

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Gizi

Gizi merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta merta menghasilkan energi.¹

Kata “Gizi” berasal dari bahasa arab Ghidza, yang berarti makanan. Ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan tubuh manusia. Dalam bahasa Inggris, *food* adalah makanan, pangan dan bahan makanan.²

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikemukakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan untuk pertumbuhan dan Kesehatan badan. Gizi secara luas sebagai elemen atau unsur yang mengandung makanan, dan didalam unsur-unsur tersebut memberikan manfaat langsung untuk tubuh yang mengkonsumsinya menjadi sehat.

Menurut Sujiono, gizi merupakan Masa usia dini merupakan masa keemasan dalam kehidupan anak, dimana otak anak mampu menyerap berbagi informasi secara optimal. Menurut Santoso dan Ranti mengemukakan gizi yang diperoleh anak setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Gizi anak diperhatikan mulai dari masa kehamilan sampai anak lahir hingga dewasa.

Menurut Sediaotema, masyarakat yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang nilai gizi akan mempertimbangkan hidangan yang disajikan untuk anak. Menurut Noorlaila Gizi merupakan pengoptimalan daya pikir dan otak anak dipengaruhi oleh asupan gizi yang diberikan oleh orang tua sejak dini.³

¹ Rusilanti dkk, *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*, (Bandung PT.Remaja Rosdakarya Offset, 2015), 1

² Pipit Festi W, *Buku Ajar Gizi dan Diet*, (Surabaya: UM Surabaya Publishing, 2018) 2.

³ Siti Rizma Rachmawati, *Kegiatan Menghias nasi kuning (bento) dalam menstimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak usia dini*,

Menurut Isna Hikmawati, gizi adalah suatu proses organisme makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi, gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja⁴.

Gizi dan anak usia dini merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan tanpa adanya asupan makanan yang bergizi anak akan mengalami gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak, gizi juga berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Pemenuhan gizi yang cukup akan membuat berat badan anak normal dan sehat, tidak mudah terkena infeksi, terhindar dari penyakit kronis dan kematian dini.

Beberapa masalah gizi pada anak usia dini di Indonesia adalah kekurangan gizi seperti *stunting* dan kelebihan gizi seperti obesitas, kekurangan gizi terjadi apabila kebutuhan gizi anak lebih besar daripada asupan gizi dari makanan yang dimakan. Seperti anak akan mengalami *stunting* dan *wasting*. Sebaliknya anak akan mengalami obesitas jika asupan gizi dari makanan yang dimakan lebih besar daripada gizi yang dibutuhkan.⁵

Dari beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa gizi diperoleh dari makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh anak. Makanan yang dipilih dengan baik akan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik maka tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi tertentu. Makanan yang dikonsumsi anak sehari-hari akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya.

Tabel 2.1
Ringkasan Konsep Gizi Menurut Para Ahli

Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikemukakan oleh Kementerian	Gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan untuk pertumbuhan dan Kesehatan badan. Gizi secara luas sebagai elemen atau unsur yang mengandung
--	--

⁴ Isna Hikmawati, Ilmu dasar keperawatan (IDK)(Yogyakarta: PT Nuha Medika, 2012, 109

⁵ Pasiningsih Nusaibah, *Keselamatan, Kesehatan dan Nutrisi Anak Usia Dini*, (Cirebon: Nusa lintera Inspirasi, 2021) 113.

Pendidikan dan Kebudayaan	makanan, dan didalam unsur-unsur tersebut memberikan manfaat langsung untuk tubuh yang mengkonsumsinya menjadi sehat
Sujiono	Gizi merupakan Masa usia dini merupakan masa keemasan dalam kehidupan anak, dimana otak anak mampu menyerap berbagai informasi secara optimal
Santoso dan Ranti	Gizi yang diperoleh anak setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Gizi anak diperhatikan mulai dari masa kehamilan sampai anak lahir hingga dewasa
Sediaotema	Masyarakat yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang nilai gizi akan mempertimbangkan hidangan yang disajikan untuk anak
Noorlaila	Gizi merupakan pengoptimalan daya pikir dan otak anak dipengaruhi oleh asupan gizi yang diberikan oleh orang tua sejak dini
Isna Hikmawati	Gizi adalah suatu proses organisme makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi, gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja
Kesimpulan penulis	Gizi diperoleh dari makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh anak. Makanan yang dipilih dengan baik akan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik maka tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi tertentu dikonsumsi anak sehari-hari akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya

2. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan badan normal untuk mencegah masalah gizi.⁶

Menurut Bapak Gizi Indonesia Prof. Poerwa Sudarmo yaitu makan-makanan yang mengandung gizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur dan buah serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Menurut Urip gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.⁷

