

## **BAB IV**

### **PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Paparan Data**

Sebelum peneliti memaparkan tentang data yang diperoleh dari TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, terlebih dahulu peneliti akan memaparkan mengenai asal mula berdirinya TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.

TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan berdiri pada tanggal 25 Mei 2005 yang bertempat didesa Rombuh. Awal mula berdirinya TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, yaitu karena belum ada sekolah TK dilingkungan desa Rombuh, walaupun ada tetapi jauh. Jadi masyarakat meminta ketua yayasan untuk mendirikan sekolah TK agar masyarakat sekitar desa Rombuh lebih mudah untuk menyekolahkan anaknya yang masih usia dini.

Sebelumnya yayasan Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan sudah berdiri sejak tahun 90-an teteapi hanya mendirikan sekolah madrasah di waktu sore saja. KH.Moh.Tohir adalah kiai yang memiliki lembaga kemudian beliau wafat dan diteruskan oleh keturunannya. Ibu salmi Kepala Sekolah TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan yang mana beliau adalah cucu dari pendiri yayasan. Siswa-siswi TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan mayoritas anak dari lingkungan desa Rombuh yang rata-rata orang tuanya

menjadi seorang TKW dan petani. Dari tahun ketahun jumlah siswanya selalu meningkat. Karena letaknya yang strategis berada di tengah-tengah lingkungan desa Rombuh juga sekolahnya tidak kalah dengan sekolah TK lainnya. Semuanya lengkap, mulai dari permainan outdoor dan indoor.

Selain Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan juga mengadakan kegiatan lainnya. Salah satunya kegiatan Sarapan Bergizi. Dengan adanya Sarapan Bergizi yang diadakan oleh TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan yaitu salah satunya dapat menunjang keaktifan siswa dalam kegiatan belajar. Selain itu, juga dapat memenuhi asupan gizi siswa. Dan juga dengan adanya kegiatan Sarapan Bergizi siswa dapat mengetahui ilmu gizi dan makanan-makanan yang sehat dan bergizi.

Setelah peneliti memaparkan asal mula TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, selanjutnya peneliti akan memaparkan data hasil penemuan penelitian yang telah diperoleh dilapangan sesuai fokus penelitian. Dimana dalam fokus penelitian membahas empat hal yaitu, yang pertama, Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. Yang kedua, Manfaat Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. Yang ketiga, Faktor Pendukung Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. Yang keempat, Faktor Penghambat Sarapan Bergizi

untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.

Untuk mempermudah memahami paparan data dari hasil temuan penelitian, peneliti telah melakukan observasi dengan mengamati langsung dalam kegiatan Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan serta mewawancarai sumber data pada penelitian ini. Untuk lebih jelasnya peneliti akan memaparkan tentang paparan data sebagai berikut:

### **1. Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Dalam memaparkan hasil penelitian mengenai Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti telah melakukan observasi dan wawancara kepada guru kelas B disekolah dan kepada orang tua siswa kelas B dirumah sebagai penguat data dalam penerapan sarapan bergizi. Berikut ini peneliti akan menyajikan temuan hasil penelitian dilapangan berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi berikut:

#### **a. Observasi**

Untuk memperoleh data dilapangan terkait dengan Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia dini kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti telah melakukan observasi sebanyak enam kali. Dua kali observasi disekolah

dan empat kali observasi dirumah siswa yang berbeda sebagai penguat data apakah siswa juga menerapkan sarapan bergizi dirumah seperti sarapan bergizi yang dilakukan disekolah. Observasi pertama dilakukan disekolah pada tanggal 10 Mei 2021, observasi kedua dilakukan disekolah pada tanggal 10 Oktober 2021, observasi ketiga dilakukan dirumah siswa (Zulfa Atiyatud Daliyah) pada tanggal 12 Oktober 2021, observasi keempat dilakukan dirumah siswa (Afad Maulana hasby) pada tanggal 13 Oktober 2021, observasi kelima dilakukan dirumah siswa (Mieza Nawalil Itliyah) pada tanggal 14 Oktober 2021, observasi keenam dilakukan dirumah siswa (Kayla Ramadhani) pada tanggal 15 Oktober 2021. Observasi yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui secara mendalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. Berikut peneliti akan memaparkan hasil observasi yang dilakukan sebanyak dua kali disekolah dan hasil observasi sebanyak empat kali dirumah siswa yang berbeda yaitu:

### **1) Hasil Observasi Pertama**

Hari dan Tanggal : Senin, 10 Mei 2021

Kelompok Usia / Kelas : 5-6 Tahun / B

Tema / Sub Tema : 3K / Makanan 4 Sehat 5 Sempurna ( Lauk-Pauk: Tempe, Tahu, dan Telur)

Waktu : 07:30 – 09:30

Berdasarkan hasil observasi pertama yang dilakukan oleh peneliti dikelompok B TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan

Kabupaten Pamekasan, peneliti menemukan bahwasanya penerapan sarapan bergizi dibagi menjadi empat langkah kegiatan, yaitu kegiatan pembuka, kegiatan inti, istirahat, dan kegiatan penutup.

Sebelum masuk pada kegiatan pembuka, peneliti menemukan ketika bel masuk semua siswa berbaris di depan kelas masing-masing (bernyanyi sambil menggerakkan badan) kemudian masuk kedalam kelas. Setelah masuk kedalam kelas guru mempersilahkan siswa untuk duduk ditempat masing-masing dan membaca surah-surah pendek, hadis, asmaul husa, bernyanyi, dan membaca do'a sebelum belajar.

#### **a) Kegiatan Pembuka**

Pada kegiatan pembuka ini, ada beberapa aktivitas yang dilakukan berdasarkan hasil observasi peneliti:

- (1) Guru mengucapkan salam dan siswa menjawabnya dengan penuh semangat. Kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan setelah itu guru menanyakan kepada siswa siapa yang tidak masuk hari ini dan siswa menjawab siapa saja temannya yang tidak masuk. Selanjutnya guru menanyakan hari, tanggal, bulan, dan tahun pada hari itu. Siswa menjawab serentak dengan diinstruksikan oleh guru.
- (2) Guru menjelaskan tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Sebagaimana yang peneliti

temukan bahwa pada penjelasan ini guru mengatakan bahwa makanan sehat yaitu yang pertama adalah makanan halal. Jika berupa hewan, yaitu harus disembelih dengan menyebut nama Allah. Yang kedua makanan sehat adalah makanan yang dicuci bersih dan tidak najis. Yang ketiga makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan vitamin yang bagus bagi kesehatan tubuh.

- (3) Guru menjelaskan adab makan. Sebagaimana yang peneliti temukan pada penjelasan ini guru mengatakan bahwa adab makan yang benar yaitu sesuai sunah Rosul. Seperti ketika makan pakai tangan kanan, tidak menyisakan makanan, dan tidak meniup makanan yang telah berada didalam mulut. Selanjutnya guru menjelaskan tata cara makan yang benar. Sebagaimana yang peneliti temukan pada penjelasan ini guru mengatakan bahwa tata cara makan yang benar yaitu duduk dengan rapi, cuci tangan, membaca do'a sebelum makanan, tidak berbicara ketika waktu makanan, tidak terburu-buru ketika makan, menghabiskan makanan, makan secukupnya, berdo'a setelah makanan, dan mencuci tangan setelah makan.
- (4) Guru menjelaskan tentang gizi yang terkandung dalam tempe, tahu, dan telur. Sebagaimana yang peneliti temukan pada penjelasan ini guru mengatakan bahwa tempe dan tahu itu terbuat dari kedelai yang telah dibuang kulitnya

kemudian di fermentasi. Dan guru mengatakan bahwa gizi yang terkandung dalam tempe dan tahu sangat baik bagi kesehatan tubuh anak. Selanjutnya guru mengatakan bahwa telur juga sangat bagus untuk dikonsumsi anak-anak karena mengandung vitamin yang dapat meningkatkan fungsi otak.

#### **b) Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti ini, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- (1) Guru memberitahukan tema, sub tema, dan sub-sub hari ini: pada tahap ini guru menyampaikan bahwa tema hari ini adalah makanan 4 sehat lima sempurna dengan sub tema lauk-pauk dan sub-sub temanya adalah tempe, tahu, dan telur. Pada tahap kegiatan ini guru menyuruh siswa untuk mengamati makanan yang telah dibawa oleh siswa dari rumah masing-masing. Sebelumnya guru sudah memberikan intruksi bahwa siswa pada hari itu harus membawa bekal dari rumah dengan lauk-pauk tempe, tahu, dan telur. Dalam kegiatan mengamati guru menyuruh siswa untuk mengamati bentuk tempe, tahu, dan telur. Guru menyuruh siswa memegangnya. Selanjutnya guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya makanan sehat dan bergizi, sebagaimana percakapan dibawah ini:  
  
Siswa : bu kenapa harus makan makanan yang sehat dan bergizi?

Guru : karena jika kita makan makanan yang tidak sehat dan bergizi maka tubuh kita mudah terserang penyakit. Contohnya, bisa sakit perut dan demam.

Setelah itu guru menyuruh siswa mempersiapkan alat makan seperti sendok dan garpu.

