



Pemberian Asupan Makanan Bergizi Terhadap Pertumbuhan Anak Usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARKAH, Bekasi Timur Provision of Nutritious Food Intake on the Growth of Children aged 4-5 years at TKIT AL-BARKAH, East Bekasi

Endang Kusuma Dewi ¹, Lia Kurniawaty ²

¹Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Panca Sakti Bekasi; e-mail : endangkd5173@gmail.com, liakurniawaty1412@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Panca Sakti Bekasi; e-mail: endangkd5173@gmail.com

Abstrak: Anak Usia Dini adalah sosok individu yang unik, dengan pertumbuhan dan perkembangan tiap anak berbeda satu dengan lainnya. Suatu proses perkembangan yang sangat pesat secara fisik dan psikis. Masa usia dini dimulai sejak anak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun. Periode ini sering disebut sebagai periode keemasan (*the golden age*) dimana pada masa ini otak anak sebagai faktor utama pembentukan kecerdasan anak. Pendidikan Anak Usia Dini dilaksanakan dengan meletakkan dasar bagi perkembangan semua aspek tumbuh kembang anak, baik kognitif, afektif, psikomotor. Pertumbuhan anak dapat dilihat dari perubahan alamiah secara kuantitatif pada segi jasmaniah atau fisik. Gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Pada usia ini anak mulai mengalami perkembangan yang cukup pesat karena anak menunjukkan kemampuan aktivitas lebih banyak bergerak, mengembangkan rasa ingin tahu dan eksplorasi terhadap benda yang ada di sekelilingnya. Pemberian makanan yang bergizi dalam jumlah yang tepat dan seimbang pada anak dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang anak dimasa lima tahun pertama.

Kata kunci: asupan makanan bergizi, pertumbuhan anak usia dini

Abstract: Early Childhood is a unique individual figure, with the growth and development of each child is different from one another. A very rapid development process physically and psychologically. Early childhood starts from the time the child is born until the age of 6 (six) years. This period is often referred to as the golden period (*the golden age*) where at this time the child's brain is the main factor in the formation of children's intelligence. Early Childhood Education is carried out by laying the foundation for the development of all aspects of child development, cognitive, affective, psychomotoric. Children's growth can be seen from the natural changes quantitatively in terms of physical or physical. Nutrition is a very important factor to determine the level of health and harmony between physical development and mental development. The level of normal nutritional status is achieved when optimal nutritional needs are met. At this age children begin to experience fairly rapid development because children show the ability to move more activities, develop curiosity and explore objects around them. The provision of nutritious food in the right amount and balanced in children can affect the process of child development in the first five years.

Keywords : nutritious food intake, early childhood growth



1. Pendahuluan

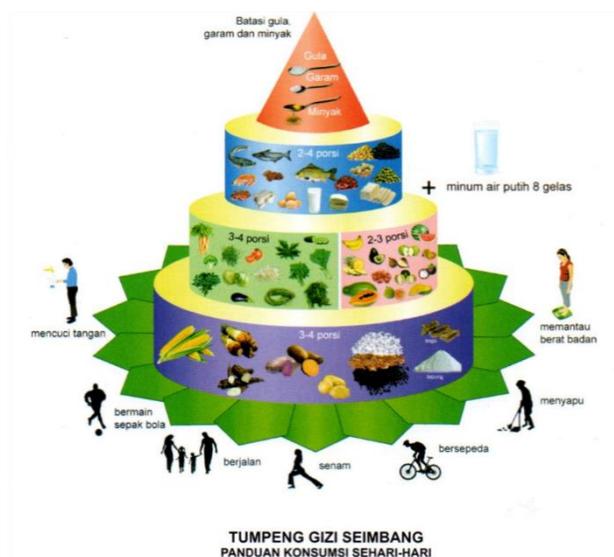
Anak usia Dini adalah sosok individu yang unik, dengan pertumbuhan dan perkembangan tiap anak berbeda satu dengan lainnya. Suatu proses perkembangan yang sangat pesat secara fisik dan psikis. Masa usia dini dimulai sejak anak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun. Periode ini sering disebut sebagai periode keemasan (*the golden age*) dimana pada masa ini otak anak sebagai faktor utama pembentukan kecerdasan anak serta mempengaruhi masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan anak dapat dilihat dari perubahan alamiah secara kuantitatif pada segi jasmaniah atau fisik menurut Jahja Yudrik (2011:27). *Golden age* adalah fase dimana seluruh aspek perkembangan anak telah siap untuk dikembangkan (Kartini, 2008). Anak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, yang hanya datang sekali dalam seumur hidup dan tidak akan dapat terulang kembali.

Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 pada Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lanjut. Pendidikan Anak Usia Dini merupakan awal dari pengenalan anak dengan suatu lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum, di luar keluarga. Salah satu aspek yang dibina pada Anak Usia Dini adalah penjagaan kesehatan melalui makan-makanan yang sehat, anak diajarkan tata cara makan yang benar disamping perilaku memilih makanan yang berguna bagi dirinya.

Gizi diadopsi dari bahasa Arab, yaitu “ghiza” yang dalam dialek mesir di baca ghisi, artinya makanan yang menyehatkan. Dalam kamus Poerwo Darminto yang terbit tahun 1950 dan kamus Echols dan Shadily yang diterbitkan oleh chornell university tahun 1961, kata gizi digunakan sebagai terjemahan bahasa Inggris *nutritive elemens* atau *nutrient*. Gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Gizi seimbang dapat dilihat dari susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (requirement)

olrh tubuh untuk berbagai fungsi biologis : pertumbuhan fiisk, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya (Suyanto, 2009).

Pemberian makanan yang bergizi dalam jumlah yang tepat dan seimbang pada anak sangat penting karena dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang anak dimasa lima tahun pertama. Pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan dan aktivitas fisik. Pedoman gizi digunakan untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, kebutuhan asupan gizi divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), (Ajie, 2014).



Gambar I. Tumpeng Gizi Seimbang

Luasnya potongan menunjukkan porsi yang harus dikonsumsi setiap hari. TGS dialasi air putih, artinya air putih merupakan bagian terbesar dari zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Pentingnya gizi seimbang tidak saja memberikan pengaruh terhadap manusia dewasa, namun pemberian gizi seimbang lebih diutamakan terhadap anak usia 1-5 tahun karena pada masa itu merupakan masa yang sangat penting dan rawan dalam pertumbuhan anak yang tidak saja memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan anak pada masa kini namun juga pada usia dewasa dan usia lanjut mereka. Sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



Sejak ibu hamil yang harus dilakukan adalah memenuhi kebutuhan zat gizi makanan untuk pertumbuhan fisik janin. Pemenuhan zat gizi yang baik dapat mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak mulai dari terbentuknya janin sampai anak berusia 2 tahun. Pada fase ini semua pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat pesat sehingga butuh asupan gizi yang baik untuk mendukungnya. Demikian juga dimasa kanak-kanak awal, faktor gizi dalam makanan harus diperhatikan. Pada masa ini yang penting adalah menumbuhkan kebiasaan makan barbagai macam makanan yang bergizi karena dapat mempengaruhi pertumbuhan rangka/tulang, bentuk tubuh, pertumbuhan otak, dan kerentanan terhadap penyakit (Soetjiningsih, 2012).

Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak usia dini dapat dilihat dari faktor genetik/keturunan orangtua (berdasarkan riset First Cry Parenting) penurunan gen anak dari orangtua termasuk fisik, kecerdasan, bakat hingga kondisi penyakit tertentu, faktor lingkungan berperan penting dalam membentuk karakter dan juga pertumbuhan psikologi anak. Mulai dari lingkungan sekolah, tempat tinggal, tempat bermain, hingga pengasuh anak. Faktor jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan anak saat mereka mulai pubertas. Secara fisik anak laki-laki tumbuh lebih tinggi dan kuat dibandingkan dengan anak perempuan.

Anak yang sehat berkembang sesuai dengan usianya (anak berusia 1 tahun merangkak, berjalan, menyebut kata, menggerakkan anggota tubuhnya). Kebutuhan nutrisi tercukupi dan dapat dipantau melalui KMS atau Kartu Menuju Sehat dengan grafik perkembangan harus selalu di atas garis merah. Setiap hari berikan anak asupan makanan gizi yang seimbang. Anak dapat beradaptasi dengan lingkungannya, tidak canggung dalam beraktivitas dan bermain bersama teman sebaya. Penyesuaian diri anak dapat dikaitkan dengan rasa ingin tahu / penasaran yang tinggi. Anak yang memiliki nafsu makan yang baik normal, selalu aktif, ceria dan lincah. Kemampuan perkembangan anak dalam sosial, emosional, fisik atau kognitif berkembang beriringan. Anak yang sehat diikuti dengan perkembangan otot, organ, anggota tubuh dan kemampuan fisik yang baik, gigi yang kuat dan bersih, pencernaan lancar, serta otot yang semakin kuat. Kebutuhan gizi yang terpenuhi seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangan dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur dapat membantu mencegah terjadinya peryakit yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang baik adalah gizi yang seimbang, artinya asupan gizi harus sesuai dengankebutuhan tubuh. Kebutuhan nutrisi pada setiap orang berbeda-beda berdasarkan unsur metabolik dan genetiknya masing-masing (Supriasa, 2002).