Menurut Santoso menyatakan bahwa di Indonesia hidangan terdiri dari makanan pokok, yaitu a) nasi, jagung, singkong, dan sagu, b) laukpauk yaitu ikan, telur, daging, tempe dan tahu, c) sayur mayur yaitu tumis berkuah, lalapan mentah, d) buah-buahan yaitu buah segar, seperti pisang, pepaya, nanas, dan jeruk susunan hidangan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Menurut Proverawati dan Kusumawati gizi seimbang harus diterapkan sejak dini dalam keluarga. Karena gizi seimbang sangat penting bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan yang lebih optimal, zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari diperoleh dari makanan. Makanan yang diberikan kepada anak tidak hanya sekedar mengenyangkan perut tetapi makanan tersebut beragam jenis, jumlah porsi cukup, bersih, aman, makan dilakukan secara teratur, makanan yang mengandung zat gizi yang seimbang.⁸

Menurut Buku Pedoman Pangan Jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Gizi seimbang untuk anak sekolah harus dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beranekaragam. Secara umum menu

⁶ Fajriani dkk, *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 tahun*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2020: 9 2

⁷ Urip, Vera, 2004. Menu Sehat Untuk Balita. Jakarta : PT Puspa Sawara

⁸ Proverawati dkk, *Ilmu gizi Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, (Yogyakarta ; Nuha Medika 2011), 66

makanan yang seimbang dengan komposisi energi dari karbohidrat, protein dan lemak.

Gizi Seimbang pada anak usia dini dan pola asuh yang baik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap status gizinya. Pola asuh yang baik akan memperhatikan kecukupan asupan zat gizi dan mencegah terjadinya penyakit. Asupan gizi dan kejadian penyakit infeksi sangat dipengaruhi oleh akar masalah yang meliputi faktor sosial, ekonomi dan budaya. Konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang harus memperhatikan empat prinsip yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dari lingkungan dan pertahankan berat badan ideal.⁹

Pedoman gizi seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi konferensi pangan sedunia di Roma tahun 1992 pedoman tersebut yaitu “4 sehat 5 sempurna” prinsip gizi seimbang terdiri 4 pilar yang pada dasarnya rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan berat badan yang teratur.¹⁰

Dari beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa Komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan tubuh anak dan memperhatikan kuantitas dan kualitas.

Tabel 2.2

Ringkasan Konsep Gizi Seimbang Menurut Para Ahli

<p>Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)</p>	<p>Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan badan normal untuk mencegah masalah gizi</p>
<p>Bapak Gizi Indonesia Prof. Poerwa Sudarmo</p>	<p>Makan-makanan yang mengandung gizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur dan buah serta minum susu untuk</p>

⁹ Direktorat Standardisasi Produk Pangan, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, Jakarta, 2013, 10

¹⁰ Langie Julio Fransisco Jerwin dkk, *Animasi Interaktif Dua Dimensi Pedoman Gizi Seimbang*, *Jurnal Teknik Informatika*, Vol, 15 no.3 juli-September 2020, 240-241

	menyempurnakan menu tersebut
Buku Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah	Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Gizi seimbang untuk anak sekolah harus dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beranekaragam. Secara umum menu makanan yang seimbang dengan komposisi energi dari karbohidrat, protein dan lemak
Proverawati dan Kusumawati	Gizi seimbang harus diterapkan sejak dini dalam keluarga. Karena gizi seimbang sangat penting bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan yang lebih optimal, zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari diperoleh dari makanan. Makanan yang diberikan kepada anak tidak hanya sekedar mengenyangkan perut tetapi makanan tersebut beragam jenis, jumlah porsi cukup, bersih, aman, makan dilakukan secara teratur, makanan yang mengandung zat gizi yang seimbang
Kesimpulan penulis	Berdasarkan pemaparan dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang adalah Komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan tubuh anak dan memperhatikan kuantitas dan kualitas

3. Macam-macam Gizi

Gizi merupakan faktor penting dalam proses tumbuh kembang fisik anak yang sedang tumbuh dan berkembang. Gizi yang dibutuhkan seperti air susu ibu (ASI), energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Dalam garis besar gizi dibagi menjadi 3 kelompok besar sebagai berikut

- a. Zat gizi sumber energi (tenaga) lemak dan protein

- b. Zat gizi pembangun tubuh protein
- c. Zat gizi pengatur vitamin dan mineral ¹¹

Anak –anak dibiasakan mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang. Bahan makanan yang diberikan secara bertahap dapat merangsang alat pencernaan untuk memproduksi enzim-enzim yang diperlukan, zat-zat gizi yang diperoleh tubuh dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, zat gizi tersebut antara lain karbohidrat, lemak, protein, mineral, asam folat dan lain-lain. Selain dari gizi anak juga memerlukan olahraga, membiasakan makan sayuran, buah-buahnya dan ikan. Selain itu, lebih baik menghindari makanan dengan mutu yang buruk, tinggi gula, dan pengawet. Selain itu anak juga perlu mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, minum air putih dan menghindari makanan ringan yang berkarbonasi.¹²

Dalam al-qur'an dijelaskan ayat yang menerangkan tentang berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang memiliki banyak macam bentuk, rasa, warna dan manfaat yang berbeda. Sebagaimana diebutkan dalam al-qur'an surat Al-Baqarah ayat 61 :

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلَهَا ^ط قَالَ أَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهَيُّوْا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ ^ث وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَأْسَكَةَ ^ج وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ^ث ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ ^ب بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ ^ب النَّبِيَّيْنَ ^ب بغيرِ الْحَقِّ ^ث ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿٦١﴾

Artinya : Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya,

¹¹ Endang Rini Sukami, “Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak”, *Cakrawala Pendidikan*, nomor 3, tahun XIII, November 1994.

