

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Teori-Teori yang terkait dengan Judul

##### 1. Membentuk Kreasi Makanan

###### a. Pengertian Membentuk Kreasi Makanan

Kegiatan membentuk kreasi makanan artinya seni yang dipakai untuk memudahkan menghadirkan makanan yang menyehatkan bagi anak, makanan diberikan dalam bentuk yang kreatif dan spesial, anak-anak lebih cenderung mencoba makanan baru yang tinggi nutrisi penting karena mereka lebih tertarik untuk mencobanya.

Seni membuat kreasi bentuk makanan (*bento*). Seni *bento* atau *kyaraben* Jepang melibatkan penyiapan berbagai makanan termasuk hidangan utama, roti, dan kue dalam bentuk karakter kartun populer. Di Indonesia, kata "bento" mengacu pada keseluruhan proses, mulai dari menghias dan menata makanan di perlengkapan sekolah anak hingga memasaknya di atas piring.<sup>1</sup> Makanan yang diberikan mengikuti pedoman untuk siswa sekolah sebab memenuhi kebutuhan tumbuh kembang yang dianjurkan untuk anak. Dengan bentuk yang unik, praktis, menarik dan bergizi sesuai dengan selera anak, sangat bermanfaat untuk pertumbuhan, perkembangan serta peningkatan kecerdasan pada anak usia pra sekolah.

*Bento*, atau seni membuat makanan kreatif, didasarkan pada gagasan menyediakan semua kebutuhan nutrisi harian dalam sekali makan. Anak-anak lebih cenderung makan makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang jika disajikan dengan cara yang menarik dan baru. Perlengkapan sekolah digunakan dalam menyiapkan makanan karena sesuai dengan usia anak, yang juga diperhitungkan saat merencanakan menu.<sup>2</sup> Jadi membuat kreasi makanan sebenarnya suatu ketrampilan yang dipergunakan bagi orang tua pada penyajian makanan yang menyehatkan buat anak. Mayoritas orang tua mengeluh sebab anak-anaknya sulit makan, maka membutuhkan trik supaya makanannya lebih

---

<sup>1</sup> Siti rachmawati, 'Menstimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B Di Tk Negeri Pembina Surabaya', 3.

<sup>2</sup> Margaret Tatta, 'Creative BENTO (40 Kreasi Bento Untuk Bekal Anak Dan Special Events).', 2019, p. 126.

beragam. Terlepas dari upaya terbaik orang tua, anak-anak mungkin menolak untuk makan makanan apa pun di atas meja. Misalnya, orang tua dapat menggunakan teknik seperti menyiapkan makanan dengan gaya *bento* menggunakan berbagai warna yang menarik dan karakter kartun yang disukai anak-anak. *Bento* atau teknik pembuatan makanan lainnya dapat meningkatkan minat anak untuk memakan apa yang ada di atas meja. Membuat karya seni yang dapat dimakan ini adalah kegiatan menyenangkan yang dapat dilakukan orang tua bersama anak-anak mereka.

**b. Manfaat Membentuk Kreasi Makanan**

Anak tidak mau mengonsumsi makanan yang di sediakan oleh orang tua dikarenakan makanan yang kurang menarik dan menjadikan problem untuk orang tua sebab nafsu makan anak yang berkurang. Untuk membuat anak-anak makan sayur, misalnya, boleh mengubahnya menjadi sesuatu yang tampak menarik bagi anak-anak. Penggunaan penemuan makanan anak memiliki keuntungan sebagai berikut:

