

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Sejarah TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

Pada tahun 1960-an, orang tua lebih mementingkan membesarkan anak-anak yang berpengetahuan luas, penuh hormat, dan sukses. Mereka mulai mendidik diri mereka sendiri tentang cara-cara terbaik untuk mendorong tumbuh kembang anak-anaknya agar dapat menghasilkan generasi yang meneruskan tradisi unggul.

Pembentukan pertumbuhan dan perkembangan individu anak usia prasekolah memerlukan ruang khusus, oleh karena itu keberadaannya merupakan suatu kebutuhan sekaligus cita-cita. Oleh karena itu, pengurus Yayasan Al Munawwaroh dan pemerintah setempat menganggap penting untuk meluncurkan sekolah TK. TK Muslimat Al Munawwaroh yang mengikuti prinsip pembelajaran berbasis bermain untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan linguistik, kognitif, motorik, sosial-emosional, dan artistik yang mereka perlukan di kemudian hari, akhirnya mencapai kesepakatan dengan lembaga ini.

Berdasarkan kesepakatan para tokoh masyarakat dan pengurus serta pemerintah desa setempat pada tanggal 13 Juli 2002 pengurus yayasan Al Munawwaroh, resmi membuka operasional TK Muslimat Al Munawwaroh. Dengan pimpinan Ibu Siti Rohmatun, S.Pd. yang sampai sekarang menjadi kepala TK Muslimat Al Munawwaroh sudah berkembang pesat di lingkungan masyarakat sekitar sehingga persentase anak didik di TK Muslimat Al Munawwaroh semakin meningkat setiap tahunnya.

2. Status TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

Berikut merupakan profil TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus:

Nama	: TK Muslimat Al Munawwaroh
NSPN	: 20347089
No. Statistik	: 002031909004
Alamat	: Jl. Kudus-Colo KM.12 Lau
Kecamatan	: Dawe
Kabupaten	: Kudus
Propinsi	: Jawa Tengah
Kode Pos	: 59353
Telefon	: 085727359260

Email	: tkalmuna@gmail.com
Status	: Swasta
Nama Yayasan	: Al Munawwaroh
No. Akte Pendirian	: 17/17/01/2007
Tahun Berdiri	: 15 Juli 2002
Luas Tanah	: 1350 m ²
Luas Bngunan	: 888 m ²
Status Akreditasi	: B
Kepala Sekolah	: Siti Rohmatun, S.Pd.

3. **Visi, Misi dan Tujuan TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus**

a. **Visi TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus**

“Maju dalam prestasi santun dalam pekerti berjiwa islami”

b. **Misi TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus**

- 1) Mengembangkan anak sedini mungkin, agar memiliki keterampilan dan pengetahuan yang didasari dengan
- 2) Mencetak anak didik agar siap, berani dan mandiri dalam berkomunikasi berdaya cipta dan berkreasi serta mempunyai kepekaan sosial.

c. **Tujuan TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus**

- 1) Membentuk generasi muslim yang bermutu dan berakhlakul mulia.
- 2) Untuk ikut berpartisipasi dalam mencerdaskan kehidupan anak bangsa
- 3) Membentuk anak yang berkualitas agar tumbuh kembang dengan optimal untuk memasuki jenjang pendidikan Sekolah Dasar
- 4) Mewujudkan aspirasi masyarakat yang menghendaki adanya penidikan anak usia dini pra sekolah di lingkungannya.

4. **Letak Geografis TK Muslimat Al Munawwaroh**

TK Muslimat Al Munawwaroh terletak di Desa Lau RT 03 RW 01 Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Letak TK Muslimat Al Munawwaroh dekat dengan perumahan penduduk sehingga mudah dijangkau dan diketahui oleh banyak orang. Lokasinya juga cukup aman untuk anak-anak karena terdapat halaman yang luas dan tidak berhadapan langsung dengan jalan raya.

Gambar 4. 1 Tampak depan TK Muslimat Al Munawwaroh

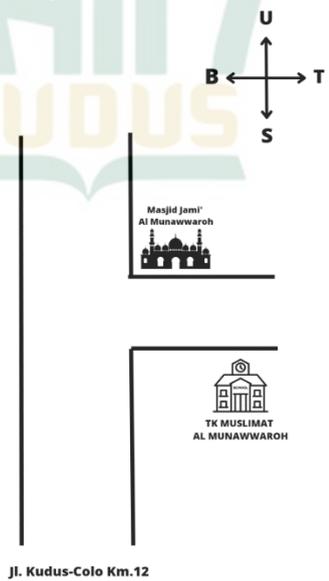


TK Muslimat Al Munawwaroh memiliki 1 ruang guru, 3 kamar mandi, 4 ruang kelas (2 ruang kelas dibawah untuk kelas A1 dan A2, 2 ruang kelas dilantai atas untuk kelas B1 dan B2), terdapat beberapa permainan di halaman sekolah. TK Muslimat Al Munawwaroh juga memiliki pagar yang terletak di depan untuk melindungi anak agar tidak dapat keluar dari area sekolah.

5. Peta Lokasi TK Muslimat Al Munawwaroh

Adapun peta konsep TK Muslimat Al Munawwaroh sebagai berikut:

Gambar 4. 2 Denah lokasi



6. **Struktur Kepengurusan TK Muslimat Al Munawwaroh**
 Struktur organisasi TK Muslimat Al Munawwaroh Lau, Dawe Kudus sebagai berikut:

Gambar 4.3 Struktur organisasi



7. **Kedaaan Guru dan Staff TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus**

Lembaga pendidikan tentunya pasti mempunyai guru dan staf lainnya, karena guru merupakan peran yang sangat penting dalam mendidik dan bertanggung jawab atas semua perkembangan peserta didik. Pegawai TK Muslimat Al Munawwaroh secara keseluruhan berjumlah 6 pendidik/guru, 1 guru menjadi kepala sekolah dan 5 lainnya memegang kelas dengan latar belakang pendidikan guru dan staf TK Muslimat Al Munawwaroh adalah Stara 1 (S1), dan satu guru yang berpendidikan SLTA.