¹² Sumiatun, “Peningkatan Gizi Seimbang melalui Kegiatan Kreasi Makanan”, vol.5 NO.2, 2021.

ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.¹³

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menumbuhkan tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan yang mengandung banyak zat gizi diantaranya seperti mengandung serat, karbohidrat, dan vitamin sehingga manusia dapat mengkonsumsi makanan yang kaya zat gizi.¹⁴

Zat Gizi esensial yang kita ketahui selama ini ada enam macam yaitu, karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral. Keenam zat gizi ini sangat diperlukan oleh tubuh untuk dapat menjalankan fungsinya dengan baik, sehingga diharapkan dapat terkandung dalam menu makanan sehari-hari.¹⁵ Keenam zat gizi tersebut adalah:

- a. Karbohidrat, Karbohidrat yang mudah dicerna dan diserap tubuh dikenal dengan nama karbohidrat sederhana, misalnya: gula, sirup, minuman bersoda. Sementara, karbohidrat yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna antara lain : buah-buahan, sayur, kacang kacang, dan biji-bijian oleh karena itu karbohidrat ini dikenal sebagai karbohidrat kompleks. Karbohidrat menghasilkan 3.75 kkal. Allah berfirman dalam al-quran surat Abasa ayat 27 yaitu
 فَآ نُبْتِنَا فِيهَا حَبًا
¹⁶jadi karbohidrat merupakan biji-bijian hasil bumi, selain beras ada gamdum, jagung dan lainnya.

¹³ Alquran, Al-Baqarah ayat 61, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001), 60

¹⁵ Dewi Laelatul, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2014) 64

¹⁶ Alquran, Abasa ayat 27, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001), 284

- b. Protein, dibagi menjadi dua macam yaitu: protein hewani yang berasal dari hewan atau berbagai olahannya, contohnya daging, ikan, telur susu, dan keju. Sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal dari tanaman dan berbagai olahannya, contohnya, tahu, tempe, dan kacang kedelai. Protein ini baik digunakan untuk pembentukan, pertumbuhan, dan perbaikan jaringan tubuh dimetabolisme untuk menghasilkan energi 1g protein menghasilkan 4.0 kkal.
- c. Kandungan protein pada anak relative lebih besar bila dibandingkan dengan orang dewasa. Angka kebutuhan protein bergantung pula pada mutu protein. Semakin baik mutu protein, semakin rendah angka kebutuhan protein.¹⁷
- d. Lemak, merupakan sumber energi, berfungsi sebagai pembawaan vitamin larut dalam air (Vitamin A,D,E,K), mengandung asam lemak esensial yang penting untuk sel dan pemberi rasa sedap pada makanan. lemak berguna sebagai salah satu zat pembentuk energi tubuh, lemak terdapat pada daging, margarin, minyak goreng, dan sebagainya. Kebutuhan lemak tidak dinyatakan dalam angka mutlak. Dianjurkan 15-20% energy ideal berasal dari lemak. Disamping itu untuk bayi dan anak dianjurkan 1-2 % energy total berasal dari lemak esensial (asam linoleat). Asam lemak esensial dibutuhkan untuk pertumbuhan dan untuk memelihara kesehatan kulit. Saat ini, sudah banyak susu formula yang mengandung asam linoleat yang berguna membantu pertumbuhan otak.
- e. Mineral, zat oorganik yang sangat penting manfaatnya dalam berbagai proses metabolisme dalam tubuh. akibat kekurangan mineral akan membuat anak rentang pusing dan mudah lelah.
- f. Vitamin, vitamin dapat mengatur metabolisme tubuh. kekurangan vitamin dapat membuat tubuh menjadi tidak bertenaga dan mudah terserang penyakit sebagai ko-faktor dalam aktivitas enzim, sebagai antioksidan untuk mencegah kerusakan jaringan oleh radikal bebas, dan mencegah penyakit difisiensi. Kebutuhan vitamin dan mineral cukup tinggi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- g. Air, komponen system enzim, untuk fungsi sel saraf, mempertahankan homeostasis sel. Menurut Almatier, air

