

**STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI
SEIMBANG MELALUI KEGIATAN BEKAL SEHAT DI RA MUSLIMAT
KAUMAN WIRADESA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Disusun Oleh :

IKLIMAH MELIA ASTUTI

NIM. 2419080

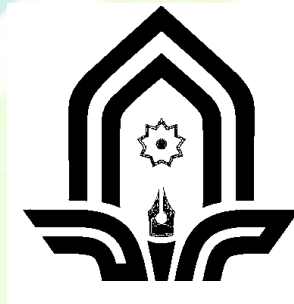
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2023

**STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI
SEIMBANG MELALUI KEGIATAN BEKAL SEHAT DI RA MUSLIMAT
KAUMAN WIRADESA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Disusun Oleh :

IKLIMAH MELIA ASTUTI

NIM. 2419080

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : IKLIMAH MELIA ASTUTI

NIM : 2419080

Judul Skripsi : **STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN BEKAL SEHAT DI RA MUSLIMAT KAUMAN WIRADESA**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya penulis, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 17 Oktober 2023

Yang menyatakan



Iklimah Melia Astuti

Triana Indrawati, M.A.
Perum Klaster Satria
Medono Blok K No. 9

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 4 (empat) Eksemplar
Hal : Naskah Skripsi
Sdri. Iklimah Melia Astuti

Kepada
Yth. Dekan FTIK
UIN K.H. Abdurahman Wahid
Pekalongan
c/q Ketua Prodi PIAUD
di
PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini saya kirimkan naskah Skripsi saudara:

Nama : IKLIMAH MELIA ASTUTI
NIM : 2419080
Prodi : PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
Judul Skripsi : STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI
SEIMBANG MELALUI KEGIATAN BEKAL SEHAT DI RA
MUSLIMAT KAUMAN WIRADESA

Naskah tersebut sudah memenuhi persyaratan untuk dapat segera dimunaqosahkan, Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, Atas perhatiannya, saya sampaikan terimakasih

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 18 Oktober 2023
Pembimbing



Triana Indrawati, M.A.
NIP. 19870714 201503 2 004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jl. Pahlawan-Rowolaku Kajen Pekalongan, Tlp. (0285) 412575, Fax. (0285) 423418
Website : lik.uingsdur.ac.id Email : lik.uingsdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.
H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi Saudari:

Nama : **IKLIMAH MELIA ASTUTI**
NIM : **2419080**
Judul : **STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN
PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN
BEKAL SEHAT DI RA MUSLIMAT KAUMAN
WIRADESA**

Telah diujikan pada hari Rabu, tanggal 16 November 2023 dan dinyatakan
LULUS serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S. Pd.).

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. Hj. Siti Mumun Muniroh, M. A.
NIP. 19820701 200501 2 003

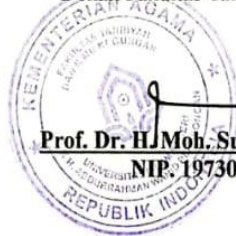
Penguji II

M. Adin Setyawan, M. Psi.
NIP. 19920911 201903 1 014

Pekalongan, 22 November 2023

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Prof. Dr. HJ Moh. Sugeng Sholehuddin, M. Ag.
NIP. 19730112 200003 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan mengharap ridho Allah SWT. Dan dengan rasa penuh terima kasih yang sebesar-besarnya, skripsi ini ku persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya Ibu Kusriyati dan Bapak Bambang Suhardi yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan dalam menggapai cita-cita saya. terimakasih engkau adalah motivasi terbesar sampai detik ini.
2. Ibu Ningsih Fadhilah M.Pd selaku dosen wali yang senantiasa membimbing saya dalam masa perkuliahan.
3. Ibu Triana Indrawati, M.A selaku dosen pembimbing, terima kasih banyak untuk ruang dan waktunya selama proses penyusunan skripsi
4. Sahabat dan teman senantiasa memberikan dukungan dan semangat, memberikan motivasi dan mendengarkan keluh kesah serta yang selalu mengisi canda tawaku.
5. Teman-teman seangkatan 2019 jurusan PIAUD
Alamamater tercinta UIN KH. Abdurahman Wahid Pekalongan

MOTTO

بِالنِّيَّةِ الْأَعْمَالُ إِنَّمَا

Artinya: “Sesungguhnya segala sesuatu itu tergantung pada niatnya”

“Entah akan berkarir, atau menjadi ibu rumah tangga, seorang wanita wajib berpendidikan tinggi, karena ia akan menjadi ibu”

Dian sastrowardoyo



ABSTRAK

Iklimah Melia Astuti. 2023, 2419080, Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RAM Kauman Wiradesa, Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam (UIN) Negeri K.H Abdurahman Wahid Pekalongan.