Tabel 4. 1 Data guru

No	Nama	TTL	Bekerja Mulai Tanggal	Jabatan	Ijazah Akhir
1.	Siti Rohmatun, S.Pd. 6449757659300083	Kudus, 17 November 1979	14 Juli 2004	Kepala TK	S1 PAUD
2.	Sri Maryatun, S.Pd. 6656762664210082	Kudus, 24 Maret 1984	15 Juli 2008	Guru	S1 PAUD
3.	Mariya Ulfa, S.Pd.I. 9455771672130062	Kudus, 2 Januari 1993	15 Juli 2015	Guru	S1 PAI
4.	Erni Dwi Sholawati, S.Pd.I.	Kudus, 11 November 1982	15 Juli 2006	Guru	S1 PAI
5.	Melinda Ristiana Putri	Kudus, 19 Mei 2001	02 Januari 2022	Guru	MA
6.	Nur Alifah Prihatini, S.Ag.	Kudus, 10 Juni 1998	02 Januari 2023	Guru	S.Ag.

8. Peserta didik TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

Data peserta didik pada TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

Tabel 4. 2 Data peserta didik

No	Kelompok Usia	Jenis Kelamin		Jumlah Siswa	Jumlah kelas
		Laki-Laki	Perempuan		
1.	4-5 Tahun	19	23	42	2
2.	5-6 Tahun	12	21	33	2
Jumlah		31	44	75	4

Berdasarkan tabel jumlah peserta didik TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus memiliki 75 siswa yang dibagi menjadi 2 kategori usia yaitu usia 4-5 tahun 42 anak, dan usia 5-6 tahun 33 anak yang dibagi menjadi 4 kelas.

9. Sarana dan Prasarana TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

Sarana dan prasarana dalam pendidikan sangat diperlukan dalam berlangsungnya kegiatan proses belajar mengajar pada setiap lembaga, dengan tujuan agar mencapai keberhasilan dalam menunjang ilmu pendidikan di sekolah. Adapun berbagai sarana dan prasarana yang tersedia di TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus antara lain :

Tabel 4. 3 Sarana Prasana TK Muslimat Al Munawwaroh

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
1.	Gedung sekolah	1	Kondisi baik
2.	Ruang kepala sekolah dan ruang guru	1	Kondisi baik
3.	Kamar mandi	3	Kondisi baik
4.	Meja guru	6	Kondisi baik
5.	Meja anak	38	Kondisi baik
6.	Lemari	6	Kondisi baik
7.	Kursi guru	6	Kondisi baik
8.	Kursi anak	75	Kondisi baik
9.	Papan tulis	4	Kondisi baik
10.	Rak sepatu	4	Kondisi baik
11.	Rak buku	4	Kondisi baik
12.	Alat permainan indoor (Lego, puzzle, balok, manik-manik, kartu gambar, bola, bak pasir, permainan profesi, masak-masakan, dan lain sebagainya)		Kondisi baik

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
13.	Alat permainan outdoor (ayunan, jungkat jungkit, bola dunia, papan titian, mangkok putar)	6	Kondisi baik

10. Kegiatan Belajar Mengajar di TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

Kegiatan belajar mengajar di TK Muslimat Al Munawwaroh berlangsung 6 hari pada hari sabtu sampai kamis dan hari jum'at libur. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 07.00-10.00 WIB. Adapun rincian kegiatannya diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kegiatan Belajar Mengajar

Waktu	Kegiatan	Keterangan
07.00-07.30 WIB	Penyambutan Anak	Dilakukan oleh guru digerbang sekolah
07.30-08.00 WIB	Berdo'a bersama	Guru memimpin ikrar, berdo'a, memaca do'a asmaul husna dan hafalan surat pendek & hadis pendek
08.00-08.15 WIB	Pembukaan Pembelajaran	Diskusi tema har ini, dan berbincang-bincang mengenai kegiatan yang akan dilakukan
08.15-09.00 WIB	Kegiatan inti	Kegiatan inti berfokus pada Anak
09.00-09.30 WIB	Pembiasaan adab Islami	Istirahat dan bermain Bersama
09.30-10.00	Penutup	Siswa diminta untuk merapikan mainan dan mengulas kegiatan lalu berdo'a

B. Deskripsi Data Penelitian

Peneliti telah melakukan penelitian di lapangan, namun masih banyak hal yang harus di bahas kembali, terutama data-data yang diperoleh di lapangan akan di analisis agar bisa dipertanggung jawabkan.

1. Peningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan kreasi makanan di kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

Anak didik di TK Muslimat Al Munawwaroh pada tahun ajaran 2022/2023 secara keseluruhan berjumlah 75 Anak dan dibagi menjadi 4 kelompok yaitu kelompok A1, A2, B1 dan B2. Karakter dan kemampuan anak di TK Muslimat Al Munawwaroh sangat beraneka ragam. Hal ini juga disebabkan oleh latar belakang keluarga dan tempat tinggal yang beraneka ragam pula. Adapun anak didik yang menjadi obyek penelitian yaitu kelompok B2 berjumlah 17 anak , dengan jumlah 7 anak laki-laki dan 10 anak perempuan.

