukup makanan. Atau jika mereka hanya mendapatkan makanan yang kurang kandungan gizinya. Misalnya makanan yang banyak air dan serat didalamnya seperti ubi kayu, talas akar, atau bubur jagung. Makanan seperti ini hanya membuat anak kenyang dan tidak memnuhi kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhannya.

Malnutrisi dapat menyebabkan berbagai masalah pada anak, termasuk dalam kasus ringan seperti:

- a. Pertumbuhan lambat
- b. Perut bengkak
- c. Tubuh kurus
- d. Kehilangan nafsu makan
- e. Kehilangan energi
- f. Pucat
- g. Luka disudut mulut
- h. Sering filek dan Infeksi
- i. Rabun ayam

Dalam kasus lain yang lebih serius yaitu:

- a. Berat badan tidak bertambah

³¹ Lestari Handayani, (2011), *Agar Anak Gak Gampang Sakit*, Jakarta Selatan: Agromedia Pustaka, h.19.

- b. pembengkakan kaki
- c. Bintik hitam
- d. Rambut menipis
- e. Kurang keinginan untuk tertawa
- f. Luka dalam mulut
- g. Kecerdasan tidak berkembang
- h. Mata kering
- i. Kebutaan

Mencegah dan mengobati masalah kekurangan gizi pada anak-anak yaitu dengan memberikan makanan bergizi secara cukup.

2) Diare

Diare pada anak dapat ditandai dengan frekuensi buang air besar lebih dari 4 kali pada bayi dan 3 kali pada anak.

3) Demam

Anak dikatakan demam jika suhu tubuhnya melebihi dari $37,5^{\circ}\text{C}$ diukur dengan termometer.

4) Kejang

Penyebab kejang pada anak-anak antara lain demam tinggi, dehidrasi, epilepsi dan meningitis.

5) Meningitis

Penyakit berbahaya ini bisa datang sebagai komplikasi dari campak, gondok, atau yang lain yang serius penyakit.

6) Anemia

Tanda-tanda umum timbulnya anemia apada anak-anak antara lain:

- a. Pucat, terutama didalam kelopak mata, gusi dan kuku.
- b. Lemah dan cepat lelah
- c. Tanpak seperti malnutrisi
- d. Diare dan kehilangan nafsu makan

Adapun penyebabnya antara lain:

- a. Kurangnya zat besi
- b. Infeksi usus
- c. Cacing tambang
- d. Malaria

7) Cacingan

8) Masalah kulit

- a. Kudis
- b. Infeksi luka
- c. Kurap dan infelsi jamur

9) Pilek atau Flu

- d. Dampak Permasalahan Kesehatan Yang Sering Terjadi Pada Anak Usia Dini

Dalam permasalahan kesehatan yang kerap terjadi pada anak usia dini akan meenimbulkan dampak yang negatif pada diri anak, seperti: nafsu makan berkurang, berat badan menurun, lebih banyak diam, malas untuk berjalan dan bermain, kurang

percaya diri, cenderung lebih manja, perkembangan sosial dan emosi terganggu, memicu timbulnya berbagai penyakit.³²

e. Cara Memelihara Dan Menjaga Kesehatan Anak Usia Dini

Kesehatan merupakan salah satu hal penting dalam menjalani kehidupan sebab kondisi kesehatan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Kebersihan diri sangat dianjurkan dalam islam hal ini sesuai dengan QS. Al-Maidah ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

٦

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.

³² Lestari Handayani, (2011), *Agar Anak Gak Gampang Sakit*, Jakarta Selatan: Agromedia Pustaka, h.39.

Di dalam ayat ini Allah menjelaskan bahwa kehendak Allah yang utama ialah supaya kamu menjadi suci dan bersih dengan berwudhu yang dilakukan ketika hendak sholat, ayat ini menerangkan cara-cara berwudhu. Rukun wudhu ada enam. Empat rukun diantaranya disebut dalam ayat ini, sedangkan dua rukun lagi diambil dari dalil lain. Empat macam itu ialah:

1. Membasuh muka, yaitu mulai dari rambut atau dahi sampai dengan dagu, dan dari telinga kanan sampai telinga kiri.
2. Membasuh dua tangan dengan air bersih mulai dari ujung jari sampai ujung siku.
3. Menyapu kepala, cukup menyapu sebagian kecil kepala menurut mazhab syafi'i.
4. Membasuh dua kaki mulai dari jari-jari sampai dua mata kaki. Kesemuanya itu menggunakan air.³³

Orang-orang yang bertanggung jawab pada anak harus mampu menjaga kesehatan anak dimanapun berada.³⁴

Kaitan ayat tersebut dengan kesehatan anak yaitu, sejak dini anak harus kita ajarkan berwudhu, agar anak terbiasa untuk berwudhu hingga besar nanti. Melalui wudhu kesehatan juga terjaga karena kita membasuh anggota tubuh seperti wajah, tangan, rambut dan kaki yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan begitu kesehatan kita dapat terjaga.

³³ Hamka, (2013), Tafsir Al-Azhar, Jakarta: PT Pustaka Panjimas, h.361

³⁴ Yogi Andriani, (2013), *Perkembangan Dan Pemeliharaan Kesehatan Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana, h. 54.

1) Di Lingkungan Rumah

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk memelihara kesehatan anak ketika anak berada di lingkungan rumah adalah:

- a. Membiasakan anak untuk mencuci tangan
- b. Membiasakan hidup bersih pada anak
- c. Beri makanan yang baik
- d. Memperbanyak minum cairan sehat
- e. Batasi uang saku
- f. Menjelaskan bahaya jajan sembarangan
- g. Membawa anak ke posyandu
- h. Beri vitamin secukupnya
- i. Batasi waktu bermain

2) Di Lingkungan Sekolah

- a. Cuci tangan
- b. Jangan berbagi botol atau sendok
- c. Jangan makan *junkfood*
- d. Menjelaskan bahaya jajan sembarangan
- e. Hindari menyentuh wajah karena terdapat banyak sekali virus dan kuman yang menempel ditangan anak ketika mereka berada diluar rumah.
- f. Nutrisi yang seimbang
- g. Memperhatikan kesehatan mata
- h. Memperhatikan kesehatan gigi.

D. Penelitian Yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan yang berkaitan dengan asupan gizi yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rachma Purwanti Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran UNDIP, Semarang tahun 2017 dengan judul Asupan Zat Gizi Dan Perkembangan Kognitif Balita Di Wilayah Puskesmas Bugangan Kota Semarang. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu hubungan antara asupan zat gizi (energi, protein, vitamin C, zat besi, zink, dan iodium) dengan perkembangan kognitif balita. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil yang *signifikan* bahwa terdapat hubungan Asupan Zat Gizi Dan Perkembangan Kognitif Balita Di Wilayah Puskesmas Bugangan Kota Semarang. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi, lemak, protein dan zink dengan perkembangan kognitif ($p = 0,01$; $p = 0,03$; $p = 0,013$; $p = 0,03$).³⁵
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Zulkarnain dkk, mahasiswa Pasca Umri Makassar, tahun 2017 dengan judul Pengaruh Asupan Zat Gizi Terhadap Perkembangan Psikomotorik Anak Usia 25-60 Bulan Pada Yayasan An-Nur Kalla Kota Makassar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah pengaruh asupan zat gizi terhadap perkembangan psikomotorik anak usia 25-60 bulan dengan sampel 35 orang (*Total Sampling*). Persamaan

³⁵Rachma Purwanti, *Asupan Zat Gizi Dan Perkembangan Kognitif Balita Di Wilayah Puskesmas Bugangan Kota Semarang*, Darussalam Nutritiojournal, November (2017), h.30.

penelitian ini dengan penelitian saya sama-sama menggunakan teknik total sampling yaitu semua populasi dijadikan sampel karena jumlah sampel yang kurang dari 100 dan hasil dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan bermakna ($p > 0,05$) antara asupan protein ($p = 0,303$), karbohidrat ($p = 0,303$), vitamin A ($p = 0,444$), vitamin B1 ($p = 0,128$), vitamin B2 ($p = 0,146$), vitamin B6 ($p = 0,292$), vitamin C ($p = 0,303$), kalsium ($p = 0,107$) dengan perkembangan psikomotorik ($p > 0,05$). Dan ada hubungan bermakna antara asupan lemak ($p = 0,012$), vitamin B12 ($p = 0,020$), zat besi ($p = 0,002$) dengan perkembangan psikomotorik ($p < 0,05$). Hal ini diuji dengan menggunakan dengan menggunakan uji *Chi square* dan uji *regresi logistic*.³⁶

3. Penelitian dilakukan oleh Yeni Enrina pada tahun 2011 dengan judul Hubungan Status Gizi Dan Keikutsertaan Dalam Layanan Tumbuh Kembang Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun Di Padang . Mendapatkan hasil penelitian basil penelitian dapat disimpulkan bahwa hanya 41,8% anak usia 2-5 tahun di Kelurahan Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo hanya mengikuti program posyandu saja 60% mempunyai status gizi kurus berdasarkan indikator BB/TB dan 58,9% mempunyai kemampuan kognitif yang rendah. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara keikutsertaan dalam layanan tumbuh kembang dan status gizi dengan kemampuan kognitif anak usia 2-5 tahun.

³⁶Mohammad Zulkarnain, Khidri Alwi, St. Patimah, *Pengaruh Asupan Zat Gizi Terhadap Perkembangan Psikomotorik Anak Usia 25-60 Bulan Pada Yayasan An-Nur Kalla Kota Makassar*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 11 Nomor 4, (2017), h. 434.

Dari ketiga penelitian di atas perlu dilampirkan supaya tau perbedaan diantara ketiga penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, dan apa yang telah diteliti orang lain supaya dapat mengungkapkan sisi mana yang belum diungkapkan orang tersebut dalam penelitian terdahulu dan hampir sama dengan yang akan peneliti lakukan, hanya saja penelitian yang peneliti lakukan menggunakan penelitian kualitatif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Menurut Moleong pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau tulisan lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan tersebut diarahkan pada latar dan individu tersebut secara *holistic* (utuh).