- (2) Guru memperagakan tata cara makan: pada tahap ini guru memperagakan bagaimana cara makan yang baik. Pertama guru memperagakan cuci tangan sebelum makan. Pada kegiatan cuci tangan guru sudah menyediakan ember didepan tempat duduk guru agar siswa dapat melihat secara langsung bagaimana cara cuci tangan sebelum makan. Yang kedua guru memperagakan bagaimana cara duduk ketika hendak makan. Yang ketiga guru memperagakan membaca do'a sebelum makan. Yang keempat guru memperagakan bagaimana cara tangan ketika mengambil nasi dan memasukkan kedalam mulut. Yang kelima guru memperagakan berdo'a sesudah makan. Yang keenam guru memperagakan cuci tangan sesudah makan. Setelah guru memperagakan tata cara makan kemudian guru mempersilahkan siswa melakukannya.
- (3) Siswa mulai mengikuti aturan makan: pada tahap ini sebagaimana yang peneliti temukan bahwa pada kegiatan makan siswa mengikuti tata cara makan yang telah diperagakan oleh guru. Kemudian siswa makan bersama-

sama namun didampingi oleh orang tua siswa. Dan pada tahap ini peneliti menemukan bahwa tidak semua siswa mengikuti intruksi guru dalam membawa lauk-pauk. Ada sebagian siswa yang membawa lauk-pauk lain. Seperti, ayam, sosis, mie, dan ikan. Tetapi dalam kegiatan ini siswa merasa sangat senang kelihatannya. Selain siswa, pada kegiatan ini orang tua siswa juga mengikuti kegiatan ini. Jadi ada sebagian siswa yang disuapin oleh orang tuanya. Setelah kegiatan makan selesai kemudia guru menyuruh siswa untuk membereskan alat makan siswa dan mempersilahkan siswa untuk istirahat.

### **c) Istirahat**

Dalam sesi istirahat peneliti menemukan bahwa siswa ada yang bermain diluar kelas seperti yang peneliti temukan siswa ada yang sedang bermain ayunan, lari-larian, dan bermain perosotan. Dan juga ada siswa yang bermain didalam kelas seperti yang peneliti temukan siswa bermain kartu wayang, duduk sambil bercanda bersama temannya, dan ada siswa yang makan snack didalam kelas. Selain bermain peneliti juga menemukan bahwa pada sesi istirahat siswa membeli makanan dikantin sekolah dan juga ada yang membeli makanan dipenjual asongan.

#### d) Kegiatan Penutup

Ketika bel berbunyi semua siswa masuk kedalam kelas. Guru mempersilahkan duduk kepada siswa. Kemudian guru menyuruh siswa untuk mengemas barang-barang siswa. Setelah itu sesi *Recalling*. Pada sesi ini guru menanyakan bagaimana perasaan siswa ketika kegiatan makan, dan menanyakan kembali materi pembelajaran hari ini sebagaimana percakapan dibawah ini:

Guru : bagaimana perasaan hari ini anak-anak?

Siswa : senang bu guru (siswa menjawab serentak)

Guru : coba ibu ulang kembali, tadi kita belajar tentang apa?

Siswa : tentang makanan sehat dan bergizi (siswa menjawab serentak)

Guru : tadi kita makan dengan lauk-pauk apa saja?

Murid : dengan tahu, tempe, dan telur (siswa menjawab serentak)

Setelah sesi *Recalling*, guru menyuruh siswa memakai tasnya masing-masing dan bersiap-siap untuk pulang. Kemudian bel pulang berbunyi. Siswa membaca do'a kebaikan dunia dan akhirat, membaca do'a untuk kedua orang tua, dan do'a setelah belajar. Selanjutnya siswa berbaris untuk bersalaman kepada guru dan meninggalkan kelas.

## 2) Hasil Observasi Kedua

Hari dan Tanggal : Minggu, 10 Oktober 2021

Kelompok Usia / Kelas : 5-6 Tahun / B

Tema / Sub Tema : 3K / Makanan 4 Sehat 5 Sempurna ( Lauk-  
Pauk: ikan dan sayur)

Waktu : 07:30 – 09 : 30

Berdasarkan hasil observasi kedua yang dilakukan oleh peneliti dikelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti menemukan bahwasanya penerapan sarapan bergizi dibagi menjadi empat langkah kegiatan, yaitu kegiatan pembuka, kegiatan inti, istirahat, dan kegiatan penutup.

Sebelum masuk pada kegiatan pembuka, peneliti menemukan ketika bel masuk semua siswa berbaris di halaman sekolah untuk melakukan senam bersama. Guru mengintruksikan siswa untuk berbaris sesuai urutan kelas masing-masing. Setelah siswa semuanya berbaris dengan rapi, guru mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa, kemudian senam bersama dimulai. Pada senam bersama peneliti menemukan bahwa ada siswa yang bermain-main mungkin karena sudah jenuh dengan kegiatan senam yang sedang berlangsung. Pada waktu itu senam dilakukan sebanyak tiga kali dengan musik yang berbeda-beda. Selanjutnya ketika senam bersama telah selesai, guru memberikan waktu kepada siswa untuk istirahat sejenak dan kemudian guru menyuruh

siswa untuk berkumpul kembali didepan kelas masing-masing. Pembelajaran pada hari itu dilakukan didepan kelas masing-masing.

#### **a) Kegiatan Pembuka**

Pada kegiatan pembuka ini, ada beberapa aktivitas yang dilakukan berdasarkan hasil observasi peneliti:

- (1) Guru mengucapkan salam dan siswa menjawabnya dengan penuh semangat. Kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan setelah itu guru menanyakan kepada siswa siapa yang tidak masuk hari ini dan siswa menjawab siapa saja temannya yang tidak masuk. Selanjutnya guru menanyakan hari, tanggal, bulan, dan tahun pada hari itu. Siswa menjawab serentak dengan diinstruksikan oleh guru.
- (2) Guru menjelaskan tentang makanan sehat dan bergizi. Sebagaimana yang peneliti temukan bahwa pada penjelasan ini guru mengatakan bahwa makanan sehat yaitu yang pertama adalah makanan halal. Jika berupa hewan, yaitu harus disembelih dengan menyebut nama Allah. Yang kedua makanan sehat adalah makanan yang dicuci bersih dan tidak najis. Yang ketiga makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan yang bagus bagi kesehatan tubuh.
- (3) Guru menjelaskan adab makan. Sebagaimana yang peneliti temukan pada penjelasan ini guru mengatakan bahwa adab makan yang benar yaitu sesuai sunah Rasulullah. Seperti ketika

makan pakai tangan kanan, tidak menyisakan makanan, dan tidak meniup makanan yang telah berada didalam mulut. Selanjutnya guru menjelaskan tata cara makan yang benar. Sebagaimana yang peneliti temukan pada penejelasan ini guru mengatakan bahwa tata cara makan yaitu duduk dengan rapi, cuci tangan, membaca do'a sebelum makanan, tidak berbicara ketika waktu makanan, tidak terburu-buru ketika makan, menghabiskan makanan, makan secukupnya, berdo'a setelah makanan, dan mencuci tangan setelah makan.

- (4) Guru menjelaskan tentang kandungan yang terdapat dalam ikan dan sayur. Sebagaimana yang peneliti temukan guru mengatakan bahwa ikan merupakan lauk yang sangat bagus bagi kecerdasan otak anak.karena ikan mengandung omega yang dapat membantu sistem kerja otak. Sambil lalu guru menanyakan kepada siswa sebagaiman percakapan dibawah ini.

Guru : apakah disini semuanya suka makan ikan?

Siswa : suka bu (sisiwa menjawab serentak, namun ada sebagian siswa yang menjawab tidak suka)

Kemudian guru menjelaskan tentang sayur. Sebagaimana yang peneliti temukan guru mengatakan bahwa sayur merupakan makanan mengandung banyak vitamin yang

dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meningkatkan asupan gizi anak.

#### **b) Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti ini, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- (1) Guru memberitahukan tema dan sub tema hari ini: pada tahap ini guru menyampaikan bahwa tema hari ini adalah makanan 4 sehat lima sempurna dengan sub tema lauk-pauk dan sub-sub temanya adalah ikan dan sayur. Pada tahap kegiatan ini guru menyuruh siswa untuk mengamati makanan yang telah dibawa oleh siswa dari rumah masing-masing. Sebelumnya guru sudah memberikan intruksi bahwa siswa pada hari itu harus membawa bekal dari rumah dengan lauk-pauk ikan dan sayur. Dalam kegiatan mengamati guru menyuruh siswa untuk mengamati bentuk ikan dan sayur. Guru menyuruh siswa untuk memegang ikan. Selanjutnya guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya tentang ikan dan sayur, Sebagaimana percakapan dibawah :

siswa : bu kalau tidak suka ikan dan sayur lalu kenapa?

Guru : tidak apa-apa, asalkan tetap makan makanan yang sehat lainnya

Setelah itu guru menyuruh siswa mempersiapkan alat makan seperti sendok dan garpu.

- (2) Guru memperagakan tata cara makan: pada tahap ini yang pertama guru memperagakan bagaimana cara makan yang baik. Pertama guru memperagakan cuci tangan sebelum makan. Pada kegiatan cuci tangan guru sudah menyediakan ember didepan kelas agar siswa dapat melihat secara langsung bagaimana cara cuci tangan sebelum makan. Yang kedua guru memperagakan bagaimana cara duduk ketika hendak makan. Yang ketiga guru memperagakan membaca do'a sebelum makan. Yang keempat guru memperagakan bagaimana cara tangan ketika mengambil nasi dan memasukkan kedalam mulut. Yang kelima guru memperagakan berdoa'a sesudah makan. Yang keenam guru memperagakan cuci tangan sesudah makan. Setelah guru memperagakan tata cara makan kemudian guru mempersilahkan siswa melakukannya.
- (3) Siswa mulai mengikuti aturan makan: pada tahap ini sebagaimana yang peneliti temukan bahwa pada kegiatan makan siswa mengikuti tata cara makan yang telah diperagakan oleh guru. Kemudian siswa makan bersama-sama namun didampingi oleh orang tua siswa. Dan pada tahap ini peneliti menemukan bahwa tidak semua siswa mengikuti intruksi guru dalam membawa lauk-pauk. Ada sebagian siswa yang membawa lauk-pauk lain. Seperti, ayam, sosis, mie, dan ikan. Tetapi dalam kegiatan ini siswa

merasa sangat senang kelihatannya. Selain siswa, pada kegiatan ini orang tua siswa juga mengikuti kegiatan ini. Jadi ada sebagian siswa yang disuapin oleh orang tuanya. Setelah kegiatan makan selesai kemudia guru menyuruh siswa untuk membereskan alat makan siswa dan mempersilahkan siswa untuk istirahat.

