

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data Dan Temuan Penelitian

1) Paparan Data

a. Profil Sekolah PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pameksan Kabupaten Pamekasan

PAUD Bina Taruna didirikan pada tanggal 4 Januari 2010 di desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan. Lembaga ini berada di bawah Yayasan Cahya Syariah Agung (YCSA). Lembaga ini dibentuk sebagai wadah serta wahana pembinaan, penyantunan, sert pengembangan generasi muda di bidang kesejahteraan sosial dan pendidikan.

Seiring dengan berjalannya waktu sekolah PAUD Bina Taruna ini perlahan telah mengikuti perkembangan zaman seperti mulai dari fasilitas untuk belajar anak yang dapat menyenangkan anak dalam belajar di sekolah. Kemudian alat peraga pembelajaran juga senantiasa dilakukan pembenahan yang menjadikan anak lebih betah dalam belajar sambil bermain setiap harinya di sekolah. Karena itu penyelenggara pendidikan anak usia dini berupaya menyesuaikan dengan perkembangan maupun fasilitas yang dibutuhkan untuk pembelajaran yang bermanfaat serta menyenangkan di kegiatan belajar mengajar di sekolah ini.

Identitas Lembaga

Nama Lembaga : PAUD Bina Taruna

Alamat Sekolah : Jl. Dirgahayu Desa Nyalabu Laok Kecamatan
Pamekasan Kabupaten Pamekasan

Nomor Statistik Sekolah : 002052603182

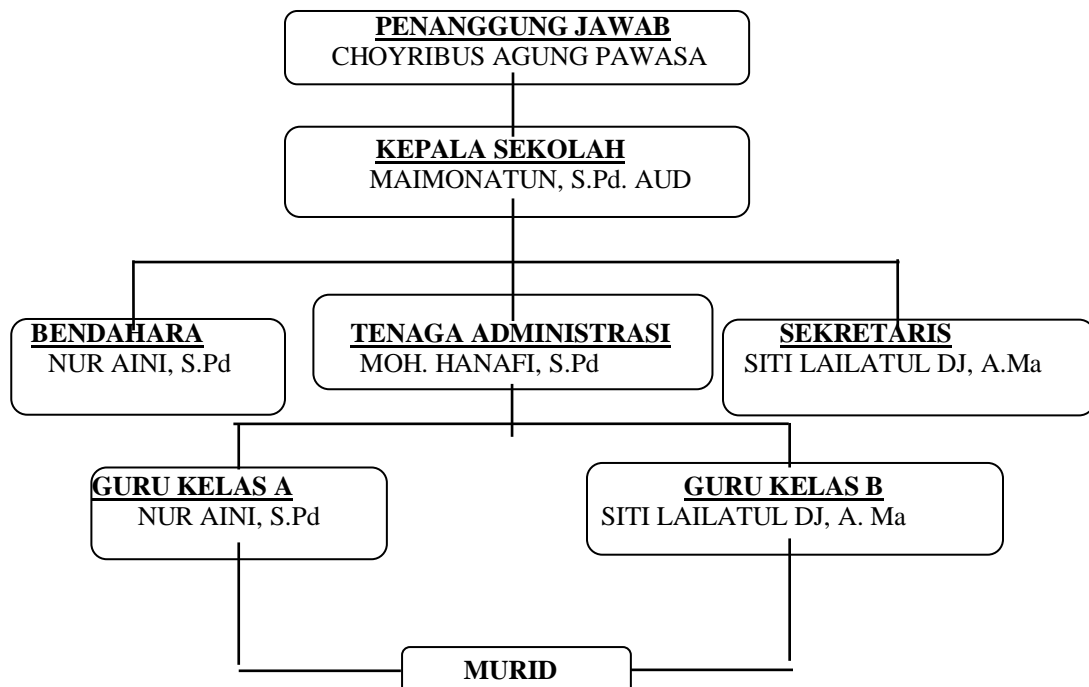
Penyelenggara : Yayasan Cahya Syariah Agung (YCSA)

NPSN : 69810189

Nama Kepala Sekolah : Maimonatun, S.Pd AUD

2) Struktur Organisasi

Sebagai suatu lembaga pendidikan PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok mempunyai struktur sebagai berikut.



Sumber : Dokumentasi sekolah PAUD Bina Taruna

3) Visi dan Misi serta Tujuan Sekolah PAUD Bina Taruna

1. Visi PAUD Bina Taruna

Membentuk generasi yang sehat, cerdas, kreatif, inovatif, mandiri dan berakhlakul karimah.

2. Misi PAUD Bina Taruna

- a. Menyelenggarakan layanan pengembangan holistik integratif dalam pembelajaran anak usia dini yang dinamis, kreatif dan inovatif.
- b. Pengembangan kecerdasan intelektual dan emosional anak usia dini secara sistematis berbasis karakter dan akhlakul karimah.

3. Tujuan PAUD Bina Taruna

- a. Memfasilitasi kegiatan belajar anak yang aktif serta menyenangkan sesuai tahap perkembangan, minat serta potensi anak.
- b. Membangun pembiasaan perilaku hidup bersih, sehat dan serta mulia secara mandiri.
- c. Membangun kerja sama dan orang tua, masyarakat serta lingkup terkait untuk rangka pengelolaan PAUD professional dan akuntabel.

Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan PAUD Bina Taruna

Tabel 4.1

Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan PAUD Bina Taruna

Status	Jenis Kelamin		Jumlah
	L	P	
Guru PNS	-	-	-

Guru Non PNS	1	3	4
Jumlah	1	3	4

Sumber : Data primer yang diolah kembali

Dari tabel 4.1 bisa diketahui data pendidik dan tenaga kependidikan adalah sebanyak 4 (empat) orang meliputi guru PNS tidak ada, guru non PNS sebanyak 4 (empat) orang, dengan jenis kelamin yaitu 1 (satu) laki-laki, dan 3 (tiga) perempuan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pendidik dan kependidikan di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan adalah sebanyak 4 (empat) orang, dengan jenis kelamin laki-laki 1 (satu) orang serta perempuan 3 (tiga) orang.

4) Data Siswa PAUD Bina Taruna

Tabel 4.2

Data Keadaan Siswa di PAUD Bina Taruna

Kelompok	L	P	Jumlah
A	7	3	10
B	5	4	9

Sumber: Data primer yang diolah kembali

Dari tabel 4.2 bisa diketahui data keadaan siswa di PAUD Bina taruna adalah sebanyak 19 (sembilan belas) anak meliputi kelompok A sebanyak 10 (sepuluh) anak, dengan jenis kelamin yaitu 7 (tujuh) laki-laki, dan 3 (tiga) perempuan. Untuk kelompok B adalah sebanyak 9 (sembilan) anak, dengan jenis kelamin yaitu 5 (lima) laki-laki, dan 4 (empat) perempuan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data keadaan siswa di PAUD

Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan adalah sebanyak 19 (Sembilan belas) anak, dengan jenis kelamin laki-laki 12 (dua belas) anak dan perempuan 7 (tujuh) anak.