Saya menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif tersebut, karena dapat memudahkan saya dalam melakukan pengamatan dan menganalisis hasil pengamatan yang dilakukan. Saya berupaya untuk memperoleh data-data yang akurat sehingga dapat dijadikan acuan dalam proses mengembangkan kesehatan anak melalui asupan gizi yang diberikan

B. Partisipan dan Setting Penelitian

Partisipan penelitian ini berasal dari sekolah TK Ummi Erni, yang mencakup kepala sekolah, guru dan orangtua siswa kelas B yang berusia 5-6 tahun. Data primer diambil dari subjek penelitian yaitu orangtua siswa TK B yang berusia 5-6 tahun. Sementara sekunder dikumpulkan dari informan yaitu kepala sekolah dan tenaga kependidikan.

Penelitian ini dilakukan di sekolah TK Ummi Erni yang berlokasi berlokasi di Desa Pematang Johar. Kondisi lingkungan sekolah berada dipinggir jalan dan di

kelilingi rumah penduduk. Sekolah juga dikelilingi cukup banyak pepohonan.

Adapun demografi dari kecamatan Labuhan Deli yaitu:

1. Suku bangsa: Batak, Melayu, Jawa, Sunda
2. Agama: Islam, Kristen, Budha, Katolik, Hindu, lainnya
3. Zona waktu: WIB

Serta geografi dari kecamatan Labuhan Deli ini: Labuhan Deli memiliki luas 190,79 Km² yang terdiri dari 18 desa, 2 kelurahan, 230 dusun, dan 24 lingkungan . Sebagian besar masyarakat Labuhan Deli beragama Islam. Adapun iklim dari Kecamatan Labuhan Deli ialah tropis dan cuaca pada umumnya panas dan sedang. Dari data yang ada mayoritas penduduk Kecamatan Labuhan Deli memenuhi kebutuhan hidupnya melalui wirausaha (wiraswasta) dan pedagang yang merupakan mata pencaharian masyarakatnya. Selain dari wirausaha masyarakatnya ada juga sebagai nelayan.

Kemudian adapun demografi sekolah yang akan saya teliti yaitu Sekolah TK Umami Erni yang terletak lumayan jauh dari kota, dan memiliki lokasi yang strategis. Anak yang sekolah di TK Umami Erni sebagian besar berada di Kecamatan Labuhan Deli dan memiliki status ekonomi menengah ke atas. Mayoritas anak yang sekolah disana beragama muslim.

C. Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi yang mendukung dan melengkapi dalam memenuhi data yang diperlukan dalam fokus penelitian ini.

1. Observasi (Pengamatan)

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran.³⁷ Sedangkan menurut Sutrisno Hadi, observasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara mengumpulkan data dengan jalan melakukan pengamatan dan pencatatan dengan sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dimiliki.

Dalam penelitian ini digunakan observasi non partisipan dimana peneliti tidak ikut terlibat dalam kegiatan yang dilakukan orang yang diteliti. Jenis observasi ini digunakan agar peneliti lebih mudah dalam melakukan pengamatan. Observasi ini melibatkan guru kelas dan peserta didik. Observasi ini perlu dilakukan untuk mendapatkan data tentang asupan gizi dan kesehatan anak.

2. Wawancara (Interview)

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara terbuka, yaitu wawancara yang dilakukan dengan tidak merahasiakan informasi tentang narasumbernya dan juga memiliki pertanyaan-pertanyaan yang tidak terbatas atau tidak terikat jawabannya. Misalnya adalah wawancara yang meminta narasumber untuk memberikan penjelasan lengkap mengenai suatu hal.

³⁷Usman dan Setiadi Purnimo Akbar, (2012), *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta : Bumi Aksara, h. 64

Wawancara ini digunakan agar memudahkan peneliti dalam melakukan wawancara dengan jawaban yang jelas dari narasumber, wawancara ini melibatkan guru. Wawancara ini dilakukan guna mendapatkan data tentang strategi yang digunakan guru selama mengajar yang jelas dan konkret sesuai dengan yang dibutuhkan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya: catatan harian, sejarah kehidupan (histories), cerita, biografi, peraturan, kebijakan.³⁸

Dokumentasi yang berbentuk gambar, misalnya: foto gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya: karya seni yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.³⁹

Kegiatan dokumentasi dimaksudkan untuk memperoleh data tertulis dengan pelaksanaan yang dilakukan guru dalam mengembangkan kesehatan anak.

D. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara

³⁸Suharsimi Arikunto, (2013), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta, h. 274

³⁹Sugiono, (2013), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung, Alfabeta, h. 329.

mengorganisasikan ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.⁴⁰

Dalam penelitian ini dijelaskan mengenai teknik yang digunakan dalam mengambil data dan analisis data. Dari semua data yang telah diperoleh dalam penelitian, baik saat melakukan observasi yang menggunakan kisi-kisi sebagai bahan acuan dan lembar observasi yang datanya Asupan gizi anak anak serta diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan orang tua, guru dan kepala sekolah.

Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik yang dinyatakan oleh Miles dan Huberman, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan membuat kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan sebelum, selama dan sesudah penelitian, penyajian data dibuat pada saat dan setelah penelitian, sedangkan penarikan kesimpulan/verifikasi dilakukan selama dan setelah penelitian.⁴¹

1. Reduksi data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan reduksi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi yaitu dengan menggolongkan, mengarahkan dan mereduksi data yang dianggap tidak perlu, kemudian dilakukan pengkodean.

⁴⁰Sugiyono, (2010), *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*, Bandung, Alfabeta, h. 9

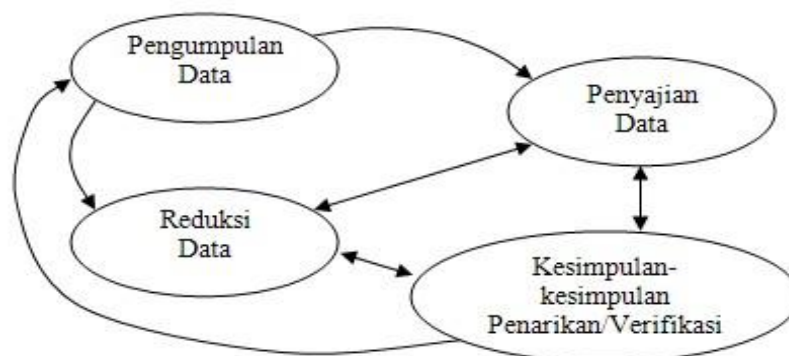
⁴¹Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J, (2014), *Qualitative Data Analysis, A Methods Source, Edition 3*. USA: sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, Jakarta: UI Press. h. 14

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan pengumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan data yang dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel, dan struktur yang menggabungkan informasi yang disusun dalam suatu bentuk sehingga dapat dengan mudah peneliti mengetahui apa saja yang terjadi untuk menarik kesimpulan

3. Menarik Kesimpulan

Menarik kesimpulan adalah proses terpenting dan terakhir dilakukan dalam analisis data kualitatif. Kesimpulan yang diambil dapat diuji kebenarannya dan kecocokannya sehingga menunjukkan keadaan yang sebenarnya.⁴²



Gambar 2. Komponen-komponen Analisis Data: Model Interaktif

Sumber gambar: *P3tm.blogspot.com*

Langkah-langkah yang dimaksud gambar diatas ialah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan reduksi data dan penyajian data

⁴²Effi Aswita Lubis, (2012), *Metode Penelitian Pendidikan*, Medan: Perdana Mulya Sarana, h. 139-140

- b. Reduksi data yaitu menggolongkan atau mengarahkan data yang dianggap tidak perlu (memilah data).
- c. Penyajian data yaitu setelah menggolongkan data, maka setelah itu yang dilakukan apakah data tersebut disajikan dalam bentuk tabel yang menggabungkan informasi yang disusun dalam suatu bentuk sehingga dapat dengan mudah peneliti mengetahui apa saja yang terjadi untuk menarik kesimpulan
- d. Penarikan kesimpulan/verifikasi yaitu berisikan semua data yang sudah dikumpulkan dan dijadikan satu untuk dapat diuji kebenarannya dan kecocokannya.

E. Prosedur Penelitian

Secara spesifik, prosedur penelitian kualitatif dapat dijabarkan dalam tujuh langkah penelitian kualitatif yaitu: rumusan masalah, tujuan penelitian, penetapan fokus masalah, pelaksanaan penelitian, pengolahan dan pemaknaan data, pemunculan teori, dan pelaporan hasil penelitian.⁴³

1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah (Research Question) merupakan salah satu tahap yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Pada tahap ini rumusan penelitian kualitatif ialah memfokuskan tujuan-tujuan khusus penelitian. Namun demikian, rumusan masalah dalam penelitian kualitatif lebih terbuka dengan menggunakan pertanyaan-

⁴³ Arikunto S, (2013), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta, h.45

pertanyaan terbuka (open-ended questions) atau pertanyaan pertanyaan yang lebih umum.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian kualitatif mengindikasikan tujuan untuk mengeksplorasi, memahami, dan menjelaskan gejala utama individu-individu yang hendak diteliti pada setting penelitian tertentu sekaligus untuk memecahkan masalah yang hendak diteliti. Secara khusus, Creswell menyediakan beberapa panduan dalam menyusun tujuan penelitian kualitatif, termasuk: (1) gunakan kata-kata kunci seperti mengeksplorasi, menemukan, memahami, mendeskripsikan atau menjelaskan, (2) nyatakan masalah utama yang hendak diteliti dan (3) sebutkan partisipan yang terlibat dalam penelitian.

3. Penetapan Fokus Penelitian

Penetapan fokus berarti membatasi kajian. Dengan menetapkan fokus masalah berarti peneliti telah melakukan pembatasan bidang kajian, yang berarti pula membatasi bidang temuan. Menetapkan fokus berarti menetapkan kriteria data penelitian. Dengan pedoman fokus masalah seorang peneliti dapat menetapkan data yang harus dicari. Data yang dikumpulkan hanyalah data yang relevan dengan fokus penelitian. Peneliti dapat mereduksi data yang tidak relevan dengan fokus penelitian. Sebagai catatan bahwa dalam penelitian kualitatif dapat terjadi penetapan fokus penelitian baru dilakukan pada saat peneliti berada di lapangan. Hal itu dapat terjadi bila fokus masalah yang telah dirumuskan secara baik, namun setelah di lapangan tidak mungkin dilakukan penelitian sehingga diubah, diganti, disempurnakan atau

dialihkan. Peneliti memiliki peluang untuk menyempurnakan, mengubah, atau menambah fokus penelitian.