### **c) Istirahat**

Dalam sesi istirahat peneliti menemukan bahwa siswa ada yang bermain diluar kelas seperti yang peneliti temukan siswa ada yang sedang bermain ayunan, lari-larian, dan bermain perosotan. Dan juga ada siswa yang bermain didalam kelas seperti yang peneliti temukan siswa bermain bola baklen, duduk sambil bercanda bersama temannya, dan ada siswa yang makan snack didalam kelas. Selain bermain peneliti juga menemukan bahwa pada sesi istirahat siswa membeli makanan dikantin sekolah dan juga ada yang membeli makanan dipenjual asongan.

### **d) Kegiatan Penutup**

Ketika bel berbunyi semua siswa masuk kedalam kelas. Guru mempersilahkan duduk kepada siswa. Kemudian guru menyuruh siswa untuk mengkemas barang-barang siswa. Setelah itu sesi *Recalling*. Pada sesi ini guru menanyakan bagaimana perasaan anak ketika kegiatan makan, dan menanyakan kembali materi pembelajaran hari ini sebagaimana percakapan dibawah ini:

Guru : bagaimana perasaan hari ini anak-anak?

Siswa : senang bu guru (siswa menjawab serentak)

Guru : coba ibu ulang kembali, tadi kita belajar tentang apa?

Siswa : tentang makanan sehat dan bergizi (siswa menjawab serentak)

Guru : tadi kita makan dengan lauk-pauk apa saja?

Murid : ikan dan sayur (siswa menjawab serentak)

Setelah sesi *Recalling*, guru menyuruh siswa memakai tasnya masing-masing dan bersiap-siap untuk pulang. Kemudian bel pulang berbunyi. Siswa membaca do'a kebaikan dunia dan akhirat, membaca do'a untuk kedua orang tua, dan do'a setelah belajar. Selanjutnya siswa berbaris untuk bersalaman kepada guru dan meninggalkan kelas.

Namun pada hari itu ketika siswa meninggalkan kelas peneliti menemukan bahwa guru meminta siswa untuk jangan meninggalkan sekolah dulu. Guru menyuruh siswa untuk berkumpul dikantor sekolah karena pada hari itu ada pemeriksaan kesehatan siswa dari bidan desa. Sebagaimana yang peneliti temukan bahwa pada pemeriksaan kesehatan ada dua petugas yang memeriksa. Siswa dipanggil satu-persatu sesuai urutan absensi kelas. Kemudian ketika siswa yang dipanggil sudah maju petugas memeriksa kesehatan siswa, yang pertama memeriksa kuku, rambut, mata, telinga, mulut. Yang kedua memeriksa tinggi badan siswa. Yang ketiga memeriksa

berat badan siswa, dan yang terakhir memberikan vitamin kepada siswa. Pada pemeriksaan kesehatan hari itu petugas sambil lalu mencatat hasil pemeriksaanya. Apakah siswa berkembang atau tidak setiap bulannya. Setelah pemeriksaan selesai, siswa diperbolehkan untuk meninggalkan sekolah.

### **3) Hasil Observasi Ketiga**

Hari / Tanggal : Selasa 12 Oktober 2021

Waktu : 06.15

Nama Siswa : Zulfa Atiyatud Daliyah

Berdasarkan hasil observasi ketiga yang dilakukan oleh peneliti dirumah siswa Zulfa Atiyatud Daliyah, peneliti menemukan bahwasanya pada hari itu Zulfa Atiyatud Daliyah sedang bersiap-siap untuk berangkat kesekolah. Sebelum berangkat kesekolah Zulfa Atiyatud Daliyah melakukan sarapan bergizi yang dibantu oleh orang tuanya. Dan peneliti menemukan bahwa Zulfa Atiyatud Daliyah sarapan dengan menu nasi dan lauk pauk ikan tongkol dan sayur. Selain itu, Zulfa Atiyatud Daliyah juga minum susu setiap hari. Setelah menghabiskan makananya kemudian Zulfa Atiyatud Daliyah bergegas memakai seragam dan berangkat kesekolah diantar oleh ibunya.

### **4) Hasil Observasi Keempat**

Hari / Tanggal : Rabu 13 Oktober 2021

Nama Siswa : Afad Maulana Hasby

Waktu : 05.55

Berdasarkan hasil observasi keempat yang dilakukan oleh peneliti di rumah siswa Afad Maulana Hasby, peneliti menemukan bahwasanya pada hari itu Afad Maulana Hasby baru bangun tidur dan hendak mau mandi. Setelah selesai mandi Afad Maulana Hasby melakukan sarapan bergizi sebelum memakai baju seragam sekolah. Afad Maulana Hasby melakukan sarapan yang dibantu oleh ibunya. Dan peneliti menemukan bahwa menu dari sarapan Afad Maulana Hasby yaitu nasi dengan lauk telur dan kuah daun kelor. Setelah melakukan sarapan Afad Maulana Hasby memakai baju seragam dan selanjutnya berangkat ke sekolah yang diantar oleh bapaknya.

#### **5) Hasil Observasi Kelima**

Hari / Tanggal : Kamis 14 Oktober 2021

Nama Siswa : Mieza Nawalil Itliyah

Waktu : 06.15

Berdasarkan hasil observasi kelima yang dilakukan peneliti di rumah Mieza Nawalil Itliyah, peneliti menemukan bahwasanya pada hari itu Mieza Nawalil Itliyah baru selesai mandi kemudian memakai baju. Setelah memakai baju Mieza Nawalil Itliyah melakukan sarapan bergizi yang dibantu oleh ibunya. Dan peneliti menemukan bahwa menu sarapan Mieza Nawalil Itliyah berupa nasi dengan lauk tahu, tempe, dan sayur sop. Setelah melakukan sarapan Mieza Nawalil Itliyah memakai seragam dan bersiap-siap untuk berangkat ke sekolah. Pada waktu itu Mieza Nawalil Itliyah berangkat ke sekolah diantar oleh ayahnya.

## 6) Hasil Observasi Keenam

Hari / Tanggal : Jum'at 15 Oktober 2021

Nama Siswa : Kayla Ramadhani

Waktu : 06.30

Berdasarkan hasil observasi keenam yang dilakukan peneliti dirumah Kayla Ramadhani, peneliti menemukan bahwasanya pada hari itu Kayla Ramadhani masih tidur karena libur sekolah. Dan karena peneliti ingin melakukan penelitian, maka oleh ibunya Kayla Ramadhani dibangunkan. Setelah bangun Kayla Ramadhani bergegas dimandikan oleh ibunya dan setelah mandi Kayla Ramadhani memakai baju kemudian melakukan sarapan. Dan peneliti menemukan bahwasanya menu dari sarapan Kayla Ramadhani yaitu nasi dengan lauk ikan tongkol. Setelah melakukan sarapan Kayla Ramadhani bermain bersama temannya.

### b. Wawancara

Untuk memperoleh data yang lebih mendalam terkait dengan Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti telah melakukan wawancara kepada guru kelas B dan kepada orang tua siswa kelas B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. Wawancara ini dilakukan dihari yang berbeda-beda sesuai dengan tanggal observasi peneliti. Adapun jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara terstruktur, karena peneliti ingin mendapatkan target yang diinginkan peneliti. Berikut ini adalah

wawancara yang dilakukan peneliti kepada Ibu Rohmatun selaku guru pendidik kelas B terkait Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan:

“Dalam penerapan sarapan bergizi di TK Nurul Huda diadakan satu bulan sekali menyesuaikan dengan tema empat sehat lima sempurna yang dikemas dalam kegiatan makan bersama. Untuk makanan guru menyuruh anak untuk membawa dari rumah dan menunya guru yang menentukan menyesuaikan dengan sub-sub tema pada kegiatan pembelajaran hari itu. Tetapi untuk setiap harinya sebelum bel masuk ada waktu yang dapat digunakan untuk makan. Entah itu makanan membawa dari rumah atau makanan yang dibeli dikantin sekolah. Tentunya makanannya itu yang dikonsumsi anak adalah makanan yang sehat dan bergizi. Tidak mungkin orang tua anak memberikan makanan yang tidak sehat kepada anak”<sup>1</sup>

Dari pernyataan Ibu Rohmatun diatas selaku guru pendidik kelas B TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, terkait Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan yaitu sarapan bergizi diadakan satu bulan sekali menyesuaikan dengan tema empat sehat lima sempurna. Dalam kegiatan sarapan bergizi guru menyuruh siswa untuk membawa makanan sendiri dari rumah yang menunya ditentukan oleh guru sesuai sub-sub tema pembelajaran pada hari itu. Selain kegiatan sarapan bergizi yang diadakan satu bulan sekali, guru juga memberikan waktu setiap harinya sebelum bel

---

<sup>1</sup> Ibu Rohmatun, Guru Pendidik Kelas B, *Wawancara Langsung* (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 08:30).

masuk untuk digunakan siswa sarapan. Sarapannya itu siswa membawa dari rumah atau membeli dikantin sekolah.