¹⁷ Dewi Laelatul, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, 65

merupakan zat gizi yang sangat penting karena. Sebagaimana besar tubuh terdiri atas air. Kehilangan air melalui kulit dan ginjal pada bayi dan anak lebih besar dari pada orang dewasa. Bayi dan anak akan lebih mudah terserang penyakit yang menyebabkan kehilangan air dalam jumlah banyak (dehidrasi, terjadi pada muntah-muntah dan diare berat.) Kebutuhan air sehari pada anak.¹⁸

4. Manfaat Gizi Seimbang

Pemahaman gizi kepada anak sangat penting untuk diterapkan, selain mengetahui berbagai makanan yang sehat untuk dimakan anak juga dapat mengenal kandungan zat-zat yang terkandung pada makanan yang mereka konsumsi. Mengonsumsi makan yang tepat akan menstimulasi anak pada kebiasaan makan baik dengan pola makan anak yang aman dan sehat seperti memakan beragam jenis buah sayuran dengan jumlah porsi yang cukup, higienis dan mengandung zat gizi yang seimbang.

Diantarnya dengan mengonsumsi zat gizi seimbang tersebut banyak sekali manfaatnya untuk:

- a. Menghasilkan tenaga yang dibutuhkan oleh anak untuk melakukan aktifitas sehari-harinya, seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lainnya.
- b. Membangun jaringan tubuh (zat pembangun) dan mengganti jaringan tubuh yang rusak. Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein. Protein sangat baik bagi tubuh anak-anak.
- c. Kestabilan kognitifnya, sistem saraf otak pada anak terdiri dari bermilyar-milyar sel yang mendeteksi segala informasi didalam maupun diluar tubuh anak. Untuk itu vitamin dan mineral juga sangat berguna untuk pemeliharaan bagian sistem otak anak.

Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan mengandung banyak gizi dapat mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak dalam masa pertumbuhannya. Pemenuhan gizi yang seimbang akan membuat sistem imun anak menjadi kuat tidak gampang sakit lebih cenderung aktif dalam segala aktifitasnya dan lebih cepat merespons hal-hal baru yang mereka temui pada lingkungannya. Oleh karena itu mengatur

¹⁸ Dewi Laelatul, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, 66.

metabolisme dan keseimbangan tubuh perlunya mengkonsumsi makan sehat setiap harinya.¹⁹

5. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini

Pemberian makan yang teratur berarti memberikan semua zat gizi yang diperlukan baik untuk energi maupun untuk tumbuh kembang. Pengaturan makanan harus mencakup jenis makanan yang diberikan, besarnya porsi makanan setiap kali makan dan frekuensi pemberian makan setiap harinya. Penyajian makanan dapat dibuat menarik, baik dari variasi bentuk makanan misalnya dapat dibentuk bola-bola, kotak, bentuk hewan atau bentuk bunga. Penggunaan kombinasi bentuk, warna dan rasa dari makanan yang disajikan akan terlihat bagus. Selain itu juga menggunakan alat saji atau alat makan yang lucu sehingga anak akan tergugah untuk makan, dan anak tertarik untuk dapat berlatih makan sendiri.²⁰

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap gizi seseorang. Status gizi baik atau gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat cukup yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan badan. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat esensial. Status gizi lebih apabila terjadi tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan.

Pemilihan bahan makanan bertujuan untuk mendapatkan bahan makanan yang berkualitas. Kualitas bahan makanan yang baik yaitu dapat dilihat melalui ciri-ciri fisik dan mutunya, dalam hal bentuk, warna, kesegaran, bau dan lainnya. Bahan makanan yang baik terbebas dari kerusakan dan pencemaran. Termasuk pencemaran bahan kimia seperti pestisida. Adapun pemilihan menu makanan sehat untuk anak usia dini yaitu susunan makanan yang dimakan untuk sekali makan secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi anak untuk pemeliharaan dan

¹⁹ Sunarti, *Gizi Seimbang* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Balai pengembangan pendidikan anak usia dini dan pendidikan masyarakat kaltim, 2019) 47.

²⁰ Sara Herlina dkk, "Pola Asuh Dalam Pemberian Makanan Terhadap Status Gizi Balita di Kota Pekanbaru", *Jomis (Journal Of Midwifery)*, Vol 2.No.1, Januari 2018, 78.

perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan pola menu empat sehat lima sempurna adalah pola menu seimbang yang disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Untuk menyusun menu bagi anak usia dini ada hal-hal yang harus diperhatikan yaitu :

- a. Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak (usia, aktifitas fisik dan jenis kelamin)
- b. Adanya perbandingan antara karbohidrat, protein dan lemak
- c. Susunan hidangan disesuaikan dengan menu, bahan makanan, dan selera makan anak terhadap makanan.
- d. Bentuk dan porsi makan disesuaikan dengan daya terima anak.
- e. Memperhatikan kebersihan dan keamanan makanan.
- f. Memperhatikan variasi makanan dan bahan jenis makanan.
- g. Memperhatikan kombinasirasa, warna, potongan, kering dan berkuah.
- h. Memperhatikan variasi teknik pengolahan
- i. Memperhatikan konsistensi makanan.