5) Sarana dan Prasarana

1) Ruangan

Tabel 4.3

Sarana dan Prasarana (Ruangan)

No.	Jenis Ruangan	Jumlah Ruangan	Kondisi		
			Baik	Rusak	Rusak Besar
1.	Ruang kelas	2	2	0	0
2.	Ruang kepala sekolah	1	1	0	0
3.	Gudang	0	0	0	0
4.	Taman bermain	1	1	0	0
5.	Ruang tata usaha	0	0	0	0
6.	Ruang UKS	0	0	0	0

Sumber: Data primer yang diolah kembali

Berdasarkan tabel 4.3 diatas bisa diketahui jenis sarana dan prasarana di PAUD Bina taruna yakni ada 4 ruang meliputi ruang kelas sebanyak 2 ruangan yakni untuk ruang kepala sekolah 1 ruang, dan ruangan taman bermain sebanyak 1 ruang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasana di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kec. Pamekasan Kab. Pamekasan adalah sebanyak 4 ruang, meliputi ruang kelas 2 ruang, ruangan kepala sekolah 1 ruang dan ruangan taman bermain 1 ruang.

2) Infrastruktur

Tabel 4.4

Saran dan Prasarana (Infrastruktur)

No.	Jenis Saprass	Jumlah	Kondisi		
			Baik	Rusak	Rusak Besar
1.	Pagar Depan	1	1	0	0
2.	Pagar Samping	0	0	0	0
3.	Pagar Belakang	0	0	0	0
4.	Tiang bendera	0	0	0	0
5.	Bak sampah	2	2	0	0
6.	Wastafel	2	2	0	0

Sumber: Data primer yang diolah kembali

Dari tabel 4.4 dengan demikian bisa disimpulkan sarana dan prasana di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kec. Pamekasan Kab. Pamekasan sebanyak 5 buah, meliputi pagar depan 1 buah, bak sampah 2 buah dan wastafel sebanyak 2 buah.

3) Sanitasi Dan Air Bersih

Tabel 4.5

Sarana dan Prasarana (Sanitasi Air Bersih)

Sumber: Data primer yang diolah kembali

No.	Jenis Ruangan	Jumlah Ruangan	Kondisi		
			Baik	Rusak Ringan	Rusak Besar
1.	KM/WC Siswa	1	1	0	0
2.	KM/WC Guru	1	1	0	0

Dari tabel 4.5 bisa diketahui jenis sarana dan prasarana (Sanitasi Air Bersih) di PAUD Bina Taruna adalah sebanyak 2 (dua) ruang meliputi KM/WS

siswa sebanyak 1 (satu) ruang, dan KM/WC Guru 1 (satu) ruang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasana (Sanitasi Air Bersih) di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan adalah sebanyak 2 (dua) buah, meliputi KM/WC Siswa 1 ruang serta KM/WC Guru 1 ruang.

4) Alat Teknologi Kantor

Tabel 4.6

Sarana dan Prasarana (Alat Teknologi Kantor)

No.	Jenis Sapras	Jumlah Ruangan	Kondisi		
			Dipakai	Tidak	Rusak
1.	Komputer / Laptop	1	√	-	-
2.	Printer	1	√	-	-

Sumber: Data primer yang diolah kembali

Dari tabel 4.6 bisa diketahui bahwa jenis sarana dan prasarana (Alat Teknologi Kantor) di PAUD Bina Taruna adalah 2 buah meliputi komputer/laptop 1 buah, dan printer 1 (satu) buah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasana (Alat Teknologi Kantor) di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan adalah sebanyak 2 (dua) buah, meliputi komputer/laptop 1 (satu) buah dan printer 1 (satu) buah.

5) Alat Penunjang KBM

Tabel 4.7

Sarana dan prasarana (Alat Penunjang KBM)

No.	Fasilitas	Jumlah	Pemanfaatan Alat		Kondisi	
			Dipakai	Tidak	Baik	Rusak
1	Balok Bangunan	2	√	-	√	-
2	Puzzle	5	√	-	√	-
3	Lego	2	√	-	√	-
4	Alat Bermain Seni	1	√	-	√	-
5	Karpet Puzzle	2	√	-	√	-
6	Alat Pengukur Berat Badan	1	√	-	√	-
7	Alat Pengukur Tinggi Badan	1	√	-	√	-
8	Alat Pengukur Lingkar Kepala	1	√	-	√	-
9	Perlengkapan Cuci Tangan	2	√	-	√	-
10	Susunan huruf abjad dan huruf hijaiyah	2	√	-	√	-

Sumber: Data primer yang diolah kembali

Dari tabel 4.7 bisa diketahui bahwa jenis sarana dan prasarana (Alat Penunjang KBM) di PAUD Bina Taruna adalah sebanyak 19 buah meliputi balok bangunan sejumlah 2 (dua) buah, puzzle 5 (lima) buah, lego 2 (dua) buah, alat bermain seni 1 (satu) buah, karpet puzzle 2 (dua) buah, alat pengukur berat badan 1 (satu) buah, alat pengukur tinggi badan 1 (satu) buah, alat pengukur lingkar kepala 1 (satu) buah, perlengkapan cuci tangan 2 (dua) buah, susunan huruf abjad dan huruf hijaiyah 2 (dua) buah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alat penunjang KBM di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan adalah sebanyak 19 (sembilan belas) buah dengan kondisi baik atau dipakai.

B. Temuan Penelitian

Sesudah peneliti mengumpulkan data lalu kemudian memaparkan data hasil penelitian tersebut khususnya terkait pemahaman gizi seimbang pada anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan yakni upaya guru dalam memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan, dan kreasi guru dalam memberikan makanan bergizi untuk anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

Untuk memperoleh data-data mengenai hal tersebut, peneliti melakukan observasi atau wawancara kepada pihak terkait di PAUD Bina Taruna di Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

Adapun pemaparan mengenai dua hal tersebut sebagai berikut:

a. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan

Pada bagian ini akan dipaparkan temuan hasil penelitian khusus terkait pemahaman gizi seimbang anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan. Dalam hal ini peneliti melakukan observasi langsung mengenai pemahaman gizi seimbang dilembaga tersebut.

Pertama peneliti mendatangi PAUD Bina Taruna hari Senin tanggal 5 Desember 2022 pukul 07.00 WIB untuk meminta izin kepada ke sekolah serta segenap guru yang ada disana untuk mengadakan penelitian mengenai pemahaman gizi seimbang anak usia dini melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

Peneliti juga meminta izin untuk melakukan observasi, wawancara bersama pihak terkait, serta pengumpulan dokumen dan data yang ada mengenai pemahaman gizi seimbang pada AUD lewat makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

Kegiatan observasi, wawancara maupun pengumpulan dokumen ini berkaitan dengan upaya guru memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan, yang dilaksanakan setiap bulan sekali dalam upaya pemberian asupan gizi seimbang pada anak.