4. Pengumpulan Data

Pada tahap ini yang perlu dipenuhi antara lain rancangan atau scenario penelitian, memilih dan menetapkan setting (latar) penelitian, mengurus perijinan, memilih dan menetapkan informan (sumber data), menetapkan strategi dan teknik pengumpulan data, serta menyiapkan sarana dan prasarana penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menemui sumber data. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pengumpulan data adalah menciptakan hubungan yang baik antara peneliti dengan sumber data. Hal ini terkait dengan teknik pengumpulan data yang akan digunakan misalnya observasi, wawancara atau pengamatan.

5. Pengolahan dan Pemaknaan Data

Pada penelitian yang lain pada umumnya pengolahan data dan pemaknaan data dilakukan setelah data terkumpul atau kegiatan pengumpulan di lapangan dinyatakan selesai. Analisis data kualitatif yang meliputi pengolahan dan pemaknaan data dimulai sejak peneliti memasuki lapangan. Selanjutnya, hal yang sama dilakukan secara kontinyu pada saat pengumpulan sampai akhir kegiatan pengumpulan data secara berulang sampai data jenuh (tidak diperoleh lagi informasi baru). Dalam hal ini, hasil analisis dan pemaknaan data akan berkembang, berubah, dan bergeser sesuai perkembangan dan perubahan data yang ditemukan di lapangan.

6. Pemunculan Teori

Peran teori dalam penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian kualitatif teori tidak dimanfaatkan untuk membangun kerangka pikir dalam menyusun hipotesis. Penelitian kualitatif bekerja secara induktif dalam rangka menemukan hipotesis. Teori berfungsi sebagai alat dan berfungsi sebagai fungsi tujuan. Teori sebagai alat dimaksudkan bahwa dengan teori yang ada peneliti dapat melengkapi dan menyediakan keterangan terhadap fenomena yang ditemui. Teori sebagai tujuan mengandung makna bahwa temuan penelitian dapat dijadikan suatu teori baru.

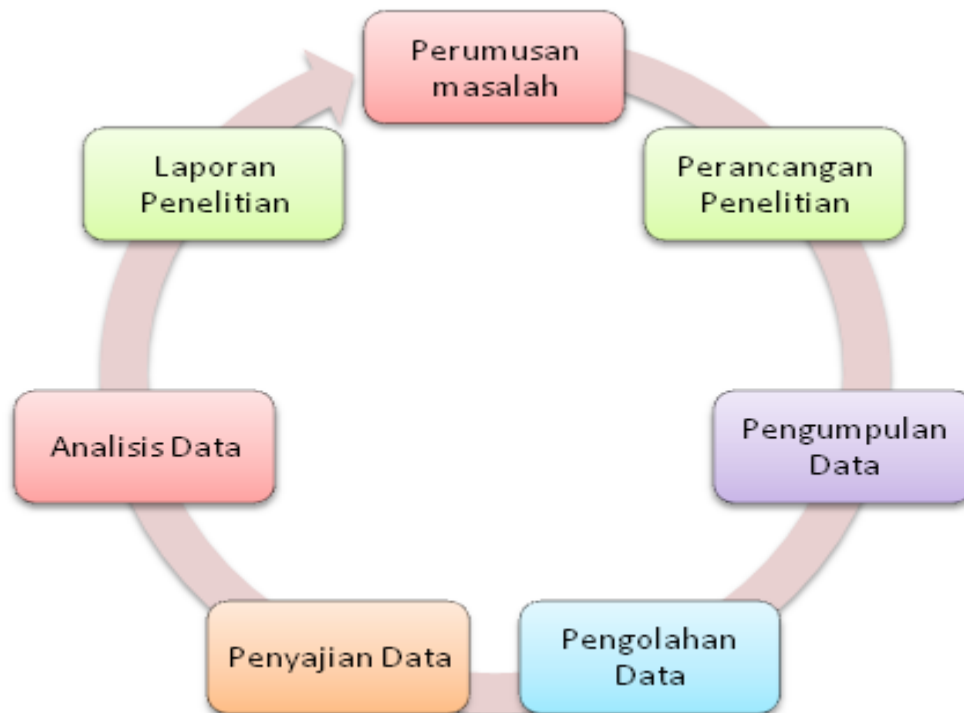
7. Pelaporan Hasil Penelitian

Laporan hasil penelitian merupakan bentuk pertanggungjawaban peneliti setelah melakukan kegiatan pengumpulan data penelitian dinyatakan selesai. Dalam konteks yang seperti ini, pelaporan hasil penelitian secara tertulis memiliki nilai guna setidaknya dalam empat hal, yaitu:

- a. Sebagai kelengkapan proses penelitian yang harus dipenuhi oleh parapeneliti dalam setiap kegiatan penelitian.
- b. Sebagai hasil nyata peneliti dalam merealisasi kajian ilmiah
- c. Sebagai dokumen autentik suatu kegiatan ilmiah yang dapat dikomunikasikan kepada masyarakat ataupun sesama peneliti

- d. Sebagai hasil karya nyata yang dapat digunakan untuk berbagai keperluan bergantung pada kepentingan peneliti.⁴⁴

GAMBAR ALUR PROSEDUR PENELITIAN



Sumber gambar: Anesanurul.wordpress.com

Langkah-langkah yang dimaksud gambar diatas ialah sebagai berikut:

1. Menetapkan rumusan masalah yang memfokuskan tujuan-tujuan khusus penelitian, dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka (open-ended questions)

⁴⁴ Sukardi, (2013), *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Parktiknya*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, h. 73

2. Membuat perancangan penelitian atau tujuan penelitian untuk dapat mengeksplorasi, memahami, dan menjelaskan tujuan dari penelitian tersebut sekaligus memecahkan masalah yang hendak diteliti.
3. Melakukan pengumpulan data, ini dilakukan guna mendapatkan data yang diinginkan dan informasi tersebut benar adanya
4. Melakukan pengolahan data yang sudah dikumpulkan
5. Lalu melakukan penyajian data yang sudah melakukan pengolahan terlebih dahulu
6. Analisis data, menyusun data yang diperoleh dari berbagai sumber, misalnya: wawancara, observasi maupun dokumentasi
7. Terakhir melakukan laporan penelitian, berupa tanggungjawab peneliti setelah melakukan kegiatan pengumpulan data penelitian dinyatakan selesai atau menyusun sebuah laporan penelitian yang telah dilakukan.

F. Penjaminan Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak terdapat perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.⁴⁵

Uji keabsahan data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji kredibilitas atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif dilakukan dengan perpanjangan

⁴⁵ Sugiyono, (2012), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, Bandung: Alfabeta, h.50.

pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman, analisis kasus negatif, menggunakan bahan referensi dan membercheck.

Pengecekan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Triangulasi. Menurut Lexy J. Moleong “triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu”. Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori.⁴⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data triangulasi dengan sumber dan triangulasi dengan metode. Menurut Patton triangulasi dengan sumber “berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif”. Sedangkan triangulasi dengan metode menurut Patton terdapat dua strategi, yaitu (1) pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan (2) pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.⁴⁷

Dengan teknik triangulasi dengan sumber, peneliti membandingkan hasil wawancara yang diperoleh dari masing-masing sumber atau informan penelitian sebagai pembanding untuk mengecek kebenaran informasi yang didapatkan. Selain itu peneliti juga melakukan pengecekan derajat, kepercayaan melalui teknik

⁴⁶Lexy J. Moleong, (2012), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, h.330.

⁴⁷Lexy J. Moleong, (2012), *Metodologi Penelitian Kualitatif*....., h.331.

triangulasi dengan metode, yaitu dengan melakukan pengecekan hasil penelitian dengan teknik pengumpulan data yang berbeda yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga derajat kepercayaan data dapat valid.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Sejarah Singkat TK Ummi Erni

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang paling penting untuk mengembangkan berbagai potensi anak usia dini (0-6 tahun) merupakan usia keemasan (*Golden Age*) dalam perkembangan anak. Pada usia dini berbagai potensi anak berkembang sangat cepat dan menakjubkan. Berbagai penelitian tentang pertumbuhan sel-sel otak manusia menunjukkan bahwa 90% pertumbuhan dan perkembangan sel otak terjadi pada usia 0-6 tahun dan 80% pertumbuhan dan perkembangan intelektual anak berkembang pada usia 0-6 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stimulasi dan pendidikan pada usia 0-6 tahun merupakan kegiatan pendidikan yang sangat penting mempersiapkan kecerdasan anak di masa depan.

Pemerintah Indonesia telah merencanakan pada tahun 2015 semua anak usia dini Indonesia berkesempatan mendapatkan pendidikan baik di rumah maupun di sekolah. Untuk tercapainya target ini pemerintah mendorong partisipasi masyarakat untuk turut melaksanakan pendidikan anak usia dini. Di dalam ajaran islam juga dianjurkan untuk memberikan pendidikan kepada anak usia dini Rasulullah bersabda “pemberian orang tua yang terbaik kepada anak adalah akhlak yang mulia” hadist ini menjelaskan bahwa pendidikan agama sebaiknya diberikan kepada anak usia dini.

Berdasarkan keinginan berpartisipasi dalam memberikan pendidikan kepada anak usia dini maka dibuka lah TK Ummi Erni di Desa Pematang Johar pada tahun 2017 yang dipimpin oleh Ibu Dra. Erni Berutu.

Awalnya siswa di TK Ummi berjumlah 25 orang dan ummi Erni yang terjun langsung dalam kegiatan proses belajar mengajar, dahulu TK Ummi erni bernama TK Al-Mubarak karena sudah ada yang memakainya nama TK tersebut diganti. Seiring berjalannya waktu siswa di TK Ummi Erni makin bertambah banyak dan guru-guru juga bertambah. Penerimaan siswa baru di TK Ummi Erni tanpa adanya brosur dan niat membuka TK tersebut untuk ibadah, semata-mata ikhlas karena Allah bukan untuk bisnis, sehingga tidak pernah membuat proposal untuk meminta bantuan kepada orang lain, dan TK tersebut berdiri dari modal Ummi tersebut dan suaminya.