Anak yang kekurangan gizi dapat dilihat dari berat badan dan tinggi badan dibawah rata-rata normal anak seusianya, pertumbuhan anak terlambat, nafsu makan berkurang, sering



rewel, mudah lesu dan lelah, tidak fokus yang membuatnya sulit untuk mengikuti pelajaran, kulit kering dan rambut rontok, mata dan pipi tampak cekung, sering sakit karena menurunnya sistem kekebalan tubuh, luka tidak cepat sembuh. Anak yang kekurangan gizi penanganannya berbeda tergantung faktor yang penyebabnya, misalnya jika anak kekurangan gizi disebabkan oleh kurangnya kandungan nutrisi, maka yang harus diperbaiki adalah pola makannya. Anak yang kekurangan gizi disebabkan oleh penyakit tertentu, maka penanganannya dengan mengobati kondisi tersebut dan mengatur pola makan anak dengan memberi makanan yang tinggi energi dan nutrisi, mendukung dan mengedukasi keluarga untuk membantu mengelola faktor-faktor yang memengaruhi asupan gizi anak. Merawat setiap kondisi medis, memberikan suplemen vitamin, mineral, nutrisi berenergi dan berprotein tinggi.

Menurut WHO (*World Health Organization*) anak usia dini didunia tidak memenuhi potensi perkembangan mereka dan sebagian besar diantaranya adalah anak-anak yang tinggal di benua Asia dan Afrika. Berapa tahun terakhir ini, terjadi berbagai masalah perkembangan anak seperti keterlambatan motorik. Data Nasional bahwa pada tahun 2014, 13 - 18 % anak usia dini mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka *stunting* di Indonesia sebesar 30,8 % Angka ini masih tergolong tinggi dibandingkan dengan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yaitu sebesar 19% di tahun 2024. Pada tahun 2019, data prevalensi yang dikumpulkan WHO (*World Health Organization*) anak usia dini yang mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan pendek (*stunting*) disebutkan wilayah dengan angka tertinggi adalah wilayah South East Asia dengan angka prevalensi (31,9 % di dunia setelah Afrika (33,1 %). *Stunting* menjadi salah satu tujuan dari *Sustainable Development Goals* (SDGs). Indonesia termasuk ke dalam negara keenam di wilayah South East Asia setelah Bhutan, Timor Leste, Maldives, Bangladesh dan India, yaitu sebesar 36,4% . Indonesia berproses mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan atau SDGs ke-2 yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan nutrisi yang lebih baik, dan mendukung pertanian berkelanjutan. Dalam penanggulangan masalah *stunting* yang diupayakan menurun pada tahun 2025. Tujuan ke-2 ini berkaitan erat dengan tujuan ke-3 yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua anak usia dini. *Stunting* masih menjadi masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia.

Peran orang tua sangat penting dalam pemberian makanan bergizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, selain itu pemberian makanan bergizi juga penting untuk kesehatan anak. Makanan yang bergizi dari prinsip 4 sehat 5 sempurna terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah buahan dan susu. Makanan itu terdiri atas bagian-bagian yang



berbentuk ikatan-ikatan kimia atau unsur-unsur anorganik disebut zat-zat makanan atau zat gizi/nutrient Santoso (2008). Bentuk makanan yang terbuat dari bahan-bahan makanan dimasukkan kedalam tubuh melalui mulut kemudian melalui proses pencernaan (menurut Afin Murtie, 2014).