1. Hasil Wawancara

Berkaitan dengan pemberian makanan yang bergizi pada anak ini diungkapkan oleh Ibu Maimonatun selaku kepala sekolah Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan yang menjelaskan sebagai berikut:

“Untuk memberikan makanan yang bergizi pada anak maka kami

mengadakan kegiatan makan bersama untuk anak yang dilaksanakan setiap bulan sekali. Kegiatan makan bersama dilaksanakan di sekolah dengan jadwal yang sudah ditentukan. Karena itu menu makan bersama ini diupayakan mengandung gizi dan protein”.¹

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian makanan bergizi pada anak dilakukan dengan mengadakan kegiatan makan bersama pada anak di sekolah yang dilaksanakan setiap bulan sekali. Karena itu upaya guru dalam memberikan makanan yang bergizi pada merupakan suatu keharusan untuk pertumbuhan anak menjadi lebih baik. Asupan gizi dan protein pada kegiatan makan bersama menjadi suatu yang harus diupayakan untuk mendukung pertumbuhan anak yang lebih baik yang dilaksanakan secara terus menerus.

Untuk mengetahui upaya guru memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan makan bersama maka penulis melakukan wawancara dengan Ibu Maimonatun sebagai berikut:

“Untuk memberikan pemahaman mengenai gizi seimbang pada anak maka kami mengadakan kegiatan makan bersama di sekolah setiap bulan sekali. Dalam kegiatan makan bersama ini semua anak diharapkan untuk masuk semua ke sekolah. Jadwal kegiatan makan bersama ini selain disampaikan kepada anak juga disampaikan kepada orang tua mereka secara

¹ Wawancara langsung dengan Ibu Maimonatun selaku kepala sekolah (15 Desember 2022), jam 08.30 WIB.

langsung ketika menjemput putra putrinya di sekolah. Agar anak tidak bosan maka setiap dilaksanakan makan bersama ini disediakan dengan menu yang berbeda-beda setiap bulannya. Jadi menu yang disediakan secara bervariasi, tapi dengan kandungan gizi seimbang yang sama agar pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak menjadi baik dan ideal”.²

Berdasarkan penjelasan itu dapat disimpulkan bahwa untuk memberikan pemahaman gizi seimbang kepada anak maka diadakan kegiatan makan bersama yang dilaksanakan setiap bulan. Kegiatan makan bersama dilakukan secara terjadwal setiap yang disampaikan kepada anak dan orang tuanya ketika mereka mengantar dan menjemput putera-putrinya di sekolah. Untuk menghindari perasaan bosan pada anak terhadap menu makan bersama itu disediakan secara variatif dengan kandungan gizi seimbang yang sama pula.

Disamping itu kegiatan makan bersama ini mempunyai tujuan agar memaksimalkan anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan supaya baik dan tubuh menjadi ideal seperti yang diharapkan oleh para guru maupun pihak sekolah.

Kemudian berkaitan dengan pentingnya asupan gizi seimbang pada anak juga dikemukakan oleh Ibu Nur Aini selaku Guru kelas A yang mengatakan sebagai berikut:

² Wawancara langsung dengan Ibu Maimonatun selaku kepala sekolah (15 Desember 2022), jam 10.00 WIB.

“Dalam pelaksanaan makan bersama di sekolah menu makanan yang disediakan diupayakan yang mengandung banyak protein dan gizi seimbang sehingga anak bisa mendapatkan asupan gizi secara langsung yang dibutuhkan untuk perkembangan tubuh anak. Kegiatan makan bersama bagi anak di sekolah ini selain untuk memberikan asupan gizi yang seimbang juga mengenalkan bahan-bahan atau jenis makanan yang menjadi sumber gizi seimbang yang harus dikonsumsi setiap hari. Untuk sumber protein maupun gizi ini biasanya terdapat pada daging dan lauk pauk yang menjadi menu makan bersama di sekolah yang diadakan setiap bulan sekali, maupun menu makanan yang di rumah³.

Dari uraian diatas bisa kita ambil kesimpulan bahwa pada kegiatan makan bersama di sekolah selain untuk memberi asupan gizi seimbang kepada anak juga mengenalkan bahan atau jenis makanan yang menjadi sumber protein dan mengandung gizi seimbang yang harus dikonsumsi oleh anak setiap hari. Untuk itu anak perlu mengenal bahan atau jenis makanan yang mengandung protein maupun gizi seimbang yang sangat dibutuhkan oleh tubuh mereka untuk pertumbuhan yang lebih baik dan ideal.

Selanjutnya penulis mewawancarai Ibu Siti Lailatul Djum'atin selaku guru kelas B di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan, berkaitan dengan pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang

³ Wawancara langsung dengan Ibu Nur Aini selaku guru kelas A (15 Desember 2022), jam 10.30 WIB.

untuk pertumbuhan tubuh anak yang lebih baik dan ideal, dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Untuk membiasakan anak-anak makan dengan gizi seimbang maka kami disini bersama guru-guru yang lain berupaya agar mereka tumbuh dan berkembang dengan baik. Biasanya dengan mengkonsumsi makanan gizi seimbang itu anak-anak akan mengalami pertumbuhannya yang baik dan ideal. Jadi tujuan dari makan bersama dengan menu bergizi itu supaya pertumbuhan anak menjadi lebih baik ideal”⁴.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan makan bersama di PAUD Bina Taruna bertujuan agar pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi lebih baik dan ideal. Untuk itulah maka kegiatan makan bersama ini dijadikan suatu kebiasaan bagi anak usia dini khususnya dalam menerima asupan gizi seimbang yang dilakukan setiap 1 (satu) bulan sekali. Pembiasaan makan bersama dengan asupan gizi seimbang ini pada dasarnya berupaya untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan anak secara ideal. Program kegiatan makan bersana bagi anak usia dini sebagai suatu kegiatan positif yang didukung tidak hanya guru-guru di sekolah, akan tetapi juga wali murid secara keseluruhan.