Ketika memberikan makanan bekal untuk anak usia dini berikanlah makanan bekal yang sehat sesuai dengan menu sehat seimbang tidak memberikan makanan kemasan seperti ciki yang rendah gizi. Berikanlah makanan bekal yang memiliki porsi kecil, tidak terlalu banyak mengandung gula, garam, dan bebas dari bahan kimia berbahaya diantaranya seperti bahan pemanis buatan dan pewarna sintesis.²¹

6. Konsep Pola Makan Anak

Pemberian makanan yang sehat dan protein akan mempengaruhi perkembangan kognitif selanjutnya. Apa yang anak makan juga mempengaruhi pertumbuhan, ukuran badan dan ketahanan terhadap penyakit. Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi, pola makan, kurang olah raga dan pelecehan. Maraknya makanan cepat saji dengan bentuk yang menarik untuk anak seperti hotdog, pizza, hamburger dan lain-lain. Menjadi kendala tersendiri yang mempersulit kebutuhan gizi yang sehat. pemberian makanan yang dihidangkan cukup tetapi belum mencukupi standar gizi, hal

²¹ Yulia Triwahyuni dkk, "Penguasaan Pengetahuan Gizi Calon Guru PAUD sebagai hasil belajar kesehatan dan gizi II di PG-PAUD UPI", *Jurnal Media Pendidikan, Gizi dan kuliner*, Vol. 5, No.1, April 2016.

ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang manfaat makanan bagi kesehatan tubuh, terutama pentingnya asupan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, yang terjadi dikalangan masyarakat yaitu pemberian makanan yang penting kenyang sehingga kandungan gizinya kurang.²²

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُمُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۚ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

Artinya : ”Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebum yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (Q.S. Al-An’am: 141).²³

Ayat tersebut memerintahkan kepada kita untuk memanfaatkan rizki Allah yaitu salah satunya dengan makan dan minum semua itu sudah Allah halalkan untuk manusia tanpa berlebihan, dan larangan bagi kita untuk berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Dalam Islam mengajarkan pola makan yang seimbang untuk mengkonsumsi makanan yang tidak berlebih-lebihan dan tidak kekurangan, jika salah satu tubuh terjadi berlebihan dan kekurangan resiko akan mengakibatkan obesitas,

²² Binti Su’aidah Hanur dkk, “Memantik Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Pemberian Gizi Seimbang Dalam Perspektif Al-qur’an dan Hadist”, *Jurnal Samawa*, Vol 03 Nomor 02 tahun 2019.

²³ Alquran, Al-Maidah ayat 141, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001), 223.

kurang gizi dan penyakit lainya karena makanan yang dikonsumsi tidak sesuai kebutuhan tubuh.

Pola makan anak usia dini berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Apabila pola makan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat. Pola makan yang kurang tepat menyebabkan kegemukan atau obesitas, keparahan penyakit, gangguan kecerdasan intelektual. Anemia perawakan pendek peningkatan risiko anka kematian dan angka kesakitan pada anak.²⁴

Konsep sehat dalam arti menu seimbang juga harus memperhatikan makanan halal dilihat dari bahan makanan dan syarat kehalalan yang sempit seperti pada proses penyembelihan hewan harus mengucapkan nama Allah dan bersumber dari bahan makanan yang disyariatkan halal dari beranekaragam jenis (tidak hanya daging), dan mengetahui jaminan kehalalan produk turunan melalui label yang di produk siap saji. Konsep makanan yang kurang baik dikenalkan sebagai makanan yang membawa dampak resiko terganggunya kesehatan dimasa mendatang karena pola konsumsi dan memilih jenis makanan yang kurang tepat. Makanan yang jurang baik terjadi karena proses pengolahan yang tidak terjamin kebersihanya. Pola konsumsi berlebihan dan terlalu sering makanan yang diolah dengan tidak higienis karena ada penambahan perasa, pengawet makanan atau pewarna yang terlalu menyolok, dikhawatirkan tidak aman untuk kesehatan fisik anak di masa mendatang.²⁵

Status gizi baik atau normal terjadi karena asupan makanan yang baik dalam jangka waktu panjang dan adanya keseimbangan antara masukan dengan pengeluaran energi pada anak. Selain faktor makanan yang mempengaruhi status gizi anak, faktor penyakit jugag berperan pada gizi anak, anak sering sakit dan terulang kekambuhanya, biasanya mempunyai status gizi yang kurang. Apabila anak mengalami penurunan dalam asupan makan, jika kondisi tubuhnya tidak baik yang perlu diperhatikan yaitu jika penyakit pada anak tersebut tidak segera ditangani, maka nafsu makan anak akan turun dan memberi perubahan status gizi anak lebih buruk dari sebelumnya.

²⁴ Mery Sambo, "Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Dini Prasekolah", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol 11, No, 1 juni 2020, 430.

