

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR

**PENGARUH PEMENUHAN GIZI ANAK MELALUI LUNCH KREATIF
TERHADAP STATUS GIZI KELOMPOK B
TAMAN KANAK - KANAK SIKAMASEANG GOWA**



*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Makassar*

Oleh

NURUL INDAH SARI SAMSUDDIN

NIM 10545.0003.515

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

06/09/2021

Jumlah exp. : 1 exp
Harga : Smb. Alumni

R/0091/PAUD/2021
SAM

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN PAUD
2021**



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Nurul Indah Sari Samsuddin**, NIM: **10545 00035 15**, diterima dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar Nomor: 294 Tahun 1442 H / 2021 M, Pada Tanggal 21 Dzulqa'dah 1442 H / 02 Juli 2021 M, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Pendidikan** pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar pada Hari Sabtu Tanggal 03 Juli 2021 M.

Makassar, 21 Dzulqa'dah 1442 H
 03 Juli 2021 M

Panitia Ujian

1. Pengawas Umum : Prof. Dr. H. Ambo Asse, M.Ag. (.....)
2. Ketua : Erwin Akib, M.Pd., Ph.D. (.....)
3. Sekretaris : Dr. Baharullah, M.Pd. (.....)
4. Dosen Penguji :
 1. Dr. Hj. Sukmawati, M.Pd. (.....)
 2. Tasrif Akib, S.Pd., M.Pd. (.....)
 3. Hj. Musfirah, S.Ag., M.Pd. (.....)
 4. Fadhillah Latief, S.Psi., M.Pd. (.....)

Disahkan Oleh,
Dekan FKIP Unismuh Makassar

Erwin Akib, M.Pd., Ph.D

NBM : 860 934



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch* Kreatif Terhadap Status Gizi Kelompok B Taman Kanak-kanak Sikamaseang Gowa

Mahasiswa yang bersangkutan

Nama : Nurul Indah Sari Samsuddin
NIM : 10545 00035 15
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

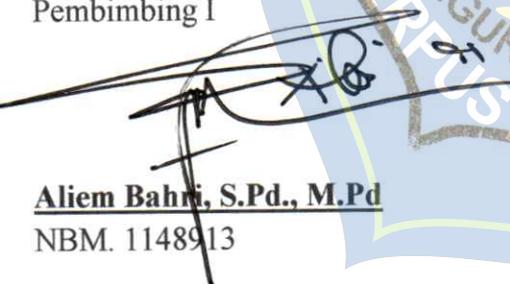
Setelah diperiksa dan diteliti ulang maka skripsi ini dinyatakan telah diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 03 Juni 2021

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Aliem Bahri, S.Pd., M.Pd

NBM. 1148913


M. Yusran/Rahmat, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0912098903

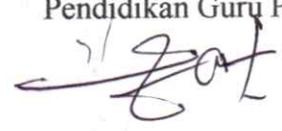
Mengetahui,

Dekan FKIP
Unismuh Makassar


Erwin Akib, M.Pd., Ph.D

NBM : 860 934

Ketua Program Studi
Pendidikan Guru PAUD


Tasrif Akib, S.Pd., M.Pd

NBM : 951 830



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Nurul Indah Sari Samsuddin**
NIM : 10545 0003 515
Jurusan : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini S1
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah
Makassar
Judul Skripsi : **Pengaruh Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Kreatif Terhadap Status Gizi Kelompok B Taman Kanak-kanak Sikamaseang Gowa**

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi yang saya ajukan di depan tim penguji adalah asli hasil karya sendiri, bukan hasil ciplakan atau dibuatkan oleh orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan saya bersedia menerima sanksi apabila pernyataan ini tidak benar.

Makassar, Mei 2021

Yang Membuat Permohonan

Nurul Indah Sari Samsuddin

NIM : 10545 0003 515



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

SURAT PERJANJIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Nurul Indah Sari Samsuddin**
NIM : 10545 0003 515
Jurusan : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini S1
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar
Judul Skripsi : **Pengaruh Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch* Kreatif Terhadap Status Gizi Kelompok B Taman Kanak-kanak Sikamaseang Gowa**

Dengan ini menyatakan perjanjian sebagai berikut :

1. Mulai dari penyusunan proposal sampai selesai penyusunan skripsi, saya akan menyusun sendiri skripsi saya (tidak dibuatkan oleh siapapun).
2. Dalam menyusun skripsi, saya akan selalu melakukan konsultasi dengan pembimbing yang telah ditetapkan oleh pemimpin fakultas.
3. Saya tidak akan selalu melakukan penjiplakan (plagiat) dalam penyusunan skripsi.
4. Apabila saya melanggar perjanjian seperti pada butir 1,2 ,dan 3, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian perjanjian ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Makassar, Mei 2021

Yang Membuat Perjanjian

Nurul Indah Sari Samsuddin
NIM : 10545 0003 515

Mengetahui :
Ketua Program Studi
Pendidikan Guru Anak Usia Dini

Tasrif Akib, S.Pd., M.Pd
NBM: 1148913

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Gagal itu urusan nanti

Yang terpenting,

Kita berani

untuk Mencoba dan Mencoba



**Kupersembahkan Karya ini buat :
Khususnya diri saya Pribadi, Sahabatku, serta
saudara sekalian atas keikhlasan dan doanya dalam
mendukung penulis mewujudkan
harapan menjadi kenyataan**

ABSTRAK

Nurul Indah Sari. 2021. *Pengaruh Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Kreatif Terhadap Status Gizi Kelompok B Taman Kanak - Kanak Sikamaseang Gowa*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar. Pembimbing I Aliem Bahri dan pembimbing II M. Yusran Rahmat.

Masalah Utama dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat pengaruh pemenuhan gizi anak melalui pemberian *Lunch* (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemenuhan gizi anak melalui pemberian *Lunch* (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak kelompok B Tk Sikamaseang.

Penelitian ini merupakan *pra- eksperimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dan sampel yaitu seluruh peserta didik kelompok B TK Sikamaseang. Teknik Pengumpulan Data menggunakan rubrik penilaian, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank*. Berdasarkan output "Test Statistics" diketahui *Asym.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa " H_0 diterima". Berdasarkan Hasil hitung IMT paling tinggi 18.5 sebanyak 13 frekuensi dengan Presentasi 76.4% , selanjutnya pada Kategori imt 18-25 sebanyak 2 frekuensi dengan presentasi 11.76%, dan Sisanya pada Interval imt >25.0 sebanyak 2 frekuensi dengan presentasi 11.76%. Sehingga demikian anak yang mayoritas berada pada Interval gizi Kurang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bekal yang baik yang diberikan pada anak adalah bekal makanan dimana didalamnya berisi makanan dengan gizi seimbang serta merupakan kesukaan anak. Berdasarkan pada pengujian *wilcoxon* diperoleh bahwa terdapat pengaruh pemenuhan Gizi anak melalui pemberian *Lunch* kreatif (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang.

Kata kunci: Pemenuhan Gizi, *Lunch* Kreatif, Status Gizi

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT., yang telah memberi kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul *“Pengaruh Pemenuhan Gizi anak melalui Lunch Kreatif terhadap Status Gizi kelompok B Taman Kanak-kanak Sikamaseang Gowa”*. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menyinari dunia ini dengan cahaya islam. Semoga kita termasuk umat beliau yang akan mendapatkan syafa'at di hari kemudian. Aamiin.

Penyusun menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini , banyak hambatan, rintangan, dan halangan, namun berkat izin Allah swt, dan bantuan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak semua ini dapat teratasi dengan baik. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis haturkan kepada orang tua tercinta, serta saudaraku atas segala pengorbanan, pengertian, kepercayaan, dan doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik. Semoga Allah SWT, senantiasa melimpahkan Rahmat dan Berkah-Nya kepada kita semua.

Terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar Prof. Dr. H. Ambo Asse, M.Ag, yang banyak berpikir demi kemajuan Universitas Muhammadiyah Makassar. Ucapan terima kasih dan penghargaan juga penulis

sampaikan kepada Bapak Erwin Akib, S.Pd., M.Pd., Ph.D, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Penulis juga hanturkan terima kasih kepada Bapak Tasrif Akib, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini.

Selain itu selama dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan material maupun moral. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan penghormatan serta ucapan terima kasih kepada Bapak Aliem Bahri, S.Pd., M.Pd, (Pembimbing I) dan kepada Bapak M. Yusran Rahmat, S.Pd., M.Pd (Pembimbing II) yang sudah bersusah payah membimbing penulis dalam penyusunan Skripsi ini. terima kasih dan penghargaan kepada seluruh staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan studi. Penulis juga hanturkan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak / Ibu dosen atas segala arahan, petunjuk dan jasa – jasanya yang telah memberikan ilmu kepada penulis.

Terima kasih juga kepada Ibu Miftahul Jannah S.Pd Kepala TK Sikamaseang Gowa dan guru-guru TK Sikamaseang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di TK Sikamaseang

Serta ucapan terima kasih kepada Teman-teman dan juga khususnya Suami yang selalu mendukung dan masukan dalam kesulitan penyusunan Skripsi ini, selama proses.

Terlalu banyak orang yang berjasa kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Makassar, sehingga tidak akan termuat

bila dicantumkan namanya satu per satu, oleh karena itu kepada mereka semua tanpa terkecuali penulis ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya dan penghargaan setinggi-tingginya. Semoga Allah swt., membalas semua kebaikan dan jerih payah kita dengan pahala yang melimpah dan tak terbatas.

Aamiin Ya Rabbal Alamin...

Makassar, Mei 2021

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PERJANJIAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Hasil Penelitian yang Relevan	7
2. Gizi	8
3. <i>Lunch</i> (Bekal Makanan)	26
B. Kerangka Pikir.....	31
C. Hipotesis Tindakan	32

BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Definisi Operasional Penelitian.....	34
D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Indikator Keberhasilan.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum PAUD Sikamaseang.....	40
B. Hasil Penelitian.....	43
C. Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

2.1 Pedoman Gizi Seimbang.....	10
2.2 Bagan Kerangka Pikir.....	32
3.1 Komponen 4 Sehat 5 Sempurna.....	35



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Seperti yang kita ketahui gizi anak Indonesia cukup memprihatinkan hal ini dikarenakan orang tua membiarkan anak mereka jajan sembarangan tanpa mempertimbangkan kandungan gizi pada jajanan tersebut, kebanyakan orang tua di Indonesia lebih ingin memberikan anaknya uang jajan untuk membeli jajanan apapun yang anak mereka inginkan dan membuatkan bekal makanan yang instan seperti sosis kemasan dan mie instan ketimbang harus membuatkan bekal makanan bergizi untuk anak mereka karena dianggap lebih praktis sehingga gizi yang didapatkan oleh anak menjadi tidak seimbang. Terlebih pada anak usia pra sekolah atau Usia dini seringkali disebut sebagai usia emas “*golden age*”. Pada masa ini, orang dewasa di sekitar anak, harus memiliki kepekaan untuk dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri anak.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengoptimalkan potensi anak adalah dengan memberikan stimulasi dan juga asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Asupan gizi memiliki peranan penting dalam tumbuh kembang anak usia dini. Ketika kebutuhan gizi anak terpenuhi dengan baik, diharapkan anak juga dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Lunch (Bekal Makanan) sebagai alternatif untuk meningkatkan asupan gizi pada Anak hal inilah yang tepat yang dilakukan oleh Orangtua terutama khususnya di lingkungan Sekolah TK Sikamaseang yang selama ini tidak terdapat

adanya peserta didik yang membawa *Lunch* (Bekal Makanan). Kurangnya Pemahaman gizi dari orangtua peserta didik yang hanya mengandalkan makanan instan yang cepat dan siap saji sehingga tidak memperhatikan Nilai Asupan gizi yang terkandung dalam makanan siap saji tersebut.