Mengenai dukungan wali murid terhadap program kegiatan makan bersama di sekolah tersebut dikemukakan oleh Bapak Moh. Hanafi selaku

⁴ Wawancara langsung dengan Ibu Siti Lailatul Djum'atin selaku guru kelas B di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok kecamatan Pamekasan (16 Desember 2022) jam 08.00 WIB.

tenaga administrasi di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok, sebagai berikut:

“Kegiatan makan bersama bagi anak-anak disini berupaya memberikan pemahaman tentang pentingnya asupan gizi seimbang yang harus dikonsumsi oleh anak-anak baik di sekolah maupun di rumah. Kegiatan ini juga didukung oleh semua wali murid, karena dengan kegiatan ini anak-anak itu terbiasa untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang sangat dibutuhkan oleh perkembangan dan pertumbuhan mereka. Selain itu kegiatan makan bersama ini juga dapat memicu nafsu makan anak setelah sampai di rumah dengan meminta menu yang sama dengan menu makan bersama di sekolah. Jadi anak-anak itu terdorong untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang seperti yang diadakan di sekolah”⁵.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya asupan gizi seimbang yang harus dikonsumsi bagi anak maka melalui kegiatan makan bersama di sekolah anak akan mudah memahami makanan gizi seimbang yang dibutuhkan bagi perkembangan tubuh mereka secara langsung. Untuk itu kegiatan makan bersama di sekolah selain memberikan pemahaman secara langsung bagi anak juga dapat memberikan pengetahuan tentang makanan yang harus dikonsumsi dengan kandungan gizi seimbang tersebut.

⁵ Wawancara langsung dengan Bapak Moh. Hanafi selaku tenaga Administrasi di PAUD Bina TarunaDesa Nyalabu Laok kecamatan Pamekasan (16 Desember 2022) jam 08.30 WIB.

Program kegiatan makan bersama yang diadakan di sekolah PAUD Bina Taruna setiap bulan merupakan upaya untuk memberikan asupan gizi seimbang kepada anak untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya yang lebih baik dan ideal. Hal ini senada dengan pendapat Ibu Nuraini guru kelas B dan bendahara PAUD Bina Taruna yang menjelaskan sebagai berikut:

“Maksud dari kegiatan makan bersama pada anak di sekolah PAUD ini adalah untuk memenuhi asupan gizi seimbang yang dibutuhkan anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan gizi seimbang ini selain untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka juga untuk menunjang adanya pertumbuhan tubuh yang ideal sehingga perkembangannya menjadi lebih baik”⁶.

Disamping kegiatan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang ideal pada anak maka pihak sekolah khususnya guru dan tenaga kependidikan selalu mengadakan rapat triwulan yang membahas dan mengevaluasi tentang masalah-masalah guru dalam proses pembelajaran berlangsung, setelah itu mencari solusinya dan menyelesaikannya bersama-sama, kemudian selain hal itu rapat triwulanan ini juga mengevaluasi kinerja guru oleh para wali murid supaya kinerja guru lebih baik lagi dalam proses pembelajaran, serta untuk mempererat tali kekeluargaan antara guru dan wali

⁶ Wawancara dengan Ibu Nur Aini, selaku guru kelas A di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok kecamatan Pamekasan (16 Desember 2022) jam 09.00 WIB.

murid.

Hal tersebut dikemukakan pula oleh Bapak Moh. Hanafi selaku Tenaga Administrasi di sekolah PAUD Bina Taruna yang menjelaskan sebagai berikut:

“Untuk meningkatkan kinerja guru-guru disini kami mengadakan rapat setiap triwulanan yang melibatkan semua guru dan tenaga kependidikan serta wali murid dengan maksud untuk evaluasi bersama dalam proses belajar mengajar mulai dari guru, keadaan atau perkembangan anak selama tiga bulan terakhir serta kegiatan tambahan yang telah dan akan dilaksanakan untuk menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah”⁷

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kinerja guru dalam proses belajar mengajar maka sekolah mengadakan rapat bersama triwulanan antara guru-guru, tenaga kependidikan serta wali murid dengan tujuan untuk mengevaluasi kinerja guru khususnya dalam proses belajar mengajar di sekolah. Disamping itu melakukan evaluasi juga terhadap kegiatan tambahan dalam upaya menunjang kegiatan belajar pada anak terutama di lingkungan sekolah. Kegiatan ini direncanakan dan dilaksanakan oleh guru-guru sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan biayanya.

Dalam pelaksanaan evaluasi tersebut selain berupaya meningkatkan

⁷ Wawancara langsung dengan Bapak Hanafi selaku Tenaga Kependidikan PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok (16 Desember 2022) jam 09.30 WIB.

kinerja para guru juga berkaitan dengan pemenuhan gizi seimbang bagi anak terutama mengenai variasi menu makanan yang berhubungan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak secara terus menerus. Tentu saja tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak ini memerlukan asupan makanan dengan gizi seimbang yang cukup.

2. Hasil Observasi

Dalam hal ini peneliti telah melakukan observasi untuk mendapatkan data di lapangan terkait dengan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan makan bersama di PAUD Bina Taruna. Observasi dilakukan pada tanggal 19 Desember 2022 di PAUD Bina Taruna. Observasi yang dilakukan oleh peneliti itu di semua kelas yaitu kelas A dan kelas B. Adapun rincian observasi tersebut sebagai berikut:

a) Hasil Observasi Pertama

Untuk meyakinkan dari pernyataan diatas, peneliti melakukan observasi nonpartisipan. Peneliti hanya mengamati kegiatan proses belajar pada hari Senin 19 Desember 2022 jam 07.00-10.00 WIB. Dalam hal ini peneliti hanya sebagai pengamat saja. Dalam hal ini peneliti mengamati cara guru memberikan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

Guru sebagai fasilitator yakni menjelaskan terlebih dahulu kandungan gizi yang ada di dalam menu makanan pada hari ini dan anak

mendengarkan guru tentang penjelasan gizi yang terkandung dalam menu makanan tersebut. Dalam hal ini peneliti akan mendeskripsikan temuan yang didapat dari lapangan selama melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1) Kegiatan awal/pembuka

- a. Sebelum masuk kelas anak langsung berbaris didepan kelas, yang dibimbing oleh guru.
- b. Mengucapkan salam dan do'a
- c. Mengawali dengan kegiatan membaca surah-surah pendek, bernyanyi.
- d. Melakukan percakapan untuk mengecek kehadiran sambil membiasakan anak untuk memperhatikan dan menyebutkan temannya yang tidak masuk.
- e. Mengingatkan anak tentang pentingnya gizi seimbang pada kegiatan makan bersama yang dibutuhkan untuk pertumbuhan mereka.
- f. Memberikan pertanyaan yang membuat anak menjadi tahu tentang makanan yang mengandung gizi seimbang pada kegiatan makan bersama hari ini

2) Kegiatan Inti

- a. Guru menyiapkan kreasi menu makanan pada kegiatan makan bersama yang dilaksanakan pada hari ini.
- b. Anak diperintahkan untuk mencuci tangan sebelum makan bersama di wastafel yang telah disediakan.

