

EFEKTIVITAS PROGRAM MAKAN SEHAT TERHADAP PERKEMBANGAN GIZI PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK CIKAL CENDEKIA ISLAMI MEDANG

Leni Nurmiyanti¹

Universitas Cendekia Abditama
Leni_nurmiyanti@uca.ac.id

Asri Nurdianti²

Universitas Cendekia Abditama
2122020003@uca.ac.id

Ayi Nuryanah³

Universitas Cendekia Abditama
2122020004@uca.ac.id

Neti Sisnita⁴

Universitas Cendekia Abditama
2122020017@uca.ac.id

Siti Nurajizah⁵

Universitas Cendekia Abditama
2122020020@uca.ac.id

Article received : 22 Des 2024, article revised : 08 Jan 2025, article published: 30 Jan 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis program makanan sehat untuk perkembangan gizi pada anak usia 5-6 tahun di TK Cikal Cendekia Islami Medang Lestari Kec. Pageangan Kab. Tangerang. Penelitian ini memakai metode kualitatif deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah TK B yang berjumlah 16 orang dan guru TK B yang terletak di Jl. Medang Kencana No 1 – 3 Perumahan Medang Lestari, Kelurahan Medang Kec. Pagedangan Tangerang Banten. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa program makan sehat untuk penunjang perkembangan anak usia 5-6 tahun terlaksana dengan konsisten dan dengan adanya kegiatan makan sehat dapat menstimulus kesehatan anak, anak juga mulai belajar mencicipi makan yang belum terbiasa di rumahnya, anak mau mengonsumsi makanan sehat yang diberikan oleh guru secara berkala dan dukungan lingkungan sekolah. Peranan guru dalam memberikan motivasi serta sosialisasi makan sehat agar anak tumbuh dan kembang serta bergizi dengan baik.

Kata Kunci: Makan Sehat, Perkembangan Gizi, Anak Usia Dini

Abstract

This study aims to describe the analysis of a healthy food program for nutritional development in children aged 5-6 years at the TK Cikal Cendekia Islami Medang Lestari Kindergarten, Pageangan District, Tangerang Regency. This research uses descriptive qualitative methods and uses a qualitative approach. The subjects in this research were Kindergarten B, totaling 16 people and Kindergarten B teachers located on Jl. Medang Kencana No. 1 – 3 Medang Lestari, Medang Lestari, Kec. Pagedangan Tangerang Banten. From the research results, it was found that the healthy eating program to support the development of children aged 5-6 years was implemented consistently and with healthy eating activities it could stimulate children's health, children also began to learn to taste foods they were not used to at home, children wanted to consume the healthy food provided by teachers regularly and the support of the school environment. The role of teachers is in providing motivation and socializing healthy eating so that children grow and develop and are well-nourished.

Keywords: Healthy Food, Nutrition Development, Early Childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan masa usia emas atau yang sering dikenal dengan *golden age*, dalam tumbuh kembangnya segala potensi yang ada pada diri anak. Masa *golden age* merupakan masa kritis dimana anak memerlukan stimulus yang tepat. Dengan demikian diperlukan wadah yang tepat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 ayat 14 berbunyi, “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Salah satu tujuan dari pendidikan anak usia dini yaitu untuk menjadikan anak yang dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga anak dapat tumbuh dengan optimal serta maksimal dan dapat mempersiapkan diri untuk memasuki pendidikan dasar atau jenjang berikutnya. Untuk dapat mencapai tujuan dari pendidikan tersebut salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran yaitu adanya motivasi yang dimiliki oleh peserta didik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Karakteristik anak pada usia 5-6 tahun ini mempunyai sifat berbeda-beda. Anak bersifat unik karena anak memiliki ciri khas dan bawaan masing-masing. Anak mengekspresikan perilaku secara relatif spontan yaitu anak biasanya memperlihatkan sifat aslinya dengan jujur, misalnya anak akan menangis bila dia merasa kesakitan dan anak akan merasa senang apabila ia mendapatkan pujian dari guru.