Berdasarkan hasil observasi tepatnya di Tk Sikamaseang, sebagian besar anak-anak cenderung lebih menyukai makanan kemasan atau makanan instan seperti snack chiki, wafer, sosis, nugget, serta berbagai macam makanan olahan lainnya, yang tentunya memiliki kandungan gizi tidak sebanyak makanan yang diolah dengan baik.

Peran orang tua dalam pemilihan menu makanan kemasan olahan untuk konsumsi sangat diperlukan ketelitian dan kehati-hatian. Kandungan zat adiktif yang terdapat dalam makanan tersebut perlu dipastikan secara mendalam karena dapat berpengaruh pada perubahan perilaku anak, misalnya hiperaktivitas dan reaksi alergi yang di timbulkan setelah mengkonsumsi makanan tersebut, jangka waktu konsumsi makanan yang mengandung reaksi alergi atau hiperaktivitas memiliki perbedaan antara setiap anak yang satu dengan lainnya. Anak-anak cenderung menghindari makanan hijau seperti sayur dan buah-buahan yang mengandung gizi berguna bagi tubuh, jika hal ini terjadi secara terus menerus, anak mengkonsumsi makanan instan atau makanan kemasan tanpa memperhatikan kandungan dalam makanan tersebut maka kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi dengan baik.

Bagi orangtua yang bekerja biasanya tidak bisa menyiapkan berupa bekal makanan yang sesuai untuk anak, karena kurangnya waktu yang dimiliki untuk

melakukan persiapan bekal atau bagi Orangtua yang kurang paham dalam mengkreasikan makanan maka mempersiapkan bekal merupakan suatu tantangan yang di anggap cukup sulit, karena harus berfikir ekstra mengenai makanan yang bisa menarik perhatian anak.

Pemilihan Bahan-bahan makanan yang akan digunakan untuk pengolahan bekal makanan (*Lunch*) secara tepat mampu menyelamatkan anak dari kekurangan gizi. Salah satu menu makan yang sesuai dengan gizi seimbang adalah bahan makanan "4 Sehat 5 Sempurna" yang alamiah dan segar seperti ikan, daging dan sayuran, Susu. Makanan yang sehat dan seimbang tidak harus susah atau sulit dalam menyiapkannya. Ibu bisa membuat roti isi dengan irisan tomat segar dan daging cincang untuk menambah kebutuhan gizi anak. Selain itu bisa ditambahkan segelas susu dan buah, sehingga anak akan memperoleh *Lunch* (Bekal Makanan) menu seimbang.

TK Sikamaseang merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini di Kecamatan Pallangga yang terletak di kawasan desa Toddotoa, Tallang-Tallang Kabupaten Gowa. Lembaga ini dikelola bersama dengan Kepala Sekolah bernama Ibu Miftahul Jannah S.Pd sekaligus sebagai guru kelas dan dua orang guru kelas lainnya yang masing-masing bertugas di kelas yang tersedia. TK Sikamaseang ini memiliki jumlah peserta didik tiga puluh empat orang peserta didik yang di bagi berdasarkan usia, yaitu ; Kelompok A sebanyak tujuh belas orang peserta didik dan kelompok B sebanyak Tujuh belas orang peserta didik. Di TK Sikamaseang terdapat jam istirahat yang mana biasanya digunakan untuk makan dan bermain, namun di TK Sikamaseang tidak terdapat adanya waktu makan bersama dengan

Bekal Makanan yang mereka bawa dari rumah masing-masing. Karena TK Sikamaseang tidak menyediakan kantin atau warung yang menjual makanan, maka anak-anak TK Sikamaseang setiap harinya menggunakan jam makan atau jam istirahat dengan berbelanja makanan ringan di warung terdekat berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peserta didik hanya mengonsumsi jajanan instan, misalnya makanan instan atau makanan ringan yang terdapat kandungan MSG, hal tersebut mampu membahayakan perkembangan otak anak, terlebih saat masa pertumbuhan anak dan penyebab kurangnya asupan gizi pada anak.

Berdasarkan uraian di atas perlu dilakukan penelitian untuk melihat bagaimana pengaruh pemenuhan Gizi anak melalui pemberian *Lunch* (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pemenuhan Gizi anak melalui pemberian *Lunch* (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan penelitian yang diharapkan sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yakni : Untuk Mengetahui pengaruh pemenuhan Gizi anak melalui pemberian *Lunch* (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang.

D. Manfaat Penelitian

a. Secara teoretis

- 1) Diharapkan dengan adanya penelitian mengenai peningkatan asupan gizi anak melalui *Lunch* (Bekal Makanan) di kelompok B TK Sikamaseang. Bisa meningkatkan asupan gizi melalui bekal makanan yang sehat bagi anak-anak,
- 2) Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi peneliti lain yang memiliki gagasan yang sama.

b. Secara Praktis

1. Bagi Sekolah

Bisa memberikan tambahan informasi mengenai Bekal Makanan yang sehat dan bergizi kepada orangtua.

2. Bagi peserta didik

Memberikan Manfaat Pengetahuan mengenai Bekal Makanan yang baik dan sehat, juga bisa mengetahui jumlah kebutuhan gizi anak-anak sehingga anak tetap bisa mendapatkan asupan makanan yang baik.

3. Bagi guru

Mampu mengetahui mengenai manfaat *Lunch* (Bekal Makanan) yang baik dan bergizi, sehingga guru atau wali tidak perlu cemas lagi dengan makanan yang dikonsumsi anak-anak karena sudah terjamin dengan Mutu yang dibuat sendiri.

4. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan tambahan dan juga pengalaman yang sangat berharga, selain mendapatkan informasi dari kegiatan perkuliahan dan teori yang didapat, namun peneliti juga bisa merasakan langsung mengenai bagaimana manfaat *Lunch* (Bekal Makanan) Bagi kesehatan anak-anak. Sehingga bisa menjadi bekal pengetahuan di masa mendatang.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Hasil Penelitian yang Relevan

Judul : “Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak usia 4-6 tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes Tahun Ajaran 2015-2016”. Peneliti : Marlinda Putri Dejesetya Mahasiswa Program Studi Pendidikan Anak Pendidikan Usia Dini Universitas Negeri Semarang (2015). Hasil penelitian menyatakan hasil analisis data konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir meliputi (1) jenis sayur yang tersedia (sayur asam, sop dan tumis kangkung); (2) jenis buah yang tersedia (pisang, jeruk dan kelengkeng); (3) jumlah sayur dan buah yang tersedia (untuk sayur hanya satu mangkuk ukuran sedang dan untuk buah hanya beberapa buah saja); (4) rata-rata konsumsi sayur dan buah (dalam satu minggu 3-4 kali sayur dan buah yang dikonsumsi).

Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir meliputi (1) preferensi makanan (bahan makanan seperti sayur dan buah kurang disukai oleh anak); (2) pengaruh orangtua yang tidak membiasakan anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur; (3) pengaruh teman yang ada disekitar, segala apapun yang dimakan atau dimiliki oleh teman memberikan pengaruh pada yang lain untuk mengikutinya juga; (4) pengaruh pesan media, televisi, menjadi media yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak; (5) pekerjaan,

dengan kesibukan aktivitas yang dijalani oleh orangtua, menimbulkan pengaruh konsumsi makanan anak, orangtua hanya menyediakan makanan sekedarnya tanpa memperhatikan tingkat keamanan, kesehatan bahkan gizi yang terkandung dan (7) lingkungan sosial dan budaya, masyarakat Randusanga Kulon memiliki peranan dan nilai terhadap suatu makanan yang mengandung protein seperti ikan, udang dan kepiting serta yang lainnya, untuk dijadikan konsumsi, karena tempat tinggal mereka yang dekat dengan pesisir, menjadikan bahan makanan laut tersebut sebagai konsumsi utama. Tujuan di dalam penelitian tersebut adalah mengetahui pengaruh konsumsi buah dan sayur pada masyarakat pesisir Randusanga Kulon di Brebes, tahun ajaran 2015-2016.

Berdasarkan kesimpulan peneliti Marlinda diatas, pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4 – 6 tahun pada pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes tahun ajaran 2015-2016 ialah kurangnya minat anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah serta lingkungan yang dapat mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah karena tempat tinggal mereka dekat dengan pesisir, dengan menjadikan bahan makanan laut tersebut sebagai konsumsi utama, sehingga untuk mengkonsumsi sayur dan buah itu terbatas.

2. Gizi

a. Pengertian Gizi

Gizi merupakan salah satu kebutuhan yang didapatkan manusia melalui makanan yang ia konsumsi sehari-hari, jumlah yang dibutuhkan setiap individu juga berbeda, baik anak-anak ataupun orang dewasa.

Menurut Almtsier (2010: 294) menjelaskan bahwa pedoman umum gizi seimbang adalah pedoman yang disusun dalam rangka memenuhi salah satu rekomendasi Konfrensi Gizi Internasional untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi semua penduduk yang merupakan prasyarat untuk pembangunan sumber daya manusia. Dalam pedoman umum gizi seimbang susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi.

Zat gizi adalah senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Definisi yang luas ini mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk produksi energi yang membantu dalam metabolisme (*koenzim*), untuk membangun struktur tubuh atau untuk membantu dalam sel tertentu. Suatu zat gizi sangat penting untuk organisme dalam kelangsungan siklus hidup dan terlibat dalam fungsi organisme.

b. Asupan Gizi

Asupan zat gizi merupakan kebutuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak. Kemampuan seseorang untuk dapat mengembangkan saraf motoriknya adalah melalui pemberian asupan gizi yang seimbang (Aramico,dkk., 2017). Asupan gizimerupakan salah satu faktor lain yang menentukan kebugaran jasmani. Asupan gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan. Tingkat Kebugaran Jasmani berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Siswa yang mempunyai

tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Ridwan,dkk., 2017).

Pengelompokan bahan makanan disederhanakan , yaitu didasarkan pada tiga fungsi utama zat gizi, yaitu sumber energy, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Ketiga golongan bahan ini digambarkan dalam bentuk kerucut dengan urutan- urutan menurut banyaknya digunakan dalam hidangan sehari-hari.

Gambar 2.1 Pedoman Gizi seimbang,



Almatsier 2010

Berdasarkan pendapat ahli diatas , maka dapat disimpulkan bahwa, Gizi seimbang merupakan adanya pembangun sumber daya manusia serta keseimbangan zat-zat gizi dengan melalui salah satu kebutuhan manusia yang dikonsumsi setiap hari baik anak-anak ataupun orang dewasa.

c. Menu Makanan Sehat

Suatu menu adalah susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan seseorang. Dalam hal kesehatan, seringkali digunakan istilah menu adekuat yaitu menu yang mengandung semua golongan bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung didalamnya. Konsep menu adekuat menekankan unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu pemberi tenaga atau energi, penyokong pertumbuhan, pembangun dan memelihara jaringan tubuh serta pengatur metabolisme (Soegeng Santoso, 2009).