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini dimasa emas (*the golden ages*) anak cenderung sangat aktif, namun demikian, kekebalan tubuh anak belum stabil. Berbagai penyakit bisa mengancam kesehatan anak, diantaranya alergi, asma, campak, cacar, flu, penyakit mata dan infeksi telinga, maupun penyakit penyakit lainnya. Pertumbuhan adalah proses pertambahan ukuran yang meliputi pertambahan tinggi, besar dan berat, yang dapat diukur secara fisik melalui penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar kepala, pengukuran lingkar lengan dan lain sebagainya. Pertumbuhan berjalan seiring dengan proses perkembangan.

Tumbuh kembang anak usia dini dapat dilihat dari perubahan yang bersifat kuantitatif, sebagai akibat karena adanya pengaruh luar atau lingkungan. Pertumbuhan mengandung arti adanya perubahan dalam ukuran dan struktur tubuh sehingga lebih banyak menyangkut perubahan fisik. Selain itu pertumbuhan dapat didefinisikan pula sebagai perubahan secara fisiologis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi fisik yang berlangsung secara normal pada diri individu yang sehat dalam fase-fase tertentu.

Hasil dari pertumbuhan ini berupa bertambah panjang tulang-tulang terutama lengan dan tungkai, bertambah tinggi dan berat badan serta makin bertambah sempurnanya susunan tulang dan jaringan syaraf, pertumbuhan ini akan terhenti setelah adanya maturasi atau kematangan pada diri individu. Oleh karena itu, perlu kita garis bawahi bahwa saat kita berinteraksi dengan seorang anak maka saat itulah kita sedang berhadapan dengan proses stimulasi dan asupan gizi yang diterima anak sejak lahir.

Banyak penelitian yang mengungkapkan tentang pemberian asupan makanan bergizi terhadap pertumbuhan anak usia dini (usia 4-5 tahun), namun dalam penelitian kali ini penulis menitikberatkan pada pemberian makanan bergizi pada anak usia 4-5 tahun di TKIT AL Barkah kelurahan Aren jaya kecamatan Bekasi Timur. Penelitian ini dimaksudkan untuk mendiskripsikan program Pemberian asupan makanan bergizi pada anak usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARCAH Kelurahan Aren Jaya, Kecamatan Bekasi Timur, oleh pihak sekolah dan bekerjasama dengan orangtua murid bertujuan untuk mengenalkan makanan bergizi sehat untuk pertumbuhan anak, selain itu mengajak anak untuk mandiri pada saat makan, misalnya membiasakan anak untuk menyuap makanannya sendiri, membiasakan anak untuk membuka botol minumannya sendiri dan minum sendiri. Program pemberian makanan bergizi lainnya



yang akan diterapkan yaitu mengenalkan alat-alat makanan dan cara menggunakannya pada anak-anak. Oleh karena itu penelitian mengenai hal tersebut akan dilakukan. Peneliti akan melakukan penelitian tentang pemberian asupan makanan bergizi terhadap pertumbuhan Anak Usia 4-5 tahun di TKIT AL– BARKAH Bekasi Timur, dengan program pemberian asupan makanan bergizi akan meningkatkan pertumbuhan pada anak usia dini. Tujuan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pemberian asupan makanan sehat dan bergizi pada anak berusia 4-5 tahun di TKIT AL BARKAH Bekasi Timur.

Manfaat teoritis dari studi keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang makanan sehat yang baik di konsumsi untuk anak. Manfaat Praktis bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk kajian Pendidikan Anak Usia Dini., diharapkan menjadi rujukan untuk penelitian lebih lanjut dalam pengembangan pembelajaran, Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian ini khususnya untuk mengetahui Pemberian asupan makanan bergizi terhadap pertumbuhan Anak Usia 4-5 tahun di TKIT AL– BARKAH Bekasi Timur. Bagi guru atau Pendidik sebagai pertimbangan sekolah untuk dapat digunakan sebagai salah satu data penunjang dan masukan untuk meningkatkan kualitas gizi dan hasil belajar siswa. Bagi orangtua murid sebagai masukan dalam menambah informasi tentang makanan bergizi dan sehat untuk anak usia dini, diharapkan agar orangtua dapat menerapkan pada anak di lingkungan sekolah maupun dalam keluarga.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian ilmiah ini dengan menganalisis program pemberian makanan bergizi pada anak berusia 4-5 tahun di TKIT AL–BARKAH Bekasi Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau menjelaskan tentang keadaan subjek atau objek penelitian. Permasalahan yang diteliti adalah peristiwa yang sedang terjadi berdasarkan fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Data-data yang diambil peneliti dalam penelitian ini bersumber dari hasil observasi atau hasil pengamatan perilaku orang-orang yang menjadi objek penelitian serta hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru-guru, kepala TK, dan dokumentasi untuk mendapatkan data-data tentang pemberian asupan makanan bergizi pada anak usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARKAH Bekasi Timur. Subjek dalam penelitian ini adalah Kepala sekolah dan guru TKIT AL-BARKAH Bekasi Timur yang masing-masing berjumlah satu orang yang diwawancarai tentang pemberian asupan makanan bergizi. Subjek selanjutnya yaitu Anak TKIT AL-



