

**MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI
KEGIATAN KREASI MAKANAN DI PAUD TELADAN
KOTA LANGSA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

TANIA RULYAN HABSARI
NIM: 1062015032

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
2021 M / 1443 H**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Langsa Untuk Melengkapi Tugas-Tugas
dan Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai
Gelar Sarjana Dalam Fakultas Tarbiyah
dan Ilmu Keguruan**

Diajukan Oleh :

TANIYA RULYAN HABSARI
NIM : 1062015032

Program Studi
Pendidikan Anak Usia Dini

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


Rita Mahriza MS
NIP. 198401172011012008

Pembimbing II


Ade Tursina, M.Pd
NIP. 199111022019032020

**MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI
KEGIATAN KREASI MAKANAN DI PAUD TELADAN KOTA LANGSA**

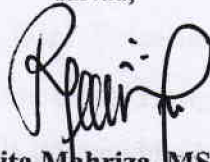
Telah Diuji Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Tarbiyah
Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Langsa dan
Dinyatakan Lulus serta Diterima sebagai Salah Satu
Beban Studi Program Sarjana (S-1) dalam
Ilmu Pendidikan dan Keguruan

Pada Hari / Tanggal :

Senin, 08 Desember 2021 M

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Rita Mahriza, MS

NIP. 19840117 201101 2 008

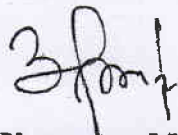
Sekretaris,



Ade Tursina, M.Pd

NIP. 19911102 201903 2 020

Anggota,



Veryawan, M.Pd

NIP. 19841224 201903 1 005

Anggota,



Nurasma, M.Pd

NIDN. 2029058502

Mengetahui:

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Langsa



Dr. Zainal Abidin, MA

NIDN. 2003067503

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tania Rulyan Habsari
Tempat/Tgl.Lahir : Sungai Liput, 26 September 1997
NIM : 1062015032
Fakultas : FTIK
Jurusan : PIAUD
Alamat : Ds. Jawa Sungai Liput, Kec. Kejuruan Muda
Keb. Aceh Tamiang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan Di PAUD Teladan Kota Langsa”** adalah benar hasil karya sendiri dan orisinil sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiasi karya orang lain atau di buatkan orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



(Tania Rulyan Habsari)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah swt yang telah menganugrahkan rahmat ,dan hidayah nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi guna memenuhi tugas akhir. Adapun judul skripsi ini yaitu “MENINGKAT KAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN KREASI MAKANAN DI PAUD TELADAN KOTA LANGSA Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Bapak . Dr . H. Basri Ibrahim, MA , selaku Rektor institut Agama Islam Negeri Langsa yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di IAIN Langsa
2. Bapak Dr Zainal Abidin , Ma. Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan ilmu keguruan Institut Agama islam Negeri (IAIN) LANGSA
3. Ibu Rita Mahriza , MS selaku pembimbing pertama sekaligus ketua program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan Institut Agama islam Negeri (IAIN) Langsa yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam menyusun skripsi ini sehingga dapat terselesaikan
4. Ibu Ade Tursina ,M.pd .pembimbing kedua yang tulus ikhlas penuh kesabaran dan perhatian untuk meluangkan waktu dan pemikiran kepada penulis untuk membimbing dan mengarahkan pennis dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka atas jasa beliau hana allah yang dapat membalas semua nya
5. Dosen-dosen Pendidikan Islam Anak Usia Dini dan seluruh civitas akademik yang telah membantu penulis dari sejak awal daftar hingga akhir selesai kuliah. Ketua perpustakaan dan seluruh staff administrasi perpustakaan yang telah memberikan izin dalam peminjaman buku-buku serta dalam tempat yang sudah disediakan.

6. Ibu Sulistiawati selaku kepala sekolah Paud Teladan Kota Langsa yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Paud Teladan Kota Langsa. Serta dalam upaya mengumpulkan data yang diperlukan oleh penulis.
7. Salam penghormatan istimewa kepada Ibunda saya NURLIANA tercinta dan Ayahanda SYAHRUL GADING S.H tersayang, yang telah bersusah payah menjaga, membesarkan, mengajar, mendidik, serta membimbing penulis dari sejak kecil hingga dewasa ini dan senantiasa mendo'akan dan memberikan dukungan baik materi, arahan, penyemangat, motivasi dan spiritual kepada penulis, agar penulis semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Fira, tika, intan, seli, dan ulfa dan semua sahabat ku, khusus nya kelas PIAUD unit 1 yang selalu memberikan semangat

Penulis yakin dalam penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis sangat berharap kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Atas kritik dan sarannya penulis ucapkan terimakasih.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT, penulis menyerahkan semuanya. Semoga skripsi ini senantiasa berguna bagi penulis dan khususnya buat pembaca sekalian. *Aamiin Ya Rabbal 'Alamiin.*

Langsa, agustus 2021

Penulis,



Taniya Rulyan Habsari
Nim . 1062015032

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
G. Terminologi Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)	10
B. Pengertian Gizi Bagi Anak Paud.....	13
C. Pengertian Gizi Seimbang Bagi Anak Paud.....	16
D. Manfaat Gizi Seimbang Bagi Anak Paud	18
E. Bentuk Kreasi Makanan Bagi Anak Paud.....	20
F. Pemahaman Gizi Seimbang dan Membentuk Kreasi Makanan Untuk AUD	24
G. Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun.....	26
H. Konsep Pola Makan Anak AUD	30
I. Strategi Dalam Membentuk Kreasi Makanan AUD	32
J. Penelitian yang Relevan	36
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Metode Penelitian.....	39
B. Rancangan Pelaksanaan	41
C. Tempat dan Waktu	45
D. Subyek dan Obyek Penelitian	45
E. Teknik Pengumpulan Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Sejarah berdirinya P Sejarah Singkat Paud Teladan	61