Menurut Hidayat (2011:41) menjelaskan bahwa 'nutrisi makanan sangat bermanfaat bagi tubuh dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah terjadinya penyakit akibat kurang nutrisi pada tubuh seperti kekurangan energi dan protein, anemia, defisiensi yodium, defisiensi seng, defisiensi vitamin A yang menghambat proses tumbuh kembang anak. Sumber tenaga nutrisi dapat diperoleh dari karbohidrat sebesar 50-55%, dari lemak 30-35% dan protein sebanyak 15%. Pemenuhan nutrisi pada anak harus seimbang dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh'.

Menu makanan sehat memiliki syarat, menurut Soegeng Santoso (2009) yaitu :

1. Mengandung makanan yang memuaskan selera makan serta memberikan rasa kenyang.
2. Mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk berada dalam kondisi tetap sehat serta dapat melakukan kegiatan sehari-hari.

3. Memenuhi nilai-nilai sosial budaya yaitu kebiasaan, tantangan dan sebagainya dari masyarakat yang mengkonsumsinya.
4. Biaya terjangkau bagi konsumennya.

Selain itu penggantian menu untuk menghindari kebosanan pada suasana makan yang menyenangkan bagi anak juga diperlukan, pengulangan penyusunan menu dilakukan minimum untuk 10 hari, dan diubah setiap bulannya. Dalam penyusunan menu sebaiknya diperhatikan hal berikut:

1. Kombinasi rasa yaitu asin, manis, asam, pahit, dan pedas jika di sukai.
2. Kombinasi warna hidangan yaitu merah, hijau, coklat, kuning dan warna lainnya.
3. Variasi bentuk potongan yaitu persegi, panjang, tipis, bulat dan sebagainya.
4. Variasi kering atau berkuah karena ada jenis hidangan berkuah seperti sup, sayur asam maupun yang sedikit kuah seperti tumis sayur, sambal goreng serta yang kering seperti tempe.
5. Variasi teknik pengolahan, yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus dan lainnya. Sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa yang berbeda.

Sumber : Santoso (2009)

d. Faktor yang mempengaruhi Gizi

Proses penyiapan suatu menu makanan dapat mempengaruhi gizi yang terkandung dalam makanan, menurut Santoso, (2009) menjelaskan bahwa, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi makanan yaitu:

1. Pencucian dan penyaringan bahan makanan

Pencucian dan penyaringan bahan makanan yang berasal dari dalam tanah sehingga membawa kotoran dari tanah, tetapi adapula bahan makanan yang kotor karena serangga maupun karena di cuci dengan air yang tidak bersih (air sungai dan lainnya) sehingga mengandung kotoran maupun racun limbah yang ada. Proses pencucian sebaiknya dilakukan sebelum pemotongan menggunakan air bersih yang mengalir.

2. Pemotongan bahan makanan

Pemotongan bahan makanan bertujuan untuk memudahkan makanan masuk kedalam mulut dan mengunyah, terutama bahan makanan yang agak keras dan liat. Pada proses pemotongan atau penghalusan bahan makanan ini, zat-zat gizi mudah hilang atau rusak karena zat gizi dalam sel utuh masih terlindung. Namun bila sel-sel tersebut rusak karena terpotong, perlindungan itu hilang dan berakibat zat-zat gizi keluar dari sel. Dalam keadaan ini bahan makanan mudah terkena udara yang mengandung oksigen dan dapat merusak zat-zat tersebut (terjadi proses oksidasi). Zat gizi yang mudah rusak oleh proses oksidasi udara luar adalah *thiamin* dan vitamin A.

3. Proses pengolahan atau pemasakan

Umumnya pengolahan dilakukan dengan mempergunakan panas baik panas langsung seperti membakar sate, maupun panas tidak langsung yaitu menggunakan bahan perantara seperti menggoreng, merebus. Panas ini mengubah sifat-sifat kimia makanan yang berakibat lebih lanjut pada sifat-sifat gizinya.

membentuk perilaku makan yang sehat. Selain itu makanan selingan berupa *snack* atau makanan olahan merupakan penambah yang mampu membantu jika anak tidak menerima cukup porsi makan yang baik. Jenis makanan selingan yang baik adalah mengandung zat gizi yang lengkap berupa sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Pada pedoman Gizi Seimbang ada 10 pesan umum yang di anjurkan untuk di laksanakan yaitu :

1. Syukuri dan Nikmati aneka ragam makanan setiap kali makan.
2. Banyak Makan sayuran dan cukup buah-buahan.
3. Biasakan Mengonsumsi lauk - Pauk yang mengandung protein tinggi.
4. Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok.
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak.
6. Biasakan Sarapan.
7. Minum air yang cukup dan aman.
8. Biasakan Membaca label pada kemasan Pangan.
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air jernih mengalir.
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Sumber : Purnamasari, Dyah Umiyarni 2018

f. Gizi dan kehidupan anak

Menurut Urip (2004:2) menjelaskan bahwa balita atau anak bawah lima tahun adalah anak dengan usia kurang dari lima tahun sehingga bayi usia di bawah satu tahun, juga termasuk dalam golongan ini. Berdasarkan karakteristiknya, balita usia 1-5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu usia lebih dari satu tahun sampai tiga tahun dikenal dengan nama

“batita” dan anak usia lebih dari tiga tahun sampai lima tahun yang dikenal sebagai usia “prasekolah”. Batita sering disebut konsumen pasif, sedangkan prasekolah dikenal sebagai konsumen aktif.

Pada usia prasekolah, anak menjadi konsumen aktif, yaitu anak-anak sudah dapat memilih makanan yang disukainya. Anak mulai menyukai jajan yang mampu mengurangi asupan zat gizi yang diperlukan tubuh, sehingga anak kekurangan gizi. Pada usia ini anak sudah bisa dibiasakan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah segar, seperti timun, wortel, pisang, papaya dan jeruk untuk menambah asupan vitamin dan mineral yang merangsang pertumbuhan gigi serta enzim pencernaan. Jika anak mulai bosan dapat diberikan alternatif jus atau variasi lain. Perilaku makan anak dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan sosial anak (Uripi, 2004:5). Kebutuhan gizi sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sumber tenaga yang diperoleh dari nutrisi karbohidrat sebanyak 50-55%, dari lemak sebanyak 30-35% dan dari protein sebanyak 15%.

Makanan 4 sehat 5 sempurna adalah menu makanan yang lengkap dan mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Makanan 4 sehat terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Sedangkan nutrisi kelima sebagai penyempurnanya adalah susu.

Sumber : Santoso, 2009

1. Makanan Pokok

Makanan Pokok ialah makanan sangat utama yang dimakan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Makanan pokok ini umumnya meluangkan nutrisi yang cukup untuk tubuh manusia dan dapat untuk menjaga hidup cocok dengan iklim serta suasana dilingkungannya. Macam-macam makanan pokok contohnya beras, jagung, gandum, sagu, ubi, singkong, roti dan sebagainya yang menjadi bahan utama saat makan. Contoh Makanan Pokok : Jagung, Beras, Gandum, Kentang , Singkong, Kedelai, dan Ubi

2. Lauk-Pauk

Lauk pauk adalah segala macam makanan yang disajikan sebagai pendamping utama hidangan nasi, umumnya banyak mengandung protein, baik hewani maupun nabati. Lauk pauk hewani, antara lain daging, unggas, ikan, dll. Sedangkan lauk pauk nabati berupa tahu, tempe, dll.

3. Sayur-Mayur

Sayuran adalah sumber nutrisi penting yang dibutuhkan anak untuk perkembangan. Sayuran mengandung kalori dan lemak yang rendah, yang membuatnya menjadi keharusan dalam setiap hidangan yang dimiliki anak. Semakin tinggi asupan sayuran, maka anak menjadi semakin sehat.

4. Buah

Nutrisi penting yang terdapat pada buah dapat berperan penting untuk tumbuh kembangnya, karena buah memiliki sedikit kalori dibanding makanan yang diproses dan siap saji. Selain itu mengonsumsi buah-buahan secara rutin dapat membantu menghindari si kecil dari penyakit salah satunya adalah masalah pada pencernaannya karena memiliki vitamin dan kandungan yang dapat meningkatkan kekebalan dan kemampuan tubuh untuk melawan berbagai macam penyakit.

5. Susu dan produk olahannya

Minum susu usahakan dilazimi sejak kecil. Susu memiliki tidak sedikit manfaat untuk anak-anak. Bukan melulu menjaga tulang tetap sehat dan kuat, tetapi susu pun membantu perkembangan dan pertumbuhan anak secara keseluruhan.

Susu ialah salah satu sumber kalsium terbaik. Teratur minum susu akan menciptakan tulang anak sehat dan *powerful* dan menjangkau kepadatan tulang optimalnya di umur 25-30th. Asupan susu untuk anak-anak pun mempengaruhi tinggi badan mereka.

Vitamin D seringkali kerap ditambahkan (fortifikasi) dalam susu. Vitamin D ini menolong tubuh menyerap kalsium dari sekian banyak sumber. Susu yang difortifikasi vitamin D diandalkan membantu menambah pertumbuhan tulang anak pun mengurangi bisa jadi tulang rapuh di masa mendatang.

Vitamin D dapat menolong mengurangi peradangan dan menambah sistem kekebalan tubuh anak. Kekurangan vitamin D dapat menambah risiko osteoporosis di masa depan atau rakhitis pada masa kanak-kanak. Susu kaya kalsium dan fosfor, paling penting untuk perkembangan kesehatan gigi anak. Kalsium dan fosfor bersama-sama menolong menjaga kesehatan gigi.

g. Bahan Makanan dan Zat Gizi

Selain pemahaman mengenai kebutuhan gizi bagi balita, orang tua juga harus mengetahui mengenai bahan makanan dan kandungan gizi, menurut Persagi dalam Uripi (2004:39) menyatakan bahwa untuk memudahkan perhitungan kandungan energi, semua bahan makanan di kelompokkan menjadi beberapa makanan yaitu:

1. Bahan makanan pokok dan selingan

Indonesia mengenal beras sebagai bahan makanan pokok, beras mengandung magnesium, fosfor, seng, tembaga dan potassium. Beras termasuk golongan sereal atau padi-padian selain terigu dan jagung yang merupakan bahan makanan sumber karbohidrat. Selain bahan makanan yang sudah di sebutkan, masih terdapat kentang paling mudah di cernah dan rasanya yang lezat.

2. Bahan lauk hewani

Bahan lauk hewani merupakan sumber protein yang memiliki banyak asam amino esensial, sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh balita, sehingga sangat

dianjurkan terdapat dalam makanan. Bahan makanan utama untuk membuat lauk pada menu makanan balita adalah: telur, daging unggas, daging sapi dan ikan.

- a) Telur merupakan makanan yang paling mudah di cerna, telur juga merupakan zat penghasil gizi dan energy, dalam kandungan telur terdapat vitamin A, vitamin D, vitamin B12, riboflavin, asam folat, patotenat, fosfor, seng, zat besi dan potassium. Pengolahan telur terdapat tiga cara, yaitu direbus dengan kulit, direbus tanpa kulit dan digoreng.
- b) Daging yang merupakan makanan populer, bahan makanan ini merupakan sumber protein yang kaya akan asam amino esensial, sumber vitamin dan mineral.
- c) Ikan merupakan bahan makanan yang mengandung 15-20% yang kaya akan asam amino esensial, terutama kandungan lemak ikan terdiri dari *omega-3 poly unsaturated fatty acid* yang menghambat degerasi kulit serta penuaan. Selain itu ikan mengandung vitamin A dan B, fosfor, iodium, flour, zat besi, seng dan selenium.
- d) Daging sapi memiliki lemak yang sulit di cerna, oleh karena itu pemberian daging tanpa lemak dan daging cincang di anjurkan pada anak balita, selain daging, adapula yang bisa diberikan pada anak, yaitu hati, otak dan limfa. Daging sapi mengandung vitamin B kompleks serta sejumlah mineral, dan

zat-zat tersebut tidak rusak selama pengolahan.