Tabel 4. 5 Data siswa kelompok B2 TK Muslimat Al Munawwaroh

No	Nama	Usia	Jenis kelamin
1.	AFN	5 tahun	Perempuan
2.	AAA	6 Tahun	Laki-laki
3.	AHA	6 Tahun	Perempuan
4.	ATA	5 Tahun	Laki-laki
5.	AZS	5 Tahun	Perempuan
6.	AIR	6 Tahun	Perempuan
7.	DKF	5 Tahun	Laki-laki
8.	FAA	5 Tahun	Laki-laki
9.	FZAH	5 Tahun	Perempuan
10.	FAA	6 Tahun	Perempuan
11.	HAS	6 Tahun	Laki-laki
12.	LEA	6 Tahun	Perempuan
13.	LM	5 Tahun	Laki-laki
14.	MRA	6 Tahun	Perempuan
15.	NPA	6 Tahun	Laki-laki
16.	RAA	5 Tahun	Perempuan
17.	TAP	5 Tahun	Perempuan

Peneliti telah mengamati di TK Musimat Al Munawwaroh telah menerapkan kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang, namun kegiatan pengenalan gizi seimbang masih berbentuk gambar, tidak buah atau sayur serta sejenisnya yang termasuk makanan bergizi secara fakta. Akibatnya anak sulit untuk mengenal serta memahami makanan yang mengandung gizi. Dengan itu peneliti membawa buah dan sayur sejenisnya untuk menjelaskan tentang kandungan, manfaat gizi seimbang.

Dalam peningkatan pemahaman gizi seimbang Anak Usia Dini melalui kegiatan kreasi makanan ada beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

a. Guru memperkenalkan gizi seimbang melalui media isi piringku

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Selain untuk tumbuh kembang anak makanan yang bergizi juga diperlukan bagi otak supaya anak tidak mudah sakit serta anak menjadi cerdas maka pengenalan gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk Anak Usia Dini. sehingga anak usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas) yaitu perkembangan yang paling penting pada masa awal kehidupan anak. Oleh karena itulah pengenalan gizi seimbang sangat penting bagi anak usia dini.

Pendidik di TK Muslimat Al Munawwaroh telah menerapkan program yang setiap harinya mengumpulkan uang saku untuk mendapatkan jajan seperti jajanan berat dan minuman agar tidak sembarangan jajan di luar sekolah. Akan tetapi anak-anak masih membawa jajanan yang dijual bebas dijalanan yang tidak terjaga kebersihan dan kehygienisanya serta mengandung bahan-bahan yang sangat berbahaya bagi tubuh anak. Oleh karena itu seorang pendidik harus mempunyai banyak wawasan atau unggul dalam memperkenalkan gizi seimbang dengan cara membentuk kreasi makanan.

Dalam pendidikan anak usia dini di sekolah seorang guru harus memiliki banyak wawasan dan pengalaman salah satunya dalam pengenalan gizi seimbang anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan. Dalam mengkonsumsi makanan anak-anak cenderung lebih memilih makanan yang siap saji, selain itu anak juga cenderung mengkonsumsi snack atau makanan ringan yang

banyak mengandung bahan-bahan pengawet dan MSG yang tidak bagus untuk kesehatan anak. Pada hasil observasi pertama peneliti mengamati proses pengenalan gizi seimbang anak usia dini. Mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Pembiasaan berdo'a dan asmaul husna dilakukan setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai.

Gambar 4. 4 Kegiatan berdo'a sebelum pembelajaran



Setelah anak berdo'a bersama guru, anak disinggung pada tema pembelajaran yang kemarin, guru menjelaskan pembelajaran pada hari itu sesuai dengan tema. Sebelum pembelajaran anak diajari menyanyi lagu isi piringku. Sebelum memulai kegiatan membentuk kreasi makanan guru memberikan contoh-contoh tentang benda-benda nyata yang sedang dibahas dan dijelaskan satu persatu, seperti guru menerangkan tentang sayuran, karbohidrat, mineral, lemak dan protein kepada anak, serta memberikan stimulus. kepada anak-anak dan bertukar pengalaman melalui cerita. seseorang dalam kaitannya dengan orang lain. Jika siswa tidak suka makan sayur atau buah, guru dapat membantu mereka belajar menyukai makanan sehat tersebut melalui kegiatan kelompok yang melibatkan seluruh kelas.

Peneliti melihat di TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus sudah menerapkan pembelajaran pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan yang dilaksanakan sesuai dengan RPPH. Supaya mendapatkan data-data secara jelas dan terinci, maka peneliti melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi langsung dengan kepala sekolah, guru dan wali murid TK Muslimat Al Munawwaroh, kemudian

peneliti menganalisis data penelitian tentang pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.

Hasil pengamatan penulis terhadap peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan kreasi makanan didapat dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah di TK Muslimat Al Munawwaroh Ibu Siti Rohmatun, S.Pd dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “sebelum di jelaskan tentang pengenalan gizi seimbang anak-anak belum sepenuhnya tahu tentang makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak”.¹

Hal ini menunjukkan bahwa generasi muda kurang menyukai makanan sehat seperti buah dan sayur. Selain itu, pola makan PMT yang kurang bervariasi dan menarik mungkin membuat anak merasa bosan. Makanan yang dikemas dengan warna-warna cerah dan menarik perhatian lebih besar kemungkinannya untuk dibeli oleh anak-anak, padahal makanan tersebut lama kelamaan berbahaya bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak. Di TK Muslimat Al Munawwaroh, kami yakin dengan mengikuti kegiatan membuat makanan ini, anak-anak akan lebih memahami pentingnya pola makan sehat pada usia dini.

Gambar 4.5 Penjelasan tentang kandungan makanan gizi seimbang



Sebelum kegiatan membentuk kreasi makanan berlangsung guru mengajak anak menyanyikan lagu isi piringku lalu mengenalkan macam-macam zat gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, lemak, mineral, protein dan

¹ Siti Rohmatun, wawancara penulis. 4 April 2023

vitamin. Memberikan materi tentang zat gizi seimbang beserta contohnya seperti :

- 1) Karbohidrat merupakan sumber energi dan sumber tenaga utama yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas. Contoh : nasi, roti, jagung, dan singkong.
- 2) Protein merupakan zat pembangun, zat pengatur yaitu membentuk dan memperbaiki sel tubuh yang rusak. Contoh : telur ayam, ikan, tempe, tahu dan susu.
- 3) Lemak merupakan zat gizi yang tidak larut dalam air, penghasil energi dan sebagai zat pembangun jaringan tubuh. Contoh : bakso, kacang tanah, telur ayam, ikan lele dan sosis.
- 4) Mineral merupakan zat pengatur dan tumbuh kembang. Contoh : bayam, sawi, kangkung, semangka dan melon.
- 5) Vitamin merupakan zat yang dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan zat pengatur agar tubuh dapat berperan dengan baik. Contoh : hati ayam, pisang, wortel, tomat dan mangga

Setelah itu, mintalah seorang anak menceritakan kepada anak lainnya sebuah kisah mengenai peristiwa menarik atau tidak biasa yang mereka alami. Jika seorang anak menolak untuk makan apa pun karena mereka tidak menyukai buah-buahan dan sayuran, guru dapat memberikan motivasi dan dorongan, serta teman-teman anak tersebut dapat membantu membuat mereka mencoba dan menerima makanan baru tersebut.