Dalam makan sehat, orangtua sangat berperan penting dalam kesehatan anak. Kesehatan anak sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang anak, karena tumbuh kembang anak dilihat dari makanan yang dikonsumsi anak. Kesehatan makanan dilihat dari keseimbangan makanan dan gizi seimbang dengan memenuhi piring sehat anak yang terdiri nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan dan susu. Tetapi tumbuh kembang anak tidak hanya dilihat dari keseimbangan makanan, karena dengan berolahraga, istirahat, hidup teratur, dan bebas dari cemaran udara, makanan dan air, maka pertumbuhan dan perkembangan anak semakin sehat.

Menurut Tuti Soenardi (2002:5) “Makanan yang sehat mencapai status gizi yang baik dan optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup”. Penyediaan pangan yang cukup diperoleh melalui produksi pangan dalam negeri melalui upaya pertanian dalam menghasilkan bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan. Agar produksi pangan dapat dimanfaatkan setinggi-tingginya maka perlu diberikan perlakuan pascapanen sebaik-baiknya. Tujuan utama perlakuan pascapanen adalah menyiapkan hasil panen agar tahan disimpan untuk waktu jangka panjang tanpa mengalami kerusakan terlalu banyak dan dapat dipasarkan dalam kondisi baik. Dalam melakukan pascapanen belum semuanya dikatakan memuaskan, karena masih banyak bahan pangan yang terbuang mubazir dan perlakuan yang kurang baik dalam tahap penanganan pascapanen.

Menurut Pakelharing dan Hopkins (dalam Sunita Almatsier 2001:7) “Melakukan penelitian tentang makanan yang dimurnikan dan makanan utuh dan kemudian menyimpulkan bahwa ada suatu zat aktif dalam makanan yang tidak tergolong zat gizi utama dan berperan dalam pencegahan penyakit”. Pemberian makanan yang tepat kepada sel-sel adalah esensial bagi pemberian makanan yang tepat bagi jaringan-jaringan, sedangkan pemberian makanan yang tepat pada jaringan adalah dasar pemberian makanan yang tepat pada organ bagi tubuh secara keseluruhan. Dalam pemberian makanan, semua orangtua perlu memperhatikan kesehatan makanan.

Kesehatan makanan merupakan modal utama agar setiap anak dapat tumbuh kembang menjadi manusia yang berguna bagi nusa dan bangsa. Semua orangtua tentunya mendambakan kesehatan anaknya tercapai dengan baik dan akan melakukan semua yang dapat mendatangkan kesehatan dan kebahagiaan anak. Anak-anak yang berada pada fase pertumbuhan sangat membutuhkan makanan dalam jumlah yang cukup dan bergizi seimbang. Untuk memenuhi kebutuhan ini, pada umumnya semua orangtua menyediakan atau membeli makanan yang bergizi dan sesuai dengan pilihan atau selera anak. Peran orangtua dalam pemberian makanan sehat sangat penting, karena orangtua sangat memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Menurut Anne Lies Ranti & Soegeng Santoso (2004:41) “Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia”. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Dimasyarakat dikenal kebiasaan makan sedangkan dilingkungan ilmiah disebut pola makan. Kebiasaan makanan dilingkungan tentu juga menjadi kebiasaan makanan anak. Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan yang terbentuk dari kebiasaan anak. Menyusun hidangan untuk anak perlu diperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan tumbuh kembang anak. Kecukupan zat gizi anak berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting.