BARKAH Bekasi-Timur kelompok A1, yang berjumlah 20 orang yang akan observasi tentang makanan bergizi yang diberikan guru.

Dalam mengadakan penelitian diperlukan teknik pengumpul data yang tepat, agar pemecahan masalah dapat mencapai tingkat validitas yang memungkinkan diperoleh hasil yang objektif. Teknik pengumpul data dalam penelitian ini yaitu teknik observasi, teknik wawancara, teknik studi dokumentasi. Proses analisis data diperlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpul data yang bermacam-macam dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh.

Perilaku hidup sehat yang diterapkan di TKIT AL BARKAH yaitu ketika anak tiba di sekolah, peserta didik diwajibkan mencuci tangan yang sudah disediakan dipintu gerbang masuk sekolah, guru menyambut kedatangan anak dengan penuh ceria dan mengucapkan salam serta dijawab oleh peserta didik, kemudian cek suhu badan anak, apabila anak sedang sakit, guru mempersilakan anak untuk belajar di rumah, apabila suhu normal atau dalam keadaan sehat dipersilakan masuk ke ruangan kelasnya masing-masing. Pemeriksaan kesehatan secara berkala (*medical check up*) dilakukan 3 bulan sekali. Anak diukur berat badan, tinggi badan, lingkar lengan dan lingkar kepala. Anak diperiksa kebersihan mulut dan gigi, serta menyikat gigi yang baik dan benar yang diajarkan oleh Dinas Kesehatan yang ada di lingkungan sekolah.

Program pemberian makanan sehat yang ada di TKIT AL BARKAH yaitu dengan memberikan asupan makanan yang bergizi pada anak usia dini 4-5 tahun, tentunya dengan menu-menu yang enak, bergizi, kreatif, inovatif, gunakan peralatan makan dan minum yang unik dan menarik, agar anak makan dengan lahap. Selain guru, orangtua murid, anak-anak pun dilibatkan saat makan bersama, anak diajak untuk menyiapkan makanannya masing-masing (*fun cooking*) dengan memotong roti, menaburkan coklat dan keju dipiringnya masing-masing. Anak juga diperkenalkan cara menggunakan alat makan saat akan dipakai, kemudian dicuci, diletakkan kembali ketempat semula agar dapat digunakan lagi ketika makan bersama tiba. Anak diajak untuk antri dan sabar dalam menunggu giliran makan secara tertib dan teratur.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh data dari hasil observasi tentang pemberian makanan bergizi pada anak yaitu program pemberian makanan bergizi pada anak sudah cukup baik, karena anak-anak mau memakan makanan yang dibagikan oleh gurunya di kelas bahkan sebagian besar anak



menambah makanan yang telah habis dipiringnya. Makanan bergizi diberikan pada anak-anak yaitu setelah anak-anak istirahat atau pada jam makan anak yaitu pada pukul 10.00 wib setelah senam pagi. Anak berbaris untuk masuk kelas, kemudian berdoa, mengucapkan salam dan bernyanyi terlebih dahulu sebelum kegiatan belajar dimulai. Pelajaran yang diajarkan kepada anak-anak yaitu mengenal angka dengan cara menyusun balok angka secara berurutan. Memasangkan balok huruf sesuai namanya masing-masing secara bergantian. Kegiatan belajar selesai pada pukul 10.00 selanjutnya anak-anak membaca do'a masuk/keluar kamar mandi, Anak-anak berbaris untuk mencuci tangan dan mengelap tangan, kemudian anak masuk ke kelas dan duduk di kursinya masing-masing. Anak membaca do'a mau makan, ibu guru memberi makanan untuk anak-anak yang sudah duduk tertib dan rapi. Setelah makanan habis anak-anak diajak untuk mencuci piringnya masing-masing dan meletakkan di boc yang sudah disediakan. Setelah membaca do'a selesai makan, anak-anak istirahat dan bermain di luar kelas.