3. Bahan lauk nabati

Kacang-kacangan merupakan sumber zat pembangun, bahan ini kaya akan protein nabati, vitamin dan mineral. Kacang dalam bentuk kering seberat 25g atau sekitar 2,5 sendok mengandung 80 kalori, 6g protein dan 3g lemak. Menurut Beck dalam Urip (2004:45) menyatakan bahwa hasil peragian kedelai seperti tempe atau oncom memiliki nilai gizi lebih baik, lebih mudah di cerna dan mengandung vitamin B12, yang tidak terdapat pada bahan nabati lain.

4. Sayuran

Sayuran menurut bagiannya di golongan menjadi empat bagian, yaitu:

- a. *Root vegetable* atau akar dari tumbuhan misalnya wortel, lobak dan radis
- b. *Green vegetable* atau bagian batang, daun, bunga atau buah yang berwarna hijau seperti bayam, kol, kembang kol, buncis dan kapri.
- c. Bagian buah yaitu tomat, timun dan berbagai jenis labu.
- d. Berbagai jamur yaitu jamur kancing dan jamur kuping. Sayuran yang berwarna merah, jingga dan hijau memiliki kandungan karoten (provitamin A), yang kemudian diubah menjadi vitamin A didalam hati. Sayuran yang berwarna hijau seperti bayam memiliki kandungan zat besi dan kalsium, sayuran juga memiliki kandungan vitamin B kompleks dan mineral yang tinggi

5. Buah-buahan

Selain sayuran juga terdapat buah yang mengandung energi, beberapa jenis buah mengandung serat yang cukup tinggi dan zat yang cukup berbahaya bagi pencernaan balita, seperti rambutan, manggis, nangka dan durian.

6. Susu

Berdasarkan kandungan lemak, terdapat tiga susu yang beredar di pasaran yaitu susu penuh (*whole milk*), susu rendah lemak (*low fat*), dan susu skim atau susu tanpa lemak. Namun sekarang sudah terdapat varian jenis susu seperti susu segar, susu bubuk dan susu UHT (*Ultra Heat Treatment*). Didalam susu mengandung kalsium, fosfor, vitamin B kompleks terutama riboflavin, namun susu mengandung sedikit zat besi, vitamin C dan vitamin D. dalam 1 gelas susu (200ml) mengandung 110 kalori dan 7g protein.

7. Minyak dan lemak

Minyak adalah lemak dalam bentuk cair, yang di gunakan untuk menggoreng makanan, selain berbentuk cair, lemak juga berbentuk padat seperti margarine atau mentega, lemak sapi dan lemak ayam. Kandungan energi yang tinggi (1 g zat lemak mengandung 9 kalori) di butuhkan untuk melarutkan kandungan vitamin A, D, E dan K. sehingga dapat di serap oleh usus halus. Berdasarkan penjelasan diatas, pemahaman mengenai gizi serta kandungan pada makanan, mutlak diperlukan oleh orangtua, namun bukan gizi saja yang

diperhatikan, ada beberapa faktor lain yang menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Seperti yang diketahui pada rentang usia anak pra sekolah, terjadi perubahan fisik, emosi, dan sosial anak yang berlangsung secara cepat. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dari diri anak sendiri maupun lingkungannya. Tumbuh kembang anak dapat di pantau melalui pengukuran fisiknya dan melalui pengamatan sikap atau perilaku anak. Secara nasional telah ditetapkan standar ukuran fisik maupun perkembangan emosi dan perilaku seorang anak yang diperoleh dari kuesioner atau instrument lain untuk digambarkan pada suatu kartu seperti Kartu Menuju Sehat (KMS) sehingga diperoleh gambaran kondisi anak, Santoso (2014:40) menurut Soekirman dalam Santoso (2014:47) bahwa pemahaman tentang ilmu gizi dan masalahnya telah mengalami pergeseran penekanan, yaitu mementingkan segi antropometri gizi anak dalam program gizi di Negara-negara berkembang.

h. Komponen Zat Gizi

Menurut Behrman dalam Hidayat (2011:42) menjelaskan bahwa beberapa komponen zat gizi yang dibutuhkan pada bayi dan anak, jumlahnya berbeda pada setiap usia. Secara umum gizi dibedakan menjadi dua golongan yaitu makro dan mikro. Zat gizi golongan makro terdiri atas kalori (karbohidrat, lemak dan protein) dan air. Sedangkan golongan mikro terdiri atas vitamin dan mineral. Dalam Kriteria

Pemenuhan Gizi dengan Cara untuk mengetahui bahwa peserta didik telah terpenuhi gizinya yaitu dengan memantau dan meninjau apakah anak sudah terbiasa mengomsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna dan pada bekal makanan yang di bawa peserta didik juga memenuhi kriteria 4 sehat 5 sempurna maka itu menunjukkan bahwa peserta didik telah terpenuhi gizinya.

3. Lunch (Bekal Makanan)

a. Pengertian Bekal

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) bekal merupakan sesuatu yang disediakan (seperti makanan, uang) yang digunakan untuk perjalanan atau sesuatu yang digunakan kelak apabila perlu. Sedangkan makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Batasan makanan tersebut tidak termasuk air, obat-obatan dan substansi-substansi yang di perlukan untuk tujuan pengobatan.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa bekal makanan adalah makanan yang dimasukkan kedalam kotak atau tempat yang mempermudah dalam pembawaan, selain itu penyusunan menu makanan juga bisa mempengaruhi ketertarikan dalam mengkonsumsinya, makanan yang sehat dibutuhkan manusia sebagai penunjang dalam beraktivitas sehari-hari, oleh karena itu pemenuhan makanan yang menyehatkan bisa melalui makanan yang dibawa.

b. Manfaat Bekal

Menurut Muaris (2006:6) menyatakan bahwa membiasakan membawa bekal makanan ke Sekolah merupakan gaya hidup yang sebaiknya diberikan kepada anak oleh setiap orangtua. Manfaat yang diberikan adalah dapat memenuhi asupan gizi anak dengan pemberian bekal makanan yang sehat. Fakta menunjukkan bahwa jajan sembarangan merupakan hal yang tidak bisa dijamin tingkat mutu kebersihan serta sanitasi makanan tersebut, belum lagi nilai gizi yang tidak dapat ditentukan bahkan tidak diketahui apakah makanan tersebut mengandung gizi atau tidak. Sejalan dengan Muaris, manfaat membawa bekal menurut Olvista (2013) adalah kebiasaan baik bagi anak. Membawa bekal memastikan bahwa anak akan mendapatkan makanan yang cukup dan menghindari anak merasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan maupun konsentrasi belajar. Ada sejumlah manfaat yang dapat diperoleh anak jika ia membawa bekal kesekolah, yaitu:

1. Menjamin anak mendapat makanan sehat.

Membawa bekal yang dipersiapkan oleh orangtua, menjamin anak mendapatkan makanan sehat dan bergizi. Makanan yang dibeli di tempat jajanan umum belum tentu sehat dan bergizi. Orangtua tentu mempersiapkan makanan yang disukai anak yang menjamin bahwa anak akan suka untuk menyantapnya.

2. Menjamin anak lebih fit.

mengenyangkan dapat mengganggu kebugaran fisik dan kemampuan konsentrasi. Mendapatkan makanan yang baik saat lapar sangat bermanfaat menjaga kebugaran tubuh dan kemampuan belajar. Orangtua tentu mempersiapkan makanan sesuai porsi yang dibutuhkan anak.

3. Memotivasi anak untuk berhemat dan menabung.

Berhemat dan menabung adalah kebiasaan baik dalam pengelolaan keuangan pribadi sehingga sangat baik dikenalkan sejak usia dini. Membawa bekal kesekolah dapat meningkatkan motivasi anak untuk berhemat. Jika anak membawa bekal kesekolah, ia mungkin tidak harus jajan atau jajan sekedarnya. Hal ini dapat meningkatkan motivasi anak untuk berhemat dan menabung untuk keperluan pribadinya.

4. Belajar memilih makanan yang sehat dan bergizi

Orangtua dapat mendiskusikan bahan makanan apa yang akan dibawa sebagai bekal ke sekolah. Orangtua tentu akan mengarahkan anak untuk memilih makanan sehat. Orangtua dapat memberikan penjelasan mengenai kandungan gizi dan manfaatnya kepada anak. Hal ini bermanfaat mengajarkan anak mengenai pemilihan makanan yang sehat dan bergizi.

5. Menjadi kebanggaan.

Anak-anak akan senang menunjukkan bekal bawanya kepada teman-temannya. Hal ini bisa menjadi kebanggaan bagi anak,

sehingga sangat peduli dan antusias terhadap pemilihan menu makanan bekal yang akan dibawanya ke sekolah.

b. Langkah Menyiapkan Bekal Makanan

Dalam menyiapkan bekal hal yang perlu diperhatikan adalah tampilan yang menarik serta memberikan waktu yang efektif, konsep yang digunakan adalah *one dish one meal*. Tujuannya adalah agar lebih mudah dikemas, lebih praktis dan tidak merusak kualitas maupun cita rasa makanan, sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi. Dalam satu jenis makanan mengandung zat pembangun, zat tenaga dan zat pengatur yang dibutuhkan oleh anak, Muaris (2006:5).

Orangtua memiliki peranan yang penting dalam menyiapkan bekal, langkah-langkah yang perlu disiapkan saat menyajikan bekal makanan bagi anak agar anak lebih menyukainya, adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Dikreasikan dalam bentuk yang menarik, mudah dibawa, mudah disantap anak dan mempunyai cita rasa yang enak.
2. Disajikan dalam bentuk "*one dish meal*", agar dalam satu hidangan sudah mengandung gizi lengkap.
3. Dibuat dari bahan yang beraneka ragam tanpa meninggalkan keserasian dalam cita rasa
4. Dikemas dalam peralatan yang aman bagi anak, tidak mudah pecah dan tidak mengandung bahan-bahan yang berbahaya.
5. Sebaiknya dikemas atau ditaruh pada satu wadah agar anak tidak repot

5. Sebaiknya dikemas atau ditaruh pada satu wadah agar anak tidak repot membawanya.
6. Usahakan menyajikan makanan dalam bentuk bersih dan higienis.
7. Hindari menggunakan bahan makanan tambahan yang dapat membahayakan kesehatan anak kelak.
8. Lengkapilah bekal makanan dengan alat makan seperti sendok, pisau dan garpu yang dibuat dari plastik atau bahan lain yang tidak mudah pecah atau tajam.
9. Usahakan memberi keterangan pada anak jenis makanan apa yang sudah anda bawa pada waktu itu, agar sejak dini anak sudah mengenal dunia kuliner atau pangan yang sangat penting untuk menunjang kesehatan pada kehidupan dimasa mendatang.

Sumber : Hindah Muaris : 2006

Menurut Sanetya (2011) bahwa Namun bekal yang monoton akan membuat anak lekas merasa bosan, maka adapun langkah dalam menyiapkan bekal makanan agar anak tidak bosan antara lain sebagai berikut:

1. Ikut sertakan anak dalam merancang menu.

Ajak anak dalam kegiatan berdiskusi untuk pemilihan bekal makanannya, agar anak tidak bingung, orangtua bisa meminta untuk memilih 2-3 sumber protein, 2 jenis sayur, 3 jenis buah, 1 makanan penutup dan susu.