Pemberian makanan sehat bertujuan untuk memperbaiki keadaan gizi pada anak golongan rawan gizi yang menderita kurang gizi, dan diberikan dengan kriteria anak balita yang tiga kali berturut-turut tidak naik timbangannya serta yang berat badannya yang terletak dibawah garis merah. Bahan makanan yang digunakan dalam pemberian makanan sehat hendaknya bahan-bahan yang ada atau dapat dihasilkan setempat, sehingga kemungkinan kelestarian program lebih besar. Diutamakan bahan makanan sumber kalori dan protein tanpa mengesampingkan sumber zat gizi lain seperti: padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, sayuran hijau, kelapa dan hasil olahannya

Masalah makan pada anak pada umumnya adalah masalah kesulitan makan. Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal pada anak. Kesulitan makan adalah ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Tujuan memberi makan pada anak adalah untuk memenuhi kebutuhan zat yang cukup dalam kelangsungan hidupnya, pemulihan kesehatan sesudah sakit, untuk aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan. Dengan memberikan makan, maka anak juga dididik agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentu jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Sehingga dengan upaya tersebut akan terbina kebiasaan yang baik antara lain mengenai makna makan dan cara makan. Namun dalam pelaksanaan ternyata seringkali timbul kesulitan makan anak yaitu kurangnya nafsu makan. Kesulitan makan juga timbul bila alat pencernaan mengalami kelainan maupun bila refleks- refleks yang berhubungan dengan makan terganggu.

Namun berdasarkan pengamatan sementara yang peneliti lakukan di TK Cikal Cendekia Islami Medang, Penulis menemukan sebagian anak-anak ada yang belum maksimal dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik. Hal ini terlihat pada jam istirahat makan, masih banyak anak-anak membawa makanan instan serta kemasan. Dari pengalaman tersebut terbukti anak belum sepenuhnya mengkonsumsi makanan sehat dengan baik. Mengkonsumsi makanan sehat ini jangan sampai berlebihan, karena memaksa anak untuk makan makanan sehat seperti sayur justru bisa menurunkan semangat anak, misalnya, memaksa anak makan makanan sehat seperti sayuran ini membuat anak berpikir bahwa makanan sehat adalah hukuman bagi anak. Sebaliknya, tawarkan makanan berkali-kali, dan meminta anak untuk mencobanya. Apabila anak tidak mau memakannya makan sebagai orang tua harus panda menyajikan makanan favorit dan campurkan makanan lain kedalam makanan anak dengan berhati-hati agar anak tidak mengetahuinya.

METODE

Penelitian ini adalah metode kualitatif, pendekatan yang dipergunakan didalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Lokasi dalam penelitian ini adalah di TK Cikal Cendekia Islami Medang”, Subjek dalam penelitian ini Anak TK Cikal Cendekia Islami yang berjumlah 16, kepala TK beserta guru TK Cikal Cendekia Islami. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi orangtua murid, guru dan kepala TK Cikal Cendekia Islami, sebagai informan utama memperoleh data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu (1) observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melihat langsung bagaimana keadaan sebenarnya dari objek yang hendak diteliti yaitu objek yang ada di TK Cikal Cendekia Islami Medang”. (2) Wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mencari informasi dan saling bertukar informasi melalui kegiatan tanya jawab mengenai topik tertentu. (3) Dokumentasi dalam penelitian kualitatif ini merupakan teknik perlengkapan dan penggunaan metode observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, dalam penelitian

kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah dilapangan. Proses analisis data selama dilapangan sebagai berikut : *Data Collection* (Pengumpulan Data), *Data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), *conclusion drawing/verification* (Kesimpulan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran guru dalam proses pemberian makanan sehat di TK Cikal Cendekia Islami berfungsi untuk membimbing dan mengarahkan serta menjelaskan bentuk pemberian makanan sehat untuk anak itu seperti apa dan manfaatnya bagaimana. Guru menjelaskan tentang makanan yang termasuk kedalam gizi seimbang dalam konsep piring ku seperti nasi, sayur, lauk pauk, buah, dan susu. Guru juga berperan pada saat setelah kegiatan makan sehat, guru bertanya kepada anak apa yang anak makan, apa manfaat makanan yang dimakan dan apakah makanan kesukaan anak.