B. Alamat Dan Peta Lokasi Satuan lembaga PAUD	62
C. Visi, Misi dan Tujuan Satuan PAUD	62
D. Sarana dan Prasarana.....	63
E. Keadaan SDM (Sumber Daya Manusia).....	64
F. Karakteristik Anak Paud Teladan Kota Langsa	64
G. Hasil Penelitian	65
H. Pembahasan.....	79
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90

MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN KREASI MAKANAN DI PAUD TELADAN KOTA LANGSA

ABSTRAK

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah seni yang digunakan untuk memudahkan menyajikan makanan yang menyehatkan anak, bentuk makanan yang disajikan unik dan kreatif, sehingga anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kesadaran anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dan mengetahui apakah kegiatan kreasi membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu teknik observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data diperoleh secara kuantitatif kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan membentuk kreasi makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal atau hidangan yang dikreasikan dengan menu yang menyehatkan yang terdiri dari makanan yang mengandung gizi seimbang dapat memberikan pemahaman anak untuk lebih mengkonsumsi makanan yang menyehatkan dan menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Pembelajaran dilaksanakan dalam 2 siklus. Pada siklus 1 persentase sebesar 72,25 %, kemudian mengalami peningkatan pada siklus 2 mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebesar 92%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berhasil karena sudah melampaui batas minimal sesuai indikator keberhasilan yaitu sebesar 72,25%. Bahwa saat ini anak-anak membawa bekal makanan yang bergizi ke sekolah dan tidak lagi membeli jajanan di sembarang tempat.

Kata Kunci : Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan dan Pemahaman Gizi Seimbang Anak.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia dini merupakan masa *golden age*. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan cepat baik fisik maupun non fisik di luar kandungan. *Golden age* atau usia emas adalah usia 0-6 tahun yang merupakan masa dimana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia.¹ Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa anak usia dini periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan. Saat yang paling baik bagi seorang anak untuk memperoleh pendidikan yang tepat disebut masa peka yaitu usia dini. Oleh karena itu pada masausia dini anak anak lebih mudah di ajarkan untuk menangkap apa yang disampaikan oleh gurunya.

Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang baik, yaitu sehat fisik, sehat mental dan sehat sosial. Oleh karena itu, gizi anak pada umumnya dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan pola pikir sertamampu mengimbangi

¹ Lusi Nuryati, *Psikologi Anak*, (Jakarta: Indeks, 2008), hal. 12

otak dalam menanggapi sesuatu yang dipelajari. Sehingga dengan terpenuhi gizi pada anak dapat mencegah fisik, mental dan sosial yang tidak baik atau tidak sehat. Pencegahan adalah upaya terbaik dan lebih efektif-efisien dari pada pengobatan, harus benar-benar dilaksanakan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak. Hal ini pula yang menjadi tujuan utama tercapainya keadaan gizi dan kesehatan yang baik serta seimbang.²

Berdasarkan hasil observasi awal di PAUD Teladan Kota Langsa peneliti bahwa Peran orang tua dalam membiasakan anak untuk makan sehat dirasa masih kurang. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dari salah seorang guru di PAUD Teladan, orang tua mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan. Terlebih pada orang tua dalam hal ini ibu yang bekerja dan mempunyai kesibukan. Ibu menyiapkan makanan seadanya yang praktis bahkan mereka membeli di luar.

Kebiasaan anak mengkonsumsi makanan instan berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengkonsumsi sayuran atau anak mempunyai kecenderungan mengkonsumsi bahan makanan tertentu. Karena makanan instan merupakan makan yang siap saji langsung. Namun, makanan ini juga berbahaya untuk dikonsumsi apabila di makan setiap hari. sehingga lebih mudah untuk menyerang seluruh organ tubuh seperti usus dan lambung. Padahal sayuran sangat diperlukan tumbuh kembang anak dalam pemenuhan gizi. Hal ini dapat kita lihat dengan lemahnya sikap tegas dari orang tua yang selalu menuruti keinginan anak. Dengan alasan takut anak

²Rizqie Auliana, *Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini*, (Jurnal Baby School Playgroup and Child, 2011), hal.1

tidak mau makan, ibu biasanya menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti ayam goreng, nugget, dan makanan goreng-gorengan lainnya.

Dengan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan tindakan berupa perbaikan dalam penyediaan *snack* yang lebih variatif yang membenrtuk sebuah makanan sehat. Proses pengenalan juga akan didukung dengan adanya kegiatan belajar mengajar di kelas *cooking* dan kelas edukasi untuk orang tua. Pembiasaan adalah cara atau strategi yang dilakukan oleh sekolah untuk menciptakan pola makan anak yang sehat sehingga peneliti mengukur pembiasaan melalui **“Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Kreasi Membentuk Makanan di PAUD Teladan Kota Langsa”** diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan makan sehat pada anak dan orang tua dapat memperkaya pengetahuan tentang bahan makanan yang sehat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka selanjutnya dapat di identifikasi beberapa permasalahan yang terkait sebagai berikut:

1. Peran orang tua membiasakan anak untuk makan tidak sehat.
2. Kurangnya pembiasaan makan sayur oleh orang tua yang selalu menuruti keinginan anak.

C. Batasan Masalah

Maka peneliti membuat batasan masalah diantaranya adalah hanya membahas tentang peran orang tua dan kepeduliannya dalam membentuk kreasi makanan yang sehat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana pembiasaan orang tua dalam menyiapkan makanan giziseimbang melalui bentuk kreasi makanan di PAUD Teladan Kota Langsa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini, tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui bagaimana pembiasaan orang tua dalam menyiapkan makanan gizi seimbang melalui bentuk kreasi makanan di PAUD Teladan Kota Langsa.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian manfaat penelitian bermanfaat untuk:

1. Bagi guru

Sebagai informasi bagi guru dapat mengetahui masalah-masalah yang di miliki oleh anak dalam konsumsi makanan.

2. Bagi Anak

Untuk membangkitkan kreatifitas anak membentuk makanan yang sehat, melatih daya ingat anak.