Guru juga bertanya kepada anak-anak tentang ciptaan Allah apa saja yang ada di bumi. Kemudian anak bergantian menjawab pertanyaan dari peneliti. Setelah itu peneliti menjelaskan tentang macam-macam buah dan sayur yang ada di alam semesta ini. Seketika khansa menjawab kol, kangkung, wortel. Kemudian katib dan Luthfi juga menjawab banyak sekali ada buah pisang, apel, anggur, jeruk, dan lain-lain. Lalu peneliti mengulang pertanyaan lagi tentang apa saja manfaat yang diperoleh dari mengonsumsi buah dan sayur tersebut. Anak-anak semua dapat menjawab pertanyaan dari peneliti. Dalam kegiatan akhir peneliti memperlihatkan satu-persatu buah dan sayuran diperlihatkan anak-anak dapat menjawab dan mengetahui nama dari buah dan sayuran tersebut.

b. Proses Pelaksanaan Kegiatan Kreasi Makanan

Cara agar dapat menerapkan pemahaman gizi seimbang orang tua berperan penting membawakan bekal sekolah anak yang mengandung gizi seimbang. Bekal tersebut yang mencakup zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, serta mineral serta meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak dapat dilakukan dengan cara mengkreasi makanan tersebut. Sebab anak-anak sangat menyukai hal-hal baru yang menarik dan menyenangkan. Dalam hal mengkonsumsi makanan anak-anak juga sangat tertarik dengan warna-warna yang mencolok, sajian yang sangat indah dan kemasan yang bagus.

Gambar 4. 6 Cuci tangan sebelum dan sudah mengkreasi makanan



Pembiasaan cuci tangan yang baik dan benar merupakan bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan terlihat bahwa anak-anak memiliki kesadaran yang rendah akan pentingnya hidup bersih dan sehat sehingga kurang memahami pentingnya cuci tangan. Berdasarkan anjuran *World Health Organization (WHO)* cuci tangan yang baik dan benar terdiri atas 6 langkah yaitu gosok telapak tangan, gosok punggung tangan, gosok sela-sela jari, gosok bagian dalam jari, jempol diputar, kuku-kuku, serta jangan lupa memakai sabun.² Perilaku cuci

² Taufiq Firdaus Alghifari Atmadja and Kosasih Adi Saputra, 'Pendidikan Gizi Sarapan Sehat Dan Praktik Cuci Tangan', BERDAYA: Jurnal Pendidikan

tangan yang baik akan berhasil untuk mendukung terciptanya penerus yang sehat.

Gambar 4. 7 Proses mengkreasikan makanan sesuai keinginannya



Sebelum pembelajaran dilakukan, guru menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan pada pembelajaran tersebut. Guru membawa bahan-bahan berupa makanan-makanan yang mengandung macam-macam zat gizi seimbang seperti nasi (karbohidrat), daging ayam (protein), telur (lemak), brokoli dan wortel (mineral), pisang (vitamin) dan lainnya. Alat yang disediakan guru yaitu materi pembelajaran, wadah (cetakan makanan), dan lagu anak yang berjudul isi piringku. Adapun langkah-langkah saat mengajar pengenalan gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan yaitu:

- 1) Anak-anak mengumpulkan bekal makanannya yang dibawa dari rumah yang mengandung macam-macam zat gizi seimbang (karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin).
- 2) Menyampaikan materi dan memperkenalkan makanan tersebut sesuai zat gizi seimbang yang terkandung.
- 3) Menguji kemampuan anak dengan memberikan pertanyaan.
- 4) Guru mencontohkan dan mempraktekan cara membentuk kreasi makanan
- 5) Anak langsung praktek membentuk kreasi makanan yang mengandung gizi seimbang

6) Guru mendampingi dan membenarkan jika terjadi kesalahan

Dari langkah-langkah diatas, yang dapat memperlihatkan keaktifan anak adalah ketika masing-masing anak langsung praktek membentuk kreasi.

Gambar 4. 8 Hasil karya anak

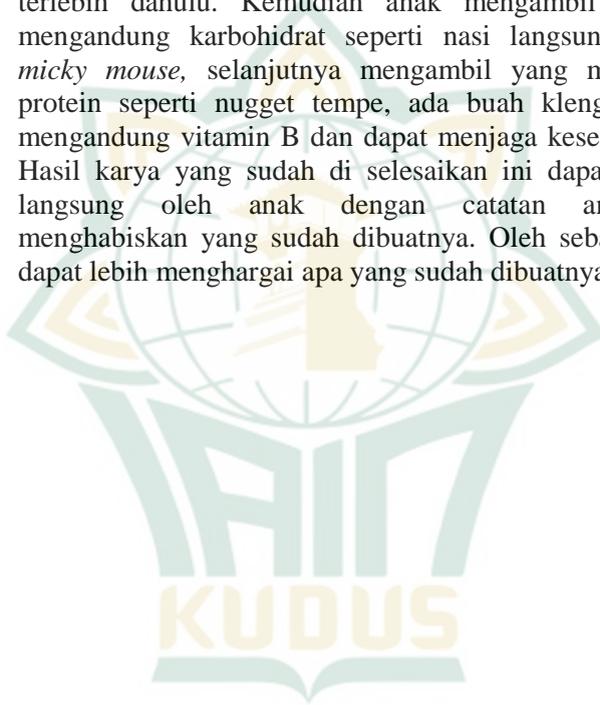


Di penghujung kegiatan setelah semua kegiatan ini dilakukan, guru mengulas kembali pelajaran atau *recalling* tentang kegiatan yang telah dilakukan, mengevaluasi apa saja kekurangan dalam kegiatan tersebut. Setelah itu guru mengajak anak untuk menyanyikan kembali lagu yang sesuai tema berjudul Isi piringku.