Tabel 4.1

Profil TK Ummi Erni

Nama Sekolah	TK UMMI ERNI
NPSN	69965573
Alamat	Dusun XII Sidobali Desa Pematang Johar
Kode Pos	20373
Kelurahan/Desa	Pematang Johar
Kecamatan	Labuhan Deli
Kabupaten	Deli Serdang
Provinsi	Sumatera Utara
Status Sekolah	Swasta
Waktu Penyelenggaraan	Sehari Penuh/6 hari

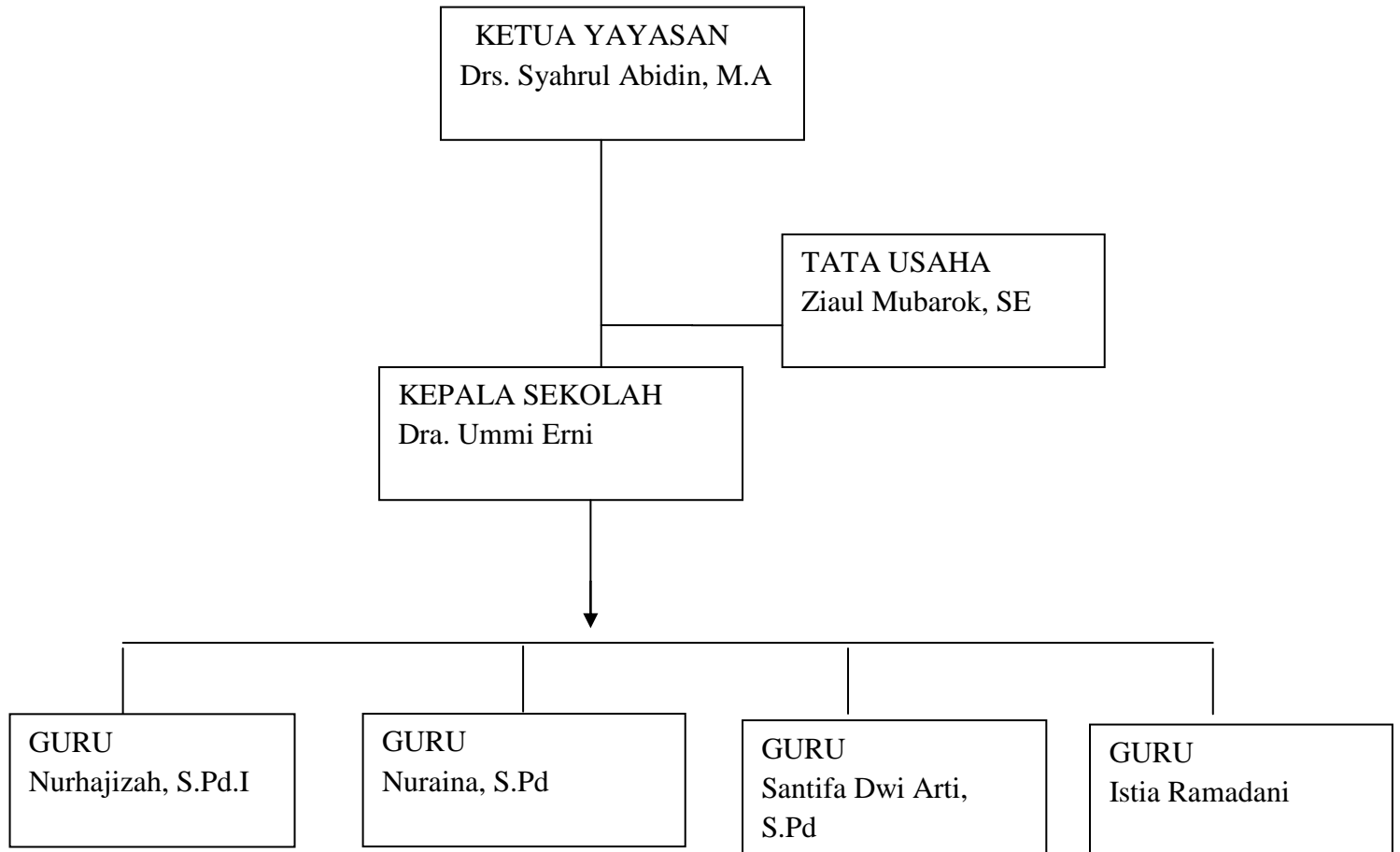
Jenjang Pendidikan	TK
Naungan	Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
No. SK. Pendirian	25
Tanggal SK. Pendirian	13-02-2017
No. SK. Operasional	421.9/3601/PAUD DAN PNF/2017
Tanggal SK Operasional	31-05-2017
Nama Kepala RA	Dra. Erni Berutu
File SK. Operasional	104899-78189-27151-146947140-1784729310.pdf
Luas Tanah	300 m ²
Sumber Listrik	PLN

Tabel 4.2

Visi Dan Misi Tk Ummi Erni

Visi	Meningkatkan Kecerdasan Dan Karakter Anak Didik Sesuai Dengan Nilai-Nilai Ajaran Islam.
Misi	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan muatan karakter muslim dan muslimah kepada anak didik b. Menjadikan anak didik sebagai pribadi yang mandiri c. Memberikan pembelajaran akhlakul karimah bagi anak usia dini d. Membangun komunikasi dan kerja sama berkesinambungan dengan orang tua wali murid
Motto	“Yakin Dan Takwa Insya Allah Berkah”

2. Stuktur Organisasi



3. Tenaga Kependidikan

Tabel 4.3
Tenaga Kependidikan di TK Ummi Erni

No	Nama	Pendidikan Terakhir
1	Dra. Erni Berutu	S1
2	Nurhajizah, S.Pd.I	S1
3	Santifa Dwi Arti, S.Pd	S1
4	Nuraina, S.Pd	S1
5	Istia Ramadani	SMA (Sedang kuliah)
6	Dwiyanti	SMA

Kualifikasi guru pada pasal 25 menjelaskan bahwa guru TK/RA harus memiliki ijazah diploma empat atau sarjana S1 dalam bidang pendidikan anak usia dini, di TK UMMI ERNI ada tiga guru lulusan S1 dan satu guru yang tidak lulusan S1. Keempat guru tidak dalam bidang pendidikan anak usia dini. Akan tetapi mereka dalam bidang pendidikan agama islam dan pendidikan bahasa indonesia, dan mereka memiliki ijazah SMA untuk melengkapi standar sebagai guru pendamping.

4. Siswa

Pada tahun 2017-2018 di sekolah TK UMMI ERNI memiliki dua ruangan kelas untuk belajar mengajar, yaitu terbagi dalam dua kelompok belajar. Yaitu kelas anggur dan kelas apel.

Tabel 4.4
Jumlah Siswa

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
Kelas anggur	16 siswa	16 siswi	32 siswa/siswi
Kelas apel	15 siswa	13 siswi	28 siswa/siswi

5. Sarana Prasanana

Tabel 4.5
Sarana dan Prasarana

No	Unit	Jumlah	Ket/ kondisi
1	Kantor	1	Baik
2	Ruang kelas	2	Baik
3	Kursi	28	Baik
4	Meja	15	Baik
5	Papan tulis	1	Baik
6	Penghapus	1	Baik
7	Spidol	2	Baik
8	Majalah	28	Baik
9	Gambar-gambar di dinding	6	Baik
10	Permainan indor	4	Baik
11	Permaian outdor	5	Baik
12	Rak sepatu	3	Baik
13	Rak bekal anak	2	Baik
14	Kotak P3K	1	Baik
15	Kamar mandi	1	Baik
16	Bendera	1	Baik
17	Mikrofon	1	Baik
19	Keranjang sampah	6	Baik
20	Sapu	2	Baik
21	Kain pel	2	Baik

B. Temuan Khusus

1. Asupan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Dalam proses tumbuh kembang anak memiliki beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah faktor nutrisi atau gizi. Gizi mempunyai peranan penting bagi tubuh, karena dapat menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang anak. Selama masa tumbuh kembang, anak membutuhkan gizi yang baik seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang di santap setiap hari harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena kebutuhan gizi yang tercukupi membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang sangatlah penting, terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak. Makanan bergizi seimbang adalah makanan beraneka ragam yang dikonsumsi dalam satu hari yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemberian nutrisi pada anak harus tepat, artinya tepat kombinasi zat gizinya, tepat jumlah atau porsi yang diperlukan tubuh berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG), dan tepat dengan tahap perkembangan anak.

Asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan selama sebulan lebih, bekal yang dibawa oleh anak yaitu: jajanan yang dibeli di warung misalnya permen, gorengan dan tak jarang ada yang membawa makan siap saji misalnya mie instan yang dimasak seadanya, nasi ditambah dengan sosis atau nungget goreng, nasi dengan telur goreng, nasi dengan ayam goreng, dan ikan goreng tanpa sayur. Namun ada

juga anak yang membawa nasi, sayur dan ikan, membawa susu tanpa nasi dan sayur, membawa buah-buahan.

Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ummi Erni selaku kepala sekolah yang menyatakan bahwa makanan yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Makanan yang dibawa oleh anak adalah nasi dengan telur, nasi dengan ikan serta sayur, kadang anak juga membawa buah-buahan pihak TK juga memberikan makanan tambahan kepada anak. Makanan tambahan yang diberikan kepada anak yaitu: bubur, susu dan roti, telur rebus, serta puding. diberikan kepada anak minimal sebulan sekali. Hal itu dilakukan agar kesehatan anak terus terjaga”.⁴⁸

Pernyataan di atas dikuatkan oleh Ummi Dani selaku guru kelas yang menyatakan bahwa makanan atau asupan gizi yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Nasi dan ikan, nasi dan telur, nasi dan mie instan. Sebagian anak juga tidak membawa bekal makanan dan hanya membawa jajanan yang dibeli diwarung, kenapa anak membawa jajanan karena orangtua yang bekerja sehingga tidak sempat memasak makanan untuk bekal anak, ada juga beberapa anak yang bekalnya sudah disediakan oleh orang tuanya dengan menu sehat namun anak tidak menyukainya dan sangat jarang untuk menghabiskan makanannya dan anak lebih tertarik dengan jajanan yang dibawa oleh temannya.”⁴⁹

Dan sejalan dengan dua pendapat di atas, Ummi Aina selaku guru kelas menyatakan bahwa makanan atau asupan gizi yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Makanan yang dibawa oleh anak adalah makan yang instan, anak sering membawa bekal nasi dan sosis/nugget, nasi dengan ikan dan telur, jajanan, nasi dengan tempe/tahu goreng, dan ada juga anak yang membawa bekal nasi, ikan dan sayur serta buah-buahan. Makanan yang dibawa oleh anak adalah nasi dengan telur, nasi dengan ikan serta sayur, kadang anak juga

⁴⁸ Hasil wawancara pada hari Rabu tanggal 27 Maret 2019 pukul 09.30 WIB.

⁴⁹ Hasil wawancara pada hari Senin tanggal 25 Maret 2019 pukul 09.00 WIB, bertempat di halaman bermain anak.

membawa buah-buahan pihak TK juga memberikan makanan tambahan kepada anak. Makanan tambahan yang diberikan kepada anak yaitu: bubur, susu dan roti, telur rebus, serta pudding. diberikan kepada anak minimal sebulan sekali. Hal itu dilakukan agar kesehatan anak terus terjaga”.⁵⁰

Kedua pernyataan di atas diperkuat lagi oleh ungkapan orang tua yang mengatakan bahwa asupan gizi atau makanan yang sering diberikan oleh anak adalah:

“Ketika Pagi hari karena kesibukan bekerja makanan yang diberikan oleh anak adalah makanan yang dimasak seadanya, misalnya telur dan nasi, nasi dan ikan goreng, nasi dan sosis/nungget. Tetapi ketika dirumah anak diberikan makan 4 sehat 5 sempurna seperti: Nasi, sayur, ikan, susu, telur, serta air mineral yang cukup. Terkadang ibu juga memberikan makanan pengganti dari karbohidrat selain beras yaitu ubi, ibu mengolah menjadi makanan yang enak dan nikmat. Ibu juga memberikan makanan tahu dan tempe sebagai pengganti ikan, karena jika ikan-ikan saja akan bosan. Makanan yang sering dihidangkan pada anak sama seperti makanan untuk keluarga. Makanan yang diberikan kepada anak ketika pagi hari, siang hari dan sore hari yaitu nasi, sayur serta lauk dan kadang ibu juga membuat makanan tambahan untuk anak atau membeli buah-buahan sebagai makanan tambahan untuk anak, ada juga anak yang diberi susu dan vitamin oleh ibunya”.⁵¹

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan asupan gizi yang diberikan oleh orangtua adalah makanan 4 sehat 5 sempurna seperti: nasi, sayur-sayuran segar, ikan/daging, telur, susu, buah-buahan dan air mineral. Hal ini juga didukung dengan asupan gizi atau makanan tambahan yang diberikan pihak sekolah seperti: bubur, susu, telur, pudding. Dengan demikian terpenuhilah dengan baik atau sempurna asupan gizi anak yaitu asupan gizi 4 sehat 5 sempurna.

⁵⁰ Hasil wawancara pada hari Rabu tanggal 27 Maret 2019 pukul 09.30 WIB.

⁵¹ Kesimpulan hasil wawancara kepada orangtua siswa pada tanggal 12Maret-06 April 2019.

2. Perkembangan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Anak usia dini merupakan masa dimana anak akan mengeksplor dan menggali segala kemampuannya terutama dengan kegiatan fisik motoriknya. karakteristik anak usia dini adalah aktif, tidak mau diam, tangguh, memiliki keingintahuan yang besar dan lain sebagainya. Anak yang sehat adalah anak yang tumbuh kembang dengan baik dan teratur, tingkat perkembang sesuai tingkat umurnya, aktif, gembira, makannya teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Ketika anak sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ini, sebagai orangtua dan guru hendaknya selalu memperhatikan kesehatan dan gizi anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya yaitu sesuai dengan standar fisik yang dimiliki oleh anak seusianya, juga memiliki kemampuan-kemampuan yang sesuai dengan standar seusianya. Dalam hal ini menjaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk pengoptimalan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat. Peneliti telah menimbang berat badan anak dan tinggi badan anak, hasilnya berat badan dan tinggi badan anak-anak di TK Ummi Erni sesuai dengan usia anak, anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak yang aktif, ceria dan gembira hanya ada beberapa anak yang memang pendiam.

Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ummi Erni selaku kepala sekolah yang menyatakan bahwa perkembangan kesehatan anak-anak di TK Ummi Erni adalah:

“Anak-anak disekolah adalah anak-anak yang sehat hal itu dilihat dari ciri-ciri anak yang sehat salah satunya anak tampak gesit, aktif dan gembira, mata bersinar dan bersih, rambut tidak kering, pernafasan harum dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kemudian untuk berat badan dan tinggi badan anak selalu diperiksa setiap bulannya dengan timbangan dan alat ukur yang telah disediakan oleh pihak sekolah”.⁵²

Hal ini sejalan dengan dengan pernyataan Ummi Dani selaku guru kelas yang mengatakan bahwa perkembangan kesehatan anak-anak di TK Ummi Erni adalah:

“Anak-anak disekolah adalah anak-anak yang sehat hal itu dilihat dari ciri-ciri anak yang sehat salah satunya anak tampak gesit, aktif dan gembira, mata bersinar dan bersih, rambut tidak kering, pernafasan harum dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kemudian untuk berat badan dan tinggi badan anak selalu diperiksa setiap bulannya dengan timbangan dan alat ukur yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Anak yang terlihat lesu, tidak ceria, ketika didalam kelas pada dasarnya anak tersebut memanglah pediam bahkan anak kesulitan menyesuaikan diri tapi itu ketika awal-awal semester kalau sekarang hampir semua anak sudah bisa menyesuaikan diri. Anak sudah terlihat aktif ceria, suka bercanda, terlihat segar, harum dan tingkat perkembangan anak sesuai dengan umurnya”.⁵³

Kedua pernyataan di atas diperkuat lagi oleh pernyataan orangtua yang mengatakan bahwa perkembangan kesehatan anak dirumah adalah:

“Anak-anak ketika dirumah juga gesit aktif, bermain kesana-kemari, ceria, nafsu makananya baik, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan hanya saja ketika sakit anak jadi sedikit lesu dan cenderung diam”.⁵⁴

⁵² Hasil wawancara pada hari Sabtu, tanggal 29 Maret 2019, pukul:08.30 WIB.

⁵³ hasil wawancara pada hari Senin, 23 Maret 2019, pukul: 09.00 WIB.

⁵⁴ Kesimpulan hasil wawancara kepada orangtua pada hari Kamis, tanggal 04 April 2019, pukul: 07.30 WIB.

⁵⁴ Hasil wawancara Pada hari Sabtu, tanggal 29 Maret 2019, pukul:08.30 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang tampak gesit, aktif dan gembira, mata bersinar dan bersih, rambut tidak kering, pernafasan harum dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan., berat badan anak naik secara teratur, tinggi badan anak sesuai dengan usia anak dan nafsu makan anak baik. Dengan demikian anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat hal ini juga sesuai dengan cirri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

3. Cara Yang Dilakukan Agar Kesehatan Anak Terjaga

Di TK Ummi Erni cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan anak yaitu dengan kegiatan senam setiap minggunya, memeriksa kuku anak setiap hari jum'at, menyediakan air bersih untuk cuci tangan, buang air kecil dan besar, menyediakan banyak keranjang sampah agar anak tidak membuang sampah sembarangan serta menyediakan makanan tambahan untuk anak.

Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ummi Erni selaku kepala sekolah yang menyatakan cara yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga adalah:

“Senam pada setiap minggunya, memeriksa kuku anak setiap hari jum'at, menyediakan air bersih untuk cuci tangan, buang air kecil dan besar, menyediakan banyak keranjang sampah agar anak tidak membuang sampah agar anak tidak membuang sampah sembarangan serta menyediakan makanan tambahan untuk anak”.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Ummi Dani selaku guru kelas yang mengatakan bahwa cara yang dilakukan dalam menjaga kesehatan anak adalah:

“Upaya yang dilakukan guru dalam menjaga kesehatan anak yaitu: melakukan kegiatan senam seminggu sekali, memeriksa kuku anak pada hari jum’at dan membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya”.⁵⁵

Dan sejalan dengan dua pernyataan diatas, pernyataan Ummi Aina selaku guru kelas yang mengatakan bahwa cara yang dilakukan dalam menjaga kesehatan anak adalah:

“Untuk menjaga kesehatan anak selain membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, para guru juga memeriksa kebersihan kuku anak dan menyediakan air bersih untuk anak cuci tangan”.⁵⁶

Kedua pernyataan di atas diperkuat oleh pernyataan orangtua siswa yang mengatakan bahwa cara menjaga kesehatan anak adalah:

“Cara menjaga kesehatan anak yaitu selalu menjaga kebersihan anak, menyuruh anak mandi dan menghabiskan makanan yang telah disediakan, memotong kuku anak, membiasakan mencuci tangan sebelum makan dan orang-orang yang berada disekitar anak harus menjaga makanan yang dikonsumsi anak agar kesehatan anak terjaga”.⁵⁷

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan cara yang dilakukan orangtua adalah dengan selalu menjaga kebersihan anak, dengan menyuruh anak mandi, memotong kuku anak dan membiasakan anak untuk mencuci tangan sebelum makan. Hal tersebut juga didukung oleh cara yang dilakukan oleh guru dalam menjaga kesehatan anak usia dini yaitu dengan kegiatan senam, membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak setiap hari jum’at, menyediakan air

⁵⁵ Hasil wawancara pada tanggal 23 Maret 2019, pukul: 09.00 WIB.