3. Bagi satuan pendidikan

Dapat menjadi pedoman dalam memberikan pembelajaran yang sesuai dengan kapasitas dan kemampuan yang di miliki anak. juga dapat menjadi motivasi untuk membuat pembelajaran dengan metode yang menarik.

4. Bagi peneliti

Dapat menjadi pengalaman bagi pribadi bagi peneliti dalam menyelesaikan masalah anak dan membuat pembelajaran yang menarik untuk menghindari kejenuhan belajar dan membuat pembelajaran mudah di tangkap oleh anak.

G. Terminologi Penelitian

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-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. Anak usia pra-sekolah belajar mengontrol fungsi tubuh, berinteraksi

dengan lingkungan, kebutuhan gizi anak sesuai pola makanan yang mendukung pertumbuhan normal dalam hal tinggi dan berat badan.³

Terdapat beberapa teori yang mendukung tentang pernyataan di atas, antara lain yaitu menurut Menurut Siti Fathimatuz Zahroh dalam buku Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. Jika status gizi anak tidak diperbaiki, maka sel-sel otak bisa berkembang dan sulit dipulihkan. Asupan gizi bagi anak usia dini menjadi faktor yang amat penting. karena jika anak usia dini kekurangan gizi atau gizi buruk, maka ia akan mudah terserang penyakit, seperti tumbuh kembang otak yang kurang optimal sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar di sekolah.⁴ Maka teori yang mendukung adalah kecukupan gizi anak usia dini menjadi penting untuk gizi anak yang cukup tidak mudah sakit, tidak pucat dan tidak lemah. Peran orang tua sangat berperan untuk bekal anak yang sehat, konsumsi makanan setiap hari yang bergizi tidak yang instan. Agar dihindarkan penyakit.

2. Makanan anak sehat

Untuk mencapai serta memelihara kesehatan dan status gizi optimal, tubuh perlu mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi seimbang. Bila tubuh dapat mencerna, mengabsorpsi dan memetabolisme zat-zat gizi tersebut secara baik, maka akan tercapai keadaan gizi seimbang.

³Sunita Almatier, *Gizi Seimbang Dalam Duar Kehidupan*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2011), hal. 277

⁴Agus Wibowo, *Pendidikan Karakter Usia Dini*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hal. 20.

Salah satu cara untuk menilai pertumbuhan dan kesehatan anak adalah dengan melakukan pengukuran berat dan tinggi badan. Berikut merupakan penggolongan makanan anak sehat: Makanan anak pra sekolah Pertumbuhan anak usia 1-6 tahun tidak sepesat pada masa bayi, tetapi aktivitasnya lebih banyak. Makanan yang diberikan adalah makanan yang mudah dicerna dan tidak merangsang (tidak pedas atau bumbu yang tajam).

5. Konsumsi Makanan Anak Usia Prasekolah

Anak usia prasekolah cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya. Masalah makan relatif terjadi pada usia ini. Berbagai masalah dalam mengkonsumsi makanan sering terjadi pada anak, seperti memilih-milih makanan, ketakutan pada makanan tertentu dan mengikuti makanan populer tertentu. Anak juga seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya, meskipun makanan tersebut lebih menyenangkan.

Menurut Tuti Soenardi menolak makanan merupakan cara pertama anak untuk melenturkan otot dan menyatakan keinginannya yang bebas. Sikap penolakan makan menjadi masalah, namun seorang ibu tak perlu terburu-buru menanggapi sebagai masalah bila cara yang tepat untuk menghadapinya belum dicari. Masalah makan yang terjadi pada umumnya adalah kesulitan makan, karena dari hari ke hari umumnya nafsu

makannya tidak menentu. Kesulitan makan adalah ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu.⁵

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Konsumsi makanan anak usia prasekolah adalah pada usia ini konsumsi makanan pada anak cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya, anak memilih-milih makanan dan seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya

6. Kreasi anak membentuk makanan sehat.

Bentuk aktivitas yang mampu menghasilkan sesuatu yang bersifat asli, daya ciptaanak sebagai kemampuan untuk menciptakan hal-hal baru, sesungguhnya hal-hal yang diciptakan itu tidak perlu yang baru atau sama dengan aslinya, tetapi merupakan gabungan (kombinasi) dari hal-hal yang sudah ada sebelumnya atau sesuai dengan pengalaman yang diperoleh seseorang selama hidupnya.⁶

Kreativitas adalah suatu kondisi, sikap atau keadaan yang sangat khusus sifatnya dan hampir tidak mungkin dirumuskan secara tuntas. Kreativitas dalam beraneka ragam pernyataan tergantung siapa dan bagaimana membuat kreasi yang menarik.

⁵Marlinda Putri Dejesetya, *Pola Komsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusangka Kulon Brebes*, (Skripsi Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Semarang, 2016), hal.12

⁶Wahyuni, *Peningkatan Kreativitas Dalam Membentuk Pada Anak Kelompok B2 Melalui Bermain Play Dough di TK Plus Al-Hujjah Keranjingan Jember*, (Jurnal Edukasi Program Studi PAUD, 2016), hal.1-4

Kreasi anak dalam menciptakan sesuatu yang baru, menemukan cara-cara pemecahan masalah yang tidak dapat ditemukan oleh kebanyakan orang.⁷

⁷ DadanSuryana,*Pendidikan Anak Usia Dini, Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak*,(Jakarta:Kencana,2016), hal.206

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah berdirinya P Sejarah Singkat Paud Teladan

PAUD Teladan merupakan pendidikan anak usia dini setingkat taman kanak-kanak yang dikelola oleh Yayasan Teladan Langsa. Lembaga ini terletak di kecamatan langsa baro kota langsa dan telah berdiri sejak 06 Maret 2017. PAUD Teladan menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar di sebuah rumah pengelola sekaligus pemilik yayasan yaitu Sulistiawati. Dimana pada tahun pertama jumlah siswa yang dididik sebanyak 17 orang. Secara bertahap dari tahun ke tahun siswa di lembaga ini mengalami peningkatan. Pemberian nama Teladan juga selain letak PAUD Teladan yang berada di lorong teladan juga ingin membentuk wadah yang bisa menjadi teladan baik pendidik, siswa, dan yang terkait. Menjadi teladan bagi sekitarnya, mampu memberikan manfaat untuk sekitar PAUD, pendidik, siswa, dan yang terkait.