Guru memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang bentuk-bentuk makanan sehat, dan makan sehat yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain memberikan pemahaman kepada anak, guru bertanya pada anak tentang makanan sehat seperti apa yang disukai anak-anak. Dan bertanya apa fungsi dari makanan sehat tersebut. Dengan adanya penjelasan dan pemahaman tentang makanan sehat tersebut anak akan mengetahui apa saja yang termasuk makanan sehat walaupun pada saat menjelaskan masih ada anak yang tidak mendengarkan, guru disini langsung mengajukan pertanyaan kepada anak yang tidak mendengarkan agar semua anak bisa tahu tentang bentuk-bentuk makanan sehat. kendala yang dihadapi saat menjelaskan makanan sehat yaitu anak-anak tidak semua mengkonsumsi makanan sehat karena sebagian anak tidak suka makan sayuran. Kendala lainnya yang dihadapi saat menjelaskan makanan sehat anak-anak belum memahami arti kesehatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang tidak mengerti tentang makanan sehat, umumnya dikarenakan guru jarang memperlihatkan makanan sehat itu seperti apa kepada anak, sehingga pada anak membawa bekal anak masih keliru.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap orang tua dalam pemberian makanan sehat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak yaitu makanan yang disukai anak berbeda dengan anak-anak yang lainnya dan ada sebagian orang tua mencampurkan sayuran kedalam makanan anak tersebut. Didalam proses mencampurkan sayuran kedalam makanan ada sebagian anak yang mengetahui dan anak tidak memakan makanan tersebut dan sebagian anak tidak mengetahui ada campuran sayuran kedalam makanan anak tersebut dan anak dengan lahap memakannya. Caranya mencampurkan sayuran kedalam makanan anak ini sangat bervariasi yaitu dengan cara memotong-motong halus sayuran dan memblender sayuran sampai halus lalu mencampurkan kedalam makanan tersebut. Didalam mengolah makanan sehat ini orang tua merasa kesulitan karena anak-anaknya banyak tidak suka sayuran, sehingga orang tua tidak bisa memberikan makanan sehat sepenuhnya kepada anak-anak mereka. Makanan sehat yang diberikan orang tua kepada anaknya adalah makanan yang disukai anak saja, misalnya: ikan goreng, ayam goreng, telur goreng dan lain-lain. Cara ibu mengatasi masalah ini dengan cara memberikan variasi bahan makanan yang sehat kedalam makanan anak tersebut.

1. Efektivitas Program Makan Sehat di TK Cikal Cendekia Islami

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Kamus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Efektivitas merupakan unsur pokok untuk mencapai tujuan atau sasaran yang telah ditentukan di dalam setiap organisasi, kegiatan ataupun program. Disebut efektif apabila tercapai tujuan ataupun sasaran seperti yang telah ditentukan.

Aktivitas guru memberikan proses pemberian makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Cikal Cendekia Islami yaitu dimulai dari guru itu sendiri, apabila guru bersemangat dalam mengajar maka anak-anak juga akan bersemangat dalam belajar. Guru tidak sekedar menyampaikan ilmu kepada anak-anak, tetapi guru juga dituntut untuk mengembangkan potensi anak. Jadi, peran guru dalam proses pemberian makanan sehat dalam penelitian ini sudah baik yaitu dengan memberikan pemberian makanan sehat anak mau makan makanan sehat dengan teratur dan membuat kesehatan pertumbuhan dan perkembangan anak semakin meningkat.

Selain mengenalkan makanan sehat kepada anak-anak, di Tk Cikal Cendikia Islami juga mengenalkan makanan tradisional kepada anak-anak, yang bahan nya terbuat dari umbi-umbian, singkong dan lain sebagainya. Pernyataan tersebut dapat peneliti ambil dari hasil wawancara kami dengan bunda putri selaku kepala sekolah TK Cikal Cendikia Islami, beliau mengatakan bahwan sanya “kegiatan makan sehat bukan melulu mengenalkan anak-anak sayur buah dan semacamnya tetappi disini juga kami mengenalkan anak akan makanan-makanan tradisional yang mungkin saja anak-anak belum pernah mencoba memakannya.” Begitulah pemaparan bunda Putri terhadap program makan sehat yang ada di TK Cikal Cendikia Islami.