⁵⁶ Hasil wawancara pada hari Rabu, tanggal 27 Maret 2019 pukul: 09.00 WIB.

⁵⁷ Kesimpulan hasil wawancara kepada orang tua siswa pada hari Kamis, tanggal 04 April 2019, pukul: 10.50 WIB.

bersih untuk anak , buang air besar, dan buang air kecil, mencuci tangan sebelum makan. Dengan demikian terjaga kesehatan anak.

C. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi, wawancara dan dokumentasi mengenai asupan gizi dalam mengembangkan kesehatan anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni Desa Pematang Johar yaitu:

1. Asupan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni yaitu ada anak tidak membawa bekal dari rumah, ada juga yang membawa bekal berupa jajanan yang dibeli di warung misalnya permen, gorengan dan tak jarang ada yang membawa makan siap saji misalnya mie instan yang dimasak seadanya, nasi ditambah dengan sosis atau nungget goreng, nasi dengan telur goreng, nasi dengan ayam goreng, dan ikan goreng tanpa sayur. Namun ada juga menemukan beberapa anak yang bekalnya sudah disediakan oleh orang tuanya dengan menu sehat namun anak tidak menyukainya dan sangat jarang untuk menghabiskan makanannya dan anak lebih tertarik dengan jajanan yang dibawa oleh temannya.

Kadang-kadang ada anak yang membawa buah kesekolah, namun ketika mereka membawa buah hanya buah saja dan tidak ada nasi, lauk dan sayur-mayur. Adapula minuman yang bawa anak ialah teh manis dan susu. Teh manis sebagai pengganti air putih dan susu ditemani oleh roti.

TK Ummi Erni memberi makan tambahan seperti susu dan roti, telur rebus, puding, bubur yang diberikan kepada anak sebulan sekali. Para orangtua juga

memberikan makanan tambahan kepada anak ketika sedang dirumah misalnya: buah-buahan, bubur, cemilan, roti, makanan dari bahan dasar ubi,susu dan masih banyak lagi.

2. Perkembangan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat hal ini terlihat dari obsevasi yang telah dilakukan berdasarkan ciri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan RI.

Menurut Departemen Kesehatan RI ciri anak sehat adalah: Tumbuh dengan baik dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional, tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya, tampak gesit, aktif, gembira, mata bersih dan bersinar,nafsu makan baik, bibir dan lidah tampak segar, pernafasan tidak bau, kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, mudah menyesuaikan diri dan lingkungan.

3. Cara Yang dilakukan Agar Kesehatan Anak Terjaga

Cara menjaga kesehatan anak yang dilakukan oleh guru yaitu dengan membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak dan melakukan kegiatan senam. Sedangkan cara yang dilakuakn orangtua ialah memberikan makanan terbaik untuk anak serta menjaga kebersihan anak.

Ada yang tidak membawa bekal, salah satu alasannya karena mereka sudah makan pagi oleh karena itu hanya membawa jajanan. alasan lain adalah orang tua yang tidak sempat membuatkan bekal untuk anak karena orang tua pada sibuk bekerja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Asupan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Asupan gizi yang diberikan oleh orangtua adalah makanan 4 sehat 5 sempurna seperti: nasi, sayur-sayuran segar, ikan/daging, telur, susu, buahan-buahan dan air mineral. Hal ini juga didukung dengan asupan gizi atau makanan tambahan yang diberikan pihak sekolah seperti: bubur, susu, telur, puding. Dengan demikian terpenuhilah dengan baik atau sempurna asupan gizi anak yaitu asupan gizi 4 sehat 5 sempurna..

2. Perkembangan Kesehatan Anak Usia 5- 6 Tahun di TK Ummi Erni

Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang tampak gesit, aktif dan gembira, mata bersinar dan bersih, rambut tidak kering, pernafasan harum dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan., berat badan anak naik secara teratur, tinggi badan anak sesuai dengan usia anak dan nafsu makan anak baik. Dengan demikian anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat hal ini juga sesuai dengan cirri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

3. Cara Yang dilakukan Agar Kesehatan Anak Terjaga

Cara yang dilakukan orangtua adalah dengan selalu menjaga kebersihan anak, dengan menyuruh anak mandi, memotong kuku anak dan

membiasakan anak untuk mencuci tangan sebelum makan. Hal tersebut juga didukung oleh cara yang dilakukan oleh guru dalam menjaga kesehatan anak usia dini yaitu dengan kegiatan senam, membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak setiap hari jum'at, menyediakan air bersih untuk anak , buang air besar, dan buang air kecil, mencuci tangan sebelum makan. Dengan demikian terjagalah kesehatan anak di TK Ummi Erni.

B. Rekomendasi

Sebagai orang tua dan guru haruslah kita menjaga kesehatan anak dengan membiasakan anak untuk hidup sehat dengan cara membiasakan anak untuk mencuci tangan, memberi makanan yang baik, memperbanyak minum cairan sehat, membatasi uang saku agar anak tidak terlalu banyak makan jajanan, menjelaskan bahaya jajan sembarangan, membawa anak ke posyandu, merberi vitamin secukupnya, dan membatasi waktu bermain anak.

Sedangkan di lingkungan sekolah guru juga harus membiasakan anak cuci tangan sebelum dan sesudah makan, jangan makan *junkfood*, menjelaskan bahaya jajan sembarangan, memperhatikan kesehatan mata, gigi dan kuku anak. Memotong kuku anak dan bukan hanya memeriksanya saja anak saja.

DAFTAR ISI

- Abdurrahman, Milyono, 2013, *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: Riena Cipta
- Abdilla Muhammad, Abu, 2013, *Esiklopedia Hadist-Hadist*, Jakarta: Darus Sunah Press
- Amini, 2013, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Riena Cipta
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Departemen Agama RI, 2011, *Al-Quran Dan Tafsirnya*, Jakarta: Letera Abadi
- Departemen Pendidikan Nasional, 2014, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kerami, Djatidan Cormentyna Sitanggang, 20013, *Kamus Matematika*, Jakarta: Balai Pustaka
- Jaya, Indra, 2018, *Penerapan Statistika untuk Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing
- J. Moleong ,Lexy, 2012, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Khadijah, 2016, *Pendidikan Prasekolah*, Medan: Perdana Publishing
- Muhammad Hasbi, Teungku, 2011, *Tafsir Al-Qur'an Madjid An-Nur*, Jakarta: Cakrawala
- Pekik Irianto, Djoko, 2016, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*, Yogyakarta: CV.Andi Offset
- Priyanto, Aris, 2018, *Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini Melaluiin Aktivitas Bermain*, Jurnal Ilmiah Guru, No. 2
- Purwanti, Rachma, 2017, *Asupan Zat Gizi Dan Perkembangan Kognitif Balita Di Wilayah Puskesmas Bugangan Kota Semarang*, *Darussalam Nutritiojournal*
- Respati, Fitri , 2015, *Gizi Dan Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Cakrawala Ilmu
- Santi , 2013, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Santoso Dan Lies Anneranti.2013, *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta

- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*, Bandung: Alfabeta
- Susanto , Ahmad, 2016, *Belajar Dan Pembelajaran*, Jakarta: Prenada Media Grub
- Usman, Husaini, 2009, *Pengantar Statistika*, Jakarta: Bumi Aksara
- Yohanes Rias, Andy, 2016, *Nutrisi Sang Buah Hati Bukti Cinta Ibu Cerdas*, Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Yus, Anita, 2011, *Model Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta: Perdana Media Group
- W. Santrock, John, 2011, *Masa Perkembangan Anak*, Jakarta: Salemba Humanika
- Zulkarnain, Mohammad, Khidri Alwi dan St. Patimah, 2017, Pengaruh Asupan Zat Gizi Terhadap Perkembangan Psikomotorik Anak Usia 25-60 Bulan Pada Yayasan An-Nur Kalla Kota Makassar, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* Volume 11 Nomor 4

Lampiran 1

Pedoman Observasi

Nama Anak :

Hari/Tanggal :

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan
			Ya	Tidak	
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas			
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain			
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain			
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain			
		Membawa susu sebagai sumber kalsium			
		Membawa air putih			
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur			
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak			
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur			
		Tampak gesit, aktif dan gembira			
		Mata bersih dan bersinar			
		Nafsu makan baik			

		Bibir dan lidah tampak segar			
		Pernafasan tidak bau			
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering			
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan			
		Mencuci tangan sebelum makan			
		Membuang sampah pada tempatnya			

Lampiran 2

Pedoman Wawancara

A. Kepala Sekolah TK Ummi Erni

1. Makanan tambahan apa yang diberikan kepada anak?
2. Kapan saja makanan tersebut diberikan kepada anak?
3. Adakah pengaturan menu makanan yang dibawa anak setiap harinya?
4. Bagaimana perkembangan kesehatan anak di TK Ummi Erni menurut ibu?
5. Kegiatan apa saja yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga?

B. Guru Kelas TK B

1. Apa saja makanan yang sering dibawa oleh anak?
2. Apakah ada anak yang tidak membawa bekal?
3. Kenapa anak tersebut tidak membawa bekal?
4. Bagaimana cara guru dalam mengontrol makanan anak?
5. Adakah anak yang terlihat lesu, tidak ceria, ketika didalam kelas?
6. Adakah anak yang sulit menyesuaikan diri?
7. Apabila ada anak yang sakit hal apa yang dilakukan oleh guru?
8. Upaya apa yang dilakukan oleh guru dalam menjaga kesehatan anak?

C. Orang tua siswa di TK Ummi Erni

1. Menurut pendapat ibu apakah asupan gizi itu?
2. Menurut pendapat ibu apakah tujuan pemberian gizi pada anak?
3. Apa saja zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh anak?
4. Menurut pendapat ibu makanan bergizi terdiri dari apa saja?
5. Apa saja sumber karbohidrat yang ibu ketahui selain beras?
6. Apa saja sumber protein selain daging dan ikan?
7. Apa saja makanan yang sering ibu hidangkan?