- 1) Buat anak bersemangat makan karena terlihat menyenangkan dan menarik.
- 2) Memiliki kemampuan menyusun informasi gizi anak secara tertib, sehat, dan hemat biaya.
- 3) Menjaga anak-anak tetap sehat dan bersih dengan mengatur apa yang mereka makan dengan membawa persediaan mereka sendiri atau meminta orang tua menyiapkan makanan khusus menggunakan penemuan mereka sendiri.
- 4) Anak-anak dapat menyadari jenis makanan yang mereka makan dan efek positif dari makanan tersebut terhadap tubuh mereka.
- 5) Mengasah pikiran
- 6) Imajinasi anak dapat dipupuk melalui penggunaan penemuan makanan, karena mereka dapat membentuk makanan menjadi desain yang menarik dan lucu.
- 7) Kebutuhan anak-anak yang sedang tumbuh untuk makan makanan dengan nilai gizi tinggi
- 8) Buat orang tua dan anak-anak berbicara dengan meminta mereka mempersiapkannya bersama, ini akan memudahkan percakapan dua arah dan memperkuat ikatan kasih sayang antara orang tua dan anak.

- 9) Karena penyajiannya mencakup sayuran dan makanan lain dengan nilai gizi yang tinggi, hal itu mengajarkan kepada anak-anak perlunya pola makan yang sehat dan seimbang. Selera anak mungkin dilatih untuk memilih makanan yang sehat. Baik orang tua maupun guru mengetahui bahwa makanan yang diberikan kepada anaknya memiliki kandungan gizi yang sangat baik, maka akan berdampak positif bagi tumbuh kembang anak.<sup>3</sup>

Penulis menyimpulkan bahwa nafsu makan anak-anak terusik saat mereka terlibat dalam proses pembuatan makanan. Anak-anak lebih cenderung menyukai makanan bergizi yang disiapkan orang tua mereka di rumah jika mereka memiliki andil dalam membuatnya. Dengan cara ini, anak-anak akan belajar pentingnya memilih makanan bergizi untuk diri mereka sendiri. Sebagai akibatnya anak sedikit memakan makanan yang mempunyai resiko buat kesehatan. Manfaat yang diperoleh juga orang tua bisa memantau gizi yang dimakan sang anak. Ketika anak membuktikan untuk membuat kreasi sendiri berasal makanan yang akan dibawa ke sekolah maka akan menaikkan daya cipta anak.

#### c. Strategi dalam Membentuk Kreasi Makanan

Usia kanak-kanak atau usia pra sekolah yang sulit makan masih menjadi masalah umum bagi orang tua. Aktifitas rutin orang tua adalah menyiapkan bekal untuk anak tersayang. Dalam menyediakan bekal yang bersih dan penuh zat gizi tidaklah hal mudah oleh orang tua. Makanan yang dijual di sekolah lebih menarik, dikarenakan anak tidak menyukai sayuran. Bahan makanan yang dijual tersebut kualitas dan kebersihannya pasti kurang baik buat kesehatan anak-anak.

Membuat makanan bergizi, higienis, dan bergizi seimbang yang menarik bagi anak-anak dapat dilakukan antara lain dengan menyajikannya dengan cara yang menyenangkan dan kreatif, seperti halnya dengan *bento*. Karakter kartun adalah cara yang menyenangkan bagi orang tua untuk membumbui meja makan. Nasi karakter, sayuran karakter, burger karakter, dan pilihan makanan berbentuk

---

<sup>3</sup> Amaliya Ayu Windiyani, 'Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Terhadap Perbaikan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kabupaten Pemalang', *Molecules*, 2.1 (2020),hal.32

kartun lainnya disajikan. Dengan memperkenalkan topik makanan melalui kacamata pengalaman anak, pemahaman yang lebih besar dapat dicapai. Seperti *Hello Kitty*, *Mickey Mouse*, dan serial *Angry Birds*. Nasi yang dimasak oleh karakternya sendiri, bersama dengan biji-bijian lain, daging, sayuran, dan mungkin buah atau camilan kecil melengkapi bento biasa. Kotak yang ditawarkan sangat ramah anak sebab tidak memakai benda yang mudah remuk, memungkinkan anak lebih mandiri di dapur dan membebaskan orang tua dari tanggung jawab menyediakan makanan. Satu porsi makanan untuk anak-anak ditempatkan dalam satu kotak *bento*. Segala sesuatu mulai dari makanan pembuka hingga makanan penutup dibuat menggunakan lauk pauk sehat yang sesuai untuk anak-anak. Anak-anak perlu tertarik dan termotivasi untuk makan apa yang disajikan kepada mereka, dan ini dapat dicapai sebagian melalui penyajian makanan. Jika diterapkan pada anak muda, cara ini sangat efektif untuk memperluas jangkauan makanan yang disukai.