Diwaktu yang sama Ibu Rohmatun menambahkan pemaparan terkait Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan sebagai berikut:

“Kegiatan sarapan bergizi memanglah salah satu kegiatan yang dapat menunjang keaktifan anak dalam pembelajaran. Karena jika anak mengkonsumsi makanan yang bergizi tentunya dampak yang akan didapatkan pada tubuh anak yaitu kesehatan yang baik. Nah, kesehatan yang baik itu yang dapat membuat anak aktif didalam kelas. Selain sarapan bergizi ini membuat anak aktif tentunya juga sangat bagus bagi tumbuh kembang anak. karena tumbuh kembang anak juga dipengaruhi oleh makanan”<sup>2</sup>

Hasil dari tambahan pemaparan Ibu Rohmatun terkait Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, seperti yang tertulis diatas bahwa kegiatan sarapan bergizi adalah salah satu kegiatan yang dapat menunjang keaktifan anak dalam pembelajaran. Pada waktu siswa mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dampak yang dipatkannya adalah mendapatkan asupan gizi yang membantu menjaga kesehatan tubuh siswa. Sehingga siswa bisa aktif didalam kelas karena salah satu faktor asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh siswa.

---

<sup>2</sup> Ibu Rohmatun, Guru Pendidik Kelas B, *Wawancara Langsung* (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 08:41).

Selain itu Ibu Rohmatun juga memberikan pemaparan tentang tujuan dari sarapan bergizi yang diadakan oleh TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan sebagaimana hasil wawancaranya sebagai berikut:

“Tujuan diadakannya sarapan bergizi ini tentunya lembaga ingin mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Karena pada masa golden age anak-anak itu butuh asupan gizi yang seimbang. Dan selain itu, tujuan kegiatan sarapan bergizi ini dapat mengajarkan anak ilmu gizi dan makanan yang sehat dan bergizi. Pada pembelajaran tentang tema empat sehat lima sempurna guru pastinya menjelaskan apa itu gizi beserta fungsi dan manfaatnya agar anak sedikit banyak mengetahui dampak yang akan diperoleh oleh tubuh mereka jika mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dalam kegiatan ini, selain anak-anak mendapatkan ilmu tentang gizi, juga anak-anak diajarkan bagaimana tata cara makan yang benar. Hal itu juga sangat penting bagi perilaku anak dalam melakukan kegiatan makan”<sup>3</sup>

Dapat diketahui hasil dari pemaparan Ibu Rohmatun diatas, tujuan diadakannya sarapan bergizi di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan bahwasanya lembaga ingin mengoptimalkan dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui makanan sehat dan bergizi. Selain itu Ibu Rohmatun mengatakan bahwa tujuan diadakannya sarapan bergizi ini yaitu dapat mengajarkan siswa dalam ilmu gizi dan makanan yang sehat dan bergizi. Dalam pembelajaran tema empat sehat lima sempurna guru juga menjelaskan tentang cara makan yang benar. Jadi selain siswa dapat membiasakan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, siswa juga dapat menerapkan tata cara makan yang benar.

---

<sup>3</sup> Ibu Rohmatun, Guru Pendidik Kelas B, *Wawancara Langsung* (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 08:52).

Dua hal tersebut menjadi sempurna jika sama-sama diterapkan dan apa lagi dapat menjadi kebiasaan setiap harinya.

Selain wawancara kepada guru kelas B terkait Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, sebagaimana yang telah peneliti katakan bahwa peneliti juga melakukan wawancara kepada orang tua siswa ketika observasi di beberapa rumah siswa kelas B TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, sebagai penguat data dalam melakukan penerapan sarapan bergizi di rumah. Yang pertama wawancara orang tua siswa Zulfa Atiyatud Daliyah.

“iya, saya menerapkan setiap hari yang dilakukan sebelum berangkat sekolah. Biasanya saya memberi makanan yang anak saya sukai. Seperti nasi dengan telur mata sapi, tempe orek, dan kuah daun kelor. Dampaknya anak ketika sudah sarapan akan lebih energik dan tidak merasa malas ketika melakukan suatu kegiatan maupun di rumah atau di sekolah”.<sup>4</sup>

Hasil wawancara dari ibu siswa Zulfa Atiyatud Daliyah menunjukkan bahwa ia menerapkan sarapan bergizi yang dilakukan setiap hari sebelum berangkat sekolah dengan menu yang disukai oleh Zulfa Atiyatud Daliyah. Memanglah sangat dibutuhkan sarapan bergizi sebelum memulai aktifitas. Karena tubuh membutuhkan banyak energi ketika melakukan suatu kegiatan. Terlebih kegiatan yang mengeluarkan banyak tenaga. Dan dampak

---

<sup>4</sup> Ibu Hosniyah, Ibu dari Zulfa Atiyatud Daliyah, *Wawancara Langsung* (Tanggal 12 Oktober 2021 Jam 06:15).

yang diraskan oleh ibu Zulfa Atiyatud Daliyah setelah melakukan sarapan bergizi bahwa Zulfa Atiyatud Daliyah lebih energik dan tidak merasa malas ketika melakukan kegiatan dirumah maupun disekolah.

Yang kedua wawancara orang tua siswa Afad Maulana hasby terkait penerapan sarapan bergizi dirumah. Sebagaimana wawancara yang telah peneliti dapatkan.

“iya, saya menerapkan. Biasaya sebelum berangkat sekolah atau ketika tidak mau sarapan dirumah saya membekali untuk makan disekolah. Menyanya biasanya nasi dengan lauk ikan, daging ayam, tahu, tempe dan sayur. Dampak setelah sarapan tidak merasa lapar ketika sampai disekolah dan mengurangi untuk membeli jajanan yang tidak sehat disekolah”.<sup>5</sup>

Hasil wawawancara dari ibu siswa Afad Maulana Hasby menunjukkan bahwa ia menerapkan sarapan bergizi dirumah yang dilakukan sebelum berangkat sekolah atau memebekali makanan ketika tidak sarapan dirumah untuk dimakan disekolah. Untuk menu biasanya ibu dari Afad Maulanan Hasby memberikan nasi dengan lauk ikan, daging ayam, tahu, tempe, dan sayur. Dan dampak yang dirasakan oleh ibu dari Afad maulanan Hasby setelah melakukan sarapan bergizi, yaitu Afad Maulanan Hasby tidak merasa lapar ketika sampai disekolah dan mengurangi untuk membeli snack dikantin.

---

<sup>5</sup>Ibu Jamiatus Sholehah, Ibu dari Afad Maulana Hasby, *Wawancara Langsung* (Tanggal 13 Oktober 2021 Jam 06:30).

Yang ketiga wawancara orang tua siswa Mieza Nawalil Itliyah terkait penerapan sarapan bergizi dirumah. Sebagaimana wawancara yang telah peneliti dapatkan.

“Iya menerapkan. Ketika masuk sekolah biasanya sarapan dulu sebelum berangkat dan untuk ketika libur sekolah biasanya sarapan dilakukan sebelum bermain. Untuk menu selalu nasi dan lauk telur, tahu, dan tempe karena bapaknya tidak suka ikan dan daging jadi sekeluarga dirumah mengikuti bapaknya. Dampak yang saya rasakan ketika sudah sampai disekolah tidak minta jajan di kantin karena sudah sarapan dirumah dan juga ketika belajar didalam kelas sangat anteng dan tidak gelisah minta keluar kelas untuk beli jajan”.<sup>6</sup>

Hasil wawancara dari ibu siwa Mieza Nawalil Itliyah menunjukkan bahwa ia menerapkan sarapan bergizi sebelum berangkat sekolah, atau sebelum bermain ketika libur sekolah. Untuk menu sarapannya yaitu mengikuti makanan kebiasaan bapaknya. Dampak yang dirasakan oleh ibu dari Mieza Nawalil Itliyah dari sarapan bergizi yaitu Mieza Nawalil Itliyah ketika sudah sampai disekolah tidak meminta jajan dikantin karena sudah merasa kenyang setelah melakukan sarapan dirumah sebelum berangkat kesekolah dan merasa anteng ketika mengikuti kegiatan pembelajaran.

Yang keempat wawancara orang tua siswa Kayla Ramadhani terkait penerapan sarapan bergizi dirumah. Sebagaimana wawancara yang telah peneliti dapatkan.

---

<sup>6</sup> Ibu Toiriyah, Ibu dari Mieza Nawalil Itliyah, *Wawancara Langsung* (Tanggal 14 Oktober 2021 Jam 06:45).

“Iya, saya menerapkan sarapan bergizi dirumah kepada anak saya. Karena kami sekeluarga memang terbiasa makan pagi. Anak-anak dibiasakan sarapan dulu sebelum berangkat sekolah. Menunya setiap hari berbeda tapi anak saya lebih suka makan nasi sama ikan tongkol. Dampaknya kepada anak saya kalau sudah sarapan pastinya lebih aktif dan untuk membeli makanan disekolah mengurangi. Memang saya terbiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah itu agar anak saya tidak suka jajan sembarangan disekolah”.<sup>7</sup>

Hasil wawancara dari ibu siswa Kayla Ramadhani menunjukkan bahwa ia menerapkan sarapan bergizi dirumah sebelum berangkat sekolah. Melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas merupakan kebiasaan keluarga Kayla Ramadhani dengan menu yang berbeda-beda setiap harinya. Namun, makanan kesukaan Kayla Ramadhani hanya nasi sama ikan tongkol saja. Dan dampak yang dirasakan ibu dari Kayla Ramadhani setelah melakukan sarapan bergizi yaitu Kayla Ramadhani lebih aktif dan mengurangi untuk membeli makanan disekolah.

### **c. Dokumentasi**

Berdasarkan hasil identifikasi dari foto pada pelaksanaan kegiatan sarapan bergizi untuk keaktifan anak usia dini, peneliti mendapatkan data bahwa pada penerapan sarapan bergizi memang diterapkan pada kegiatan pembelajaran hal ini dibuktikan oleh adanya RPPH yang didalamnya memuat salah satunya adalah metode pembelajaran yang digunakan.