Pendirian Lembaga PAUD Teladan juga didasari bahwa harus ada generasi emas dimasa depan. Generasi yang baik akhlaknya. Generasi penghafal al-Quran. Generasi yang seimbang pertumbuhan dan perkembangannya. Untuk itulah program yang dijalankan di PAUD Teladan yaitu program Balita Khatam Quran, Pembentukan Pilar Karakter, dan K 13.

Pada Tahun Ajaran 2019/2020 PAUD Teladan telah menamatkan siswa/i Usia TK B (5-6 Tahun) sebanyak 7 Orang. Jumlah pendidik pada Tahun Ajaran 2019/2020 sebanyak 4 (empat) orang, yaitu; Ulfa Lativi, Bunda Mei Sinta Dewi, Bunda Diah Trianawati, S.S, dan Silviana Citra Br. SRG, A. Md

B .Alamat Dan Peta Lokasi Satuan lembaga PAUD

PAUD Teladan terletak di Jalan A. Yani Lr. Teladan No. 10 Gp. Paya Bujok Seuleumak Kec. Langsa Baro Kota Langsa Provinsi Aceh.

a. Status Satuan lembaga PAUD

PAUD Teladan merupakan satuan PAUD yang dikelola dibawah naungan Yayasan Teladan, telah memiliki izin operasional dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Langsa Nomor: 001/503/IOS/I/2019 tentang Izin Operasional Sekolah. PAUD Teladan juga memiliki NPSN yang diterbitkan oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Langsa berdasarkan Surat Keputusan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 3574/G4/KL/2009 Tahun 2009 tentang Nomor Pokok Sekolah Nasional, 69984797.

C. Visi, Misi dan Tujuan Satuan PAUD

- ❖ Visi Balita Khatam Al-Quran
- ❖ Menciptakan Siswa Yang Aktif, Kreatif Dan Mandiri Serta Berakhlaqul Karimah

MISI

- ❖ Bersama Orang Tua Sebagai Patner Mendidik Anak Menjadi Generasi Yang Sholeh Dan Sholehah Sesuai Perkembangan Usianya.
- ❖ Menciptakan Lingkungan Belajar Dan Bermain Yang Membuat Anak Lebih Aktif Dan Kreatif.
- ❖ Memberikan Kesempatan Menumbuhkan Potensi Anak Serta Mampu Memecahkan Masalah Secara Mandiri.

Tujuan

- ❖ Membimbing, Mendidik, Serta Mengasuh Peserta Didik, Demi Terbentuknya Anak Yang Aktif, Kreatif, Mandiri, Dan Berakhlaqul Karimah Sebagai Bekal Hidup Bersama Keluarga Dan Masyarakat

MOTTO :

Sehat Cerdas Ceria

D . sarana dan prasarana

Paud teladan mempunyai bangunan yang terdiri dari

- gedung administrasi yang terdiri dari ruang guru ,
- dapur,gudang ,kamar mandi atau WC kepala dan WC guru serta karyawan.

Perkakas sekolah yang terdiri dari

- meja dan kursi guru,meja dan kursi murid ,
- almari besar dan kecil ,
- rak buku anak ,
- papan tulis besar
- ruang belajar,
- ayunan,
- laptop,
- computer,
- APE luar (jungkat jungkit),
- perosotan ,
- mobiler,
- APE dalam masak masakan ,
- bola kaki ,
- balok
- ,lego,
- boneka jari manusia
- miniature masjid dan rumah
- buku serial halo
- buku irah nabawiyah
- buku pembelajaran siswa
- buku pembelajaran guru
- kotak P3K
- alat ukur tinggi
- alat control gigi dan mata
- termogan
- tempat cuci tangan
- kipas angin
- air
- listrik

E . keadaan SDM (sumber daya manusia)

Berdasarkan data tahun 2017 di paud teladan kota langsa yang di pimpin oleh ibu sulistiawati sebagai kepala sekolah paud teladan kota langsa

Mempunyai 4 guru yaitu : ulfa lativi, mei sinta dewi, bunda diah trianawati S.S, dan Silviana Citra Br.SRG,A.Md

Jenjang pendidikan dari guru yang ada pada paud teladan bervariasi, rata rata guru-guru mempunyai kualifikasi pendidikan yang cukup memadai ,diantara nya sudah menempuh pendidikan S1 Untuk jurusan paud. Adapun untuk rekrutmen tenaga kerja kependidikan paud teladan kota langsa ini melalui serangkaian tes dan wawancara unit-unit yang ada dari paud hingga SMU.

F. Karakteristik anak Paud teladan kota langsa

Anak didik di paud teladan kota langsa berjumlah 53 anak ,dan di bagi menjadi 2 kelompok , kelompok A dan B. Karakter dan kemampuan anak di paud teladan sangat beraneka ragam.hal ini juga di latar belakang oleh tempat tinggal dan keluarga yang beraneka ragam pula, adapun anak didik yang menjadi obyek penelitian berjumlah 8 orang dengan jumlah 4 orang perempuan dan 4 orng laki laki.