2. Perencanaan.

Orangtua bisa melihat kembali apakah makanan yang dipilih sudah

sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

3. Berkreasi.

Berkreasi makanan sederhana menjadi makanan yang menarik perhatian anak, misalnya dibuat seperti makanan jepang, *bento*.

4. Mengubah cara kemas.

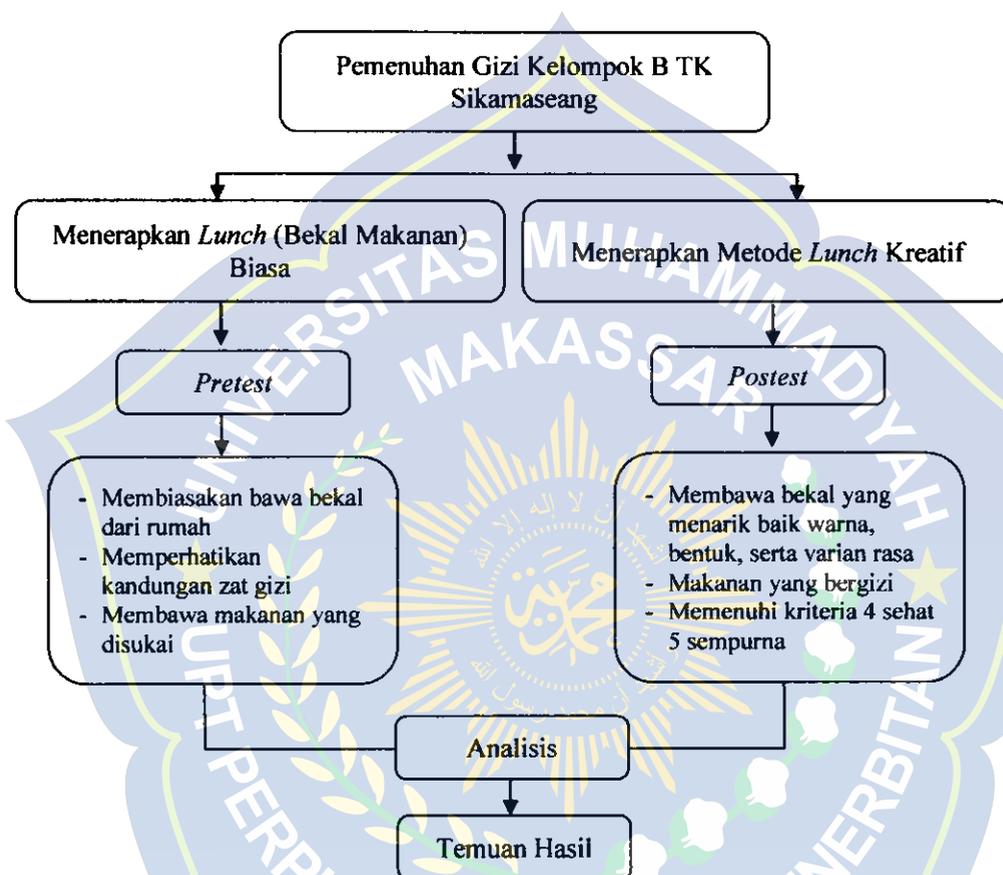
Mengganti kotak makanan anak yang polos menjadi bergambar tokoh kartun kesukaan anak.

B. Kerangka Pikir

Bekal makanan merupakan hal yang vital dalam memenuhi kebutuhan gizi anak selama di sekolah, karena gizi anak dapat terpenuhi melalui bekal yang tersaji. Pentingnya bekal makanan yang memenuhi gizi anak-anak merupakan salah satu bentuk kepedulian orangtua untuk menyediakan makanan yang sehat dan juga mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagian besar orangtua menganggap bekal makanan adalah suatu hal yang sepele, hanya menyajikan makanan yang anak-anak sukai tanpa memperhatikan kualitas dan kuantitas mengenai kebutuhan gizi anak seperti komposisi makanan, kandungan gizi, tanggal kadaluarsa atau pengolahan bahan adalah kesalahan besar, anak-anak merupakan pemilih makanan yang sulit dibujuk, banyak orangtua yang akhirnya menyerah memberikan makanan sehat dan lebih menyajikan makanan berupa snack instan yang bisa diperoleh di toko-toko, tanpa melihat komposisi gizi yang terkandung, pengaruh belum dan sesudah sarapan, keterbatasan waktu, kurangnya kemampuan dalam menyajikan makanan yang menarik perhatian anak menjadi alasan orangtua menyajikan snack sebagai bekal

makanan anak.

Adapun landasan berpikir yang dijadikan pegangan penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.2 Bagan Kerangka Pikir

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan Rumusan Masalah dan kerangka pikir, hipotesis tindakan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemenuhan Gizi anak melalui pemberian Lunch (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *pra- eksperimen* atau *pre- experiment* yaitu rancangan penelitian eksperimen yang hanya menggunakan kelompok eksperimen saja, tanpa kelompok kontrol (pembanding) sampel subyek dipilih seadanya tanpa mempergunakan randomisasi. Rancangan yang digunakan adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Dengan model rancangan ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu jenis “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Dalam penelitian ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 desain penelitian:

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
01	X	02

Keterangan :

01 : Pengukuran pertama sebelum pemberian *reward (pretest)*

X : Perlakuan atau eksperimen (Pemberian *reward*)

02 : Pengukuran kedua setelah pemberian *reward* (*post test*)

Model eksperimen ini melalui tiga langkah yaitu :

- a) Memberikan *Pretest* untuk mengukur variabel terikat (asupan gizi) sebelum perlakuan dilakukan
- b) Memberikan perlakuan kepada kelas subjek penelitian dengan menerapkan peningkatan asupan gizi melalui bekal makanan
- c) Memberikan *Posttest* untuk mengukur variabel terikat setelah perlakuan dilakukan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yakni 34 orang seluruh peserta didik di TK Sikamaseang yang terletak di Tallang-tallang desa Toddo'toa Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa Pada Tahun Ajaran 2019/2020.

2. Sampel

Penelitian dilakukan di satu kelas maka jumlah sampel pada penelitian di TK Sikamaseang ini adalah seluruh peserta didik kelompok B sekitar 17 orang. Dimana, terdapat 10 laki-laki dan 7 Perempuan. Dalam penentuan sampel hanya menggunakan kelompok eksperimen saja tanpa kelompok kontrol (perbandingan), subyek dipilih tanpa mempergunakan randomisasi.

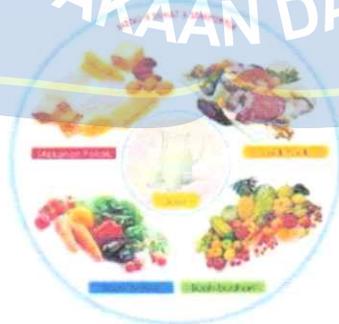
C. Definisi Operasional Penelitian

Variabel yang diberikan dalam penelitian ini secara operasional didefinisikan sebagai berikut:

- a. Variabel *independen* (bebas) yaitu Variabel *independen* (bebas) yaitu pemenuhan gizi anak melalui pemberian *Lunch* (Bekal Makanan) yang mempengaruhi anak untuk makan makanan sehat yang ada dibawanya tanpa harus membuat anak jajan sembarangan.
- b. Variabel *dependen* (terikat) yaitu Variabel *dependen* (terikat) yaitu status gizi yang merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh.

D. Instrumen Penelitian

Instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Pengukuran berdasarkan IMT dengan melakukan pengukuran Berat badan (BB) sebelum pemberian dan pengukuran setelah pemberian *Lunch Box*. instrument untuk mengukur peningkatan asupan gizi anak menggunakan *Pre* dan *Post* diberikan *lunch* dan melihat menu bekal makanan yang di bawa anak apakah sudah memenuhi kriteria 4 sehat 5 sempurna jika sudah terpenuhi maka dapatdisimpulkan jika asupan gizi anak telah meningkat.



Gambar 3.1 Komponen 4 Sehat 5 Sempurna

Sumber: Aramico,dkk., (2017)

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument -instrumen yang sudah disebutkan diatas yaitu :

1) Rubrik penilaian.

Rubrik penilaian digunakan untuk melakukan penskoran adanya komponen 4 sehat 5 sempurna pada bekal makanan anak.

2) Observasi

Observasi (pengamatan) adalah cara pengumpulan data melalui pengamatan dan pencatatan hasil untuk memperoleh data tentang pemenuhan gizi yang terdapat dalam *lunch box* kreatif.

3) Dokumentasi

Peneliti menggunakan dokumentasi berupa foto bekal makanan anak berupa *lunch* kreatif.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan sejak memasuki lapangan. Teknik analisis data bertujuan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono 2013). Teknik analisi data yang digunakan adalah statistik nonparametrik yaitu dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* (Uji Peringkat Bertanda *Wilcoxon*). *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk menguji perbedaan perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian dengan memperhatikan dari dua sampel berpasangan dan data tidak berdistribusi normal dengan sampel $n \leq 25$ (Riadi, 2016).

Prosedur uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (Hurriyati & Gunarto, 2019)

a. Menentukan hipotesis

Hipotesis yang ditentukan dalam pengujian *Wilcoxon Signed Rank Test* ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_a : Ada peningkatan status gizi anak melalui bekal makanan di kelompok B TK Sikamaseang Kabupaten Gowa.
- 2) H_o : Tidak ada peningkatan status gizi anak melalui bekal makanan di kelompok B TK Sikamaseang Kabupaten Gowa.

Penilaian status gizi anak di fasilitas kesehatan (Puskesmas), tidak didasarkan pada Berat Badan anak menurut Umur (BB/U). Pemeriksaan BB/U dilakukan untuk memantau berat badan anak, sekaligus untuk melakukan deteksi dini anak yang kurang gizi (gizi kurang dan gizi buruk). Pemantauan berat badan anak dapat dilakukan di masyarakat (misalnya posyandu) atau di sarana pelayanan kesehatan (misalnya puskesmas dan Klinik Tumbuh Kembang Rumah Sakit), dalam bentuk kegiatan pemantauan Tumbuh Kembang Anak dengan menggunakan KMS (Kartu Menuju Sehat), yang dibedakan antara anak laki-laki dan perempuan.