---

<sup>7</sup>Ibu Masrohati, Ibu dari Kayla Ramadhani, *Wawancara langsung* ( Tanggal 15 Oktober 2021 Jam 06:00)

Selain itu, pelaksanaan sarapan bergizi untuk keaktifan anak usia dini di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan diperkuat adanya dokumentasi berupa foto saat melakukan kegiatan sarapan bergizi yang dikemas dalam kegiatan makan bersama.

## **2. Manfaat Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Dalam melaksanakan suatu kegiatan pastinya mempunyai manfaat tersendiri yang akan didapatkan oleh siswa. Melakukan suatu kegiatan bukan hanya ingin melakukan begitu saja. Namun, pastinya ada suatu rencana yang ingin dicapai. Seperti halnya kegiatan Sarapan Bergizi yang dilakukan oleh TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.

Untuk memperoleh data yang lebih mendalam terkait Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti telah melakukan wawancara kepada Ibu Rohmatun selaku guru pendidik kelas B TK Nurul Huda. Wawancara ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 18 November 2021 jam 08.30 Adapun jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara terstruktur, karena peneliti ingin memperoleh informasi tentang manfaat Penerapan Sarapan Bergizi kepada anak Usia Dini di TK Nurul Huda sesuai dengan data yang peneliti inginkan. Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil temuan peneliti di lapangan berupa petikan wawancara dari Ibu Rohmatun sebagai berikut:

### a. Dapat Menunjang Keaktifan Anak di Kelas

Hasil dari wawancara kepada Ibu Rohmatun selaku guru pendidik kelas B terkait manfaat dari Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, Yang pertama yaitu dapat menunjang keaktifan anak dikelas. Sebagaimana kutipan wawancaranya sebagai berikut:

“Seperti yang sudah saya katakan sebelumnya, bahwa dalam kegiatan sarapan bergizi ini merupakan penunjang keaktifan anak dikelas. Karena ketika anak sudah melakukan sarapan bergizi tentunya stamina anak sangat kuat sehingga anak akan lebih aktif karena sudah tidak merasakan lapar dan mendapat asupan gizi yang terkandung dalam zat makanan yang dikonsumsi anak. Jadi manfaat dari sarapan bergizi yang pertama itu”<sup>8</sup>

Berdasarkan paparan diatas, dapat kita ketahui bahwasanya menurut Ibu Rohmatun selaku guru pendidik kelas B TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan bahwa manfaat dari kegiatan sarapan bergizi ini yang pertama, dapat menjadi penunjang keaktifan siswa didalam kelas. Sebagaimana yang peneliti temukan bahwasanya memang pada waktu siswa setelah melakukan kegiatan sarapan bergizi, siswa lebih aktif dan energik dalam kegiatan pembelajaran. Beda dengan sebelum melakukan sarapan bergizi, siswa terlihat lemas dan konsentrasi siswa tidak mengacu pada penjelasan guru waktu itu.

---

<sup>8</sup> Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 18 November 2021 Jam 09:00).

## **b. Mencerdaskan Otak Anak**

Yang kedua, Ibu Rohmatun mengatakan bahwa manfaat dari sarapan bergizi yaitu dapat mencerdaskan otak anak. sebagaimana kutipan wawancaranya sebagai berikut:

“yang kedua manfaat sarapan bergizi ini dapat mencerdaskan otak anak. Kenapa saya bilang seperti itu? Karena otak itu ibaratkan tanaman yang perlu disiram air dan dikasih pupuk. Otak butuh nutrisi atau vitamin agar dapat bekerja secara optimal. Nah, untuk mendapatkan nutrisi dan vitamin itu bisa didapatkan dari makanan yang sehat dan bergizi”<sup>9</sup>

Wawancara diatas diperkuat oleh penemuan peneliti bahwasanya pada saat peneliti melakukan dua kali observasi dalam kegiatan sarapan bergizi, memang terlihat sangat jelas, siswa yang tidak sarapan dengan siswa yang sudah sarapan itu sangat jelas berbeda. Jika siswa yang sudah sarapan lebih tanggap dengan penjelasan guru dan siswa yang tidak sarapan lebih lambat menangkap penjelasan guru dan siswa terlihat lemas tidak bersemangat dalam pembelajaran.

## **c. Dapat Mengoptimalkan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

Yang ketiga, Ibu Rohmatun mengatakan bahwa manfaat dari sarapan bergizi yaitu dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagaimana kutipan wawancaranya berikut:

---

<sup>9</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 18 November 2021 Jam 09:02).

“Yang ketiga manfaat dari sarapan bergizi ini bisa mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Ya jika anak dibiasakan mengkonsumsi makan yang sehat dan bergizi mulai sejak kecil, maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan menjadi optimal. Karena gizi membantu dari dalam untuk memproses pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi sangat penting sebagai penunjang hal itu”<sup>10</sup>

Hasil dari wawancara diatas diperkuat oleh penemuan peneliti bahwa pada saat kegiatan sarapan bergizi ada salah satu siswa yang tidak mengikuti sarapan bergizi padahal ia membawa bekal yang diintruksikan oleh guru. Alasannya menurut orang tua siswa tersebut, karena dirumah memang sangat sulit untuk makan.setiap harinya hanya makan snack saja. Dilihat dari postur tubuh siswa tersebut sangat kurus seperti anak yang kurang asupan gizi, tidak seperti siswa-siswa lainnya.Dan pada saat pembelajaran, siswa tersebut kelihatannya sangat sulit untuk menangkap pembelajaran. Jadi sarapan bergizi memang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

#### **d. Dapat Memenuhi Asupan Gizi yang Cukup**

Yang keempat, Ibu Rohmatun mengatakan bahwa manfaat dari sarapan bergizi yaitu dapat memenuhi asupan gizi yang cukup. Sebagaimana wawancaranya berikut:

“Yang ketiga manfaat dari sarapan bergizi ini anak-anak akan mendapatkan asupan gizi yang cukup. Karena pada kegiatan sarapan bergizi ini guru menyuurh anak-anak membawa makanan yang sehat dan bergizi, seperti pada

---

<sup>10</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 18 November 2021 Jam 09:06).

kegiatan sarapan bergizi yang kemarin. Anak-anak membawa bekal nasi dengan lauk-pauk tahu, tempe, dan telur. Nah, kita semua pasti sudah tau bahwa makanan tersebut sangat sehat dan bergizi bagi kesehatan anak. Dan dapat dipastikan dari setiap sub-sub tema dalam tema empat sehat lima sempurna itu semuanya adalah makanan yang sehat dan bergizi. Jadi dalam sarapan bergizi ini dapat dikatakan bisa membantu mendapatkan asupan gizi anak karena makanan yang dikonsumsi anak adalah makanan yang sehat dan bergizi yang dapat memenuhi asupan gizi anak”<sup>11</sup>

Hasil wawancara diatas, dapat kita ketahui bahwasanya sarapan bergizi dapat memenuhi asupan gizi yang cukup. Dari semua kegiatan sarapan bergizi di TK Nurul Huda, bahwasanya guru menyuruh siswa membawa menu makanan yang sehat dan bergizi. Dari hal itu, sarapan bergizi di TK Nurul Huda sudah membantu siswa untuk mendapatkan asupan gizi yang cukup.

#### **e. Dapat Menjaga Berat Badan Anak**

Yang kelima, Ibu Rohmatun mengatakan bahwa manfaat dari sarapan bergizi dapat menjaga berat badan anak. Sebagaimana wawancaranya berikut:

“Manfaat sarapan bergizi yang kelima, dapat menjaga berat badan anak. Dapat dipastikan bahwa hal itu memang terbukti pada anak. Apakah kita pernah melihat anak yang berat badannya ideal? Coba kita telusuri bagaimana anak itu dalam mengkonsumsi makanan. Tidak mungkin anak yang sudah mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, berat badan anak akan seperti berat badan anak yang kekurangan nutrisi”<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 18 November 2021 Jam 09:10).

<sup>12</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 18 November 2021 Jam 09:14).

Hasil wawancara diatas, dapat kita ketahui bahwasanya manfaat dari sarapan bergizi juga dapat menjaga berat badan siswa. Siswa yang terbiasa mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, berat badannya akan ideal. Beda dengan siswa yang tidak terbiasa mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, berat badannya seperti kekurangan gizi.

#### **f. Dapat Membiasakan Anak untuk Mengkonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi**

Yang keenam, Ibu Rohmatun mengatakan bahwa manfaat dari sarapan bergizi dapat membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. sebagaimana wawancaranya berikut:

“Yang terakhir manfaat dari kegiatan sarapan bergizi ini dapat membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Karena pada kegiatan sarapan bergizi guru menjelaskan kepada anak tentang makanan sehat dan bergizi, manfaat dan fungsinya. Jadi anak-anak mendapatkan pengetahuan hal itu. Dari pengetahuan itu anak-anak dapat mengerti bahwa mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi sangat berpengaruh bagi kesehatannya. Sehingga anak-anak selain menerapkan disekolah dalam sarapan sarapan bergizi juga anak-anak dapat menerapkan dirumah. Anak-anak akan bisa lebih berhati-hati dalam memilih makanan”<sup>13</sup>

Hasil wawancara diatas, dapat kita ketahui bahwasanya manfaat dari sarapan bergizi dapat membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh temuan peneliti pada saat observasi

---

<sup>13</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 18 November 2021 Jam 09:17).

disekolah dan dirumah siswa. Bahwasanya pada observasi pertama dan kedua disekolah, siswa mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dan hasil observasi di beberapa rumah siswa, semua menu yang dikonsumsi siswa dirumah semuanya merupakan makanan sehat dan bergizi. Hal itu dapat menunjukkan bahwa siswa sudah terbiasa mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

### **3. Faktor Pendukung dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Didalam melaksanakan suatu kegiatan apapun, tentunya ada faktor yang menjadi pendukung dalam proses pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan tersebut sesuai dengan apa yang telah direncanakan.