Makanan yang diberikan pada anak-anak mengandung gizi sesuai jadwal yang ditentukan oleh guru dengan prinsip tumpeng gizi seimbang. Contoh menu makanan yang dijadwalkan yaitu: (a) Hari senin anak-anak makan nasi putih, sayur sop ayam, (b) Hari selasa anak-anak makan bubur ayam dan nugget lele, (c) Hari rabu anak-anak makan salad buah, (d) Hari kamis anak-anak makan roti tabur ceres dan keju, (e) Hari jumat minum jus buah. Variasi makanan yang berbeda dilakukan agar nafsu makan anak meningkat dan anak tidak cepat bosan dengan makanan yang dibagikan. Respon anak terhadap makanan yang diberikan pada anak sudah cukup baik karena terlihat pada anak ketika jam istirahat selesai anak-anak tetap bersemangat dan pertumbuhan berat badan meningkat.

B. Pembahasan

Setiap anak usia dini harus mendapat makanan bergizi agar dapat menyehatkan tubuh anak sehingga anak dapat ceria saat bermain dan konsentrasi pada saat belajar atau saat anak melakukan aktifitas. Guru harus menjelaskan makanan yang bergizi dan menyehatkan bagi anak-anak, agar anak memahami makanan bergizi seperti apa yang harus dikonsumsi sehingga dapat menyehatkan tubuh anak-anak. Dalam penelitian ini, pemberian makanan bergizi pada anak-anak dilakukan dengan cara guru membagikan makanan pada anak-anak di kelas, serta memberikan penjelasan kepada anak-anak mengenai makanan bergizi yang dapat menyehatkan tubuh anak-anak. Menurut Atikah Proverawati dan Erna kusuma Wati (2011:66) jika makanan anak beragam maka zat gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan dapat dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lain. Jadi setiap harinya anak diberi



makanan yang berbeda agar anak tidak merasa bosan untuk memakan makanan yang dibagikan oleh guru.

Dengan variasi makanan anak juga mau menghabiskan makanan yang dibagikan oleh gurunya dan dari makanan yang bervariasi anak juga mendapatkan gizi yang terkandung dalam beragam makanan yang dimakan oleh anak. Makanan tambahan haruslah beragam, bergizi seimbang, aman, mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral". Makanan yang diterima anak sangat beragam yang memiliki kandungan gizi serta aman untuk dikonsumsi. Kandungan gizi seperti karbohidrat didapat dari nasi, bubur nasi, roti. Protein didapat dari daging ayam, ikan, keju, tahu, tempe. Lemak didapat dari lemak pada ayam dan ikan. Vitamin dan mineral didapat dari buah dan sayuran segar. Gizi yaitu suatu zat yang hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, misalnya menyediakan energy, memelihara jaringan tubuh, mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh, meningkatkan perkembangan otak, meningkatkan kemampuan belajar, serta produktivitas kerja, menurut Hasdianah (2014:5).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan mengenai pemberian asupan makanan bergizi terhadap pertumbuhan anak usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARAKAH Bekasi Timur sebagai berikut: (1) Pemberian makanan bergizi pada anak usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARAKAH sudah cukup baik, terlihat dari menu makanan dan kandungan gizi yang diberikan pada anak-anak. (2) Program pemberian makanan bergizi pada anak usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARAKAH, Bekasi Timur disepakati oleh orangtua murid dan pihak sekolah melalui rapat tahunan untuk menyusun menu makanan yang diselenggarakan pihak sekolah dan makanan tersebut diberikan pada jam istirahat. (3) Makanan yang diberikan pada anak usia 4-5 tahun tersebut memiliki kandungan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kandungan-kandungan gizi tersebut didapat dari menu makanan yang anak terima dari guru pada saat jam makan berlangsung. (4) Anak usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARAKAH Bekasi Timur menerima makanan yang beragam, bervariasi dan bergizi setiap harinya, terlihat pada menu makanan yang telah di susun oleh orangtua dan pihak sekolah pada waktu rapat tahunan yang diadakan oleh pihak sekolah, makanan yang beragam, bervariasi dan bergizi, diberikan agar anak tidak bosan dan mau menghabiskan makanannya (5) Respon anak usia 4-5 tahun di TKIT AL-BARAKAH Bekasi Timur, terlihat pada nafsu makan anak terhadap makanan, semangat atau tidak semangat pada saat memakan makanan, habis atau tidak habisnya makanan yang diberikan pada anak-anak. (6) Setelah mendapatkan asupan gizi dari