Status gizi anak < 2 tahun ditentukan dengan menggunakan tabel Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB); sedangkan anak umur ≥ 2 tahun ditentukan dengan menggunakan tabel Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). Anak didiagnosis gizi buruk apabila secara klinis “Tampak sangat kurus dan atau edema pada kedua punggung kaki sampai seluruh tubuh” dan atau jika BB/PB atau BB/TB < - 3 SD atau

70% median. Sedangkan anak didiagnosis gizi kurang jika “BB/PB atau BB/TB < - 2 SD atau 80% median”

Adapun Rumus yang digunakan Umum menghitung IMT sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (Kg)} / \text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}$$

Selanjutnya untuk pengkategorian hasil perhitungan IMT maka digunakan kategori Sebagai berikut :

Tabel 3.2. Status Gizi dan Antropometri (BB/PB atau BB/TB)

Status Gizi	Antropometri
Gizi buruk	<-3 SD *) atau 70%
Gizi Kurang	≥-3SD sampai <-2SD atau 80%
Gizi baik	-2 SD sampai +2SD
Gizi lebih	>+2SD

Sumber: Santoso, S., & Ranti, A. L. (2014)

b. Taraf signifikansi

Pengujian hipotesis dengan taraf signifikan yang digunakan adalah 0,05 atau 5%.

a) Kriteria Pengujian

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah sebagai berikut:

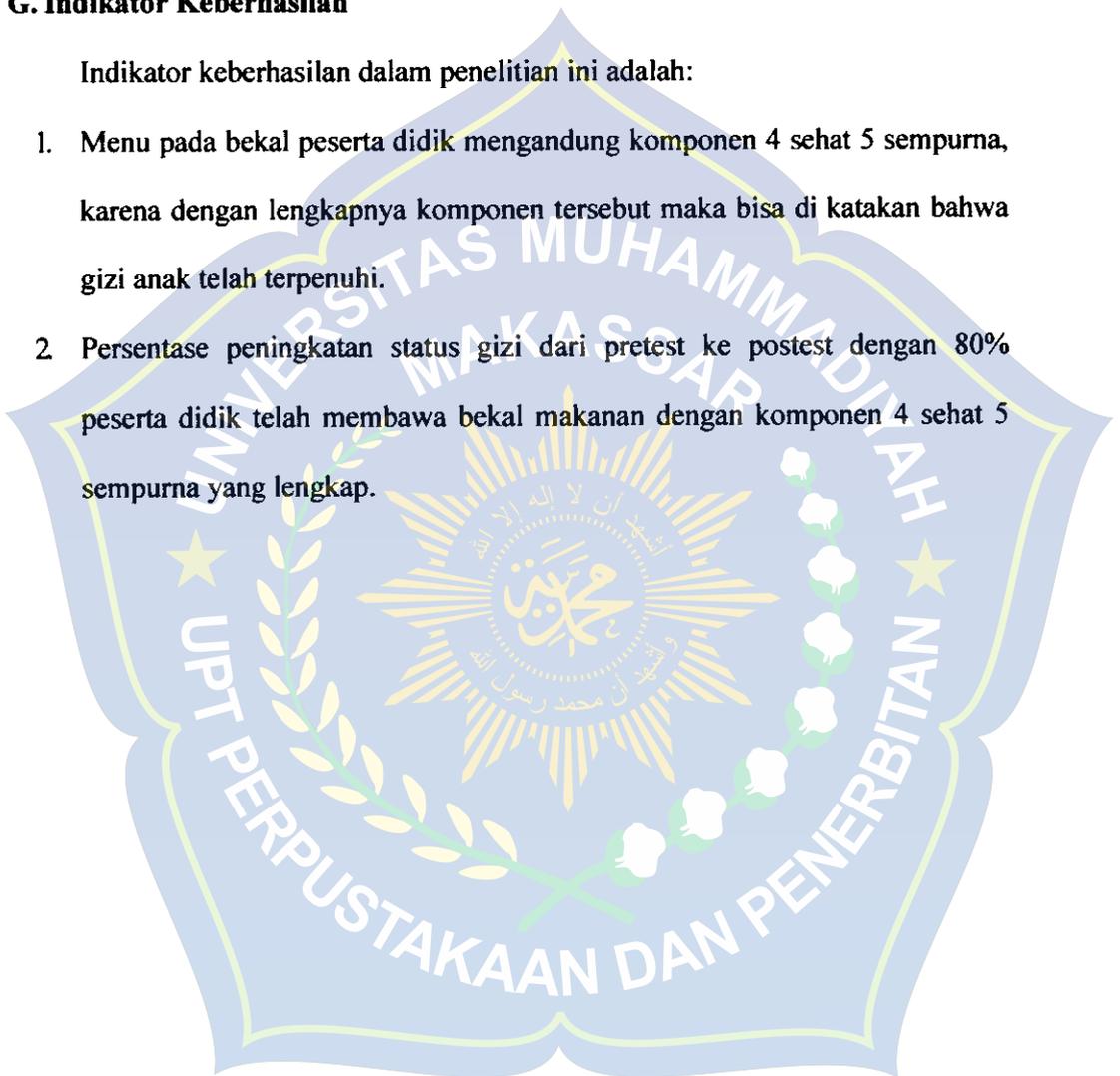
- 1) Jika probabilitas (Asymp.Sig) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- 2) Jika probabilitas (Asymp.Sig) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

- b) Penarikan kesimpulan berdasarkan pengujian hipotesis, pengujian statistik akan menggunakan program IBM SPSS 21.

G. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah:

1. Menu pada bekal peserta didik mengandung komponen 4 sehat 5 sempurna, karena dengan lengkapnya komponen tersebut maka bisa di katakan bahwa gizi anak telah terpenuhi.
2. Persentase peningkatan status gizi dari pretest ke posttest dengan 80% peserta didik telah membawa bekal makanan dengan komponen 4 sehat 5 sempurna yang lengkap.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum PAUD Sikamaseang

1. Profil Satuan PAUD

1.	Nama Lembaga	:	Sikamaseang
2.	Nama Satuan PAUD	:	Sikamaseang
3.	NPSN	:	69786128
4.	Alamat	:	
	Jalan	:	Poros Pallangga
	Desa	:	Toddotoa
	Kecamatan	:	Pallangga
	Kabupaten	:	Gowa
	Provinsi	:	Sulawesi selatan
	No. Telepon	:	082188870417
	E_mail	:	sikamaseang@gmail.com
5.	Nama pimpinan	:	Miftahul Jannah, S.Pd.
	Nomor Kontak pimpinan	:	0821 88870417
6.	Nomor Izin Operasional	:	420/015/PAUD-PNF/IV/2019
	Masa berlaku izin operasional	:	
7.	Nomor Akta Pendirian Lembaga	:	- 3 -
	Tahun dan Notaris Akta Pendirian Lembaga	:	Tanggal : 22 September 2010 Notaris : Farida Wahdah Saleh, S.H., M.Kn.
8.	NPWP	:	
9.	Rekening Bank	:	BPD No. 3807-01-013699-53-8 An.: KB SIKAMASEANG
10.	Akreditasi No./Tahun	:	

2. Sejarah Singkat Lembaga PAUD

Taman Kanak-Kanak Sikamaseang atau disingkat TK Sikamaseang didirikan pada tahun 2016 dibawah naungan Yayasan Baji Ampe. Tokoh yang berjasa mendirikan Sikamaseang yaitu para pendiri Yayasan Baji Ampe.

3. Visi, Misi, Tujuan

Visi

“Menjadi lembaga yang unggul dalam mempersiapkan generasi cerdas, kreatif, mandiri, dan Berbudaya”.

Misi

Untuk mewujudkan visi lembaga, maka ditetapkan misi sebagai berikut:

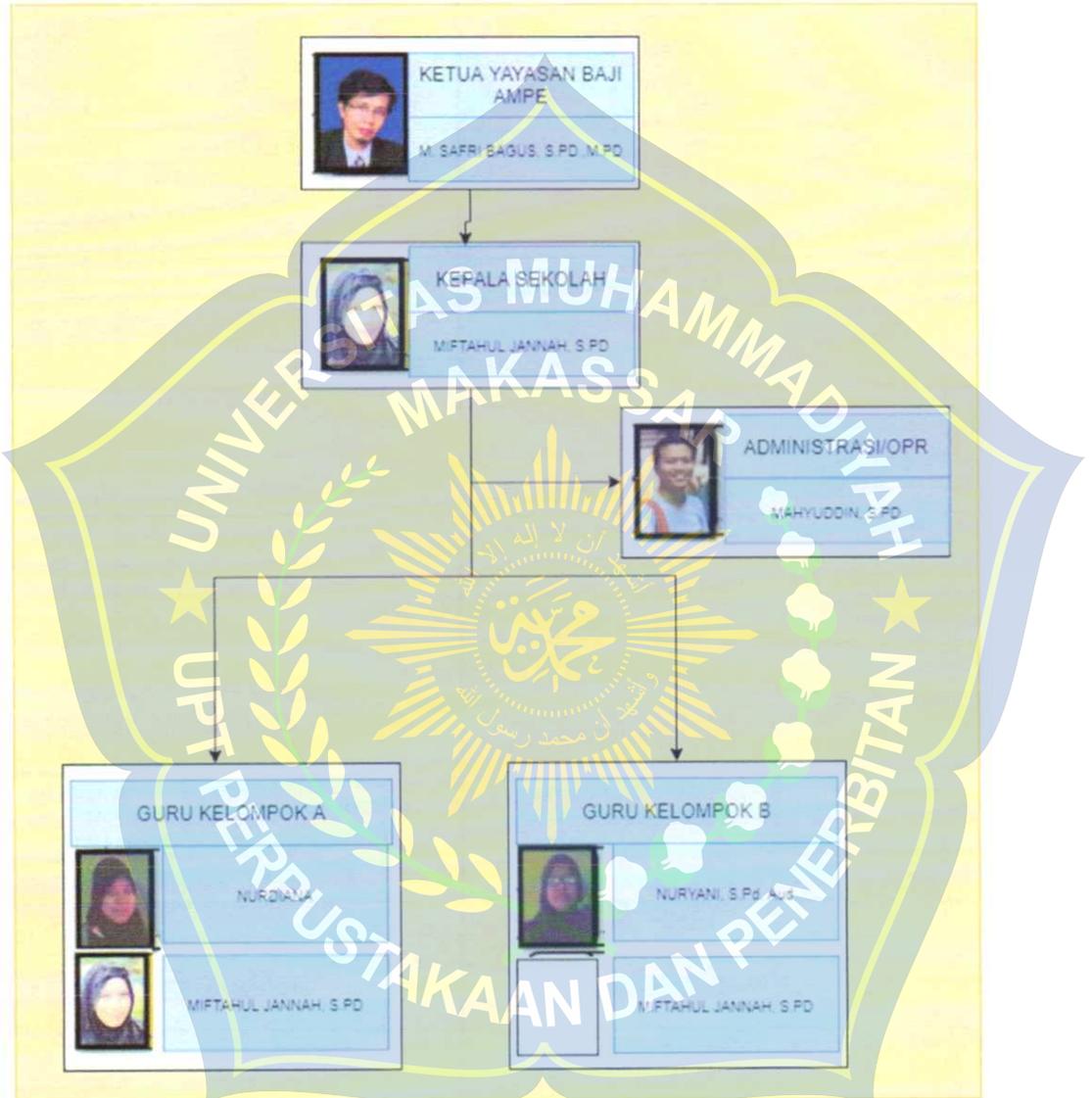
- a. Meningkatkan Kualitas lembaga menuju kemandirian
- b. Menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif dan terakreditasi
- c. Meningkatkan seluruh potensi anak melalui pembelajaran yang menyenangkan.
- d. Meningkatkan pembelajaran karakter berbasis kearifan lokal
- e. Menanamkan sikap kemandirian melalui pembiasaan
- f. Meningkatkan kemandirian peserta didik.

Tujuan

- a. Terwujudnya anak yang sehat, jujur, senang belajar, mandiri dan berbudaya.
- b. Terwujudnya anak yang mampu merawat dan peduli terhadap diri sendiri, teman, dan lingkungan sekitarnya.
- c. Menjadikan anak yang mampu berfikir, berkomunikasi, bertindak produktif dan kreatif melalui bahasa, musik, karya, dan gerakan sederhana.
- d. Menjadikan anak berakhlak mulia sejak dini.
- e. Terciptanya iklim belajar yang kondusif bagi penyelenggaraan pendidikan, perawatan, pengasuhan, dan perlindungan anak.