Kemudian guru menanyakan perasaan anak-anak apakah perasaan ketika belajar pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan apakah anak senang atau ada kendala apa yang dialami dengan kegiatan hari ini. Terakhir, guru mengajak anak untuk sayonara dan berdo'a pulang. Biasanya sebelum anak-anak pulang beberapa guru ada yang sudah keluar terlebih dahulu untuk memastikan anak yang sudah dijemput atau belum oleh orang tuanya. Sedangkan guru yang masih tetap berada di kelas melakukan penilaian hasil karya anak dan mempersiapkan kegiatan yang akan dilakukan besok.

c. Kegiatan membentuk kreasi makanan anak dengan orang tua

Pada kegiatan selanjutnya, kegiatan pemahaman gizi seimbang dilakukan dengan kolaborasi orang tua MRA dengan anak melalui kegiatan kreasi makanan. Pada kegiatan ini anak diminta untuk duduk berjajar dengan orang tua mengkreasi makananya sesuai imajinasi anak. sebelum kegiatan berlangsung guru sudah menjelaskan apa itu gizi seimbang serta anak dan orang tua sudah cuci tangan terlebih dahulu. Kemudian anak mengambil apa yang mengandung karbohidrat seperti nasi langsung dibentuk *micky mouse*, selanjutnya mengambil yang mengandung protein seperti nugget tempe, ada buah klengkeng yang mengandung vitamin B dan dapat menjaga kesehatan mata. Hasil karya yang sudah di selesaikan ini dapat dinikmati langsung oleh anak dengan catatan anak harus menghabiskan yang sudah dibuatnya. Oleh sebab itu anak dapat lebih menghargai apa yang sudah dibuatnya.



Gambar 4. 9 Kegiatan kreasi makanan anak dan orang tua I

Selanjutnya kolaborasi orang tua LEA dan anak melalui kegiatan kreasi makanan. Sebelum mulai kegiatan anak dan orang tua sudah cuci tangan terlebih dahulu, anak mengambil nasi yang dibentuk ikan, kemudian sayuran wortel dan brokoli yang ditumis. Wortel yang dibentuk seperti bunga-bunga dan mengandung vitamin C serta dapat meningkatkan kesehatan mata. Yang terakhir anak mengambil buah pir yang dapat memperkuat daya tubuh anak. Hasil karya yang sudah di selesaikan ini dapat dinikmati langsung oleh anak dengan catatan anak harus

menghabiskan yang sudah dibuatnya. Oleh sebab itu anak dapat lebih menghargai apa yang sudah dibuatnya.

Gambar 4. 10 Kegiatan kreasi makanan orang tua dan anak
II



2. Problematika dan Solusi yang Dihadapi dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh

a. Problematika yang dihadapi

Dalam melakukan kegiatan kreasi makanan di Kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh ada beberapa permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran. Berdasarkan pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru kelas yang menjelaskan perihal permasalahan yang terjadi dalam pemahaman gizi seimbang, yang mengatakan bahwa anak masih terpengaruh makanan dari luar yang kemasannya menarik serta kurangnya kesadaran anak dalam cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Sri Maryatun sebagai wali kelas kelompok B2 mengatakan bahwa “salah satu hambatan yang kita alami yaitu anak biasanya kurang suka dengan makanan yang mengandung gizi seimbang karena terpengaruh dari makanan luar yang kemasannya menarik, apalagi anak-anak sekarang yang suka pilih-pilih makanan, jadi yang dia mau yaitu makanan-makanan tertentu”³

Permasalahan selanjutnya yaitu anak yang tidak mau mendengarkan penjelasan orang tua mengenai gizi seimbang dikarenakan anak kurang tertarik dalam mengenal gizi seimbang. Berdasarkan wawancara dengan ibu Ayu Islamia yang mengatakan “anaku tidak mau mbak mendengarkan penjelasanku, maunya makan-makanan yang instan seperti mie instan, sosis, es krim dan lain-lain. Padahal sudah tak beritahu kalau itu membahayakan bagi tubuh”⁴

b. Solusi yang digunakan untuk mengatasi problematika

Dalam sebuah problematika pastinya juga ada solusi yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Solusi ini didapatkan dari guru kelompok B sendiri. Berdasarkan pada wawancara yang dilakukan untuk yang pertama kami memberikan motivasi dan arahan kalau makan jajanan yang dari luar dapat membahayakan bagi tubuh. Serta berusaha dengan cara setiap harinya memberikan makanan basah yang berbentuk-bentuk semenarik mungkin agar anak menyukai makanan tersebut, seperti ketan abon yang dikasih

³ Sri Maryatun, “Wawancara oleh penulis 8 April,”2023.

⁴ Ayu Islamia, “Wawancara oleh penulis 9 April,”2023.

warna kuning dibentuk seperti bunga, dan kue lapis yang dibentuk seperti *hello kitty*, serta selalu memantau berat dan tinggi badan setiap bulanya.

Kemudian solusi selanjutnya yaitu orang tua yang harus sabar dan berusaha mengambil hati anak agar mau diajak belajar mengenal buah dan sayur, serta lauk pauk. Cara yang dapat dilakukan pada saat memasak anak diajak masak bersama agar anak dapat mengenal beranekaragam makanan serta dapat mengetahui zat gizi seimbang. Jadi, anak ketika sudah tertarik dengan makanan yang mengandung gizi seimbang, anak akan mendengarkan dan lebih memerhatikan penjelasan dari orang tuanya.