sekolah pertumbuhan anak usia 4-5 tahun mengenai berat badan dan tinggi badan rata-rata meningkat. Anak semakin aktif saat bermain dengan teman di sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti uraikan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam pemberian makanan bergizi pada anak untuk belajar yang peneliti ajukan di akhir penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut: (1) Dalam pemberian makanan bergizi guru harus memberikan contoh yang tepat dan menarik perhatian anak-anak, misalnya pada saat materi tentang sayur-sayuran guru membawakan sayuran dan gambar yang jelas agar lebih menarik perhatian anak dan anak mau memperhatikan gurunya. (2) Sebaiknya program pemberian makanan bergizi pada anak tidak hanya ditempel di ruangan kepala TK saja, sebaiknya ditempel pada setiap kelas agar orangtua dan anak-anak dapat melihat dan membaca program pemberian makanan bergizi pada anak. (3) Sebaiknya guru menjelaskan makanan bergizi tidak pada saat jam belajar anak, misalnya pada saat membagikan makanan, guru juga menjelaskan jenis makanan dan kandungan yang ada pada makanan tersebut. (4) Guru menjelaskan mengenai ragam dan variasi makanan bergizi serta manfaat makanan bergizi, sehingga anak-anak termotivasi untuk memakannya. (5) Sebaiknya guru menceritakan gizi makanan pada saat membagikan makanan agar dapat melihat langsung respon anak ketika menerima makanan yang diberikan oleh guru.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., & Mediani, H. S. (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age dengan Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi; Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1764-1776.
- Ajie, D. P., & Hasto Daryanto, M. P. (2014). *Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang Terhadap Tumbuh Dan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun Di Pos PAUD Permata Jayengan Surakarta Tahun 2013/2014* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Diana, F. M., Symond, D., & Yurizal, Y. (2011). Perbedaan Tumbuh Kembang Anak pada Posyandu yang Terintegrasi PAUD dengan Posyandu Tidak Terintegrasi PAUD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 6(1), 10-15.
- Erdiana, L., Simanjuntak, B. Y., & Krisnasary, A. (2021). Pengaruh Pemberian Cookies Pelangi Ikan Gaguk (*Arius Thalassinus*) Terhadap Perubahan Berat Badan Anak Paud IT IQRA'Kota Bengkulu. *Journal of Nutrition Collage*, 10(1), 26-30.
- Fitriyanti, F., & Mulyati, T. (2012). *Pengaruh pemberian makanan tambahan pemulihan (pmt-p) terhadap status gizi buruk di dinas kesehatan Kota Semarang Tahun 2012* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Fitria, N., & Puspa, A. R. (2021). **EDUKASI GIZI SEIMBANG BAGI ORANG TUA ANAK USIA DINI.**
- Huryanah, Y. (2020). *Persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 Tahun di TK AL-Faqiyah Babat* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Husna, L. N., & Izzah, N. (2021, November). Gambaran Status Gizi Pada Balita: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 385-392).
- Leniwati, L. (2021). **ANALISIS STATUS GIZI TERHADAP TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI 4-6 TAHUN DI TK CANDRA JAYA JAKARTA BARAT. JURNAL PENDIDIKAN ROKANIA**, 6(3), 295-311.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695-9704.
- Meikasari, L., & Mustikawati, N. (2021, December). Literature Review: Gambaran Status Gizi Pada Anak Usia 0 Sampai 5 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1660-1668).



- Pelawi, S. A. B. (2020). *Pengaruh Kebiasaan Makan (Food Habit) Terhadap Perkembangan Fisik Anak Usia 4-5 Tahun Di Kac. Torgamba Kab. Labuhan Batu Selatan* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Purwiningsih, S., HR, F. A. H., & Susianawati, D. E. (2022). Edukasi Gizi Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 3(1),21-26
- RAMADHANTY, L. (2019). *Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak (Usia 4-5 Tahun) Di Posyandu Teratai Kelurahan Bumi Raya Kecamatan Bumi Waras* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Riska Kurnianingsih, Penulis. *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK ANAWAI DI ONEMBUTE KABUPATEN KONAWE TAHUN AJARAN 2018/2019*. Diss. Poltekkes Kemenkes Kendari, 2019
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunaya: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2),79-92