Nama	Jk	Tempat lahir	Tanggal lahir
Asshika putri agya	Pr	langsa	2016-07-05
Humaira azzahra	Pr	langsa	2015-05-2013
Muhammad nizam	Lk	langsa	2015-04-15
Muhammad syauqi	Lk	langsa	2017-08-15
Nayla salvina ihsani	Pr	yogyakarta	2015-07-21
Muhammad raihan jamil	Lk	Langsa	201403-03
Rayyan ramadhan Mubarak	Lk	langsa	2020-04-26
Zahira shofie salsabila	Pr	langsa	2015-01-26

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menemukan hasil berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas melalui kegiatan kreasi makanan yang diadakan diPAUD teladan Kota Langsa agar dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap gizi seimbang. Hal tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1. Hasil pengamatan awal sebelum proses pembelajaran tindakan

Hasil pengamatan awal dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi PAUD teladan Kota Langsa memiliki kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan atau jajanan yang sama sekali jauh dari gizi seimbang bahkan mereka cenderung mekonsumsi jajanan atau makanan ringan yang mengandung zat pemanis buatan, pengawet dan MSG. Selain itu, hal tersebut selalu di lakukan oleh siswa siswi PAUD teladan dalam mekonsumsi makanan yang siap saji dan makanan yang tidak memiliki izin pemerintah serta makanan yang kurang menyehatkan yang biasa dijual bebas di pinggir-pinggir jalan yang tanpa menggunakan penutup makanan dan serta tanpa menjaga kehygienisan makanan sehingga lalat bebas diarea makanan yang menyebabkan makanan menjadi tidak sehat bagi pertumbuhan anak.

Selain hasil pengamatan siswa diatas, peneliti juga meneliti orang tua yang sangat bertanggungjawab terhadap kesehatan anak. Pada saat pengamatan awal peneliti mengamati sekilas bahwa orang tua siswa lebih banyak cenderung membelikan makanan siap saji yang terdapat dari para penjual di jalan jalan seperti nasi bungkus, kue buatan orang lain bahkan mreka tanpa memperdulikan kualitas makanan yang diberikan kepada anaknya. Hal tersebut berulang kali peneliti menemukan bahwa anak-anak mengkonsumsi makanan pada saat jam istirahat

merupakan makanan yang dibeli di jalan dan di masukkan ketempat biasa anak anak makan.

Sebagian besar siswa-siswi PAUD teladan Kota Langsa masih kurang memahami makanan dan buah buahan serta sayuran yang yang memiliki gizi seimbang bergizi. Bahkan sebagian dari mereka masih belum mengenal jenis-jenis sayuran yang segar dan menyehatkan. Anak-anak PAUD teladan juga belum memiliki kemampuan dalam membentuk kreasi makanan. Namun, mereka tau bahwa makanan harus yang disajikan merupakan makanan yang harus mereka makan. Hasil observasi yang peneliti simpulkan sebelum memberi tindakan yaitu sebagai berikut:

Hasil Pengamatan Sebelum diberi Tindakan

Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Gizi Seimbang Melalui kegiatan kreasi makanan

No	Indikator aspek perkembangan	BB	MB	BSH	BSB
1	Anak mampu menyebutkan jenis jenis sayuran	6	4	0	0
2	Anak mampu menyebutkan jenis makanan yang sehat dan bergizi	7	3	0	0
3	Anak mampu membentuk bento sesuai dengan kreasi anak	8	2	0	0

4	Anak mampu menghabiskan makanan yang mereka bentuk jadi bento	7	3	0	0
5	Anak mampu menyebutkan manfaat dari mengkonsumsi sayuran sehat	7	3	0	0
Jumlah		35	15	0	0
Persen		70%	30%	0%	0%

1. Hasil penelitian siklus 1

Berdasarkan hasil dari data yang di peroleh siswa yang tuntas berjumlah 4 orang dari 10 siswa dengan nilai yang belum mencukupi, Siswa yang mencapai KKM ,sedangkan ada 4 orang yang belum tuntas dengan kategori (BB).

a. Deskripsi data pelaksanaan siklus 1

Siklus pertama dilakukan pada hari selasa. Tanggal 26 bulan januari tahun 2021 dengan tema jenis-jenis sayuran dengan membahas tentang macam macam sayuran yang bergizi yang terdapat di Indonesia. Langkah-langkah pembelajaran melalui pembentukan kreasi makanan atau sayuran untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap makanan bergizi.

1) Perencanaan

- Peneliti bekerja sama atau berkolaborasi dengan guru dalam kegiatan belajar mengajar.
- Peneliti Mengkondisikan siswa untuk memperhatikan guru.
- Guru mengawali dengan kegiatan yang dapat menyenangkan siswa seperti bernyanyi, tepuk terlebih dahulu.
- Guru memberikan pujian dan penghargaan kepada anak yang telah memperhatikan dan membuat kreasi meskipun tidak sempurna.
- Guru memberikan stimulasi dan motivasi kepada siswa yang tidak mau mendengarkan dan memperhatikan ibu guru.
- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkreasi sesuai dengan imajinasi masing-masing siswa.

2) Pelaksanaan Tindakan

Tahap selanjutnya adalah tahapan pelaksanaan tindakan yang mengacu pada Rencana Kegiatan Harian (RKH). Kegiatan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Guru mengawali pembelajaran dengan mengajak siswa untuk berbaris kemudian masuk ke dalam kelas
- b. Kemudian dilanjutkan dengan do'a yang dipimpin oleh salah satu siswa.
- c. Setelah memberikan salam guru menanyakan kabar kepada siswa
- d. Kemudian guru memberikan motivasi kepada siswa sebelum kegiatan belajar mengajar mengenai materi yang ingin di bahas

- e. Guru menanyakan kepada siswa tentang sayuran yang mereka sukai
- f. Kemudian guru menjelaskan jenis-jenis sayuran yang sehat dan bergizi
- g. Kemudian guru mengajak siswa untuk mengkreasikan makanan yang dibawa oleh guru
- h. Ketika anak-anak mengkreasikan buah makanan untuk dikreasikan menjadi kreasi bento
- i. Pada kegiatan akhir guru memperlihatkan beberapa jenis sayuran dan menjelaskan fungsi memakan sayuran serta menanyakan kepada siswa tentang bentuk dari sayuran tersebut.