Untuk memperoleh data yang lebih mendalam terkait manfaat dari Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti telah melakukan wawancara kepada Ibu Rohmatun selaku guru pendidik kelas B. Wawancara ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 10 Mei 2021. Adapun jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara terstruktur, karena peneliti ingin memperoleh informasi tentang manfaat dari Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan sesuai dengan data yang

peneliti inginkan. Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil temuan peneliti dilapangan berupa petikan wawancara dari Ibu Rohmatun sebagai berikut:

**a. Wali Murid yang Sangat Mendukung dan Antusias**

Ibu Rohmatun mengatakan bahwa faktor pendukung dari sarapan bergizi di TK Nurul Huda, yaitu wali murid yang sangat mendukung dan antusias. Sebagaimana hasil wawancaranya sebagai berikut:

“Faktor pendukungnya adalah wali murid yang sangat mendukung dan antusias dalam kegiatan sarapan bergizi ini”<sup>14</sup>

Hal diatas didukung oleh hasil observasi peneliti, bahwasanya wali murid sangat mendukung dan antusias dalam kegiatan sarapan bergizi ini. Faktanya sebelum masuk kedalam kelas semua wali murid sudah mempersiapkan makanan untuk anaknya dan makanan untuk dirinya sendiri. Dan semua wali murid kompak mengikuti kegiatan sarapan bergizi ini.

**b. Anak-anak Suka dengan Makanan yang di Perintah Oleh Guru**

Ibu Rohmatun mengatakan bahwasanya faktor pendukung dari kegiatan sarapan bergizi ini yaitu anak-anak suka dengan makanan yang diperintah oleh guru. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Ibu Rohmatun:

---

<sup>14</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:20).

“Juga anak-anak yang kebanyakan suka dengan makanan yang diperintah oleh guru, meskipun sebagian anak kadang ada yang tidak menyukai”<sup>15</sup>

Hal diatas didukung oleh hasil observasi peneliti, bahwasanya pada saat kegiatan sarapan bergizi siswa sangat menikmati makanan yang dibawa dari rumah rumah. Dan seperti yang diungkapkan Ibu Rohmatun bahwa juga ada sebagian anak yang kadang tidak menyukai.

### c. Anak-anak Merasa Senang

Ibu Rohmatun mengatakan, bahwasanya faktor pendukung dari sarapan bergizi di TK Nurul Huda anak-anak merasa senang. Sebagaimana wawancara yang telah peneliti dapatkan dari Ibu Rohmatun sebagai berikut:

“Dalam kegiatan sarapan bergizi bersama ini anak-anak sangat merasa senang. Karena dalam kegiatan ini hanya dilakukan satu bulan sekali. Jadi kegiatan ini adalah kegiatan yang selalu dinanti-nantikan oleh anak-anak”<sup>16</sup>

Dari pemaparan Ibu Rohmatun diatas, diperkuat oleh hasil observasi peneliti bahwa benar semua siswa terlihat sangat bahagia dalam kegiatan sarapan bergizi ini. Dan faktanya pada waktu kegiatan sarapan bergizi ada siswa yang nyeletuk “bu apa besok ada lagi makan bersama?. Dari perkataan siswa tersebut dapat diartikan bahwa kegiatan ini memang kegiatan yang

---

<sup>15</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:22).

<sup>16</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:24).

sangat menyenangkan bagi siswa dan bisa menjadi kegiatan yang selalu dinanti-nantikan.

#### **d. Bidan desa yang juga ikut serta**

Faktor pendukung selanjutnya yang dipaparkan oleh Ibu Rohmatun yaitu adanya bidan desa yang ikut serta dalam kegiatan sarapan bergizi.

Sebagaimana hasil pemaparan dari Ibu Rohmatun sebagai berikut:

“Faktor pendukung yang terakhir yaitu adanya bidan desa yang juga ikut serta dalam kegiatan sarapan bergizi ini. Bidan desa membantu dalam memeriksa kesehatan anak seperti mengukur tinggi badan, memeriksa kebersihan kuku, gigi, rambut, berat badan dan juga memberikan vitamin untuk anak”<sup>17</sup>

Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil observasi peneliti, bahwasanya benar adanya bidan desa yang turut serta dalam kegiatan sarapan bergizi ini. Bidan desa membantu mengecek kesehatan siswa. Mulai dari rambut, mata, kuku, telinga, gigi, mengukur tinggi badan, menimbang berat badan. Kegiatan ini dilakukan setelah siswa meninggalkan kelas yang bertempat dikantor sekolah.

#### **e. Guru-guru yang kompak**

Faktor pendukung yang terakhir, yang dipaparkan oleh Ibu Rohmatun yaitu guru-guru yang kompak dalam kegiatan sarapan bergizi.

Sebagaimana hasil pemaparan Ibu Rohmatun sebagai berikut:

---

<sup>17</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:26).

“Faktor pendukung yang terakhir yaitu guru-guru semua ikut serta dalam kegiatan sarapan bergizi. Guru-guru memberikan arahan kepada anak-anak ketika kegiatan sarapan bergizi berlangsung”<sup>18</sup>

Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil temuan peneliti ketika observasi, bahwasanya guru pada saat kegiatan sarapan bergizi memang sangat kompak dalam mengarahkan siswa. Faktanya seperti pada tahap mencuci tangan semua guru mengawasi siswa agar siswa melakukan cuci tangan dengan benar.

#### **4. Faktor Penghambat dalam Penerapan sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini**

Didalam melakukan suatu kegiatan pastinya tidak akan berjalan dengan lurus, pastinya ada sesuatu yang menjadi faktor penghambat dalam suatu kegiatan. Pada Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan,

Untuk memperoleh data yang lebih mendalam terkait dengan faktor penghambat dari Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti telah melakukan wawancara kepada Ibu Rohmatun selaku guru pendidik kelas B. Wawancara ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 10 Mei 2021. Adapun jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara terstruktur, karena peneliti ingin memperoleh informasi tentang

---

<sup>18</sup> Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:28).

faktor penghambat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan sesuai dengan data yang peneliti inginkan. Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil temuan peneliti dilapangan berupa petikan wawancara dari Ibu Rohmatun sebagai berikut:

**a. Anak-anak Tidak Suka dengan Makanan yang di Perintah Oleh Guru**

Faktor penghambat dari kegiatan sarapan bergizi di TK Nurul Huda yang dikatakan oleh Ibu Rohmatun yaitu anak-anak tidak suka dengan makanan yang diperintah oleh guru. berikut ini petikan wawancara Ibu Rohmatu terkait faktor penghambat dalam kegiatan sarapan bergizi:

“Dalam kegiatan sarapan bergizi ini faktor penghambatnya anak-anak kadang tidak suka dengan makanan yang diperintah oleh guru. Misalnya guru menyuruh anak-anak membawa makanan sayur-sayuran. Karena semua anak pastinya ada yang tidak menyukai sayur maka ia tidak makanan”<sup>19</sup>

Dari pemaparan Ibu Rohmatun diatas, diperkuat oleh hasil observasi peneliti menemukan bahwa pada saat kegiatan sarapan bergizi berlangsung, tidak semua siswa menyukai makanan yang diperintah oleh guru. Faktanya ketika observasi kedua waktu itu guru menyuruh siswa membawa lauk-pauk ikan dan sayur. Kebanyakan siswa tidak memakan sayurnya karena alasan tidak suka.

**b. Anak-anak Masih Suka Ingin di Bantu Oleh Orang Tuanya**

---

<sup>19</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:28).

Dikeempatan yang sama Ibu Rohmatun juga memaparkan bahwa faktor penghambat dari kegiatan sarapan bergizi yaitu anak-anak masih suka ingin dibantu oleh orang tuanya. Berikut hasil wawancara Ibu Rohmatun:

“Dan faktor penghambat lainnya kadang ada anak-anak masih ingin dibantu oleh orang tuanya seperti minta disuapin”<sup>20</sup>

Hasil pemaparan diatas diperkuat dari temuan peneliti saat observasi, memang ada beberapa siswa yang masih ingin didampingi oleh orang tuanya. Disaat peneliti bertanya kepada siswa yang masih ingin dibantu oleh orang tuanya, ia beralasan karena sudah terbiasa jika makan disuapin oleh orang tuanya. Jadi pada saat kegiatan sarapan bergizi disekolah, ia belum bisa melakukan kegiatan makan secara mandiri.

### **c. Anak-anak Sulit Makan dan Makanan Tidak di Habiskan**

Faktor pengahmbat yang terakhir yaitu anak-anak sulit makan dan makanan tidak dihabiskan. Sebagaimana wawancara yang telah peneliti dapatkan dari Ibu Rohmatun sebagai berikut:

“Faktor penghambatnya anak sulit makan karna anak-anak sudah makan dari rumah jadi disekolah itu anak-anak agak malas untuk memakan sarapan yang telah dibawa dan anak-anak itu belum tentu semua makanannya dihabiskan”<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:30).

<sup>21</sup>Ibu Rohmatun, Pendidik (Guru kelas B), *Wawancara Langsung*, (Tanggal 11 Mei 2021 Jam 09:23).