²⁵ Wahyu Dyah Laksmi Wardhani dkk, "Pangan Thoyyibah Mengenal Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini", *Early Childhood Jurnal Pendidikan*, Vol. 3 No.2,(2019), 44.

Gizi kurang atau buruk pada anak berdampak penurunan daya tahan tubuh anak, sehingga anak akan lebih mudah sakit, bahwa daya tahan tubuh anak akan terpengaruh pada keadaan gizi anak kurang atau buruk dan dikhawatirkan terjadi penyakit infeksi pengganggu pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan otak.²⁶

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

7. Kreasi Makanan



Menurut Muaris kreasi makanan adalah bentuk makanan yang unik dan kreatif sehingga anak-anak akan menyukai makanan tersebut. kreasi makanan disajikan untuk memancing selera makan anak dengan denagn bentuk-bentuk kreasi makanan yang lucu dan warna yang variatif. Bekal makanan yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, dan meningkatkan kecerdasan anak usia dini.²⁷

Kreativitas anak usia dini pada dasarnya dapat dikembangkan dengan berbagai cara, baik dilakukan orang tuanya maupun guru disekolah. Berkaitan dengan guru disekolah yaitu dibutuhkan berbagai pendekatan dan strategi pembelajaran yang dapat mengembangkan kreativitas anak. Salah satu strategi pembelajaran yang berpihak pada tumbuh kembang anak dan tahapan cara berpikir adalah strategi pembelajaran berbasis sentra bermain. Model pembelajaran yang memiliki ciri khas *learning by doing* yaitu anak terlibat langsung dalam pembelajaran *learning by stimulating*, dimana pembelajaran anak diberikan sesuai dengan tahapan perkembangannya, dan *learning by modelling* yaitu pembelajaran yang menggunakan orang dewasa serta anak yang perkembanganya lebih berkembang.

²⁶ Ronasi Mahaji Putri, *Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah*, Jurnal Care, Vol. 5, No.2 (2017)

²⁷Hindah Muaris,.. *30 Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama., 2010, 5

Kreativitas merupakan suatu proses mental yang dilakukan individu berupa gagasan, produk baru, atau mengkombinasi antara keduanya yang pada akhirnya akan melekat pada dirinya. dengan terpola untuk dapat mengemukakan pendapat, anak menjadi terlatih untuk selalu berbicara tentang ide yang mereka miliki.²⁸

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah cara yang digunakan untuk memudahkan anak-anak belajar mengenal gizi seimbang yang ada dalam makanan. Belajar dan bermain pada anak-anak usia dini yaitu dengan menyajikan makanan yang menyehatkan, membentuk makanan dengan berbagai bentuk yang unik, kreatif dan menarik sehingga anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

Membentuk kreasi makanan dikenal dengan istilah bento, yaitu konsep *one dish meal* atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak yang mengandung nilai-nilai gizi seimbang. Bentuk makanan yang disajikan untuk anak berbentuk unik dan sangat kreatif sehingga membuat anak menyukai mengkonsumsi makanan tersebut. Sedangkan hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan usia anak yaitu usia pertengahan.²⁹

Jadi membentuk kreasi makanan adalah suatu seni yang digunakan untuk guru atau orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak-anak. Guru dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento yang bermacam-macam warna dan beranekaragam bentuk kartun yang disukai anak-anak untuk menarik perhatian agar mengkonsumsi makanan tersebut. Dengan membentuk kreasi makanan anak-anak akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang disajikan.

8. Strategi dalam Membentuk Kreasi Makanan

Sumber daya manusia yang sehat, berfikir kritis, kreatif dan inovatif merupakan tuntutan global yang harus dijawab oleh intitusi pendidikan anak usia dini. Pengenalan tentang cara hidup sehat dan langkah-langkah pembiasaan menjadi bagian dari

²⁸ Yuliani Nurani, *Pengembangan Model Kegiatan Sentra Bermain dalam Mengembangkan Kreativitas Anak Usia Dini*, Jurnal Pendidikan Usia Dini, Vol.11 Edisi 2, (2017), 778.

²⁹ Margaret Tatta, *Creative BENTO (40 Kreasi bento untuk bekal anak dan special Events)*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI, 2019) 126.

kegiatan sehari-hari di PIAUD. Pengenalan cara hidup sehat seperti mencuci tangan, kebiasaan mandi, serta makan yang teratur menjadi muatan pembelajaran yang dilatih kepada anak saat berada di sekolah. Upaya ini dilakukan untuk menyiapkan generasi yang sehat jasmani, rohani dan menjadi manusia yang unggul kelak.³⁰

Cara yang dilakukan untuk membuat anak-anak menyukai makanan yang sehat, bersih dan mengandung gizi yang seimbang yaitu dengan menyediakan makanan yang dikreasikan dan dibentuk yang dikenal dengan istilah Bento.