- c. Anak membaca doa sebelum makan bersama-sama dibimbing oleh guru.
 - d. Anak mulai makan secara bersama-sama sesuai dengan porsi masing-masing.
 - e. Selesai makan bersama anak membaca doa dibimbing oleh guru.
 - f. Guru memerintahkan untuk membuang sampah dan sisa-sisa makanan yang tidak diperlukan pada tempat sampah yang telah disediakan.
 - g. Anak diperintahkan untuk mencuci tangan setelah makan bersama di wastafel yang telah disediakan.
 - h. Anak diperintahkan untuk duduk kembali pada tempatnya masing-masing.
 - i. Guru memberikan saran dan motivasi supaya anak selalu makan makanan yang bergizi.
 - j. Guru memberikan penilaian atau evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan makan bersama yang telah dilaksanakan hari ini.
- 3) Istirahat
- a. Anak diperintahkan untuk istirahat di lingkungan sekolah.
 - b. Anak memanfaatkan waktu istirahat dengan bermain bebas di halaman atau lingkungan sekolah.
 - c. Setelah selesai istirahat anak diperintahkan untuk masuk ruang kelas kembali dan duduk di tempatnya masing-masing.

d. Guru mengecek untuk memastikan bahwa anak sudah masuk ruang kelas semuanya.

4) Kegiatan Penutup

- a. Guru memerintahkan kepada anak untuk duduk dengan rapi.
- b. Guru memberikan informasi tentang pelaksanaan kegiatan makan bersama pada bulan berikutnya.
- c. Membaca do'a dan mengucapkan salam
- d. Tanya jawab sebelum pulang

b) Hasil Observasi Kedua

Pada observasi kedua, peneliti melakukan observasi pada hari Selasa 20 Desember 2022. Dalam penelitian ini peneliti masih sebagai pengamat saja, peneliti hanya melihat situasi proses kegiatan makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok.

Guru sebagai fasilitator yakni menjelaskan terlebih dahulu kandungan gizi yang ada di dalam menu kreasi makanan pada hari ini dan anak mendengarkan tentang penjelasan guru mengenai kandungan gizi yang terdapat dalam menu atau kreasi makanan tersebut. Dalam hal ini peneliti akan mendeskripsikan temuan yang di dapat dari lapangan selama melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Kegiatan awal/pembuka

- a. Sebelum masuk kelas anak langsung berbaris didepan kelas, yang dibimbing oleh guru.

- b. Mengucapkan salam dan do'a
- c. Mengawali dengan kegiatan membaca surah-surah pendek, bernyanyi.
- d. Melakukan percakapan untuk mengecek kehadiran sambil membiasakan anak untuk memperhatikan dan menyebutkan temannya yang tidak masuk.
- e. Mengingatkan anak tentang pentingnya gizi seimbang pada kegiatan makan bersama yang dibutuhkan untuk pertumbuhan mereka.
- g. Memberikan pertanyaan yang membuat anak menjadi tahu tentang makanan yang mengandung gizi seimbang pada kegiatan makan bersama hari ini

2. Kegiatan Inti

- a. Guru menyiapkan kreasi menu makanan pada kegiatan makan bersama yang dilaksanakan pada hari ini.
- b. Anak diperintahkan untuk mencuci tangan sebelum makan bersama di wastafel yang telah disediakan.
- c. Anak membaca doa sebelum makan bersama-sama dibimbing oleh guru.
- e. Anak mulai makan secara bersama-sama sesuai dengan porsinya masing-masing.
- f. Selesai makan bersama anak membaca doa dibimbing oleh guru.
- g. Guru memerintahkan untuk membuang sampah dan sisa-sisa makanan yang tidak diperlukan pada tempat sampah yang telah disediakan.

- h. Anak diperintahkan untuk mencuci tangan setelah makan bersama di wastafel yang telah disediakan.
- i. Anak diperintahkan untuk duduk kembali pada tempatnya masing-masing.
- j. Guru memberikan saran dan motivasi supaya anak selalu makan makanan yang bergizi.
- k. Guru memberikan penilaian atau evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan makan bersama yang telah dilaksanakan hari ini.

3. Istirahat

- a. Anak diperintahkan untuk istirahat di lingkungan sekolah.
- b. Anak memanfaatkan waktu istirahat dengan bermain bebas di halaman atau lingkungan sekolah.
- c. Setelah selesai istirahat anak diperintahkan untuk masuk ruang kelas kembali dan duduk di tempatnya masing-masing.
- d. Guru mengecek untuk memastikan bahwa anak sudah masuk ruang kelas semuanya.

1. Kegiatan Penutup

- a. Guru memerintahkan kepada anak untuk duduk dengan rapi.
- b. Guru memberikan informasi tentang pelaksanaan kegiatan makan bersama pada bulan berikutnya.
- c. Membaca do'a dan mengucapkan salam

d. Tanya jawab sebelum pulang

Berdasarkan dari hasil pengamatan peneliti tentang pelaksanaan makan bersama dipertemuan kedua, sudah jelas sebagaimana guru mempersiapkan menu makanan dari awal-akhir begitu pula ketika guru membantu anak yang masih belum bisa makan sendiri. Guru membimbing dan mengajari anak bagaimana cara makan yang benar yakni menggunakan tangan kanan, membaca doa sebelum dan sesudah makan yang dipimpin oleh guru, serta cuci tangan sebelum dan sesudah makan.

b. Kreasi Guru Dalam Memberikan Makanan Bergizi Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan

Pada bagian ini akan dipaparkan temuan dari hasil penelitian yang berkaitan dengan kreasi makanan yang dapat meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan. Peneliti melakukan wawancara, mengenai kegiatan makan bersama di PAUD Bina Taruna.

Kreasi makanan dalam kegiatan makan bersama bagi anak yang dilaksanakan setiap bulan diupayakan adanya peningkatan gizi seimbang sebagai bahan asupan dan konsumsi bagi anak tersebut.

Dengan asupan gizi seimbang yang dikonsumsi oleh anak dalam waktu tertentu maka akan berdampak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya.

Dalam pemberian makan yang bergizi itu pada hakikatnya menjadi tugas kita semua yaitu guru dan orang tua anak di sekolah maupun di rumah. Sehingga menjaga pertumbuhan anak menjadi lebih baik itu merupakan kewajiban bersama antara guru dan orang tua anak.

Hal itu dikuatkan dengan pernyataan Ibu Siti Lailatul Djum'atin selaku guru kelas PAUD Bina Taruna, sebagai berikut:

“Untuk tetap menjaga pertumbuhan anak itu maka dalam pemberian makanan yang bergizi merupakan tugas dan tanggung jawab kita semua antara guru dan orang tua anak baik di sekolah maupun di rumah. Karena itu pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi lebih baik seperti itu juga kewajiban bersama antara guru dan orang tua. Jadi menjaga asupan makanan yang bergizi penting bagi guru untuk selalu menemukan referensi mengenai makanan yang bergizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak. Dan bagi orang tua mengupayakan pula untuk selalu mengikuti anjuran guru mengenai makanan bergizi agar dikonsumsi”.⁸

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya guru memberikan makanan yang bergizi pada anak menjadi tugas bersama antara guru dan orang tua baik di sekolah maupun di rumah. Pemberian makanan yang bergizi pada anak seyogyanya menjadi perhatian semua pihak untuk saling menjaga atau memperhatikan agar asupan makanan bergizi tetap

⁸ Wawancara langsung dengan Ibu Siti Lailatul Djum'atin selaku guru PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok kecamatan Pamekasan (21 Desember 2022) jam 09.00 WIB.

menjadi prioritas bagi kebutuhan anak dalam menunjang pertumbuhan anak yang lebih baik dan ideal.