Hasil dari observasi siswa tentang peningkatan pemahaman siswa terhadap makanan atau sayuran yang bergizi peneliti menyatakan dalam persentase. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel berikut:

**TABEL HASIL PENGAMATAN PENINGKATAN PEMAHAMAN
TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK MELALUI KEGIATAN
KREASI MAKANAN DI PAUD TELADAN KOTA LANGSA**

kreasi makanan siklus 1

No	Indikator aspek perkembangan	BB	MB	BSH	BSB
1	Anak mampu menyebutkan	3	4	3	0

	jenis jenis sayuran				
2	Anak mampu menyebutkan jenis makanan yang sehat dan bergizi	3	4	2	1
3	Anak mampu membentuk bento sesuai dengan kreasi anak	6	2	1	1
4	Anak mampu menghabiskan makanan yang mereka bentuk jadi bento	3	3	2	2
5	Anak mampu menyebutkan manfaat dari mengkonsumsi sayuran sehat	5	3	1	1
Jumlah		20	16	9	5
Persen		40%	32%	18%	10%

Berdasarkan hasil diatas pada siklus1 di peroleh siswayang tuntas pada siklus 1 berjumlah 1 orang dari 10 siswa 6 orang anak belum berkembang, dari hasil belajar siswa padasiswa pada siklus 1 dikategorikan belum cukup untuk meningkatkan hasil belajar siswa,ini menunjukan siswa harus mengalami peningkatan pada siklus 2.

3) Observasi

Selama proses pembelajaran tindakan kelas, peneliti dan guru mengamati langsung kegiatan pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang sudah dibuat agar peneliti mampu menemukan hasil data penelitian peningkatan pemahaman siswa terhadap makanan dan sayuran yang bergizi. Selama proses pembelajaran peneliti mengamati langsung siswa memiliki ketertarikan ketika guru menyampaikan dan memberikan contoh tentang jenis-jenis sayuran dan manfaat dari sayuran serta contoh kreasi makanan bergizi seimbang yang sudah disiapkan oleh guru.

Pertemuan pertama guru memperkenalkan dirinya dan mengenal murid satu persatu. Kemudian guru melanjutkan pembelajaran bahwa peserta didik sangat antusias pada mengikuti aktivitas membentuk kreasi makanan ini. Pendidik menanyakan pada anak mengenai apa saja yang terdapat pada alam semesta. Anak-anak secara bergantian menjawab pertanyaan berdasarkan pendidik. Setelah itu pengajar menyebutkan mengenai macam-macam sayuran dan makanan yang terdapat pada alam semesta ini. Tiba-tiba partisipan 1 menjawab kangkung, bayam, sawi. Kemudian partisipan 2 dan partisipan 3 menjawab pula roti, nasi, ayam, pokoknya banyak sekali bu guru. Kemudian ibu pengajar mengulang lagi pertanyaan mengenai manfaat yang diperoleh berdasarkan mengonsumsi sayuran dan makanan bergizi. Anak-anak semua bisa menjawab pertanyaan berdasarkan pendidik. Pada aktivitas akhir pendidik menerangkan satu-persatu sayuran dan

makanan yang bergizi pada anak-anak, berdasarkan aneka macam sayuran dan makanan yang diperlihatkan anak-anak bisa menjawab dan mengetahui nama berdasarkan sayuran dan makanan tersebut.

Pertemuan kedua pendidik mencoba menjelaskan fungsi sayuran dan fungsi makanan dalam bentuk kreasi seperti bentuk bento dan lain lain. Pada pertemuan ini peneliti mengamati bahwa ketika kegiatan pembelajaran berlangsung peneliti menemukan salah satu siswa yang sangat telaten terhadap pemebentukan kreasi makanan

Pertemuan ketiga pendidik memberikan arahan terhadap siswa bahwa pentingnya mengkonsumsi makanan dan sayuran yang bergizi. Seperti sayuran yang berwarna hijau tua yang mengandung gizi seimbang yaitu zat besi. Kemudian guru juga menjelaskan bahwa sayuran yang ditubis dengan minyak merupakan sangat dianjurkan karna dapat memudahkan penyerapan vitamin A, D,E dan K.

4)Refleksi

Deskripsi data hasil implementasi tentang meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan pada siklus I. hampir Semua anak tertib dan antusias memperhatikan guru saat pengenalan tentang sayuran dan makanan pada siklus I walaupun masih ada beberapa anak anak kebingungan dalam proses pembelajaran. Selama kegiatan tanya jawab, pendidik memberikan pertanyaan sederhana pada anak tentang berbagai contoh dari jenis sayuran dan makanan yang diketahui oleh anak-anak, manfaat yang didapatkan dari mengkonsumsi sayuran dan makanan, bagaimana warna dari sayuran dan makanan yang diperlihatkan oleh pendidik, kandungan gizi yang ada

pada sayuran dan makanan yang diketahui oleh anak-anak, kemudian anak-anak berkreasi makanan. Anak-anak sangat senang dan mulai sedikit memahami tentang pentingnya gizi seimbang untuk tubuh anak yaitu dengan mengkonsumsi sayuran dan makanan untuk kesehatan serta menghindari makanan yang berbahaya untuk kesehatan anak-anak.

Siklus II

A. Perencanaan (Planning)

Peneliti menelaah kurikulum untuk mengetahui kompetensi inti dan kompetensi dasar serta indikator dari pembelajaran dari tema yang akan dijadikan penelitian dalam PTK. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran harian (RPPH) menggunakan contoh sayuran dan buah buahan segar untuk menyiapkan materi ajar.

b. Tindakan

- 1.guru menjelaskan bagaimana cara merawat sayuran
- 2.guru bertanya siapa yang pernah menyiram sayuran
- 3.menjelaskan kepada seluruh peserta didik penting nya memelihara dan merawat tumbuhan sayuran
- 4.guru menyuruh kepada setiap peserta didik untuk memilih jenis sayuran yang sehat
- 5.guru meminta siswa untuk maju kedepan dan memilih sayuran sehat
- 6.guru memberi apresiasi kepada peserta didik

7.guru memberi bimbingan kepada siswa yang maju.