Orang tua menurut pandangan Muaris, sengaja membuat makanan yang menarik bagi anaknya. Anak-anak dari segala usia dapat belajar menghargai makanan sehat seperti buah dan sayur berkat Bento. Melibatkan anak-anak dalam proses artistik meningkatkan motivasi mereka untuk makan sehat. Konsep dalam bentuk kreasi makanan dilaksanakan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Cari tahu apa saja kebutuhan gizi anak. Menyelidiki apakah komponen makanan anak sudah cukup
- 2) Cari tahu makanan mana yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi, lalu gabungkan dengan yang lain untuk membuat makan yang sehat.
- 3) Pilih tempat plastik yang aman
- 4) Dapatkan imajinatif, dan atur menu sedemikian rupa sehingga anak-anak hanya dapat memesan dan mengkonsumsi apa yang dapat mereka konsumsi sepenuhnya.
- 5) Membuat makanan dalam bentuk kreatif, termasuk karakter kartun dan bentuk baru lainnya
- 6) Cari tahu bentuk karbohidrat lain yang ada di luar nasi, seperti roti, pasta, dll.
- 7) Buat sendiri dan atur lauk pauk warna-warni dari berbagai jenis untuk memikat para pemilih makanan

seperti anak-anak. Sederhana dan rapi saat tidak butuh waktu lama untuk bersiap-siap.<sup>4</sup>

Orang tua menggunakan metode ini untuk menerapkannya pada kreasi makanan dengan harapan anak mereka akan menyukai pilihan yang lebih sehat. Karena konsep makanannya sangat mirip dengan dunia anak-anak, makanan ini lebih disukai anak-anak. Kandang untuk makanan anak-anak harus mempertimbangkan kebutuhan nutrisinya sehingga selain menjadi karya seni yang indah, makanan yang mereka konsumsi juga bersih dan sehat. Anak-anak yang ikut serta dalam proyek ini lebih cenderung memperhatikan dan belajar tentang pentingnya makan makanan yang bergizi dan seimbang. Buat hidangan baru dengan mencari tahu asal karbohidrat selain nasi. Karya unik, menghibur dan informatif. Lebih banyak sayuran hias digunakan untuk memberi kesan pada anak-anak nilai sayuran untuk makanan sehat.

## 2. Gizi Seimbang

### a. Pengertian Gizi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa *gizi* artinya Bahan makanan yang penting bagi perkembangan dan kesehatan. Gizi adalah salah satu aspek yang sangat penting pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pola makan anak prasekolah memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan mental mereka. Nutrisi yang cukup pada anak-anak antara usia 0 sampai 6 tahun mungkin memiliki efek mendalam pada perkembangan kognitif mereka. Perawatan untuk kesehatan dan nutrisi anak sangat penting dari konsepsi hingga persalinan. Hal ini karena kesehatan dan gizi anak berpengaruh signifikan terhadap perkembangan fisik dan mentalnya. Orang dewasa yang berkualitas tinggi dapat diharapkan untuk menghasilkan anak-anak yang berkualitas tinggi, dan sebaliknya.<sup>5</sup>

Kata Arab "*ghidza*" diterjemahkan menjadi "zat makanan," sedangkan kata *nutrition* dalam bahasa Inggris

---

<sup>4</sup> Muaris Hindari, 30 Menu Bekal Sekolah Anak Ala Bento, ed. by Budiman Intarina (Jakarta, 2010).