Jadi dari pemaparan di atas dapat kita simpulkan bahwa sanya program makan sehat di TK Cikal Cendikia Islami bukan saja mengenalkan anak makan sayur dan buah tetapi di program makan sehat ini anak akan diajak mengenal makanan tradisional yang terbuat dari umbi-umbian dan singkong. Dan bukan hanya anak-anak saja yang mengikuti program makan sehat ini tetapi dari guru-guru pun ikut di tuntut untuk mengembangkan potensi kepada anak-anak. Dengan begitu aktivitas program makan sehat akan berjalan dengan baik.

2. Perkembangan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Cikal Cendekia Islami

Makan sehat adalah makanan yang kaya akan banyak nutrisi mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak sehat) serta zat gizi mikro (Vitamin dan mineral) dan itu semua tidak melebihi kebutuhan pada tubuh dan kalori harian. Sedaangkan makan sehat bertujuan untuk menjaga tubuh dari segala penyakit dan menjadikan tubuh agar tetap sehat, serta tubuh akan memiliki banyak energi ketika sedang beraktivitas. Makan makanan bernutrisi sangat baik demi keseimbangan tubuh pada manusia. Dengan nutrisi yang di peroleh dari makanan yang sehat dan bernutrisi tentu manusia tidak perlu repot-repot untuk diet sehat. (Oetoro, Parengkuam, & Parengkuam, 2012.)

Asupan gizi pada anak sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang mereka. Nutrisi yang sesuai dengan usia akan membantu memaksimalkan pertumbuhan mereka. Semakin sempurna nutrisi yang diberikan, semakin sempurna pula perkembangan otak dan fisik mereka. Perkembangan gizi pada anak sangat lah banyak manfaatnya yaitu anak akan tumbuh menjadi sehat, perkembangan otak anak jadi sempurna dan dapat menjadikan daya tahan tubuh anak menjadi kuat dan sehat.

Perkembangan gizi anak di TK Cikal Cendikia Islami dari hasil penelitian yang sudah di lakukan bahwa bisa dikatakan perkembangan gizi anak disini berkembang dengan baik, dari penelitian ini peneliti mengambil sampel kelas TK B, dari hasil pengamatan di TK B bahwa anak-anak cenderung memiliki fostur tubuh yang pas pada anak-anak seusia nya dan semua cenderung aktif di dalam kelas, serta cepat tangkap terhadap materi maupun perintah yang disampaikan oleh guru. Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah TK Cikal Cendikia Islami yaitu bunda putri mengatakan “Rata-rata gizi pada anak-anak Alhamdulillah memiliki asupan gizi yang baik, dari program ini asupan gizi anak akan terpenuhi dengan baik serta orang tua pun dapat memberikin asupan gizi yang baik di rumah karna bukan hanya guru yang terlibat dari program makan sehat ini namun orang tua pun terlibat dalam menyediakan makanan setiap seminggu sekalinya, jadi otomatis orang tua faham akan perkembangan gizi anak-anaknya sendiri”.

Dari pemaparan diatas dapat kita simpulkan bahwa perkembangan gizi anak di TK Cikal cendikia Islami memiliki perkembangan gizi yang baik dimana dapat kita lihat dari pemaparan diatas bahwa anak-anak Tk B cenderung memiliki fostur tubuh yang ideal, ceria, aktif ketika di kelas dan juga cepat tangkap terhadap materi maupun perintah dari guru. Anak memiliki asupan gizi yang baik bukan hanya di sekolah saja namun dirumah pun anak memiliki asupan gizi yang baik karna keterlibatan nya orang tua dalam program makan sehat di sekolah.

3. Program Makan Sehat Dalam Perkembangan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Cikal Cendikia Islami

Makanan yang bergizi penting untuk anak-anak usia dini karena kualitas gizi memberikan tumbuh kembang yang baik untuk anak serta menjaga kesehatan anak-anak dimasa yang akan datang. Tingkat awal kehidupan anak-anak adalah tahap pemeriksaan untuk konsep gizi dalam diri anak usia dini (Norhashimah, 2004). Para penelitian menunjukkan gizi yang buruk akan ada kaitannya dengan kerusakan gigi, kegemukan atau obesitas, dan penyakit jantung (Swadener, 1994) menurut beliau juga menegaskan gizi yang berkhasiat menghasilkan kesehatan fisik yang baik dan meningkatkan kesehatan mental. Umumnya, anak-anak akan mau belajar.