8. Makanan apa saja yang ibu berikan kepada anak ketika pagi hari, siang hari dan malam hari?
9. Kenapa ibu memberi makanan tersebut?
10. Menurut ibu apakah penyebab masalah kesehatan anak usia dini, seperti demam, flu, batuk, cacingan dan lain-lain?
11. Bagaimana cara ibu menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?
12. Siapa saja orang-orang yang turut menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?
13. Cara apa yang dilakukan orang-orang tersebut agar anak terhindar dari berbagai penyakit?

Lampiran 3

Catatan Lapangan Hasil Observasi

Nama Anak : Nabila

Hari/Tanggal : Kamis, 28 Febuari 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan	
			Ya	Tidak		
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi	
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain	✓		Telur goreng	
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain	✓		Bunga kol	
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Jeruk	
		Membawa susu sebagai sumber kalsium		✓		
		Membawa air putih	✓			
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓			
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓			
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓			
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓			

	Mata bersih dan bersinar	✓		
	Nafsu makan baik		✓	
	Bibir dan lidah tampak segar	✓		
	Pernafasan tidak bau	✓		
	Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
	Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
	Mencuci tangan sebelum makan	✓		
	Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Nama Anak : Raihan

Hari/Tanggal : Sabtu, 02 Maret 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan	
			Ya	Tidak		
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi	
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain	✓		Ikan sambal	
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain	✓		Tumis kacang panjang	
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Salak	
		Membawa susu sebagai sumber kalsium		✓		
		Membawa air putih	✓			
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓			
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓			
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓			
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓			
		Mata bersih dan bersinar	✓			
		Nafsu makan baik	✓			
		Bibir dan lidah tampak segar	✓			

		Pernafasan tidak bau	✓		
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
		Mencuci tangan sebelum makan	✓		
		Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Nama Anak : Ikhsan

Hari/Tanggal : Senin, 11 Maret 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan
			Ya	Tidak	
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain	✓		Ayam goreng
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain	✓		Daun ubi tumbuk
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Kelengkeng
		Membawa susu sebagai sumber kalsium	✓		
		Membawa air putih	✓		
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓		
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓		
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓		
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓		
		Mata bersih dan bersinar	✓		
		Nafsu makan baik		✓	
		Bibir dan lidah tampak segar	✓		

		Pernafasan tidak bau	✓		
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
		Mencuci tangan sebelum makan	✓		
		Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Nama Anak : Keke

Hari/Tanggal : Kamis, 14 Maret 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan	
			Ya	Tidak		
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi	
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain	✓		Ayam goreng	
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain	✓		Tumis kangkung	
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Jeruk	
		Membawa susu sebagai sumber kalsium		✓		
		Membawa air putih	✓			
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓			
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓			
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓			
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓			
		Mata bersih dan bersinar	✓			
		Nafsu makan baik		✓		
		Bibir dan lidah tampak segar	✓			

		Pernafasan tidak bau	✓		
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
		Mencuci tangan sebelum makan	✓		
		Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Nama Anak :Nazila

Hari/Tanggal : Selasa, 19 Maret 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan	
			Ya	Tidak		
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi	
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging,tahu/tempe dan lain-lain	✓		Telur goreng	
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain	✓		Wortel	
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Jeruk	
		Membawa susu sebagai sumber kalsium		✓		
		Membawa air putih	✓			
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓			
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓			
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓			
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓			
		Mata bersih dan bersinar	✓			
		Nafsu makan baik		✓		
		Bibir dan lidah tampak segar	✓			

		Pernafasan tidak bau	✓		
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
		Mencuci tangan sebelum makan	✓		
		Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Nama Anak : Alawi

Hari/Tanggal : Jum'at, 22 Maret 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan
			Ya	Tidak	
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain	✓		Telur goreng
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain		✓	
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Jeruk
		Membawa susu sebagai sumber kalsium		✓	
		Membawa air putih	✓		
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓		
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓		
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓		
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓		
		Mata bersih dan bersinar	✓		
		Nafsu makan baik	✓		
		Bibir dan lidah tampak segar	✓		

		Pernafasan tidak bau	✓		
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
		Mencuci tangan sebelum makan	✓		
		Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Nama Anak : Fadlan

Hari/Tanggal : Senin, 25 Maret 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan
			Ya	Tidak	
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain	✓		Telur goreng
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain	✓		Tumis brokoli
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Jeruk
		Membawa susu sebagai sumber kalsium	✓		
		Membawa air putih	✓		
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓		
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓		
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓		
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓		
		Mata bersih dan bersinar	✓		
		Nafsu makan baik		✓	
		Bibir dan lidah tampak segar	✓		

		Pernafasan tidak bau	✓		
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
		Mencuci tangan sebelum makan	✓		
		Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Nama Anak : Fahri

Hari/Tanggal : Rabu, 27 Maret 2019

No	Variabel	Indikator	Alternatif Jawaban		Keterangan	
			Ya	Tidak		
1	Asupan Gizi	Membawa bekal makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi, ubi, jagung dan talas	✓		Nasi	
		Membawa lauk-pauk sebagai sumber protein seperti ikan, telur, daging, tahu/tempe dan lain-lain	✓		Telur goreng	
		Membawa sayur-mayur sebagai sumber vitamin seperti sayur bayam, kangkung, bunga kol, brokoli, wortel, kentang dan lain-lain	✓		Bunga kol	
		Membawa buah-buahan sebagai sumber vitamin seperti apel, jeruk, salak, semangka, duku dan lain-lain	✓		Jeruk	
		Membawa susu sebagai sumber kalsium		✓		
		Membawa air putih	✓			
2	Kesehatan	Naiknya berat badan secara teratur	✓			
		Tinggi badan sesuai dengan usia anak	✓			
		Tingkat perkembangan sesuai dengan umur	✓			
		Tampak gesit, aktif dan gembira	✓			
		Mata bersih dan bersinar	✓			
		Nafsu makan baik		✓		
		Bibir dan lidah tampak segar	✓			

		Pernafasan tidak bau	✓		
		Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering	✓		
		Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan	✓		
		Mencuci tangan sebelum makan	✓		
		Membuang sampah pada tempatnya	✓		

Lampiran 4

Catatan Lapangan Hasil Wawancara

No	Nama	Jabatan	Waktu Wawancara	Pertanyaan Wawancara	Jawaban Wawancara
1	Istia Ramadani	Guru Kelas	Senin, 23 Maret 2019, pukul: 09.00 WIB	<p>9. Apa saja makanan yang sering dibawa oleh anak?</p> <p>10. Apakah ada anak yang tidak membawa bekal?</p> <p>11. Kenapa anak tersebut tidak membawa bekal?</p> <p>12. Bagaimana cara guru dalam mengontrol makanan anak?</p> <p>13. Adakah anak yang terlihat lesu, tidak ceria, ketika didalam kelas?</p> <p>14. Adakah anak yang sulit</p>	<p>1. Nasi dan ikan, nasi dan telur, nasi dan mie instan. Sebagian anak juga tidak membawa bekal makanan dan hanya membawa jajanan yang dibeli diwarung.</p> <p>2. Ada</p> <p>3. Orangtua yang bekerja sehingga tidak sempat memasak makanan untuk bekal anak</p> <p>4. Dengan memberik arahan kepada anak untuk memakan makanan yang baik.</p>

				<p>menyesuaikan diri?</p> <p>15. Apabila ada anak yang sakit hal apa yang dilakukan oleh guru?</p> <p>16. Upaya apa yang dilakukan oleh guru dalam menjaga kesehatan anak?</p>	<p>5. Ada namun memang pada umumnya ada tersebut memang pendiam.</p> <p>6. Kadang-kadang ada beberapa anak yang terlihat lesu.</p> <p>7. Mengecek suhu badan anak kemudian mengasih obat seadanya lalu memberi kabar kepada orangtua anak agar segera menjemput anak tersebut.</p> <p>8. Upaya yang dilakukan guru dalam menjaga kesehatan anak yaitu: melakukan kegiatan senam seminggu sekali, memeriksa kuku anak pada hari jum'at dan membiasakan anak untuk</p>
--	--	--	--	--	--

					membuang sampah pada tempatnya.
2	Nuraina S.Pd		Rabu, 27 Maret 2019 pukul: 09.00 WIB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja makanan yang sering dibawa oleh anak? 2. Apakah ada anak yang tidak membawa bekal? 3. Kenapa anak tersebut tidak membawa bekal? 4. Bagaimana cara guru dalam mengontrol makanan anak? 5. Adakah anak yang terlihat lesu, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan yang dibawa oleh anak adalah makan yang instan, anak sering membawa bekal nasi dan sosis/nugget, nasi dengan ikan dan telur, jajanan, nasi dengan tempe/tahu goreng, dan ada juga anak yang membawa bekal nasi, ikan dan sayur serta buah-buahan. 2. Ada 3. Orangtua yang tidak sempat memasak dan anak yang sudah sarapan dirumah. 4. Dengan memberi tahu anak makanan-makanan yang baik untuk kesehatan. 5. Ada

				<p>tidak ceria, ketika didalam kelas?</p> <p>6. Adakah anak yang sulit menyesuaikan diri?</p> <p>7. Apabila ada anak yang sakit hal apa yang dilakukan oleh guru?</p> <p>8. Upaya apa yang dilakukan oleh guru dalam menjaga kesehatan anak?</p>	<p>6. Ada, namun itu hanya diawal-awal pembelajaran saja.</p> <p>7. Memberi anak obat</p> <p>8. Untuk menjaga kesehatan selain membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, para guru juga memeriksa kebersihan kuku anak dan menyediakan air bersih untuk anak cuci tangan.</p>
3	Dra. Erni Berutu	Kepala Sekolah	Sabtu, 29 Maret 2019, pukul:08.30 WIB	<p>6. Makanan tambahan apa yang diberikan kepada anak?</p> <p>7. Kapan saja makanan tersebut diberikan kepada anak?</p> <p>8. Adakah pengaturan menu makanan yang dibawa anak</p>	<p>1. Makanan tambahan yang diberikan kepada anak yaitu: bubur, susu dan roti, telur rebus, serta puding.</p> <p>2. Minimal sebulan sekali.</p> <p>3. Tidak ada</p>