<sup>5</sup> Sajjah, Sri Lestari, and Abah Yusuf, 'Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak', Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 4.9 (2015), hlm 2.

dapat merujuk pada komponen makanan atau nutrisi, atau bahkan studi tentang nutrisi. Nutrisi dalam arti luas adalah proses fisiologis dan biokimia yang dilakukan suatu organisme mengubah energi dari makanan yang dimakannya menjadi bahan bakar kimia yang dibutuhkan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi organ normalnya.<sup>6</sup>

Menurut Suparisa, kondisi gizi seseorang dapat ditelusuri kembali ke salah satu faktor yang saling eksklusif atau keadaan keseimbangan antara variabel tersebut. Beberapa orang percaya bahwa kondisi gizi seseorang dapat diringkas dalam empat kategori: kurang gizi (kurus), cukup gizi (normal), berisiko kelebihan berat badan (obesitas), dan cukup gizi (kegemukan) untuk mempertahankan fungsi organ yang optimal.<sup>7</sup> Makan makanan yang kaya nutrisi diharapkan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik serta menyediakan energi yang cukup untuk menjalani hari. Inilah mengapa sejak lama direkomendasikan di negara-negara seperti Indonesia bahwa orang makan "empat sehat lima sempurna", yang meliputi nasi, sayuran, lemak, buah, dan susu.

Dari beberapa perspektif di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa pengertian gizi mengacu pada komponen yang diperoleh dari konsumsi makanan secara teratur. Makanan mana yang dicerna harus mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan mempertahankan jaringan. Untuk tumbuh dan berkembang, nutrisi yang tepat sangat penting. Kesehatan dan IQ tampaknya terkait erat dengan kebiasaan makan seseorang. Oleh karena itu, nutrisi yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan, dan bahkan dapat membantu pertumbuhan otak yang sehat. Oleh karena itu, anak dengan pola makan yang sehat dan pola makan yang seimbang akan memiliki penampilan yang sehat dan daya tahan tubuh yang kuat. Memiliki pola makan yang sehat dapat membantu perkembangan dan kekebalan anak, membuat mereka lebih pintar dan tidak mudah sakit

---

<sup>6</sup> Sigit L, 'Keadaan Status Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak', Lumbung Pustaka UNY, 2012, 12.

<sup>7</sup> Saijah, Lestari, and Yusuf.

## b. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah gizi yang menyediakan semua nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh setiap hari sambil juga mendorong perilaku sehat lainnya seperti olahraga teratur, kebersihan pribadi yang baik, dan indeks massa tubuh (BMI) yang sehat. Sebagian besar, gizi seimbang terdiri dari 50–65% karbohidrat, 10%–20% protein, dan 20%–30% lemak membentuk komposisi energi. Asupan gula tidak boleh melebihi tiga hingga empat sendok teh per hari, atau 5% dari total kebutuhan energi.<sup>8</sup>

Tujuan Konferensi Pangan Dunia di Roma pada tahun 1992 telah diwujudkan di Indonesia melalui standar gizi seimbang yang telah ada sejak tahun 1955. Awalnya diusulkan pada tahun 1952, frase "4 Sehat lima sempurna" telah menjadi usang oleh kemajuan dalam sains dan teknologi, yang tercermin dalam rekomendasi baru. Keadaan (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dalam bidang gizi, serta beberapa masalah dan perhatian utama di bidang ini. Untuk mencapai hal ini, rekomendasi Nutrisi sedang diterapkan.