3. Struktur Kepengurusan Satuan

Struktur Organisasi



Sumber : Struktur Organisasi yayasan Baji Ampe, 2020

Sikamaseang beralamat di Jl. Poros Pallangga Timur KM. 09, Dusun Tallang-Tallang, Desa Toddotoa, Kec. Pallangga, Kab. Gowa, Prov. Sulawesi selatan.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Status Gizi pada Anak

Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan peserta didik kelompok B Taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa, beserta guru kelas. Subjek di ambil secara menyeluruh dalam satu kelas tanpa pemilihan khusus sebelumnya. Kelas yang digunakan peneliti sebagai subjek penelitian merupakan kelas B-1.

Rata-rata usia siswa kelas B-1 berkisar 5-6 tahun, dalam satu kelas sendiri berjumlah sebanyak 17 Peserta didik. Dengan rincian 10 laki-laki dan 8 perempuan. Pada Taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa sendiri dilakukan pengukuran status gizi anak secara rutin selama tiga minggu. Pengukuran status gizi yang dilakukan taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa merupakan pengukuran secara langsung dimana lebih melihat perkembang fisik anak, seperti berat badan dan tinggi badan anak. Berikut distribusi responden berdasarkan asupan gizi yang terdapat dalam *lunch* anak sebelum dan sesudah pemberian *lunch* kreatif

Tabel 4. 1. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin C dan Zat Besi anak taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa

No	Pemenuhan Gizi	Kategori Sebelum								Kategori Setelah diberikan lunch box							
		Baik		Sedang		Kurang		Defisit		Baik		Sedang		Kurang		Defisit	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Energi	11	64.7	9	52.9	10	58.8	5	29.4	16	94.1	12	70.5	9	52.9	4	23.5
2	Protein	10	58.8	5	29.4	4	23.5	1	5.8	11	64.7	6	35.2	6	35.2	1	5.8
3	Lemak	1	5.8	4	23.5	1	5.8	5	29.4	5	29.4	7	41.1	2	11.7	4	23.5
4	Karbohidrat	16	94.1	7	41.1	5	29.4	3	17.6	17	100	6	35.2	5	29.4	3	17.6
5	Vitamin A	2	11.7	9	52.9	0	0	2	11.7	5	29.4	9	52.9	0	0	1	5.8
6	Vitamin B6	1	5.8	2	11.7	0	0	2	11.7	2	11.7	1	5.8	0	0	2	11.7
7	Vitamin C	5	29.4	1	5.8	1	5.8	1	5.8	5	29.4	5	29.4	1	5.8	0	0
8	Zat Besi	1	5.8	2	11.7	0	0	5	29.4	2	11.7	3	17.6	0	0	4	23.5

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2021

Berdasarkan hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin B6, vitamin C dan zat besi pada taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa masih banyak yang defisit dari angka kecukupan gizi, sedangkan asupan protein masih tergolong baik.

Karbohidrat, lemak, dan protein merupakan sumber energi. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup guna menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Energi yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan energi anak sesuai dengan umur yang disesuaikan dengan AKG (Depertemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat, 2014).

Asupan energi siswa berasal dari makanan yang di konsumsi sehari-hari salah satunya adalah asupan energi dari makanan jajanan, karena beberapa siswa yang memiliki uang jajan dari orang tua mereka, membeli makanan jajanan sebagai pengganti sarapan sebelum masuk belajar. Asupan jajanan dikategorikan cukup jika mengandung energi sebesar $\geq 10\%$ dari kebutuhan

total sehari, sedangkan asupan jajanan dikategorikan kurang jika mengandung energi sebesar $< 10\%$ dari kebutuhan total sehari (Kartika Febriani dan Ani Margawati, 2013).

Bila pada tabel sebelumnya telah dicantumkan data subjek mengenai nama anak dan orangtua beserta dengan jam kerja orangtua, maka pada tabel ini akan dicantumkan mengenai status gizi anak yang ditunjukkan melalui berat badan dan tinggi badan. Dalam tabel ini berat badan akan disimbolkan dengan BB sedangkan untuk tinggi badan akan disimbolkan dengan TB. Berikut data status gizi anak sebelum dilakukan pemberian *lunch*.

Tabel 4.2. Status Gizi Siswa Kelas B taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa

NO	NAMA ANAK	Berat badan (BB)	Tinggi badan (TB)	Sebelum		Kategori	Sesudah		Kategori
				IMT	Z-Skor (SD)		IMT	Z-Skor (SD)	
1	Chatira zulfa ridwan	17.1	113	17	+1	Gizi lebih	17.3	+1	Gizi lebih
2	ansyar abdullah	16.2	112	16.1	+1	Gizi lebih	16.8	+1	Gizi lebih
3	salwa ananda zaidan	28.1	120	27.1	+3	Obeset	28.5	+3	Obeset
4	adeeva navagynta	17.4	114	17.5	+1	Gizi lebih	18	+1	Gizi lebih
5	muh. fais editama	14.3	113	14.5	-1	Gizi kurang	15	M	Sedang
6	muh. arlan	17.05	113	17.05	+2	Gizi baik	17.45	+2	Gizi baik
7	muh. rahmat alif	15.8	108	15.5	M	Sedang	16	M	Sedang
8	muh. alif	19	116	19.05	+3	Obeset	19.35	+3	Obeset
9	muh alif syaputra	30.1	117	30.55	+3	Obeset	31.55	+3	Obeset
10	muh. nur faqih	15.28	105	15.05	M	Sedang	15.95	M	Sedang
11	muh. ahya salewangan	15.3	112	14.95	-1	Gizi kurang	15.9	M	Sedang
12	shofiyah bahirah	21.9	112	21.05	+3	Obeset	22.5	+3	Obeset
13	inaya patia rahma	14.3	108	14.2	-1	Gizi kurang	14.95	-1	Gizi kurang
14	nurhilal ramadhan	14.05	107	15	M	Sedang	15.4	M	Sedang
15	ruqayyah putri	14	104	14	-1	Gizi kurang	14.4	-1	Gizi kurang
16	keysia khumairah	14.8	106	14.5	-1	Gizi kurang	15.4	M	Sedang
17	muh. huzain	16.1	111	16.05	+1	Gizi lebih	16.5	+1	Gizi lebih

Sumber : Arsip Data Kelas B taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa

Berdasarkan pada pemberian *lunch* selama sebulan, maka diperoleh bahwa status gizi pada anak dengan menghitung indeks masa tubuh dan z-skor dari peserta didik Kelas B taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa berada pada status gizi baik. Dimana dengan pemberian *lunch* kreasi selama sebulan terlihat beberapa anak menunjukkan peningkatan status gizi yang signifikan.

Adapun anak yang mengalami peningkatan status gizi yang terlihat sangat signifikan diuraikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3. Peserta didik dengan Peningkatan Status Gizi yang Sangat Signifikan

NO	NAMA ANAK	Jenis Kelamin	Sebelum		Setelah		Kategori
			IMT	Z-Skor (SD)	IMT	Z-Skor (SD)	
1	muh. fais editama	L	14.5	-1	15	M	Sedang
2	muh. ahya salewangan	L	14.95	-1	15.9	M	Sedang
3	keysia khumairah	P	14.5	-1	15.4	M	Sedang

Sumber: Hasil olah data

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 8 anak yang mengalami peningkatan gizi sampai 2.3 pada IMT dan berada pada kategori pemenuhan gizi yang baik yang berdasar pada interval ambang batas +3 SD. Dengan demikian maka terdapat pengaruh pemberian *lunch* pada anak taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa setelah selama sebulan diberikan *lunch* kreasi secara teratur.

Selanjutnya disajikan status gizi siswa berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 4. Status Gizi Siswa Berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh)

No	IMT	Status Gizi	Sebelum		Sesudah	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	<18.5	Kurus (Gizi kurang)	13	76.4	12	70.5
2	18.6-25.0	Normal (Gizi baik)	2	11.76	3	17.6
3	>25.0	Gemuk (Gizi Lebih)	2	11.76	2	11.76
Jumlah			17	100	17	100

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2021

Berdasarkan pada status gizi anak didasarkan pada indeks masa tubuh secara umum diperoleh bahwa anak-anak taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa mayoritas kurus atau status gizi kurang sebelum pemberian *lunch* kreasi dan setelah pemberian *lunch* kreasi selama sebulan diperoleh peningkatan 1 orang anak dari status kurang menjadi normal. Dengan demikian maka pemberian *lunch* kreasi menunjukkan peningkatan gizi dengan pemenuhan gizi yang diberikan pada bekal makanan anak-anak taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa.

2. Deskripsi Waktu

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Januari 2021 sampai tanggal 2 Februari bulan 2021 sehingga didapatkan waktu selama satu bulan yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian terhadap peningkatan status gizi anak usia melalui pemberian *lunch* sebagai pemenuhan gizi di Kelas B taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa.

3. Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh IMT dan z-score anak pada sebelum pemberian *lunch* dan sesudah *lunch* untuk melihat

pengaruh pemenuhan gizi anak selama sebulan terhadap status gizi anak yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. 5. Status Gizi Peserta didik berdasarkan Z-Score nya

NO	NAMA ANAK	Jenis Kelamin	Umur	Z-Skor (SD)		Kategori Status Gizi berdasarkan Z-score
				Sebelum	Sesudah	
1	CHATIRA ZULFA RIDWAN	P	6	+1	+1	+2 sd +3 SD
2	ANSYAR ABDULLAH	L	5.5	+1	+1	+2 sd +3 SD
3	SALWA ANANDA ZAIDAN	P	6	+3	+3	+2 sd +3 SD
4	ADEEVA NAVAGYNTA	P	6	+1	+1	+2 sd +3 SD
5	MUH. FAIS EDITAMA	L	6	-1	M	+2 sd +3 SD
6	MUH. ARLAN	L	6	+2	+2	+2 sd +3 SD
7	MUH. RAHMAT ALIF	L	6	M	M	+2 sd +3 SD
8	MUH. ALIF	L	5	+3	+3	+2 sd +3 SD
9	MUH ALIF SYAPUTRA	L	6	+3	+3	+2 sd +3 SD
10	MUH. NUR FAQIH	L	5	M	M	+2 sd +3 SD
11	MUH. AHYA SALEWANGAN	L	6	-1	M	+2 sd +3 SD
12	SHOFIYAH BAHIRAH	P	6	+3	+3	+2 sd +3 SD
13	INAYA PATIA RAHMA	P	6	-1	-1	+2 sd +3 SD
14	NURHILAL RAMADHAN	P	6	M	M	+2 sd +3 SD
15	RUQAYYAH PUTRI	P	6	-1	-1	+2 sd +3 SD
16	KEYSIA KHUMAIRAH	P	6	-1	M	+2 sd +3 SD
17	MUH. HUZAIN	L	6	+1	+1	+2 sd +3 SD

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2021

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa anak kelas B taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa menunjukkan berada pada interval +2 s/d +3 SD dengan kategori berada pada gizi kurang, sedang, baik, dan gizi lebih bahkan ada beberapa peserta didik yang berada pada kategori obesitas.