Selanjutnya hasil wawancara berkaitan dengan kreasi makanan yang dapat meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan diungkapkan oleh Ibu Nur Aini selaku guru kelas A PAUD Bina Taruna sebagai berikut:

“Kegiatan makan bersama yang dilaksanakan setiap bulan itu diupayakan dengan kreasi makanan yang dapat meningkatkan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh anak untuk pertumbuhannya. Kreasi makanan dalam kegiatan makan bersama itu disediakan dengan menu yang berbeda-beda setiap bulannya yang dapat meningkatkan gizi seimbang sebagai asupan yang harus diberikan secara terus-menerus pada anak. Untuk itu kreasi makanan yang dapat meningkatkan gizi seimbang menjadi keharusan untuk dikonsumsi oleh anak setidaknya dalam jangka waktu tertentu yang berdampak pada perkembangan kondisi kesehatan tubuhnya”.⁹

Berdasarkan penjelasan tersebut data disimpulkan bahwa kreasi makanan dapat meningkatkan gizi seimbang yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan kesehatan anak secara terus menerus. Kreasi makanan dalam kegiatan makan bersama bagi anak yang dilaksanakan setiap bulan

⁹ Wawancara dengan Ibu Nur Aini, selaku guru kelas A di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok kecamatan Pamekasan (21 Desember 2022) jam 09.30 WIB.

diupayakan adanya peningkatan gizi seimbang sebagai bahan asupan dan konsumsi bagi anak tersebut. Dengan asupan gizi seimbang yang dikonsumsi oleh anak dalam waktu tertentu maka akan berdampak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya.

Oleh karena itu peningkatan gizi seimbang yang disaat dari kreasi makanan itu perlu diupayakan secara terus menerus agar pertumbuhan menjadi lebih baik dan ideal. Upaya untuk asupan gizi seimbang bagi anak harus menjadi perhatian tidak hanya bagi guru-guru di sekolah juga orang tua di rumah supaya pertumbuhan dan perkembangan kesehatan anak semakin baik. Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan Ibu Siti Lailatul Djum'aatin yang mengungkapkan sebagai berikut:

“Kebutuhan gizi seimbang bagi anak harus menjadi perhatian dan harus diupayakan secara terus menerus oleh orang tua di rumah selain diprogramkan di sekolah. Dengan kreasi makanan pada kegiatan makan bersama untuk anak di sekolah diharapkan adanya peningkatan gizi seimbang yang menjadi kebutuhan bagi perkembangan dan pertumbuhan kondisi kesehatannya. Kreasi makanan yang disediakan untuk kegiatan makan bersama bagi anak dengan peningkatan gizi seimbang diharapkan berdampak bagi pertumbuhan anak menjadi lebih baik dan ideal”¹⁰.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kreasi

¹⁰ Wawancara langsung dengan Ibu Siti Lailatul Djum'aatin selaku guru kelas A di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok kecamatan Pamekasan (22 Desember 2022) jam 08.00 WIB.

makanan pada kegiatan makan bersama dapat meningkatkan gizi seimbang yang dibutuhkan bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Gizi seimbang yang terdapat dalam kreasi makanan pada kegiatan makan bersama sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak itu sendiri.

Kreasi makanan dalam kegiatan makan bersama di PAUD Bina Taruna yang dilaksanakan setiap bulan sekali telah berdampak positif bagi perkembangan dan pertumbuhan anak juga telah dibuktikan dengan daya tarik anak ketika dirumah.

“Kreasi makanan yang pernah kami sajikan pada peserta diantara lain yakni sop daging, bayam, telur yang di orak arik, abon ikan tongkol, jasuke (jagung, susu, keju), salad buah dan masih banyak lagi” tuturnya lagi.

Dalam penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa guru guru di PAUD Bina Taruna telah menyajika beberapa menu varian untuk disajikan disekolah bersama sama pada waktu kegiatan makan bersama sedang berlangsung, makanan-makanan tersebut diantara lainnya ada sop daging yang terdiri dari macam-macam sayuran ada sayur wortel, kentang, kubis, kacang panjang yang masing masing sayuran tersebut banyak mengandung serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh anak. Dan juga sayur bayam yang sangat berguna bagi tubuh anak.

Begitupun juga ada telur yang di orak arik agar anak mencoba varian baru atau anak dapat mengetahui olahan dari telur bukan hanya digoreng biasa atau dibuat mata sapi melainkan juga bisa di orak arik agar terlihat menarik dan

anak mau mencobanya.

Ada juga olahan abon ikan tongkol yang mana ikan tongkol tersebut di suir suir hingga menjadi kecil dan ditumis bersama bawang putih hingga kering. Dan tak lupa disajikan dengan nasi yang hangat dan anak-anak sangat suka dengan menu olahan abon ikan tongkol.

Jagung manis juga dibuat olahan yang sedang viral yakni menu jasuke (jagung, susu, keju) yang mana jagung juga mengandung karbohidrat. Susu sebagai memperkuat tulang dan keju bermanfaat untuk kesehatan pencernaan. Jadi dapat kita simpulkan manfaat dari jasuke tersebut antara lain menjaga kesehatan mata, melancarkan saluran pencernaan, meningkatkan kepadatan tulang, mencegah depresi, serta mengendalikan tekanan darah.

Salad buah juga termasuk makanan sehat karena didalamnya berisi berbagai macam buah-buahan murni seperti pisang, buah naga, jeruk, anggur hijau, natakacoco, krim keju, susu kental manis. Dan manfaat salad buah yakni kaya akan vitamin untuk menutrisi kulit, kebutuhan mineral dalam tubuh dapat terpenuhi, melancarkan sistem pencernaan, mencegah penyakit kanker, sumber energi dalam tubuh, serta menambah produksi sel darah merah..

Kreasi makanan dalam kegiatan makan bersama di PAUD Bina Taruna yang dilaksanakan setiap bulan sekali telah berdampak positif bagi perkembangan anak khususnya kondisi kesehatan dengan pertumbuhan yang baik dan ideal.