C. Analisa Data Penelitian

1. Pelaksanaan Kegiatan Kreasi Makanan di Kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh

Meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak usia 5-6 tahun sangatlah penting buat bekal masa depan. Sebab makanan yang bergizi sangat dibutuhkan pada proses pertumbuhan, tetapi kurangnya anak mengonsumsi makanan yang menyehatkan disebabkan tampilan yang kurang menarik.⁵ Dengan kegiatan membentuk kreasi makanan sangat menyenangkan bagi anak dan dapat mengenal beraneka ragam makanan yang menyehatkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu anak dapat mengenal tentang manfaat, kandungan gizi, serta bahaya makanan cepat saji.

Pertama kali peneliti berkunjung ke sekolah untuk menyampaikan izin penelitian, peneliti melakukan perbincangan ringan dengan kepala TK Muslimat Al Munawwaroh untuk mencari informasi mengenai kegiatan belajar mengajar disana. Dari perbincangan tersebut peneliti mendapatkan informasi bahwa kegiatan belajar mengajar dimulai pukul 07.15 WIB dan berakhir pada pukul 10.00 WIB. Kemudian pada hari berikutnya peneliti melakukan wawancara dengan guru kelas terkait pembelajaran yang dilakukan.

Meningkatkan pemahaman gizi seimbang ini dilakukan dengan kegiatan membentuk kreasi makanan. Sebelumnya anak diminta mendengarkan penjelasan guru mengenai gizi seimbang selanjutnya diminta membawa bekal dari rumah yang mengandung gizi seimbang dan mendengarkan arahan guru untuk

⁵ Sajjah, Lestari, and Yusuf, Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6, Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa.

mengkreasikan sesuai imajinasinya masing-masing bersama teman sebayanya. Sebelum dan sesudah kegiatan anak diminta untuk cuci tangan pakai sabun terdahulu. Untuk hari selanjutnya anak berkolaborasi dengan orang tua untuk mengkreasikan bekal makanannya yang mengandung gizi seimbang agar orang tua juga mempraktikan dirumah buat bekal makanan anak semenarik mungkin.

Peningkatan pemahaman gizi seimbang mula-mula yaitu dengan memperkenalkan aneka ragam makanan pokok, makanan sehat dan tidak sehat sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh rusman hadi yang mengatakan bahwa meningkatkan gizi seimbang dilakukan sesederhana mungkin terlebih dahulu seperti mengenal buah dan sayur, serta makanan sehat dan makanan tidak sehat.⁶

Pada kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang tentunya ada beberapa indikator yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Indikator gizi seimbang

No	Indikator gizi seimbang
1.	Anak terbiasa berdoa sebelum dan sesudah makan
2.	Anak terbiasa cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah makan dengan air mengalir
3.	Anak terbiasa sarapan sebelum sekolah
4.	Anak dapat mengambil makanan yang mengandung karbohidrat unrtuk membentuk kreasi makanan
5.	Anak dapat mengambil makanan yang mengandung protein untuk membentuk kreasi makanan
6.	Anak dapat mengambil makanan yang mengandung lemak untuk membentuk kreasi makanan
7.	Anak terbiasa minum air putih yang cukup dan aman
8.	Anak terbiasa mengonsumsi makanan gizi seimbang
9.	Anak mampu membuat kreasi makanan yang memenuhi gizi seimbang
10.	Anak mampu mengenali makanan sehat dan tidak sehat
11.	Anak mampu menggunakan alat makan yang terampil

⁶ Rusman Hadi, 'JRP : Jurnal Rinjani Pedidikan', Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Padaanak Melalui Kegiatan Membentukkreasi Makanan (2022),.

No	Indikator gizi seimbang
12.	Anak mampu menyebutkan manfaat makanan
13.	Anak mampu mengucapkan syukur atas keanekaragaman makmam
14.	Anak mampu menghargai makanan dengan cara menghabiskan makanan

Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia termasuk dalam bidang kesehatan, salah satunya ilmu gizi. Hal ini tercantum dalam ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang aturan makan dan minum.⁹ Sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah: 168, Allah SWT Berfirman:

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

“Artinya: Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”⁷

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal, dalam keadaan bersih bukan kena najis serta dalam jumlah yang seimbang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikaji dalam ilmu gizi yang disebut dengan prinsip gizi seimbang. Konsumsi makanan sangat mempengaruhi terhadap status gizi seseorang terutama anak. Status gizi yang baik dan optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan secara efisien sehingga memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan belajar dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.⁸

Di bawah ini merupakan tabel yang disajikan oleh peneliti ketika observasi yang berkaitan dengan hasil meningkatkan pengetahuan gizi seimbang usia 5-6 tahun melalui kegiatan kreasi makanan pada awal bulan April sampai awal bulan Mei di TK Muslimat Al Munawwaroh.

⁷ Qs. Al-Baqarah (2), 168.

⁸ Syamsu Yusuf, psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001).

Tabel 4. 7 Hasil Penilaian Pemahaman Gizi Seimbang 4 April 2023

No	Nama	BB	MB	BSH	BSB	Keterangan
1.	AFN	V				Kurang
2.	AAA		V			Cukup
3.	AHA		V			Cukup
4.	ATA	V				Kurang
5.	AZS		V			Cukup
6.	AIR		V			Cukup
7.	DKF		V			Cukup
8.	FAA	V				Kurang
9.	FZAH	V				Kurang
10.	FAA	V				Kurang
11.	HAS		V			Cukup
12.	LEA		V			Cukup
13.	LM		V			Cukup
14.	MRA	V				Kurang
15.	NPA	V				Kurang
16.	RAA	V				Kurang
17.	TAP	V				Kurang

Berdasarkan pada tabel tersebut, diperoleh data hasil penilaian dari meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak kelompok B melalui kegiatan kreasi makanan bahwa pada observasi pertama di TK Muslimat Al Munawwaroh menunjukkan anak di kelas B rata-rata menunjukkan belum berkembang dan mulai berkembang pemahaman gizi seimbang.