Selanjutnya untuk membuktikan pengaruh pemberian *lunch* kreasi pada anak selama sebulan terhadap status gizi peserta didik maka dilakukan pengujian sebagai berikut:

Tabel 4. 6.Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Status Gizi - Pemenuhan Gizi	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	17 ^b	9.00	153.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

a. Status Gizi < Pemenuhan Gizi

b. Status Gizi > Pemenuhan Gizi

c. Status Gizi = Pemenuhan Gizi

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2021

Output Pertama "Ranks"

1. *Negatif Ranks* atau selisih (negatif) antara pemenuhan gizi dan status gizi adalah 0, baik itu pada nilai N, *Mean Rank*, maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pemenuhan gizi dan status gizi
2. *Positif Ranks* atau selisih (positif) antara pemenuhan gizi dan status gizi. Disini terdapat 17 data positif (N) yang artinya 17 peserta didik mengalami peningkatan status gizi dari pemenuhan gizi pada peserta didik. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 9.00, sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 153.00.
3. *Ties* adalah kesamaan nilai pemenuhan gizi dan status gizi, disini nilai *Ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pemenuhan gizi dan status gizi.

Selanjutnya dilakukan pengujian wilcoxon untuk melihat signifikansi pengaruh pemenuhan gizi terhadap status gizi pada peserta didik:

Tabel 4. 7. Pengujian Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Status Gizi - Pemenuhan Gizi
Z	-3.622 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2021

Berdasarkan output "Test Statistics" di atas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perbedaan antara hasil pemenuhan gizi dan status gizi, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "ada pengaruh pemenuhan Gizi anak melalui pemberian *Lunch* (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang".

C. Pembahasan

Data penelitian diperoleh melalui observasi dengan *checklist* pada lembar observasi. Observasi sendiri dilakukan sebanyak 4 kali hari pada kelas B taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa. Observasi sendiri juga bertujuan untuk melihat apakah bekal makanan yang dibawa oleh anak sudah mencakup makanan dengan gizi seimbang atau belum, selain itu peneliti juga ingin melihat bagaimana perkembangan anak-anak dengan konsumsi bekal makanan yang mengandung gizi seimbang. Selain observasi data penelitian ini juga diperoleh melalui wawancara dengan mengisi instrumen yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya. Untuk instrumen wawancara ini di khususkan untuk guru kelas. Untuk guru kelas

instrumen wawancara ini bertujuan untuk melihat apakah sekolah cukup mendukung dalam konsumsi makanan dengan gizi seimbang yang diberikan orang tua melalui bekal makanan, serta untuk melihat apakah bekal makanan yang dibawa oleh peserta didik kelas B taman kanak-kanak Sikamaseang Gowa sudah mencakup makanan dengan gizi seimbang.

Adapun teori yang mendukung menurut Purnamasari dkk (2016) Bekal makanan (*lunch*) tidak dapat dipisahkan dari anak, karena anak membutuhkan kecukupan gizi seimbang baik dari makanan sehari-hari (utama) serta makanan selingan (bekal makanan). Pemberian bekal makanan (*lunch*) dilakukan agar anak tetap memiliki kecukupan gizi seimbang. Pemenuhan kecukupan gizi seimbang sendiri dilakukan karena adanya peningkatan aktifitas fisik yang dialami oleh anak. Dengan meningkatnya aktifitas fisik, maka konsumsi makanan dengan gizi seimbang tidak hanya diberikan pada saat di rumah saja melainkan saat diluar rumah juga, seperti pemberian bekal makanan, agar kecukupan gizi dalam tubuh anak tetap terpenuhi.

Orangtua harus menyadari bahwa anak-anak mengalami peningkatan aktifitas fisik dimana para orangtua juga harus memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak melalui konsumsi makanan yang bergizi baik dari makanan sehari-hari serta bekal makanan. Namun, beberapa anak-anak sering tidak membawa bekal, sehingga masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori gizi kurang.

Bekal makanan yang dibawa peserta didik kelas B1 sangat beragam, mulai dari membawa permen hingga nasi lengkap beserta lauknya. Namun ada juga beberapa siswa yang tidak membawa bekal makanan, sehingga saat jam istirahat tiba mereka asyik bermain. Hal ini cukup dimaklumi guru kelas karena terdapat beberapa orangtua yang tidak menyiapkan bekal makanan, namun pihak sekolah juga tak henti-hentinya mengingatkan para orangtua agar selalu memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang kepada anaknya. Mayoritas bekal makanan yang dibawa siswa kelas B1 adalah nasi lengkap dengan lauk pauknya. Sesuai dengan hasil Observasi tepatnya di TK Sikamaseang yang menunjukkan dari 17 peserta didik kelas B1 9 diantaranya lebih memilih memberikan bekal makanan nasi lengkap dengan lauknya.

Hasil penelitian diatas juga didukung oleh teori Menurut Soedjatmiko (2003) menjelaskan bahwa Anak yang Sehat adalah anak yang sehat Secara fisik dan psikis. Perkembangan anak di Pengaruhi oleh gizi dan kesehatan. Anak yang sehat akan mengalami lonjakan perkembangan otak yang lebih baik jika dibandingkan dengan anak yang tidak sehat. Untuk mendapatkan anak yang Sehat secara fisik, psikis dan berkualitas perlu disiapkan sejak dalam Kandungan.

Adapun hambatan yang ditemui dalam meningkatkan status gizi anak melalui pemenuhan gizi anak diperoleh bahwa pada dasarnya anak-anak memang gemar sekali memilah-milah makanan baik pada makanan sehari-hari dan bekal makanan (*lunch* kreasi). Biasanya, anak-anak menyukai makanan yang beraneka warna, beraneka bentuk yang menarik, memiliki rasa yang manis, makanan yang memiliki kesamaan dengan film tontonan favoritnya dan masih banyak lagi. Hal

inilah yang terkadang membuat orangtua cukup kesusahan dalam mencukupi gizi anak baik melalui makanan sehari-hari serta bekal makanan (*lunch*). Seperti yang kita ketahui tidak semua orangtua memiliki kecukupan waktu untuk berkreasi melalui makanan, utamanya orangtua yang bekerja seharian penuh. Selain itu, Hambatan lain orang tua juga tidak mau repot untuk menyiapkan bekal sehat dan bergizi. Pada hasil lapangan juga menunjukkan kesamaan dimana anak-anak gemar sekali memilah-milah makanan, hal ini juga merupakan faktor penghambat dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan (*lunch* kreatif).



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemenuhan gizi terhadap status gizi anak usia melalui bekal makanan (*lunch* kreatif), dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Bekal yang baik yang diberikan pada anak adalah bekal makanan dimana didalamnya berisi makanan dengan gizi seimbang serta merupakan kesukaan anak. Berdasarkan pada pengujian wilcoxon diperoleh bahwa terdapat pengaruh pemenuhan Gizi anak melalui pemberian *Lunch* kreatif (Bekal Makanan) terhadap status dengan sasaran anak-anak TK Sikamaseang.
2. Berdasarkan Hasil hitung IMT paling tinggi 18.5 sebanyak 13 frekuensi dengan Presentasi 76.4% , selanjutnya pada Kategori imt 18-25 sebanyak 2 frekuensi dengan presentasi 11.76%, dan Sisanya pada Interval imt >25.0 sebanyak 2 frekuensi dengan presentasi 11.76%. Sehingga demikian anak yang mayoritas berada pada Interval gizi Kurang

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemenuhan gizi terhadap status gizi anak usia melalui bekal makanan (*lunch* kreatif), maka didapatkan saran sebagai berikut :

1. Meningkatkan status gizi anak tidak hanya melalui makanan sehari-hari saja melainkan melalui bekal makanan juga.
2. Agar lebih aktif dalam mencari informasi terhadap makanan yang baik dikonsumsi anak.
3. Agar lebih aktif dalam mencoba resep makanan yang disukai anak kemudian dapat diterapkan dalam bekal makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. 2003. *National Obesity Symposium II*. Surabaya: Pusat Diabetes dan Nutrisi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga RSUD Dr. Soetomo Surabaya
- Almatsier, 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Alwi. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Aramico, B., Si tang, Nihan Wati., Nur, A. 2017. *Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas fisik, Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam (Relationship Beetwen Nutrition Intake, Physical Activity, Menstruatio And Anemia With The Nutritional Status Among Female Students in Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Subulussalam City)*. Banda Aceh: SEL Jurnal Penelitian kesehatan Vol.4 No.1, Juli 2017, 21-30.
- Arikunto, S. 2006. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara. Arikunto, S. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Dejesetya. (2015). *Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak usia 4-6 tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes*, Yogyakarta: Universitas Negeri Semarang.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2014. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Handono, Nugroho P., 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan pada Nutrisi, Pola Makan, Dan Energi Tingkat Konsumsi Dengan Status Gizi Anak Usia Lima Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Selogiri*, Wonogiri. Jurnal Keperawatan.1 : 1-7
- Hidayat, A. A. (2011). *Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba.
- Irianto, Djoko Pekik. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Penerbit CV. Andi OFFSET
- Katno, Pramono S. (2009). *Tingkat Manfaat dan Keamanan Tanaman Obat dan Obat Tradisional*. Balai Penelitian Obat Tawangmangu. Fakultas Farmasi Universitas Gajah Mada [press release]. Yogyakarta: Fakultas Farmasi UGM.
- Muaris, H. (2006). *Bekal Sekolah untuk Anak Balita*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mulyatiningsih Endang. 2011. *Riset terapan*. Yogyakarta: UNY press

- Olvista. (2013). *Keterampilan Berbahasa*. Jakarta: Raja Garfindo Persada.
- Sanetya. (2011, Oktober 7). *Merencanakan Bekal Sehat*. Dipetik April 4, 2016, dari MommiesDaily: <http://www.mommiesdaily.com>
- Vera Uripi. (2004). *Menu Sehat Untuk Balita*. Jakarta : Puspa Swara
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. 2017. *Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik. Purwakarta: Journal of Holistic dhealth sciences Vol,1,No.1,Januari-Juni 2017
- Soengeng Santoso. (2009). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Santoso, S., & Ranti, A. L. (2014). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2010). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sugono, D., dkk. (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suparyanto. (2011). *Pemenuhan Gizi Balita*. Dipetik Maret3,2017,dariWeblogSuparyanto,M.Kes:<http://drsuparyanto.blogspot.co.id/2011/10/pemenuhan-gizi-padabalita.html>
- Soedjatmiko. (2003). *Penyiapan Anak Sehat dan berkualitas Sejak Dini*. Makalah pada Simposium tanggal 12 Agustus 2003 .Jakarta : Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran UI
- Soekirman. (2000). *Ilmu gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdiknas.
- Tejasari. (2005). *Nilai-nilai Pangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Uripi, V. (2004). *Menu Sehat Untuk Balita*. Bogor: Puspa Swara.
- Waluyo, K. (2010). *Memahami Gizi untuk Bayi dan Anak*. Bandung: Puri Delco.
- Westcott, P. (2003). *Makanan Sehat untuk Bayi dan Balita*. Jakarta: Dian Rakyat

RIWAYAT HIDUP



Nurul Indah Sari Samsuddin. Dilahirkan di Ujung Pandang Kota Makassar pada tanggal 13 November 1997, dari Pasangan Ayahanda Syamsuddin dan Ibunda Hasniah Mustari. Penulis masuk sekolah Dasar pada tahun 2003 di SDN. Kalase'rena Kabupaten Gowa dan tamat tahun 2009, tamat SMP Negeri 1 Polombangkeng Utara tahun 2012, dan tamat SMA Negeri 1 Bontonompo tahun 2015. Pada Tahun yang sama (2015), Penulis melanjutkan Pendidikan pada Program (S1) Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar dan Selesai tahun 2021.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