C. Pembahasan

1. Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan

Pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini pada hakikatnya memberikan pengetahuan berkaitan dengan gizi seimbang baik secara praktis sehingga dapat dimengerti dengan baik. Menurut Urip gizi seimbang dijelaskan sebagai berikut:

“Gizi yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas maka dibutuhkan makanan dari sumber karbohidrat dan lemak serta sedikit protein. Protein ini juga sangat penting untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel rusak yang didapatkan dari bahan makanan hewani atau tumbuh-tumbuhan (nabati). Sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berperan untuk proses metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh”¹¹.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat memberikan gambaran bahwa gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur dan kalori yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kemudian menurut Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, dijelaskan bahwa “Gizi seimbang adalah susunan

¹¹Urip dan Vera, *Menu Sehat Untuk Balita* (Jakarta, PT Puspa Sawara, 2004),7

pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsipkeanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi”.¹²

Makanan berserat juga sangat dibutuhkan untuk tubuh kita bahkan dapat dikatakan penting, mengapa penting, jawabannya karena didalam perut menyediakan kapasitas makanan cukup besar dan membantu memudahkan proses buang air besar, dan juga berdampak pada penyerapan nutrisi dalam usus. Dengan demikian gizi seimbang dan air serta serat dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme.

Tiga unsur tersebut merupakan suatu kebutuhan bagi tubuh terutama untuk anak usia dini yang berfungsi pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh dan kesehatannya.

Untuk asupan gizi seimbang bagian anak usia dini khususnya di PAUD Bina Taruna dilakukan melalui kegiatan makan bersama. Sekali sebulan, kelompok ini terlibat dalam kegiatan makan malam bersama di mana makanan dengan gizi seimbang disediakan dalam bentuk kreasi kuliner.

Menurut Soekarno dijelaskan bahwa “Makan bersama adalah suatu

¹² Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 *Tentang Pedoman Gizi Seimbang*, (Jakarta, Kemenkes, 2014), 8

kegiatan yang dilakukan dalam menyantap hidangan pangan yang telah diolah dan dilakukan secara bersama-sama baik dalam kelompok besar ataupun kelompok kecil”.¹³

Makan bersama sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dalam menyantap atau menikmati suatu hidangan tertentu seperti nasi atau makanan lainnya dalam bentuk kelompok kecil maupun kelompok besar di masyarakat.

Dalam konteks ini yang dimaksud makan bersama adalah kegiatan menikmati hidangan yang telah disediakan untuk anak usia dini dalam upaya memenuhi kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kegiatan makan bersama ini dilakukan setiap bulan sekali dengan kreasi makan yang berbeda-beda dengan tetap memperhatikan kandungan gizi seimbang yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak. Dalam gizi seimbang terdapat 4 (empat) pilar yang saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Empat pilar dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada

¹³ Soekarno, *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*, (Jakarta, PT. Gramedia, 2009), 28

umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori.

ASI adalah satu-satunya nutrisi yang ideal untuk bayi kurang dari enam bulan. Hal ini disebabkan kemampuan ASI untuk menyediakan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat sementara juga secara fisiologis kompatibel dengan pencernaan dan proses tubuh lainnya. Konsep ini tidak hanya menganjurkan berbagai macam makanan, tetapi juga menekankan perlunya makan sering dan tidak berlebihan.

Proporsi masing-masing kategori makanan sesuai dengan tuntutan yang sesuai telah dipertimbangkan dalam pedoman diet saat ini. Sayuran dan buah-buahan, misalnya, sekarang dianjurkan untuk dikonsumsi pada tingkat yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Makanan tinggi gula, garam, dan lemak juga terkait dengan peningkatan risiko beberapa penyakit kronis dan harus dikonsumsi dalam jumlah sedang. Karena signifikansi air dalam proses metabolisme dan dalam menghindari dehidrasi, baru-baru ini telah ditambahkan sebagai komponen diet seimbang.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Anak-anak khususnya usia 2 - 4 tahun sangat rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh efek gangguan infeksi pada kesehatan gizi mereka. Ada sebuah pasien di rumah sakit, seorang pasien tersebut mempunyai riwayat

penyakit menular yang akan memiliki nafsu makan berkurang dari porsi makan sebelumnya, hal tersebut dapat mengurangi kuantitas dan kualitas nutrisi yang masuk ke dalam tubuh. Sebaliknya, saat seseorang tersebut melawan penyakit tubuh membutuhkan lebih banyak sumber daya untuk mengimbangi peningkatan metabolisme, terutama ketika infeksi disertai dengan demam.

Mengalami kehilangan nutrisi dan cairan secara langsung dapat memperburuk situasi pada mereka yang mengalami gangguan diare. Ketika seseorang kekurangan gizi, sistem kekebalan tubuh mereka melemah, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit. Ini menempatkan mereka pada risiko lebih besar tertular penyakit menular. Kedua hal ini menunjukkan sifat dua arah dari hubungan antara kelaparan dan penyakit menular.

Kebersihan adalah norma budaya yang dapat melindungi seseorang dari tertular penyakit. Untuk menghindari penyebaran penyakit seperti tipus dan disentri, penting untuk mengambil tindakan pencegahan tertentu, seperti;

- a) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan, sebelum menyusui, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan buang air kecil;
- b) Menutup makanan yang disajikan untuk menghindari serangan lalat dan hewan lain serta debu yang membawa berbagai kuman;
- c) Selalu menutup mulut dan hidung saat bersin.

3. Melakukan aktivitas fisik

Olahraga dan bentuk latihan fisik lainnya dapat membantu tubuh untuk mencapai keseimbangan yang sehat antara kebutuhan energinya dan makanan dan minuman yang dikonsumsinya. Energi juga dibutuhkan untuk aktivitas fisik dalam sehari-hari.

Sistem metabolisme tubuh dapat juga dibantu dengan latihan fisik secara teratur seperti olahraga yakni olahraga ringan maupun olahraga berat, akan tetapi untuk anak usia dini hanya melakukan kegiatan aktivitas fisik pada hal senam saja agar tetap terjaga sistem tubuh kebugaran setiap anak. Oleh karena itu, latihan fisik membantu menjaga keseimbangan yang sehat antara nutrisi yang dikeluarkan tubuh dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh (dibutuhkannya).

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Berat badan normal, didefinisikan sebagai berat individu relatif terhadap tinggi badan mereka menurut usianya, hal ini dapat kita pantau ketika ada posyandu sekolah atau ketika kita sedang membawa anak kita ke posyandu desa. Hal ini juga salah satu bukti bahwa telah ada keseimbangan nutrisi dalam tubuh anak menjelang pertumbuhan untuk dewasanya kelak.

Pemberian gizi pada anak khususnya gizi seimbang ada kalanya masih sulit untuk bisa diterima oleh mereka. Karena itu perlu kita berikan edukasi kepada mereka masih berada pada fase usia dini itu dengan cara rayuan atau bujukan

yang halus kepada mereka agar dapat menerima asupan makanan bergizi itu secara mudah.