Hasil pemaparan diatas diperkuat oleh hasil temuan peneliti saat observasi, bahwa ada sebagian siswa yang enggan untuk makan makanan yang dibawa dari rumah pada waktu itu. Setelah peneliti telusuri ternyata siswa tersebut kata orang tuanya memang sangat sulit untuk makan nasi. Ia lebih suka makan snack. Dan setelah kegiatan sarapan bergizi berakhir setelah peneliti mengecek wadah makanan siswa memang ada beberapa makanan siswa yang masih bersisa alasannya karena sudah kenyang.

## **B. Temuan Penelitian**

Pada tahap ini peneliti akan memaparkan hasil temuan peneliti tentang Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, manfaat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, faktor pendukung dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, dan faktor penghambat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. Dalam memperoleh data dalam penerapan, manfaat, faktor pendukung, dan faktor penghambat Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, peneliti telah melakukan

observasi dengan mengamati proses kegiatan pembelajaran dalam kegiatan sarapan bergizi, mewawancarai sumber data penelitian, dan pengecekan dokumen-dokumen sebagai penunjang untuk memperoleh data.

Untuk lebih jelasnya peneliti akan memaparkan tentang temuan peneliti dilapangan sebagai berikut:

### **1. Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Didalam penerapan sarapan bergizi, bahwasanya ada tiga langkah yang dilakukan guru dalam pembelajaran. Yaitu kegiatan pembuka, kegiatan, inti, dan kegiatan penutup:

#### **a. Kegiatan Pembuka**

Berdasarkan temuan yang peneliti temui, pada kegiatan pembukaan ini kegiatan pembelajaran yang pertama dibuka dengan salam, yang kedua guru mengecek kehadiran siswa, yang ketiga guru menanyakan siapa yang tidak masuk pada hari itu kepada siswa, yang keempat guru menanyakan hari, tanggal, bulan, dan tahun. Kemudian guru menjelaskan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan yang terakhir di kegiatan pembuka guru menjelaskan tentang sub-sub tema pada hari itu, yaitu tentang tempe, tahu, dan telur. Untuk sub-sub tema observasi yang kedua guru menjelaskan ikan dan sayur.

### **b. Kegiatan Inti**

Berdasarkan temuan peneliti, kegiatan inti merupakan tahap dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran sarapan bergizi. Adapun tahap pelaksanaan sarapan bergizi sebagai berikut:

- 1) Guru memberitahu tema, sub tema, dan sub-sub tema hari ini
- 2) Guru memperagakan tata cara makan
- 3) Siswa mulai mengikuti aturan makan

### **c. Istirahat**

Dalam sesi istirahat siswa bermain outdoor dan indoor.

### **d. Kegiatan Penutup**

- 1) Guru menyuruh siswa untuk membereskan barang-barangnya
- 2) *Recalling*, pada sesi ini guru menanyakan kembali apa yang tadi sudah dijelaskan oleh guru
- 3) Guru menanyakan perasaan siswa
- 4) Membaca do'a kebaikan dunia akhirat dan membaca do'a untuk kedua orang tua
- 5) Berbaris dan bersalaman kepada guru kemudian meninggalkan kelas
- 6) Pengecekan kesehatan oleh bidan desa dikantor sekolah

## **2. Manfaat dalam Penerapan sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Adapun manfaat diterapkannya sarapan bergizi di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan yaitu:

- a. Dapat menunjang keaktifan anak dikelas
- b. Mencerdaskan otak
- c. Dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak
- d. Dapat memenuhi asupan gizi yang cukup
- e. Dapat menjaga berat badan anak
- f. Dapat membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi

### **3. Faktor Pendukung dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Adapun faktor pendukung dari penerapan sarapan bergizi di TK Nurul Huda Kecamatan palengaan Kabupaten Pamekasan yaitu:

- a. Wali murid yang sangat mendukung dan antusias
- b. Anak-anak suka dengan makanan yang diperintah oleh guru
- c. Anak-anak merasa senang
- d. Bidan desa yang ikut serta
- e. Guru-guru yang kompak

### **4. Faktor Penghambat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Adapun faktor penghambat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan yaitu:

- a. Anak-anak tidak suka dengan makanan yang diperintah oleh guru
- b. Anak-anak masih suka ingin dibantu oleh orang tuanya

- c. Anak-anak sulit makan dan makanannya tidak dihabiskan

## **C. Pembahasan**

### **1. Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dipagi hari, sebagai pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikimia, menstabilkan kadar glukosa darah dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam.<sup>22</sup>

Sarapan bergizi akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh anak. Jika makanan yang dikonsumsi cukup mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh anak, maka pertumbuhan badan dan otaknya juga menjadi lancar. Namun, apabila makanan yang dikonsumsi kurang mendapat asupan gizi maka pertumbuhan anak akan menjadi lambat dan selain itu anak mudah terserang penyakit.<sup>23</sup>

Sarapan bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik. Prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat

---

<sup>22</sup>Fachruddin Perdana, Hardinsyah, "Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia," *Jurnal Gizi dan Pangan* 8, no. 1 (Maret, 2013): 40.

<sup>23</sup> Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), 31.

badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif.<sup>24</sup>

Kenyataannya para orangtua menghadapi masalah dalam memberikan sarapan pagi pada anak sebelum pergi ke sekolah. Hal tersebut dikarenakan anak yang sulit makan atau tidak mau makan dengan berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, takut terlambat datang ke sekolah, hingga alasan malas makan, dan lain-lain.<sup>25</sup>

Dapat diketahui bahwa sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan sebelum memulai aktivitas. Sarapan pagi bergizi dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dipagi hari dan dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Sarapan pagi sangat penting bagi anak, karena dapat menjadi penunjang keberhasilan dalam pembelajaran di sekolah. Adapun indikator sarapan bergizi sebagai berikut:

a. Isi Piringku

Isi piringku menggambarkan tentang seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam sebuah piring serta jenis makanan apa yang harus anda pilih. Gambaran umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan ialah:

- 1) Makanan Pokok – Nasi dan penukarnya 150 gr Nasi = 3 centong nasi  
= 3 buah sedang kentang (300 gr) = 1 ½ gelas mie kering (75 gr).

---

<sup>24</sup> Hardinsya, "Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia", 40.

<sup>25</sup> Dian Isti Angraini, Ayu Septia Damayanti, "Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah," *Majority* 6, no. 2 (maret, 2017), 114.

2) Lauk Pauk a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan Kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr) = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr) = 2 potong daging sapi sedang (70 gr) b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong tempe (50 gr).

3) Sayuran = 150 gr = 1 mangkok sedang.

4) Buah 150 gr papaya = 2 potong sedang = 2 buah jeruk sedang (110 gr) = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr).<sup>26</sup>

b. Sehat atau higienis

Makan sehat atau higienis yaitu bahan makanan yang harus di sterilkan terlebih dahulu dengan cara dicuci bersih sebelum memasaknya, agar kotoran dan kuman tidak lagi menempel di bahan makanan. Sehingga bahan makanan setelah dimasak menjadi makanan yang sehat.

c. Makanan segar alami

Makanan segar alami adalah makanan yang tidak tercampur dengan bahan kimia. Seperti makanan yang diproduksi oleh pabrik.

Berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan mengenai Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, diantaranya sebagai berikut:

a. Kegiatan Pembuka

Pada kegiatan pembuka ini kegiatan pembelajaran yang pertama dibuka dengan salam, yang kedua guru mengecek kehadiran siswa,

---

<sup>26</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Isi Piringku Sekali Makan*, 2018.

yang ketiga guru menanyakan siapa yang tidak masuk pada hari itu kepada siswa, yang keempat guru menanyakan hari, tanggal, bulan, dan tahun. Kemudian guru menjelaskan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan yang terakhir dikegiatan pembuka guru menjelaskan tentang sub-sub tema pada hari itu, yaitu tentang tempe, tahu, dan telur. Untuk sub-sub tema observasi yang kedua guru menjelaskan ikan dan sayur.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti merupakan tahap dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran sarapan bergizi. Adapun tahap pelaksanaan sarapan bergizi sebagai berikut:

- 1) Guru memberitahu tema, sub tema, dan sub-sub tema hari ini
- 2) Guru memperagakan tata cara makan
- 3) Siswa mulai mengikuti aturan makan

c. Istirahat

Dalam sesi istirahat siswa bermain outdoor dan indoor.

d. Kegiatan Penutup

- 1) Guru menyuruh siswa untuk membereskan barang-barangnya
- 2) *Recalling*, pada sesi ini guru menanyakan kembali apa yang tadi sudah dijelaskan oleh guru
- 3) Guru menanyakan perasaan siswa
- 4) Membaca do'a kebaikan dunia akhirat dan membaca do'a untuk kedua orang tua

- 5) Berbaris dan bersalaman kepada guru kemudian meninggalkan kelas
- 6) Pengecekan kesehatan oleh bidan desa dikantor sekolah.

Antara teori tentang sarapan bergizi dengan fakta yang terjadi dilapangan bahwasanya keduanya berkesinambungan. Diteori sarapan bergizi menjelaskan tentang bagaimana sarapan bergizi yang sebenarnya dan menjelaskan tentang indikator tentang sarapan bergizi. Sedangkan fakta yang terjadi yaitu mengacu kepenarapan sarapan bergizi. Teori tersebut dapat menjadi patokan bagaimana dalam penerapan sarapan bergizi siswa disekolah.

## **2. Manfaat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Menurut Dr. Andry Hartono yang dikutip oleh Elita Endah Mawarni dalam sebuah karangan jurnalnya, manfaat sarapan pagi bagi anak-anak khususnya anak sekolah adalah:<sup>27</sup>

### **a. Menguatkan tubuh**

Anak yang seringkali melewatkan menyantap sarapan pagi, cenderung lebih rentan mengalami fisik yang lemah. Tidak menyantap sarapan pagi, dapat membuat tubuh anak terasa lemas dan daya dalam konsentrasi dalam menyimak pelajaran yang ia dapat menjadi menurun. Hal ini disebabkan perut yang kosong tidak memiliki energi. Efek lainnya yang mungkin timbul adalah berat badan anak yang tidak ideal dan fisik tubuh yang terlihat kurus.