Mencapai keadaan keseimbangan gizi membutuhkan penimbangan dan pengukuran tubuh yang konsisten dan Selama gizi seimbang, seharusnya tidak memiliki masalah. salah satu dari empat pilar pendekatan Gizi Seimbang. Empat (empat) pilar tersebut adalah sebagai berikut:

### 1) Mengonsumsi Beraneka Ragam Pangan

Sayur dan buah kaya serat namun rendah kalori dan protein, sedangkan ikan tinggi protein namun rendah kalori. Nasi merupakan sumber kalori yang besar namun rendah vitamin dan mineral. Tidak ada makanan apa pun, selain ASI (Air Susu Ibu) untuk bayi di bawah usia 6 bulan, yang menawarkan seluruh spektrum nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Selain mengonsumsi berbagai macam makanan, penting untuk mengonsumsi makanan bervariasi yang memiliki beragam nutrisi dalam jumlah yang tepat secara konsisten. Pedoman gizi telah meningkat dalam beberapa

---

<sup>8</sup> Rosy A. Sparringa, 'Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru Dan Pengelola Kantin', Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia, 2018, 37

tahun terakhir dengan memperhitungkan persentase setiap kelompok makanan yang benar-benar memenuhi persyaratan. Misalnya, saran saat ini adalah asupan sayur dan buah yang lebih tinggi daripada sebelumnya. Juga disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, yang semuanya telah dikaitkan dengan peningkatan risiko pengembangan sejumlah penyakit kronis yang berbeda. Karena peran penting air dalam proses metabolisme dan dalam menghindari dehidrasi, mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup baru-baru ini dianggap sebagai bagian dari pola makan yang sehat.

2) Pembiasaan perilaku hidup bersih

Penyebaran penyakit dapat dihindari dengan menerapkan budaya bersih. Penyebaran penyakit seperti tifus dan disentri dapat dihindari dengan melakukan pencegahan tertentu, seperti:

- a) Organisme penyebab penyakit seperti penyebab penyakit tifus dan disentri sebaiknya dihindari dengan selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir ketika sebelum makan, menyiapkan makanan dan minuman, memberikan ASI, dan setelah menggunakan kamar kecil.
- b) Menutupi makanan yang disajikan dapat melindunginya dari debu yang dapat membawa penyakit dan lalat atau hewan lainnya.
- c) Tutupi bibir dan hidung saat batuk atau bersin untuk mencegah penularan kuman.
- d) Selalu memakai alas kaki supaya bebas dari penyakit cacingan

3) Melakukan aktivitas fisik

Olahraga hanyalah salah satu contoh dari sekian banyak jenis latihan fisik yang dapat membantu anda menjaga keseimbangan yang sehat antara kebutuhan energi tubuh anda dan makanan yang anda masukkan ke dalamnya. Penggunaan otot membutuhkan bahan bakar. Selain itu, latihan fisik juga membantu sistem metabolisme tubuh, khususnya metabolisme nutrisi. Dengan demikian, latihan fisik membantu menjaga keseimbangan yang sehat antara nutrisi yang dikeluarkan tubuh dan nutrisi yang dibutuhkannya.

- 4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur buat mempertahankan berat badan ideal

Bagi bayi serta balita indikator yang dipergunakan yaitu perkembangan berat badan yang menggunakan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan buku Kartu Menuju Sehat (KMS). Sedangkan bagi orang dewasa salah satu indikator yang memberikan bahwa sudah terjadi keseimbangan zat gizi pada dalam tubuh ialah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya. Indikator tadi dikenal menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). oleh sebab itu, pemantauan BB ideal adalah hal yang harus menjadi bagian asal 'Pola hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sebagai akibatnya bisa mencegah defleksi BB berasal BB normal, serta bila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan serta penanganannya.

### 3. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun

#### a. Pengertian Pertumbuhan dan Perkembangan

Istilah "pertumbuhan" mengacu pada perubahan fisiologis yang terjadi sebagai konsekuensi dari perkembangan fungsi tubuh anak yang alami dan progresif sepanjang waktu. Sementara itu, perkembangan diartikan sebagai proses dinamis perubahan pertumbuhan sepanjang waktu sesuai dengan tingkat kematangan suatu organisme dan interaksinya dengan lingkungannya. Derajat kematangan fisik seseorang berpengaruh terhadap macam-macam perubahan yang terjadi sepanjang proses pertumbuhannya.<sup>9</sup>