Akan tetapi ada pula anak yang sangat doyan makan sehingga mudah untuk memberikan asupan gizi tersebut dalam setiap konsumsi makanan setiap hari. ketika anak berada di sekolah maka upaya guru untuk memberikannya asupan gizi melalui makan bersama yang dilakukan secara berkala. Untuk meningkatkan kesadaran gizi pada anak, maka guru dapat mensiasati kegiatan yang menyenangkan dengan mengajak anak untuk makan bersama, kegiatan makan bersama dapat memotivasi anak dalam meningkatkan nafsumakan, dimana anak akan bersama-sama dengan teman-temannya berlomba-lomba untuk menghabiskan makanan bekal. Dari kegiatan makan bersama tersebut guru dapat memberikan pengarahannya tentang kebutuhan tubuh akan makanan, tubuh memerlukan makanan untuk menghasilkan energi untuk bergerak, untuk berpikir, dan beraktivitas lainnya.

Sebaliknya ada kalanya mereka ada yang sulit untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Akibatnya anak belum dapat menghabiskan makanan yang disediakan guru (lauk, sayur dan buah), anak belum dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang, anak belum mau menyebutkan manfaat makanan yang lauk, sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. Hal ini disebabkan keengganan mereka untuk dapat mengkonsumsi makanan bergizi seimbang secara baik.

Ketika anak dalam usia sekolah sangat penting untuk diberikan asupan gizi

seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Menurut Roy A. Saparingga dijelaskan bahwa “Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukupdan bergizi seimbang. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus dipenuhi adalah konsumsi pangan yang beraneka ragam, yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat”.¹⁴

BMI mengukur seberapa kelebihan berat badan seseorang (BMI). Oleh karena itu, pemantauan BB normal adalah sesuatu yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang,' sehingga dapat menghindari penyimpangan BB dari BB normal, dan jika ada penyimpangan, tindakan pencegahan dan pengelolaan dapat segera dilakukan.¹⁵

Jadi pemahaman gizi seimbang pada anak melalui makan bersama di PAUD Bina Taruna merupakan proses memberikan pengetahuan atau edukasi sejak dini tentang susunan pangan yang harus dikonsumsi sehari-hari yang didalamnya harus mengandung banyak zat gizi juga mineral yang harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan secara normal menurut umur

¹⁴ Roy A. Saparingga, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, (Jakarta, Deputi Bidang Pengawasan & Keamanan Pangan, 2013), 1

¹⁵ Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 *Tentang Pedoman Gizi Seimbang*, (Jakarta, Kemenkes, 2014), 17-19

anak.

2. Kreasi Guru Dalam Memberikan Makanan Bergizi Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan

Makanan bergizi merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak yang harus menjadi asupan sehari-hari. Pemberian makanan bergizi kepada anak usia dini merupakan suatu keniscayaan supaya pertumbuhan mereka menjadi lebih baik dan tumbuh serta berkembang secara normal. Pemberian makanan bergizi pada anak tidak seperti memberi mainan yang dapat dipraktikkan secara langsung dimana mereka bermain.

Kreasi makanan dapat menjadi salah satu sumber protein dan gizi seimbang jika di dalamnya terdapat unsur-unsur atau zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Kreasi makanan harus mengandung gizi seimbang supaya dapat bermanfaat bagi pertumbuhan tubuh secara baik. Kreasi makanan diperlukan sebagai suatu upaya membuat anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan tertentu dengan sengaja supaya anak menyukai makanan dimaksud. Oleh karena itu pembuatan kreasi makanan sudah seharusnya menandung banyak unsur-unsur atau zat-zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tubuh anak.

Salah satu cara yang dilakukan untuk membuat anak-anak menyukai makanan yang sehat, higienis dan mengandung gizi yang seimbang yaitu dengan

menyediakan makanan yang sudah dikreasikan dan dibentuk yang dikenal dengan istilah bento. Orang tua dapat menyajikan menu menarik yang berkarakter tokoh kartun. Penyajian nasi karakter, sayur karakter, burger dan varian makanan lain yang bisa disulap menjadi bentuk kartun atau bentuk lain yang dapat menarik bagi anak untuk menyukai dan mengkonsumsinya. Menurut Novitasari dijelaskan bahwa “Salah satu cara untuk mengatasi agar anak-anak mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi adalah dengan mengkreasi makanan tersebut menjadi bentuk-bentuk yang menarik bagi anak”.¹⁶

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kreasi makanan pada dasarnya upaya yang dilakukan untuk membentuk makanan agar dapat diminati oleh anak dan dikonsumsi dengan baik. Menu atau bekal makanan yang dikreasikan oleh guru maupun orang tua dimaksudkan untuk menarik minat anak mengkonsumsinya secara nikmat dan wajar.

Ketika anak-anak tidak suka untuk mengkonsumsi makanan yang sehat, maka guru dan orang tua dapat memberikan pemahaman tentang makanan yang disajikan atau yang dibawa adalah makanan yang mengandung nilai gizi yang bagus untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak itu sendiri. Disinilah peran guru dan orang tua untuk selalu memberikan pemahaman mengenai kreasi makanan yang banyak mengandung gizi seimbang yang harus

¹⁶Novitasari, *Membuat Bekal Sekolah* (Bandung, Mitra Sarana, 2009), 2

dikonsumsi oleh anak tersebut.

Kreasi makanan yang pernah guru PAUD Bina Taruna sajikan pada peserta diantara lain yakni sop daging, bayam, telur yang di orak arik, abon ikan tongkol/cakalan, dan masih banyak lagi. Kreasi makanan dalam kegiatan makan bersama di PAUD Bina Taruna yang dilaksanakan setiap bulan sekali telah berdampak positif bagi perkembangan anak khususnya kondisi kesehatan dengan pertumbuhan yang baik dan ideal.

Fungsi kreasi makanan dengan gizi seimbang harusnya mampu memberikan daya tarik kepada anak untuk mengkonsumsi atau menikmati makanan itu dengan baik. Disamping itu reasi makanan harus mampu membangkitkan nafsu makan pada anak dengan kandungan gizi seimbang yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka sendiri. Namun demikian tanpa upaya dan peran aktif guru dan orang tua maka asupan gizi seimbang pada anak tidaklah optimal.

Jadi upaya guru dalam memberikan makanan bergizi pada anak melalui makan bersama merupakan suatu keharusan supaya pertumbuhan anak menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan pemberian zat gizi seimbang yang membutuhkan konsumsi pangan yang cukup mengandung gizi seimbang. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus dipenuhi adalah konsumsi pangan yang beraneka ragam, yang mengandung beberapa komponen yaitu karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat.

Yang kita perlu ketahui yakni cara untuk mengkreasikan makanan agar anak suka serta dapat meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui makan bersama yang telah diupayakan oleh guru dengan dukungan wali murid.