Penyajian nasi karakter, sayur karakter, buah karakter dan varian makanan lain yang dibentuk menjadi kartun, konsep makanan disamakan dengan kesukaan dunia anak, seperti angry bird, barbie, hello kitty, micky moose, hewan, bunga dan kreasi lainnya. Isi bento terdiri dari nasi yang dikreasi karakter tokoh, sayuran, daging dan buah-buahan. Kotak yang diberikan kepada anak aman di tangan anak, karena tidak barang tidak mudah pecah. Jadi anak mandiri dan orang tua tidak perlu khawatir dan tidak perlu menyuapi anaknya. satu kotak bento berisi dengan porsi anak semua makanan mulai dari menu utama dan makanan penutup, dibuat dari lauk pauk yang nutrisinya memenuhi gizi anak. Rasa penyajian juga merupakan unsur penting agar anak tertarik dan nafsu makan, siasat ini ampuh untuk meningkatkan selera makan. Adapun langkah-langkah menyajikan kreasi makanan

- a. Guru menyiapkan peralatan dan bahan berupa cetakan nasi karakter, piring, sendok, nasi, sayur dan telur.
- b. Guru menjelaskan dan memberi contoh cara membuat bento.
- c. Guru membagi anak-anak menjadi 3 kelompok.
- d. Guru melakukan tanya jawab tentang sayuran dan bahan yang tersedia.
- e. Guru membagi peralatan dan bahan yang sudah tersedia untuk masing-masing kelompok.
- f. Anak-anak membentuk kreasi makanan sesuai kreasi mereka sendiri.

³⁰ Wahyu Dyah Laksmi Wardhani dkk, "Pangan Thoyyibah Mengenal Gaya Hidup Sehat pada Anak Usia Dini, *Early Childhood*", Jurnal Pendidikan, vol. 3No.2, (2019) 2.

- g. Anak yang sudah selesai membuat kreasi makanan lalu menunjukkan hasilnya kepada teman-temannya.³¹

Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak-anak akan memahami pentingnya mengkonsumsi makanan yang seimbang, sehat dan mengurangi makanan yang berbahaya kesehatanya. Ketika anak-anak mencoba untuk membuat kreasi makanan sehingga akan meningkatkan daya kreatifitas anak.

9. Pengenalan Gizi Seimbang dan Membentuk Kreasi Makanan

Mengenalkan gizi seimbang pada anak usia dini dapat dilakukan berbagai cara contoh mengenalakan sayuran, buah-buahan dan karbohidrat. Pemberian buah dengan cara dihaluskan atau dibuat jus akan mempermudah kerja lambung penyerapan nutrisi dan gizi seimbang. Buah dan sayur baik dikonsumsi anak karena untuk sumber vitamin dan mineral. orang tua dalam memberikan pengenalan tentang gizi seimbang dengan mengajak anak membuat jus bersama agar anak mengerti pentingnya gizi seimbang bagi tubuh. Memberikan pengenalan gizi seimbang dapat dilakukan melalui memasak Bersama kemudian dikreasikan sesuai dengan imajinasi anak. Membentuk kreasi makanan digunakan untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang guna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin optimal.

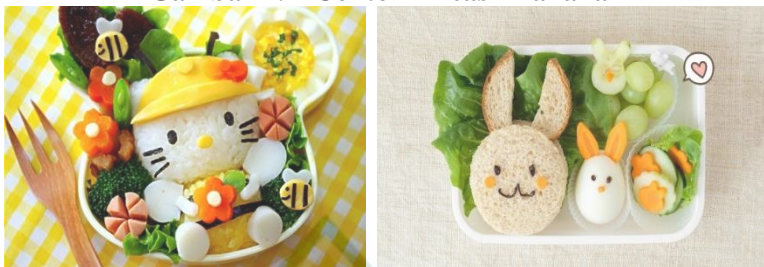
Tahap pembuatan kreasi makanan adalah membuat hiasan terlebih dahulu, misalnya menggunakan tomat dicetak menggunakan cetakan kue berbentuk bunga. Kemudian membuat serutan wortel dengan menggunakan serutan sayuran kemudian gulung hasil serutan sehingga menyerupai bunga mawar, letakan daun selada di atas bento guna untuk menjadi pembatas atau pemisah antara nasi dan laknya. Prinsip utama bento harus terlihat padat, jika tidak susunanya akan berantakan. Makanan yang didalam kotak tidak akan berubah atau bergeser dan Ketika dibuka masih tetap utuh dan terlihat cantik.