Jadi pada observasi pertama pemahaman gizi seimbang anak masih kurang. Dikarenakan pada keterangan tabel 4.7 penilaian belum berkembang dan mulai berkembang lebih banyak daripada penilaian berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik. Dengan jumlah 17 anak, 8 anak mulai berkembang dan 9 anak belum berkembang. Pada observasi ini masih banyak anak yang belum antusias mendengarkan penjelasan guru dan belum mampu mengambil makanan yang mengandung gizi seimbang.⁹

Menurut Maya Nurfadhillah dengan menggunakan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar akan memberikan

⁹ Data Penilaian Dengan Ibu Sri Maryatun, S.Pd. Selaku Guru Kelas B2 Pada Tanggal 4 April 2023

pengaruh terhadap psikologi anak dan anak akan lebih berantusias dan semangat dalam mendengarkan penjelasan guru.¹⁰

Tabel 4. 8 Hasil penelitian pemahaman gizi seimbang anak 1 Mei 2023

No	Nama	BB	MB	BSH	BSB	Keterangan
1.	AFN	V				Kurang
2.	AAA			V		Baik
3.	AHA				V	Sangat Baik
4.	ATA		V			Cukup
5.	AZS				V	Sangat Baik
6.	AIR		V			Cukup
7.	DKF			V		Baik
8.	FAA			V		Baik
9.	FZAH				V	Sangat Baik
10.	FAA		V			Cukup
11.	HAS			V		Baik
12.	LEA		V			Cukup
13.	LM			V		Baik
14.	MRA			V		Baik
15.	NPA				V	Sangat Baik
16.	RAA			V		Baik
17.	TAP			V		Baik

Kemudian pada observasi kedua yang penilainya terdapat pada tabel 4.8 menunjukkan 12 anak pemahaman gizi seimbang sudah baik atau berkembang sesuai harapan. Sedangkan masih 5 anak yang pemahaman gizi seimbang anak masih kurang atau mulai berkembang. Pada observasi kedua ini sudah menunjukkan perkembangan yang cukup baik dari sebelumnya. Sebagian besar anak sudah mulai antusias dan dapat menyelesaikan kegiatan kreasi makananya dengan baik.¹¹

Hal ini terlihat anak sudah mampu berdo'a sebelum dan sesudah makan, anak mampu cuci tangan sebelum dan sesudah makan, akan tetapi anak masih ada yang belum mampu

¹⁰ Maya Nurfadilah, 'Meningkatkan Minat Belajar Anak Usia Dini Melalui Media Video Dan Media', 9.May (2023), 1409–20.

¹¹ Data Penilaian Dengan Ibu Sri Maryatun, S.Pd. Selaku Guru Kelas B2 Pada Tanggal 1Mei 2023

mengambil makanan gizi seimbang. Pada halnya penelitian Siti Maulani berupaya untuk secara rutin dan terus menerus melatih anak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membuang sampah pada tempatnya, dan membiasakan makan sayur dan buah.¹²

Tabel 4. 9 Hasil penelitian pemahaman gizi seimbang anak 3 Mei 2023

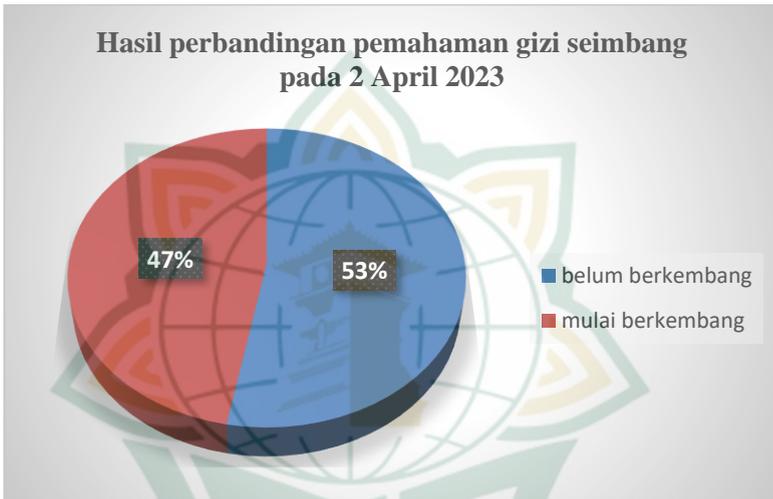
No	Nama	BB	MB	BSH	BSB	Keterangan
1.	AFN				V	Sangat Baik
2.	AAA				V	Sangat baik
3.	AHA				V	Sangat Baik
4.	ATA			V		Baik
5.	AZS				V	Sangat baik
6.	AIR				V	Sangat Baik
7.	DKF				V	Sangat baik
8.	FAA			V		Baik
9.	FZAH			V		Baik
10.	FAA				V	Sangat Baik
11.	HAS			V		Baik
12.	LEA				V	Sangat baik
13.	LM				V	Sangat baik
14.	MRA				V	Sangat baik
15.	NPA				V	Sangat Baik
16.	RAA			V		Baik
17.	TAP				V	Sangat Baik

Pada observasi ketiga yang penilaiannya terdapat pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa seluruh anak di kelas B pemahaman gizi seimbang sudah berkembang dengan baik atau berkembang sesuai harapan. Pada observasi ketiga dapat dikatakan peningkatan pemahaman gizi seimbang anak kelas B sudah sangat baik. Hal ini terlihat semua anak sangat beratusias, sudah bisa membedakan makanan yang termasuk gizi seimbang dan yang tidak. Anak mampu mengambil makanan yang mengandung gizi seimbang seperti nasi, ayam, sayur brokoli, dan buah pisang.

¹² Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, and Dianti Yunia Sari, ‘Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun’, *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2.2 (2021), 154–68 <<https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>>.