**TABEL HASIL PENGAMATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK
MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN SIKLUS 2**

KREASI MAKANAN

No	Indikator aspek perkembangan	BB	MB	BSH	BSB
1	Anak mampu menyebutkan jenis jenis sayuran	0	4	3	0
2	Anak mampu menyebutkan jenis makanan yang sehat dan bergizi	0	3	5	2
3	Anak mampu membentuk bento sesuai dengan kreasi anak	0	1	2	7
4	Anak mampu menghabiskan makanan yang mereka bentuk jadi bento	0	0	2	8
5	Anak mampu menyebutkan manfaat dari mengkonsumsi sayuran sehat	0	3	1	6
Jumlah		3	11	13	23
Persen		6%	22%	26%	46%

Berdasarkan hasil siklus 2 siswa yang tuntas berjumlah 4 orang siswa dari 10 orang siswa dengan nilai (BSB). Dari hasil belajar siswa pada siklus 2 di kategorikan sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar siswa, hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pada siklus 2 para siswa mengalami peningkatan menjadi 46 %

Keterangan:

BB : Belum Berkembang

MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Skala Penilaian Observasi:

BB : kriteria belum tuntas

MB : kriteria cukup tuntas

BSH : kriteria tuntas

BSB : kriteria sangat tuntas

.

1) Observasi

Selama proses pembelajaran tindakan kelas, peneliti dan guru mengamati langsung kegiatan pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang sudah dibuat agar peneliti mampu menemukan hasil data penelitian peningkatan pemahaman siswa terhadap makanan dan sayuran yang bergizi. Selama proses pembelajaran

peneliti mengamati langsung siswa memiliki ketertarikan ketika guru menyampaikan dan memberikan contoh tentang bagaimana merawat tanaman yang baik dan benar. Pendidik menanyakan pada anak bagaimana cara merawat tanaman dan tumbuhan yang terdapat pada alam semesta. Anak-anak secara bergantian menjawab pertanyaan berdasarkan pendidik.

4)Refleksi

Deskripsi data hasil implementasi tentang meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan pada siklus 2. hampir Semua anak tertib dan antusias memperhatikan guru saat pengenalan tentang sayuran dan makanan pada siklus 2 walaupun masih ada beberapa anak anak kebingungan dalam proses pembelajaran. Selama kegiatan tanya jawab, pendidik memberikan pertanyaan sederhana pada anak tentang cara merawat tanaman buah buahan dan sayuran, dan berbagai contoh dari jenis sayuran dan makanan yang diketahui oleh anak-anak, manfaat yang didapatkan dari mengkonsumsi sayuran dan makanan, bagaimana warna dari sayuran dan makanan yang diperlihatkan oleh pendidik, kandungan gizi yang ada pada sayuran dan makanan yang diketahui oleh anak-anak, kemudian anak-anak berkreasi makanan. Anak-anak sangat senang dan mulai sedikit memahami tentang pentingnya gizi seimbang untuk tubuh anak yaitu dengan mengkonsumsi sayuran dan makanan untuk kesehatan serta menghindari makanan yang berbahaya untuk kesehatan anak-anak.

**HASIL DATA ANGKET KEBIASAAN ORANG TUA TERHADAP
MAKANAN BERGIZI UNTUK ANAK**

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya menyusun menu untuk anak mengikuti pola menu keluarga			✓	
2.	Saya memperhatikan komposisi zat gizi dan variasi menu dalam menyusun menu untuk anak			✓	
3.	Penyusunan menu untuk anak berdasarkan menu yang saya senangi		✓		
4.	Saya mengikuti sertakan anak dalam menentukan menu makanan yang hendak dimakan			✓	
5.	Saya menghitung zat gizi anak terlebih dahulu				✓
6.	Bahan makanan yang saya olah untuk anak berasal dari hasil panen sendiri			✓	
7.	Saya menggunakan bahan makanan yang masih segar dan berkualitas baik untuk anak		✓		
8.	Cara pengolahan yang saya			✓	

	lakukan untuk anak bervariasi				
9.	Saya menggunakan bumbu yang merangsang dan bearoma tajam untuk mengolah makanan anak		✓		
10.	Dalam penyajian makanan saya membentuk makanan dan memberi hiasan yang menarik			✓	
11.	Makanan yang saya sajikan untuk anak mempunyai komposisi warna yang berasal dari bahan alami			✓	
12.	Saya menggunakan alat yang menarik dalam menyajikan makanan untuk anak				✓

Keterangan:

SL : Selalu

SR : Sering

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

Berdasarkan data diatas peneliti menyimpulkan bahwa peran orang tua tentang memperhatikan komposisi zat gizi dan variasi menu dalam menyusun menu untuk anak masih jarang dilakukan. menyusun menu untuk anak mengikuti pola menu keluarga masih jarang dilakukan, Penyusunan menu untuk anak berdasarkan menu yang orang tua senangi sering dilakukan, mengikuti sertakan anak dalam menentukan menu makanan yang hendak dimakan masih jarang dilakukan, tidak

pernah menghitung zat gizi anak terlebih dahulu, masih Jarang menggunakan Bahan makanan yang di olah untuk anak berasal dari hasil panen sendiri, orang tua sering menggunakan bahan makanan yang masih segar dan berkualitas baik untuk anak, Cara pengolahan yang saya lakukan untuk anak bervariasi masih jarang dilakukan, orang tua sering menggunakan bumbu yang merangsang dan aroma tajam untuk mengolah makanan anak, orang tua jarang membentuk makanan dan memberi hiasan yang menarik pada sajian makanan siswa, Makanan yang disajikan untuk anak jarang mempunyai komposisi warna yang berasal dari bahan alami dan orang tua tidak pernah menggunakan alat yang menarik dalam menyajikan makanan untuk anak.