Menurut Willis (1999) setiap anak-anak adalah *self-otivated* dan *eager-learner*. Orang dewasa berperan memberi motivasi dan menyiapkan kesempatan anak-anak belajar. Oleh karena itu, anak-anak dapat belajar banyak masalah berhubungan dengan gizi (Kurnia 2015). Keadaan gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang lama. Karena itu, ketersediaan zat gizi di dalam tubuh seseorang termasuk bayi dan balita menentukan keadaan gizi bayi dan balita apakah kurang, optimum atau lebih. Makanan yang diberikan pada bayi dan balita akan digunakan untuk pertumbuhan badan, karena itu status gizi dan pertumbuhan dapat dipakai sebagai ukuran untuk memantau kecukupan gizi bayi dan balita, dimana seluruh pertumbuhan dan kesehatan balita erat kaitannya dengan memasukkan makanan yang memadai. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada balita memerlukan makanan yang sesuai dengan anak.

Cara guru memberikan proses pemberian makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Cikal Cendekia Islami Medang". yaitu dimulai dari guru itu sendiri, apabila guru bersemangat dalam mengajar maka anak-anak juga akan bersemangat dalam belajar. Guru tidak sekedar menyampaikan ilmu kepada anak-anak, tetapi guru juga dituntut untuk mengembangkan potensi anak. Jadi, peran guru dalam proses pemberian makanan sehat dalam penelitian ini sudah baik yaitu dengan memberikan pemberian makanan sehat anak mau makan makanan sehat dengan teratur dan membuat kesehatan pertumbuhan dan perkembangan anak semakin meningkat.

Guru dalam menjelaskan pemberian makanan sehat yaitu dengan mengajak anak mengenal nama-nama makanan sehat gizi seimbang dalam piring ku, yang terdiri dari nasi yang mengandung karbohidrat, lauk pauk yang mengandung protein, sayur mayur yang mengandung vitamin dan mineral, buah-buahan yang mengandung vitamin, mineral dan zat besi, susu mengandung vitamin, mineral, zat besi dan kalsium, dan menjelaskan tujuan dari pemberian makanan sehat kepada anak agar anak mengerti manfaat dari makanan sehat tersebut.

Guru dalam memberikan pemahaman kepada anak tentang pemberian makanan sehat yaitu dengan cara memberikan makanan sehat tersebut dengan teratur agar anak bisa paham tentang makan sehat. Kemudian guru juga bisa mengenalkan secara langsung seperti membawa makan sehat tersebut dan menunjukkan jenis-jenis makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik. Guru mengajak anak satu persatu kedepan misalnya dengan menyebutkan dan menjelaskan nama-nama makanan yang sehat dan tidak sehat. Guru menyuruh anak dengan menebak gambar-gambar makanan yang sehat dengan makanan yang tidak sehat. Dengan menjelaskan, menyebutkan dan menyuruh anak tentang makanan sehat anak-anak bisa mengerti dan mengingat jenis-jenis makanan. Kendala yang dihadapi guru pun sangat bervariasi yaitu kurangnya konsentrasi anak saat guru menjelaskan seperti anak ada yang diam, ketawa, bermain didalam kelas dengan temanya, dan mengganggu temanya sehingga anak susah untuk memahami dan mengerti tentang jenis-jenis makanan sehat. Tidak semua anak berasal dari kalangan yang mampu, jadi anak membawa makanan sehat yang sederhana. Tetapi makanan sehat tidak berarti mahal, karena makanan sehat itu harus bersih. Dengan mengkonsumsi makanan yang bersih maka kesehatan didalam tubuh dan pertumbuhan dan perkembangan pun terjamin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan mengenai efektivitas makan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia 5-6 tahun di TK Cikal Cendekia Islami, dilaksanakan dengan istiqomah dan terprogram jelas dalam kurikulum yang dikonsepsikan oleh lembaga pendidikan. Pada kegiatan program makan sehat yang dilaksanakan di TK Cikal Cendekia Islami para guru berperan memberikan motivasi kepada anak dan orang tua agar memberikan makanan sehat sesuai dengan selera anak dan kesehatan anak melalui pemberian