---

<sup>27</sup> Elita Endah Mawarni, "Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah," *Warta Pengabdian* 2, no. 4 (Maret, 2018): 100-101, doi: 10.19184/wrtp.vIIi4.7238.

b. Mencukupi Kebutuhan Gizi Anak

Manfaat sarapan pagi juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan mental fisik anak.

c. Dapat Menjaga Kesehatan

Bagi anak yang sudah terbiasa untuk sarapan pagi sebelum memulai kegiatannya, ia akan mempunyai system kekebalan tubuh yang kuat yang berarti tidak akan mudah terserang oleh penyakit karena tubuhnya sudah diberikan cukup gizi pada pagi hari yang berguna membuat system imun.

d. Mencegah Penyakit Maag

Sarapan pagi membuat lambung terisi makanan sehingga dapat menetralkan asam lambung. Lambung yang terlalu lama kosong dapat mengakibatkan rasa perih di lambung dan berakibat sakit maag.

e. Menyegarkan Otak

Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat. Selain itu sarapan pagi juga meningkatkan konsentrasi.

f. Meningkatkan Daya Konsentrasi Anak

Karena energi yang dibutuhkan tubuh anak sudah tercukupi melalui sarapan pagi, maka akan membuat daya konsentrasi anak menjadi lebih kuat, yang mana hal ini akan berbeda dengan anak yang sering melewatkan sarapan pagi, jika tidak terkendali, bisa-bisa mereka

tertidur de dalam kelas. Daya konsentrasi yang baik akan membuat hasil belajar anak menjadi lebih maksimal.

g. Dapat Membudayakan Hidup Sehat

Jika sarapan pagi sudah dilakukan menjadi kebiasaan, ini merupakan satu langkah yang baik karena dengan seperti ini anak akan terhindar untuk mencari makanan yang kurang baik bagi kesehatan untuk pengganti sarapan paginya.

Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan mengenai manfaat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, diantaranya sebagai berikut:

- a. Dapat menunjang keaktifan anak dikelas
- b. Mencerdaskan otak
- c. Dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak
- d. Dapat memenuhi asupan gizi yang cukup
- e. Dapat menjaga berat badan anak
- f. Dapat membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi

Dari beberapa manfaat sarapan bergizi Menurut Dr. Andry Hartono yang dikutip oleh Elita Endah Mawarni dalam sebuah karangan jurnalnya dengan berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada kesamaan terkait manfaat sarapan bergizi dengan fakta yang terjadi dilapangan. Namun, pernyataan Dr. Andry Hartono dengan fakta yang

terjadi dilapangan terkait manfaat sarapan bergizi yaitu sama-sama tertuju kepada kesehatan anak.

### **3. Faktor Pendukung dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan mengenai faktor pendukung dari kegiatan sarapan bergizi ini, diantaranya ialah sebelum bel masuk semua wali murid sudah mempersiapkan makanan siswa dan dimasukkan kedalam tasnya. Dan pada kegiatan pembuka guru dalam menjelaskan materi sangat kreatif sehingga tidak membuat siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran dan juga terdapat orang tua siswa yang juga ikut serta dalam penerapan sarapan bergizi ini. Jadi bukan hanya siswa dan guru saja yang melakukan kegiatan sarapan bergizi. Namun orang tua siswa juga mengikuti dalam kegiatan ini dan makananya juga membawa dari rumah.

Adapun beberapa faktor pendukung dalam penerapan sarapan bergizi untuk keaktifan anak usia dini, diantaranya sebagai berikut:

#### **a. Wali Murid yang Sangat Mendukung dan Antusias**

Terdapat dukungan dari wali murid dalam mensukseskan kegiatan sarapan bergizi ini. Seperti sebelum masuk kedalam kelas semua wali murid sudah mempersiapkan makanan untuk anaknya dan makanan untuk dirinya sendiri. Dan semua wali murid kompak mengikuti kegiatan sarapan bergizi ini.

#### **b. Anak-anak Suka dengan Makanan yang di Perintah Oleh Guru**

Pada saat kegiatan sarapan bergizi siswa sangat menikmati makanan yang dibawa dari rumahnya dan namun tidak dapat dipungkiri bahwa ada sebagian anak yang tidak menyukainya.

c. Anak-anak Merasa Senang

Mayoritas peserta didik terlihat sangat bahagia dan antusias dalam kegiatan sarapan bergizi ini. Sehingga dapat diartikan bahwa kegiatan ini memang kegiatan yang sangat menyenangkan bagi siswa dan bisa menjadi kegiatan yang selalu dinanti-nantikan.

d. Bidan Desa yang Juga Ikut Serta

Bidan desa yang turut serta dalam kegiatan sarapan bergizi ini seperti bidan desa membantu mengecek kesehatan anak. mulai dari rambu, mata, kuku, telinga, gigi, mengukur tinggi badan, menimbang berat badan. Kegiatan ini dilakukan setelah siswa meninggalkan kelas yang bertempat dikantor sekolah.

e. Guru yang Kompak

Guru pada saat kegiatan sarapan bergizi memang sangat kompak dalam mengarahkan siswa. Seperti pada tahap mencuci tangan semua guru mengawasi siswa agar siswa melakukan cuci tangan dengan benar.

Dari beberapa faktor pendukung diatas berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan, merupakan faktor pendukung yang sangat berdampak baik terhadap kualitas sarapan siswa di sekolah. Seperti yang diungkapkan oleh Hardiansyah, bahwa sarapan pagi selain dilakukan di rumah juga dapat dilakukan di sekolah. Karena pendidikan gizi juga bisa didapatkan di sekolah. Sarapan pagi dapat memberikan dampak

positif terhadap kehadiran sekolah yang baik. Prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan akan mengurangi kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif.<sup>28</sup>

#### **4. Faktor Penghambat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan**

Menurut Illingworth, mengutarakan hal yang menurut pengamatannya yang menjadi penyebab anak tidak mau sarapan atau makan sebagai berikut:<sup>29</sup>

1. Memakan kudapan diantara jam makan, akibatnya tubuh masih berkecukupan dengan nutrisi yang berasal dari kudapan tersebut, sehingga anak tidak merasa lapar.
2. Perkembangan ego sang anak; anak menolak makan sebagai manifestasi dari perkembangan sikap mandiri. Anak merasa sebagai individu yang terpisah dari orang tua, sehingga menolak bentuk dominasi orang tua.
3. Anak ingin mencoba kemampuan yang baru dimilikinya yaitu mencoba makan sendiri tetapi orang tua melarangnya melakukan hal tersebut.
4. Menu tidak bervariasi sehingga anak merasa bosan dengan makanan yang terhidang atau bentuk makanan tidak menarik.

---

<sup>28</sup> Hardiansyah, "Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indinonesia", 40.

<sup>29</sup> Vilda Ana Veria Setyawati, Eko Hartini, *Dasar Ilmu Gizi kesehatan Masyarakat* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 130.

5. Anak sedang tidak merasa bahagia, sedih, depresi atau merasa tidak aman/nyaman dan anak sedang merasa sakit.

Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan mengenai faktor penghambat dari kegiatan sarapan bergizi. Yang Pertama pada waktu guru menjelaskan tentang materi siswa ada yang sibuk sendiri bergurau bersama temannya. Kedua, kebanyakan siswa yang tidak bisa menghabiskan makanannya. Ketiga, orang tua siswa ada yang masih enggan meninggalkan anaknya ketika waktu kegiatan sarapan bergizi berlangsung. Jadi, siswa tidak bisa mandiri dalam melakukan kegiatan sarapan bergizi. Keempat, ada siswa yang tidak menyukai menu makanan yang diperintah oleh guru.

Memang terdapat beberapa faktor penghambat dalam penerapan sarapan bergizi untuk keaktifan anak usia dini, diantaranya sebagai berikut:

- a. Anak-anak Tidak Suka dengan Makanan yang di Perintah Oleh Guru

Pada saat kegiatan sarapan bergizi berlangsung, tidak semua siswa menyukai makanan yang diperintah oleh guru. Faktanya ketika observasi kedua waktu itu guru menyuruh siswa membawa lauk-pauk ikan dan sayur. Kebanyakan siswa tidak memakan sayurnya karena alasan tidak suka.

- b. Anak-anak Masih Suka Ingin di Bantu Oleh Orang Tuanya

Masih terdapat beberapa siswa yang masih ingin didampingi oleh orang tuanya, di karenakan sudah terbiasa jika makan disuapin oleh orang tuanya. Jadi pada saat kegiatan sarapan bergizi disekolah, ia belum bisa melakukan kegiatan makan secara mandiri.

c. Anak-anak Sulit Makan dan Makanan Tidak di Habiskan

Terdapat beberapa siswa yang tidak mau untuk makan makanan yang dibawa dari rumah pada waktu itu. Karena siswa tersebut memang sulit untuk makan nasi terlebih ia lebih suka makan snack atau makanan ringanlainnya.

Dari pengutaraan Illingworth diatas dengan beberapa fakta yang terjadi dilapangan, bahwasanya berbeda. Namun dari pengutaraan Illingworth dan beberapan fakta yang terjadi dilapangan hal itu memang lumrah terjadi ketika siswa sarapan dirumah atau disekolah. Tidak mungkinan semua siswa tidak merasakan seperti yang diungkapkan oleh Illingworth. Karena mengingat anak usia dini belum seperti orang dewasa yang dapat mengendalikan dirinya dikegiatan manapun.