Gizi seimbang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Memberikan pengenalan gizi seimbang kepada anak dapat dilakukan melalui membuat jus yang menyehatkan untuk anak, buah-buahan, sayuran, dan makanan yang mengandung gizi yang tinggi dihaluskan akan disukai anak-anak. Kreasi makanan sangat efektif untuk memberikan

³¹ Margaret Tatta, *Creative BENTO (40 Kreasi Bento untuk bekal anak dan special Events*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI, 2019) 90.

pemahaman gizi seimbang karena makanan yang dihidangkan akan lebih kreatif, inovatif, dan lebih berimajinasi.³²

Gambar 2.2 Contoh Kreasi Makanan



Gambar 1: Contoh Kreasi Makanan

Gambar 2: Contoh Kreasi Makanan

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini dimaksudkan untuk melengkapi kajian penelitian yang berjudul “*Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Raudhotul Athfal Sholahiyah, Pedawang kecamatan Bae Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2021/2022*”. Hasil penelitian terdahulu dalam penelitian ini mengambil dari jurnal dan juga skripsi dari universitas lain yang sudah pernah diujikan, yaitu:

Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti dan Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Siti Asiyah “Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas”	Persamaan penelitian Siti Asiyah dengan penelitian saya adalah, sama-sama meneliti tentang pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.	Perbedaan penelitian Siti Asiyah dengan penelitian ini adalah lokasi penelitian, dan waktu penelitian yang dilakukan.

³² Yuliani Nurani, “Pengembangan Model Kegiatan Sentra Bermain dalam Mengembangkan Kreativitas Anak Usia Dini”, *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Vol.11 Edisi 2, (2017), 765.

No.	Peneliti dan Judul	Persamaan	Perbedaan
2.	<p>Adelwais Febriati Yurni, Tiurma Sinaga “Pengaruh pendidikan giziterhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar”</p>	<p>Persamaan penelitian Adelwais Febriati Yurni, Tiurma Sinaga dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang gizi seimbang pada anak dengan praktik mengkreasikan makanan yang dibawa dari rumah</p>	<p>Perbedaan penelitian Adelwais Febriati Yurni, Tiurma Sinaga dengan penelitian ini adalah penelitian Adelwais Febriati Yurni, Tiurma Sinaga fokus pada penelitian kuantitatif yaitu praktik langsung dengan anak-anak untuk mendapatkan data penelitian. Sedangkan pada penelitian saya, focus pada penelitian kualitatif yaitu data penelitian diambil dari wawancara guru.</p>
3.	<p>Siti Rizma Rachmawati dan Sri Setyowati, “Kegiatan Menghias Nasi Kuning (Bento) Dalam Mestimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya ”</p>	<p>Persamaan penelitian Siti Rizma Rachmawati dan Sri Setyowati dengan penelitian saya adalah sama-sama meneliti gizi seimbang pada anak dengan menggunakan metode kreasi makanan</p>	<p>Perbedaan penelitian Siti Rizma Rachmawati dan Sri Setyowati dengan penelitian saya terletak pada kreasi makanan yang di gunakan. Pada penelitian saya, akan menggunakan berbagai macam varian makanan. Sedangkan pada</p>

No.	Peneliti dan Judul	Persamaan	Perbedaan
			penelitian Siti Rizma Rachmawati dan Sri Setyowati hanya mengkreasikan makanan nasi kuning saja.
4.	Afrida Yetti “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Ra Al-Inayah Jalan Jemadi Gg Kelapa I No 5 Kecamatan Medan Timur“	Persamaan penelitian ini terletak pada konsep pembentukan kreasi makanan pada anak- anak RA untuk pengenalan macam- macam gizi seimbang	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya ada pada kata “peningkatan”, pada penelitian saya hanya melihat seberapa kenal anak- anak dengan gizi seimbang. Sedangkan pada penelitian Afrida Yetti sudah sampai dengan peningkatan pemahaman pada anak terhadap gizi seimbang.

C. Kerangka Berpikir

Makanan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia termasuk anak-anak di usia dini. Didalam makanan yang kita makan sehari- hari harus banyak mengandung zat yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Gizi dan anak usia dini merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa adanya asupan makanan yang bergizi, anak akan mengalami gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan fisik dan juga kecerdasannya. Pengenalan gizi seimbang harus diberikan kepada anak-anak di masa pembelajaran untuk meningkatkan kreativitas anak tersebut.

Kreativitas anak pada dasarnya dapat dikembangkan dengan berbagai cara, baik dilakukan orang tuanya maupun guru disekolah. Berkaitan dengan guru disekolah yaitu dibutuhkan berbagai pendekatan dan strategi pembelajaran yang dapat mengembangkan kreativitas anak. Salah satu strategi pembelajaran yang berpihak pada tumbuh kembang anak dan tahapan cara berpikir adalah strategi pembelajaran berbasis sentra bermain, seperti pembelajaran pengenalan gizi seimbang yang pernah dipraktekan guru di RA Sholahiyah Bae Kudus.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa jauh anak-anak di RA Sholahiyah Bae Kudus mengenal gizi seimbang dengan model belajar melalui pembuatan kreasi makanan. Peneliti berharap, anak-anak di RA Sholahiyah Bae Kudus mengenal kandungan atau makanan-makanan yang bergizi yang pernah diajarkan oleh guru.

Gambar 2.3 Kerangka Berpikir