makanan sehat sehingga bisa melihat perubahan pertumbuhan dan perkembangan anak. program makan sehat di TK Cikal Cendikia Islami bukan saja mengenalkan anak makan sayur dan buah tetapi di program makan sehat ini anak akan diajak mengenal makanan tradisional yang terbuat dari umbi-umbian dan singkong. Dan bukan hanya anak-anak saja yang mengikuti program makan sehat ini tetapi dari guru-guru pun ikut di tuntut untuk mengembangkan potensi kepada anak-anak. Dengan begitu aktivitas program makan sehat akan berjalan dengan baik.

perkembangan gizi anak di TK Cikal cendikia Islami memiliki perkembangan gizi yang baik, dapat dilihat dari anak-anak Tk B cenderung memiliki fostur tubuh yang ideal, ceria, aktif ketika di kelas dan juga cepat tangkap terhadap materi maupun perintah dari guru. Anak memiliki asupan gizi yang baik bukan hanya di sekolah saja namun dirumah pun anak memiliki asupan gizi yang baik karna keterlibatan nya orang tua dalam program makan sehat di sekolah.

Peran guru dalam proses pembelajaran makanan sehat anak usia 5-6 tahun di TK Cikal Cendekia Islami sudah dilaksanakan dengan optimal, salah satunya mengarahkan dan membimbing anak agar anak mau makan makanan sehat. Selain itu guru menjelaskan kandungan didalam makanan sehat. Peran guru dalam memberikan motivasi agar anak mau makan makanan sehat yaitu sudah cukup baik dengan membawa media berupa gambaran makanan sehat agar anak mau membawa makanan sehat ke Taman Kanak-kanak agar anak mengetahui yang akan anak makan termasuk kedalam makanan sehat dan anak mau membawa makanan sehat di Taman Kanak-kanak. Memberikan pemahaman kepada anak agar anak bisa memahami arti pola hidup sehat yang sesungguhnya, karena makanan banyak berpengaruh dalam kesehatan tubuh. Selan itu guru mengenalkan jenis-jenis dan kandungan makanan sehat seperti: karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan zat gizi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Aliah Istiqomah, Kristin Masmur S, Ribby Aurellia Amali, Sulis Tiawati. (2024). "PERAN GIZI TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN GIZI" *jurnal kesehatan ilmu gizi dan masyarakat* vol. 2.
- Almatsier, Sunita. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ali Khosam, (2004). *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: Gramedia.
- Dini Damayanti, Retno Sugesti, Salfia Darmi. (2022). DETERMINAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN. *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia*. vol.2
- Depdiknas. (2005). *Undang-Undang No.20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Yogyakarta: Media Abadi
- Holistica. (2020). *Penelitian Kualitatif*, 4. Lombok
- Khulafa’ur Rosidah, Lely, and Suleni Harsiwi. (2019). “HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN BALITA USIA 1-3 TAHUN (Di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk).” *Jurnal Kebidanan* 6 (1): 24–37.
- Kurnia, Rita. (2015). “Pendidikan Gizi Untuk Anak.” *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya* 4 (2): 109–14.
- Merryana Adriani, SKM., M.Kes.(2022). *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta: Prenada Media.
- Muri, Yusuf. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.
- Ranti, Anne Lies & Soegeng Santoso. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Arinda Veratamala. (2020). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Raja Grafindo Persada

Sugiono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kombinasi* . Bandung : Alfabeta.

Soenardi, Tuti. (2002). *Makanan Sehat Penggugah selera Makanan Balita*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.