Menurut Rachmanida Nuzrina gizi seimbang itu tercapai ketika anak mampu mengambil karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral sesuai panduan makan isi piringku yang setiap harinya tubuh membutuhkan asupan protein nabati 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, makanan pokok 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 3-5 porsi dan minum air mineral minimal 8 gelas.¹³

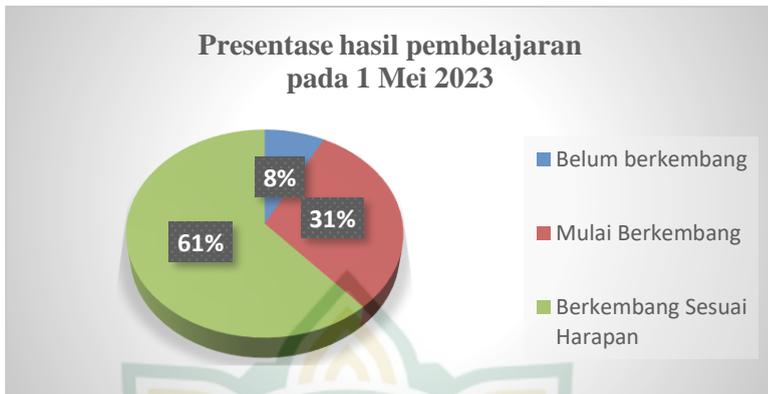
Gambar 4. 11 Presentase Hasil Pembelajaran 4 April 2023



Gambar 4.9 Menjelaskan mengenai persentase dari perbandingan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan kreasi makanan pada bulan April 2023. Didapat sebanyak 53% menunjukkan hasil perkembangan Belum Berkembang. Sedangkan, sebanyak 47% menunjukkan hasil perkembangan baik. Hal tersebut masih banyak anak yang kemampuan mengenal gizi seimbang masih kurang, sehingga perlu dilakukan observasi selanjutnya.

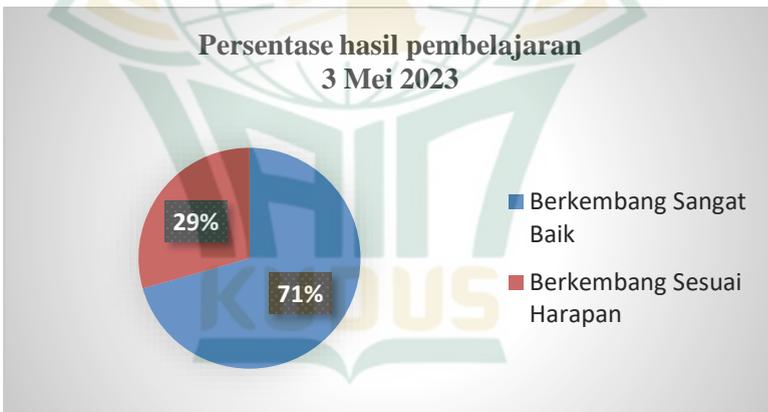
¹³ Rachmanida Nuzrina and others, 'Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang', *Jurnal Abdimas*, 6.2 (2020), 5.

Gambar 4. 12 Presentase Hasil Pembelajaran 1 Mei 2023



Gambar diatas menjelaskan presentase perbandingan pembelajaran sesudah menggunakan benda nyata pada bulan Mei 2023, sebanyak 61% Berkembang Sesuai Harapan, 31% Mulai Berkembang dan 8% anak Belum Berkembang.

Gambar 4. 13 Presentase Hasil Pembelajaran 3 Mei 2023



Gambar diatas menjelaskan presentase perbandingan pembelajaran pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan kreasi makanan bulan Mei 2023, sebanyak 71% Berkembang Sangat Baik, sebanyak 29% Berkembang Sesuai Harapan. Jadi perbandingan dari evaluasi penilaian pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan kreasi makanan dari observasi 1 sampai 3 mengalami peningkatan yang cukup banyak. Menurut Rusman Hadi dikatakan tuntas atau meningkat ketika nilai ketuntasan individu

yaitu sama atau lebih dari 70% maka nilai anak yang diperoleh tuntas atau meningkat.¹⁴

2. Analisis Problematika dan Solusi dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun melalui Kegiatan Kreasi Makanan

Berdasarkan pada analisis yang dilakukan oleh peneliti atas kegiatan yang dilakukan di TK Muslimat Al Munawwaroh dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak melalui kegiatan kreasi makanan yaitu sebagai berikut:

1. Permasalahan pada anak yang susah makanan di sekolah. Menurut penulis pertama guru memberikan motivasi dan arahan kalau makan jajanan yang dari luar dapat membahayakan bagi tubuh. Serta berusaha dengan cara setiap harinya guru memberikan makanan basah yang berbentuk-bentuk semenarik mungkin agar anak menyukai makanan tersebut, seperti ketan abon yang dikasih warna kuning dibentuk seperti bunga, kue lapis yang dibentuk seperti *hello kitty*, serta membiasakan selalu menjaga kebersihan untuk selalu cuci tangan sebelum dan sesudah makan.
2. Permasalahan anak yang tidak mau mendengarkan penjelasan orang tua mengenai gizi seimbang dikarenakan anak kurang tertarik dalam mengenal gizi seimbang. Menurut penulis orang tua tetap selalu berusaha dan sabar serta bagaimana caranya untuk mengambil hati agar anak mau diajak belajar mengenal buah, sayur serta lau-pauk seperti memberikan makanan yang beraneka ragam, anak nanti akan memilih makanan yang diukainya. Seperti halnya menurut Proverawati dan Kusuma Wati memberi variasi makanan pada anak sama halnya memberi makanan yang beragam untuk anak, jika makanan anak beragam maka zat gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lain.¹⁵

Cara lain juga anak dapat diajak masak bersama agar anak dapat mengenal tentang zat gizi seimbang serta dapat dilakukan dengan orang tua mengajak anaknya ke kebun atau sawah untuk melihat macam-macam tumbuhan buah dan sayur.

¹⁴ Rusman Hadi, 'JRP : Jurnal Rinjani Pedidikan', 1.01 (2022), .

¹⁵ Winarti, Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Pada Anak Di Kelompok B-3 Tk Aba 4 MangII.