Menurut Sulistyawati Ari pertumbuhan merupakan perubahan secara kuantitatif pada fisik manusia sebab beberapa faktor (faktor internal dan faktor eksternal), perubahan kuantitatif sendiri bisa diukur atau dinyatakan dalam satuan serta dapat diamati secara jelas. Sedangkan perkembangan yaitu bertambahnya kemampuan (skill) pada struktur dan fungsi tubuh yang saling berhubungan dalam pola yang teratur serta dapat di lihat, menjadi hasil dari proses pematangan.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Lismadiana, 'Pertumbuhan Dan Perkembangan', 2020, 2.

<sup>10</sup> Fabiana Meijon Fadul, 'Pertumbuhan Dan Perkembangan', *Repository*, 2019.

Peneliti dapat menyimpulkan beberapa penjelasan tersebut mengenai pertumbuhan yaitu perubahan secara kuantitatif yang berkaitan dengan bertambahnya jumlah ukuran contohnya: tulang, sel, rambut yang tidak bisa berubah seperti semula. Cara bertambahnya ukuran dari pendek menjadi panjang, yang kecil berubah menjadi besar, dan lain lain disebabkan adanya penambahan bahan dasar atau isi yang tidak bisa berubah atau kembali semula dan bertambahnya sel dari tiap sel tadi. Sementara perkembangan memiliki arti proses menjadi dewasa. Manusia jika beranjak dewasa ditemui melalui beraksinya alat-alat kelamin yang dipunyai. Bukan ibarat pertumbuhan, perkembangan tidak dapat ditunjukkan menggunakan ukuran. Perkembangan berhubungan erat menggunakan kinerja kemampuan (*Skill*) yang disebabkan kematangan saraf utama, khususnya pada otak.

#### **b. Prinsip Pertumbuhan dan Kesehatan Anak**

Prinsip pertumbuhan anak mempunyai 2 pola yaitu: pola *Cephalocaudal* yang bahasa latinya artinya kepala menuju kaki. Pola *Cephalocaudal* adalah urutan pertumbuhan berproses terus dari kepala menuju arah bawah bagian tubuh. Misalnya bayi umumnya menggunakan tubuh bagian atas sebelum mereka menggunakan tubuh bagian bawahnya. Pola *Proximodistal* merupakan perkembangan berlangsung terus dari daerah pokok (*proximal*) tubuh ke arah luar tubuh (*distal*). Misalnya, anak-anak belajar mengembangkan kecakapan tangan dan kaki bagian atas lalu bagian yang lebih jauh, dilanjutkan dengan kemampuan menggunakan telapak tangan dan kaki dan akhirnya jari-jari tangan dan kaki.<sup>11</sup>

Pertumbuhan usia dini ditentukan karena beberapa sebab yakni secara langsung dan tidak langsung. Penyebab secara langsung yaitu kondisi kesehatan dan tercukupya makanan, penyebab secara tidak langsung yaitu memanfaatkan pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan, dan pola asuh anak. Penyebab lainnya yaitu hormon, sistem syaraf, faktor genetik, dan gizi berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.<sup>12</sup> Zat gizi diperlukan

<sup>11</sup> Soetjiningsih, 'Tumbuh Kembang', *Tumbuh Kembang Anak*, 2012, 11.

<sup>12</sup> Endang Rini Sukamti, 'Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan', *Cakrawala Pendidikan*, 139–142.

bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang diperoleh dari makanan yang seimbang misalnya zat besi untuk pembentukan tulang, zink berfungsi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, dan protein membantu pertumbuhan anak.

Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak mungkin sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makannya pada tahun-tahun menjelang sekolah. Nutrisi yang baik sangat penting untuk pematangan. Kesehatan dan perkembangan otak anak sangat erat kaitannya dengan pola makan mereka. Ketika seorang anak kekurangan gizi, mereka lebih rentan terhadap penyakit. Makanan ini secara signifikan mempengaruhi tingkat kelaparan. Jika makanan yang diberikan anak kurang, maka tumbuh kembang anak akan mudah terhambat, badan menjadi pendek dan kurus, bahkan bisa terjadi gizi buruk.<sup>13</sup>

Menurut hal diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa prinsip pertumbuhan anak ada 2 pola yakni pola *Cephalocaudal* dan *proximodistal*. Kesehatan yang bagus dapat memberikan rangsangan dalam pertumbuhan anak secara maksimal. Sementara pola makan anak sehari-hari yang mengandung gizi berperan penting bagi pertumbuhan anak. Apabila kekurangan gizi maka kemungkinan besar sekali anak akan gampang terkena penyakit. Makanan yang kurang terjaga kebersihannya dan berbahaya juga dapat berpengaruh dalam kesehatan anak, akibatnya pertumbuhan anak akan terganggu.

#### c. Pengaruh Perkembangan dan Gizi Anak

Mengenai dampak yang ditimbulkan dari gizi yang tidak seimbang akan berpengaruh dalam tumbuh kembang anak, yaitu sebagai berikut:

- 1) Dalam pertumbuhan anak
  - a) Tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia
  - b) Berat badan yang tidak sesuai dengan usia
  - c) Tinggi badan tidak sesuai dengan berat badan
  - d) Lingkar lengan kecil dan lingkar kepala

---

<sup>13</sup> Purwani, Erni, and Mariyam, 'Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun Di Kabunan Taman Pemalang', Jurnal Keperawatan Anak, 1.1 (2013), 30–36

- 2) Dalam perkembangan anak
  - a) Turunya tingkat kecerdasan
  - b) Tingkah laku anak tidak normal
  - c) Besar otak tidak bertambah

## B. Penelitian Terdahulu

Di bawah ini terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang selaras dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan terhadap Perbaikan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina Kabupaten Malang”* oleh Amaliya Ayu Windiyani. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian ini agar dapat mengetahui kegiatan membentuk kreasi makanan apakah dapat mengatasi perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun. Hasil penelitian mengalami peningkatan secara signifikan sesudah diberikan metode demonstrasi kegiatan membentuk kreasi makanan, serta terdapat beberapa metode lain untuk mengatasi perilaku *picky eater* antara lain: tanya jawab, bermain peran bercakap-cakap, dan *story telling*.
2. Skripsi yang berjudul *“Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan oleh di RA Al-Inayah Jalan Jemadi Gg Kelapa I No.5 Kecamatan Medan Timur”* oleh Afrida Yetti. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas. Tujuan penelitian ini agar anak dapat mengetahui kemampuan dalam memahami gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Al-Inayah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengalami peningkatan dari kondisi awal hanya anak 31% meningkat disiklus I menjadi 53% dilanjutkan siklus II menjadi 74% dan siklus ke III meningkat menjadi 83%.
3. Artikel penelitian yang dilakukan oleh Sri Jamilah dengan judul *“Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima”*. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Permasalahan yang terjadi di dalam pendidikan Anak Usia Dini tepatnya di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima dapat didefinisikan bahwa anak-anak menyukai makanan siap saji. Hasil penelitian peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima adalah guru memberikan makanan tambahan kepada peserta didik berupa bubur kacang hijau dan

makanan tambahan lainnya sesuai dengan kreasi ibu guru di lembaga tersebut. Adapun faktor internal yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan adalah menghadapi anak yang susah makan dan faktor eksternal yaitu minimnya anggaran dana sekolah tersebut.