Dari penjelasan diatas peneliti berpendapat bahwa peran orang tua tentang pemahaman gizi seimbang terhadap makanan dan sayuran yang disajikan kepada anak masih cenderung kurang baik dan tidak menarik untuk anak sehingga anak kurang mengonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang. Hal tersebut membuat anak memilih makanan atau jajanan diluar dari rumah yang tidak memiliki gizi seimbang bahkan makanan yang dikonsumsi oleh anak merupakan makanan yang memiliki kandungan pewarna buatan, pemanis buatan bahkan MSG seperti yang terdapat pada makanan ringan.

B. Pembahasan

Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang adalah untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang sempurna akan membuat sistem imun pada anak menjadi

kuat dan cenderung lebih tahan terhadap penyakit, anak juga akan cenderung lebih cepat beradaptasi dan mudah menangkap respon dalam proses belajar dilingkungan sekitarnya. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, gizi akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Untuk mempercepat proses pertumbuhan, gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam membantu proses pertumbuhan anak kearah yang lebih optimal. Untuk menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak. Untuk mendapatkan gizi seimbang biasanya terlatak pada makan dan sayuran yang masih segar.

Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa siswa PAUD teladan Kota Langsa masih kurang dalam mengkonsumsi makanan dan sayuran dikarenakan anak anak kurang selera terhadap makanan yang disajikan. Oleh karena itu peneliti dan guru mengajari tentang pemahaman siswa terhadap makanan dan sayuran yang memiliki gizi seimbang. Setelah peneliti melakukan proses pembelajaran tindakan selama tiga hari peneliti menemukan siswa sangat tertarik terhadap makanan yang memilki warna yang mencolok dan makanan yang memilki kreasi yang unik serta sajian makanan yang memiliki kemasan yang menggoda.

Cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang dapat diterapkan melalui: membawakan bekal anak makanan yang mempunyai nilai gizi yang seimbang. Bekal yang di bawa dari rumah adalah bekal makanan yang disukai oleh anak tetapi bekal tersebut juga mengandung nilai gizi yang seimbang. Bentuk bekal yang di bawa oleh anak sudah lengkap zat gizi yang mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral. Selain itu untuk

meningkatkan pemahaman tentang gizi yang seimbang dapat dilakukan dengan cara membentuk kreasi makanan⁶⁷

Berdasarkan teori diatas peneliti menemukan hasil data dari orang tua siswa PAUD teladan Kota Langsa bahwa peran orang tua terhadap anak tentang gizi seimbang masih kurang baik. Orang tua membekali makanan yang disajikan kepada anak masih kurang tertarik oleh anak untuk dikonsumsi karena makan yang disajikan orang tua tidak memiliki warna yang disukai oleh anak atau makanan yang disajikan tidak bervariasi bahkan makanan yang disajikan oleh orang tua tidak memiliki kreasi yang diinginkan anak.

Sedangkan Menurut Muaris bahwa Konsep tentang pemahaman gizi yang seimbang yang sangat berguna bagi tubuh anak dapat diterapkan dengan berkreasi dalam membuat makanan. Membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan istilah bento adalah konsep one dish meal atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak-anak ini mengandung nilai-nilai gizi yang seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengkonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan. Bento merupakan bekal yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan serta meningkatkan kecerdasan anak usia dini.⁶⁸

⁶⁷Ria Novitasari. *Membuat Bekal Sekolah*. (Bandung: Mitra Sarana, 2009). hal. 3.

⁶⁸Muaris, Hindah, *30 Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal. 1.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Pemahaman siswa terhadap gizi seimbang adalah sangat penting untuk mereka ketahui karena dengan mengkonsumsi makan yang memiliki kandungan gizi seimbang akan mempengaruhi kualitas otak mereka dan akan mempercepat perkembangan otak anak. Cara untuk anak tertarik terhadap makanan yang bergizi seimbang sebagai berikut:

1. Dalam menyajikan makanan gizi seimbang orang tua harus memperhatikan bentuk makanan, warna makanan, yang mereka sukai.
2. Membiasakan anak membawa bekal dengan kreasi makanan yang memiliki gizi seimbang. Dan mengajak anak untuk mengkreasikan sendiri terhadap makanan siap saji untuk dibawa kesekolah.
3. Orang tua dapat mengatur konten gizi seimbang makanan anak-anak lebih menyehatkan dengan pewarna buatan, dan lebih higienis dalam menyajikan makanan. Dan menjelaskan manfaat makanan yang di konsumsi oleh anak-anak.

Faktor pendukung diantaranya adalah guru mampu membuat RKH (Rencana Kegiatan harian) dengan ketrampilan yang sesuai dengan tema yang ingin diajarkan, seperti guru dapat memperagakan makanan atau sayuran dalam bentuk yang nyata atau alat peraga yang utuh dari keasliannya. Namun dibalik factor

pendukung juga terdapat faktor yang menghambat siswa dalam pembelajaran pemahaman siswa terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang yaitu memiliki waktu yang terbatas dan sarana prasarana siswa kurang memadai.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tentang peran orang tua terhadap anak bagi pemahaman siswa terhadap makanan yang mengandung gizi. Maka, peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru seharusnya mampu dalam keterampilan membuat RKH agar dapat tertarik terhadap pembelajaran bagi anak-anak dalam pemahaman gizi seimbang dan guru dapat mempraktekkan langsung dengan menggunakan alat yang nyata.
2. Bagi sekolah seharusnya mampu menyediakan sarana dan prasarana untuk meningkatkan pembelajaran yang baik bagi anak-anak.
3. Bagi orang tua seharusnya menjalin hubungan dan komunikasi dengan guru tentang pemahaman siswa terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang. Dan selalu menyiapkan bekal dari rumah sebelum anak berangkat ke sekolah agar anak-anak terhindar dari makanan di luar yang tidak menyehatkan.
4. Bagi peneliti lainnya, yang memiliki kesamaan tema dengan skripsi ini agar dapat menambahkan teori dalam mempraktekkan pemahaman siswa terhadap makanan gizi seimbang seperti membuat jus dan lain-lain.