				<p>setiap harinya?</p> <p>9. Bagaimana perkembangan kesehatan anak di TK Ummi Erni menurut ibu?</p> <p>10. Kegiatan apa saja yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga?</p>	<p>4. Anak-anak yang sehat hal itu dilihat dari ciri-ciri anak yang sehat salah satunya anak tampak gesit, aktif dan gembira. Kemudian untuk berat badan dan tinggi badan anak selalu diperiksa setiap bulannya dengan timbangan dan alat ukur yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Kegiatan yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga yaitu senam pada setiap hari sabtu.</p>
4	Ibu Suja	Orangtua Siswa	Kamis,04 April 2019, pukul: 07.30 WIB	<p>14. Menurut pendapat ibu apakah asupan gizi itu?</p> <p>15. Menurut pendapat ibu apakah tujuan pemberian gizi pada anak?</p> <p>16. Menurut pendapat ibu makanan bergizi terdiri dari apa saja?</p>	<p>1. Makanan, vitamin yang dikonsumsi oleh anak.</p> <p>2. Tujuan pemberian gizi sendiri adalah agar anak sehat dan kuat tidak lemas</p> <p>3. Makanan yang bergizi adalah makanan yang terdiri dari nasi, ikan,</p>

			<p>17. Apa saja sumber karbohidrat yang ibu ketahuin selain beras?</p> <p>18. Apa saja sumber protein selain daging dan ikan?</p> <p>19. Apa saja makanan yang sering ibu hidangkan?</p> <p>20. Makanan apa saja yang ibu berikan kepada anak ketika pagi hari, siang hari dan malam hari?</p> <p>21. Menurut ibu apakah penyebab</p>	<p>sayur dan buah.</p> <p>4. ubi, ibu mengolah menjadi makanan yang enak dan nikmat</p> <p>5. Ibu juga memberikan makanan tahu dan tempe sebagai pengganti ikan, karena jika ikan-ikan saja akan bosan.</p> <p>6. Makanan yang sering dihidangkan pada anak sama seperti makanan untuk keluarga.</p> <p>7. Makanan yang diberikan kepada anak ketika pagi hari, siang hari dan sore hari yaitu nasi, sayur dan lauk. dan kadang ibu juga membuat makanan tambahan untuk anak atau membeli buahan-buahan sebagai makanan tambahan untuk anak, ada juga anak yang diberi susu dan vitamin oleh ibunya.</p>
--	--	--	---	--

			<p>masalah kesehatan anak usia dini, seperti demam, flu, batuk, cacangan dan lain-lain.</p> <p>22. Bagaimana cara ibu menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>23. Siapa saja orang-orang yang turut menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>24. Cara apa yang dilakukan orang-orang tersebut agar anak terhindar dari berbagai</p>	<p>8. Penyebab masalah kesehatan pada anak yaitu anak yang terlalu aktif ketika bermain hingga ia kelelahan.</p> <p>9. Cara menjaga kesehatan anak yaitu selalu menjaga kebersihan anak, menyuruh anak mandi dan menghabiskan makanan yang telah disediakan.</p> <p>10. Orang-orang yang berada disekitar anak.</p> <p>11. menjaga makanan yang dikonsumsi anak agar kesehatan anak terjaga.</p>
--	--	--	--	--

				penyakit?	
5	Ibu Nabila	Orangtua Siswa	Sabtu, 06 April 2019 pukul 12.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut pendapat ibu apakah asupan gizi itu? 2. Menurut pendapat ibu apakah tujuan pemberian gizi pada anak? 3. Menurut pendapat ibu makanan bergizi terdiri dari apa saja? 4. Apa saja sumber karbohidrat yang ibu ketahui selain beras? 5. Apa saja sumber protein selain daging dan ikan? 6. Apa saja makanan yang sering ibu hidangkan? 7. Makanan apa saja yang ibu berikan kepada anak ketika pagi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gizi adalah makanan, yang diolah untuk dimakan oleh anak. 2. Agar anak menjadi sehat 3. Nasi, sayur, buah, susu, ikan 4. Ubi, jagung 5. tahu/tempe 6. Nasi, sayur, kadang-kadang ikan basah. 7. sama seperti makanan pada umumnya, hanya saja kalau pagi

				<p>hari, siang hari dan malam hari?</p> <p>8. Menurut ibu apakah penyebab masalah kesehatan anak usia dini, seperti demam, flu, batuk, cacingan dan lain-lain.</p> <p>9. Bagaimana cara ibu menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>10. Siapa saja orang-orang yang turut menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>11. Cara apa yang dilakukan orang-orang tersebut agar anak terhindar dari berbagai penyakit?</p>	<p>diberi susu.</p> <p>8. Anak yang salak dan susah makan</p> <p>9. dengan selalu memberikan vitamin kepada anak.</p> <p>10. orangtuanya</p> <p>11. Membiasakan hal-hal yang baik kepada anak.</p>
--	--	--	--	--	--

6	Ibu Keke			<ol style="list-style-type: none">1. Menurut pendapat ibu apakah asupan gizi itu?2. Menurut pendapat ibu apakah tujuan pemberian gizi pada	<ol style="list-style-type: none">1. Vitamin yang dikonsumsi oleh anak.2. Agar anak sehat dan kuat

				<p>anak?</p> <p>3. Menurut pendapat ibu makanan bergizi terdiri dari apa saja?</p> <p>4. Apa saja sumber karbohidrat yang ibu ketahuin selain beras?</p> <p>5. Apa saja sumber protein selain daging dan ikan?</p> <p>6. Apa saja makanan yang sering ibu hidangkan?</p> <p>7. Makanan apa saja yang ibu berikan kepada anak ketika pagi hari, siang hari dan malam hari?</p> <p>8. Menurut ibu apakah penyebab masalah kesehatan anak usia</p>	<p>3. Makanan yang bergizi adalah makanan yang terdiri dari nasi, ikan, sayur dan buah.</p> <p>4. ubi</p> <p>5. Tahu/tempe</p> <p>6. Makanan yang sering dihidangkan pada anak sama seperti makanan untuk keluarga.</p> <p>7. nasi, sayur dan lauk dan kadang ibu juga membuat makanan tambahan untuk anak atau membeli buahan-buahan sebagai makanan tambahan untuk anak, ada juga anak yang diberi susu dan vitamin oleh ibunya.</p> <p>8. Penyebab masalah kesehatan pada</p>
--	--	--	--	---	--

				<p>dini, seperti demam, flu, batuk, cacangan dan lain-lain.</p> <p>9. Bagaimana cara ibu menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>10. Siapa saja orang-orang yang turut menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>11. Cara apa yang dilakukan orang-orang tersebut agar anak terhindar dari berbagai penyakit?</p>	<p>anak yaitu anak yang terlalu aktif ketika bermain hingga ia kelelahan.</p> <p>9. Cara menjaga kesehatan anak yaitu selalu menjaga kebersihan anak, menyuruh anak mandi dan menghabiskan makanan yang telah disediakan.</p> <p>10. Orang-orang disekitar anak.</p> <p>11. menjaga makanan yang dikonsumsi anak agar kesehatan anak terjaga.</p>
7.	Ibu Nazila			<p>1. Menurut pendapat ibu apakah asupan gizi itu?</p> <p>2. Menurut pendapat ibu apakah</p>	<p>1. Makanan yang dikonsumsi anak seperti sayuran, buah-buahan.</p> <p>2. Agar anak tubuh kuat dan sehat</p>

			<p>tujuan pemberian gizi pada anak?</p> <p>3. Menurut pendapat ibu makanan bergizi terdiri dari apa saja?</p> <p>4. Apa saja sumber karbonhidrat yang ibu ketahuin selain beras?</p> <p>5. Apa saja sumber protein selain daging dan ikan?</p> <p>6. Apa saja makanan yang sering ibu hidangkan?</p> <p>7. Makanan apa saja yang ibu berikan kepada anak ketika pagi hari, siang hari dan malam hari?</p> <p>8. Menurut ibu apakah penyebab masalah kesehatan anak usia dini, seperti demam, flu, batuk, cacangan dan lain-lain.</p>	<p>3. Makan yang terdiri dari 4 sehat dan 5 sempurna</p> <p>4. Ubi, jagung, talas</p> <p>5. tahu dan tempe</p> <p>6. Makanan yang terdiri dari sayuran, lauk pauk, buah-buahan.</p> <p>7. Makanan keluarga</p> <p>8. Cuaca yang suka berubah-berubah</p>
--	--	--	--	--

				<p>9. Bagaimana cara ibu menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>10. Siapa saja orang-orang yang turut menjaga kesehatan anak agar terhindar dari berbagai penyakit?</p> <p>11. Cara apa yang dilakukan orang-orang tersebut agar anak terhindar dari berbagai penyakit?</p>	<p>9. Memberikan vitamin kepada anak</p> <p>10. ayah, ibu, dan orang-orang disekitar anak.</p> <p>11. Menjaga kebersihan anak agar abak tumbuh menjadi anak yang sehat serta memerhatikan makanan anak.</p>
--	--	--	--	---	---

Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. DATA PRIBADI

Nama : Reka Indriani
Tempat, Tanggal Lahir : Balimbingan, 14 April 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 1 dari 4 bersaudara
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat Rumah : Jl. Durung No. 183
Alamat Asal : Desa Negeri Bayu Muslimin Kec. Tapian Dolok
Kab. Simalungun

Nama Orang tua
Ayah : Muhammad Syaifullah
Ibu : Puji Astuti

II. PENDIDIKAN FORMAL

- a. (2003 – 2009) : SD N 095212 Nagori Negeri Bayu Muslimin
- b. (2009 – 2012) : MTs Swasta Ikhlasiah Guppi Muslimin
- c. (2012 – 2015) : MA Swasta Ikhlasiah Guppi Muslimin
- d. (2015 – 2019) : Tercatat sebagai Mahasiswa FITK – UINSU pada program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Hormat Saya,

(Reka Indriani)

Dokumentasi



Tempat bermain di TK Ummi Erni dan Ruang kelas di TK Ummi Erni



Kegiatan Senam di TK Ummi Erni



Anak-anak sedang memakan bekal yang dibawa



Makanan tambahan yang diberikan oleh pihak sekolah



Anak-anak di TK Ummi Erni



Wawancara dengan guru kelas TK B