4. Artikel penelitian yang dilakukan oleh Iis Wulandari yang berjudul "*Pengenalan Makanan Gizi Seimbang Melalui Multimedia di TK Sekar Melati*". Penelitian tindakan di kelas adalah apa yang dilakukan di sini. Rendahnya tingkat paparan anak terhadap makanan bergizi seimbang, seperti kaya karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman sehat, melalui berbagai media menjadi inspirasi penelitian ini. Pembelajaran strategi pembelajaran siklus I memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,61, sedangkan siklus II mengalami peningkatan menjadi 3,73. Sedangkan setelah dua siklus pembelajaran hasil awal 2,75 meningkat menjadi 3,67.
5. Artikel penelitian yang dilakukan oleh Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, dan Dianti Yunia Sari yang berjudul "*Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun*". Kuesioner digunakan sebagai bagian dari strategi penelitian survei. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai pengetahuan orang tua TK tentang gizi seimbang. Berdasarkan temuan tersebut, sebagian besar orang tua memiliki konsep serupa tentang pola makan sehat untuk anak-anak mereka. Keyakinan orang tua tentang norma subyektif setuju atau tidak setuju yang berkaitan dengan perilaku tersebut, dan persepsi orang tua mengenai tingkat kontrol yang mereka miliki terhadap perilaku mengonsumsi, digambarkan oleh pengetahuan mereka tentang gizi seimbang. Kebiasaan makan, kesenjangan pengetahuan gizi dan penerapannya, serta pemilihan makanan yang disesuaikan dengan situasi material dan imateriil semuanya berdampak pada seberapa baik seseorang makan.

**Tabel 2. 1** Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan terhadap Perbaikan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina Kabupaten Malang	Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas tentang kegiatan membentuk kreasi makanan	Penelitian yang dilakukan oleh Amaliya Ayu Windiyani menggunakan metode penelitian tindakan kelas sedangkan penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif
2.	Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan oleh di RA Al-Inayah Jalan Jemadi Gg Kelapa I No.5 Kecamatan Medan Timur	Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas tentang pemahaman gizi seimbang serta menggunakan kegiatan membentuk kreasi makanan	Penelitian yang dilakukan Afrida Yetti menggunakan jenis penelitian tindakan kelas sedangkan penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif
3.	Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi	Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas tentang gizi seimbang dan menggunakan deskriptif	Penelitian yang dilakukan oleh Sri Jamilah mengenai peran guru menangani asupan gizi seimbang sedangkan penulis

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Makanan di TK Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima	kualitatif	mengenai peningkatan pemahaman gizi seimbang.
4.	Pengenalan Makanan Gizi Seimbang Melalui Multimedia di TK Sekar Melati	Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama tentang gizi seimbang	Iis Wulandari melakukan penelitian multimedia tentang keseimbangan gizi, dan disini penulis fokus pada cara mencapainya melalui kegiatan kreasi makanan.
5.	Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun	Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama mengenai gizi seimbang	Penelitian yang dilakukan oleh Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, dan Dianti Yunia Sari mengenai pemahaman orang tua tentang gizi seimbang anak dan memakai metode survey menggunakan angket sedangkan penulis tentang meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak dan menggunakan metode deskriptif kualitatif

### C. Kerangka Berfikir

Judul penelitian ini: “Kegiatan Kreasi Makanan untuk Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Anak di Kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh”. Terdapat dua variabel yaitu variable independent dan variable dependent. Variable independent membahas tentang kegiatan membentuk kreasi makanan sedangkan variable dependent adalah meningkatkan pemahaman gizi seimbang

anak. Keterkaitan dari dua variable tersebut dapat dilihat dari teori yang ada, yaitu tentang kurangnya pemahaman gizi seimbang pada anak, pendidik, dan orang tua anak yang ditandai dengan bawa bekal jajan sembarangan, pendidik yang memberikan makanan atau minuman yang mengandung gula, dan orang tua membawakan bekal makanan yang tidak menarik pada anak.

Pemberian makanan yang menarik akan meningkatkan nafsu makan anak, sebaliknya jika makanan yang tidak menarik pada anak akan merasa bosan sebelum sempat memakannya. Penampilan yang menarik sebagai kunci agar anak mau mencoba makanan yang bergizi dan dapat meningkatkan pemahan gizi seimbang anak. Berasal dari uraian diatas, jadi kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2. 1** Kerangka Berpikir