Dosen Pembimbing : Triana Indrawati, M.A

Kata Kunci : Strategi Guru, Gizi Seimbang, Bekal Sehat

Kegiatan bekal sehat di RAM Kauman wiradesa masih perlu adanya peningkatan dalam hal upaya pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini kandungan vitamin nutrisi serta gizi pada makanan yang mereka makan masih perlunya adanya keanekaragaman dalam variasi pemilihan lauk yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan minat anak mengenai makanan sehat yang mereka konsumsi dan hidangkan serta pemahaman anak mengenai makanan sehat itu sangat perlu sehingga anak paham mana yang terbaik untuk mereka makan dalam sehari-hari, tentunya harus adanya strategi guru dalam menyampaikan serta mengenalkan kepada anak makanan yang sehat itu agar pemahaman gizi seimbang pada anak tersampaikan.

Permasalahan yang peneliti kemukakan dalam penelitian ini meliputi: 1) Bagaimana strategi guru dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa? 2) Apa saja faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa?

Penelitian ini bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian adalah sumber data primer dan data sekunder. Teknik analisis dan menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini adalah Strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat berlangsung pada saat jam istirahat.pertama yaitu persiapan sarana pembelajaran, menyampaikan tujuan pembelajaran, memberikan motivasi terhadap siswa, terampil dalam menyampaikan materi yang digunakan, memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim.....

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, Sholawat dan salam penulis panjatkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw, keluarga, para sahabat, para tabi'in dan seluruh umatnya.

Dalam penelitian skripsi ini penulis mengambil judul “STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN BEKAL SEHAT DI RAM KAUMAN WIRADESA”. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. DR. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid dan kepada para Wakil Rektor beserta stafnya yang selalu menjadi panutan bagi penulis.
2. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Sugeng Sholehuddin, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid dan kepada seluruh civitas akademika Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid yang telah mempermudah urusan-urusan akademika hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Triana Indrawati, M.A. Selaku Ketua prodi PAUD FTIK UIN K.H. Abdurhaman Wahid Serta Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam menjalani dunia perkuliahan serta penyusunan skripsi.

4. Bapak/ Ibu kepala pustaka beserta stafnya di lingkungan UIN K.H. Abdurrahman Wahid yang telah berpartisipasi dalam memberikan fasilitas peminjaman buku kepada penulis.
5. Ucapan terimakasih yang teramat banyak penulis haturkan kepada orang tua, serta keluarga besar mbah nuriah yang telah mendokan, memperjuangkan, memberikan semangat dan kasih sayang.
6. Teman-teman dan sahabat yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis untuk lebih giat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan pahala dan rahmat dari Allah SWT.

Pekalongan, 25 Oktober 2023
Penulis

IKLIMAH MELIA ASTUTI
NIM.2419080

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Metode Penelitian.....	5
F. Sistematika Penulisan Skripsi	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Deskripsi Teori.....	12

1. Strategi Guru	12
2. Pemahaman Gizi Seimbang	17
3. Bekal Sehat.....	26
4. Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat.....	28
5. Faktor-Faktor Dari Pemahaman Gizi Seimbang	29
B. Penelitian Yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir.....	37
BAB III HASIL PENELITIAN	44
A. Profil RAM KAUMAN WIRADESA	44
1. Sejarah Singkat Berdirinya RAM Kauman Wiradesa.....	44
2. Bagan Struktur Kepengurusan RAM Kauman Wiradesa.....	45
3. Status Satuan Lembaga RA.....	47
4. Visi, Misi dan Tujuan Lembaga RA	47
5. Deskripsi Subjek Penelitian	49
B. Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa	49
1. Persiapan Sarana Pembelajaran.....	49
2. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran.....	52
3. Memberikan Motivasi Terhadap Siswa	56
4. Terampil Dalam Menyampaikan Materi Yang Digunakan.....	58
5. Memberikan Kesempatan Kepada Siswa Untuk Bertanya	61
6. Mengadakan Evaluasi	64

C. Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa	65
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN	68
A. Analisis Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RAM Kauman Wiradesa.....	68
1. Persiapan Sarana dan Prasarana Pembelajaran	68
2. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran.....	72
3. Memberikan Motivasi Terhadap Siswa	75
4. Terampil Dalam Menyampaikan Materi Yang Digunakan.....	77
5. Memberikan Kesempatan Kepada Siswa Untuk Bertanya	79
6. Mengadakan Evaluasi	81
B. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RA Kauman Wiradesa	83
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Bagan Struktur Kepengurusan RA Muslimat Kauman Wiradesa Kabupaten Pekalongan.....	45
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran	43
-------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Kecukupan Anak Prasekolah Menurut Umur	25
--	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bekal makanan sehat merupakan hal yang vital dalam memenuhi kebutuhan gizi anak selama di sekolah, karena gizi anak dapat terpenuhi melalui bekal yang tersaji. Pentingnya bekal makanan yang memenuhi gizi anak-anak merupakan salah satu bentuk kepedulian orangtua untuk menyediakan makanan yang sehat dan juga mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagian besar orangtua menganggap bekal makanan adalah suatu hal yang sepele, hanya menyajikan makanan yang anak-anak sukai tanpa memperhatikan kualitas dan kuantitas mengenai kebutuhan gizi anak seperti komposisi makanan, kandungan gizi, tanggal kadaluarsa atau pengolahan bahan adalah kesalahan besar, anak-anak merupakan pemilih makanan yang sulit dibujuk, banyak orangtua yang akhirnya menyerah memberikan makanan sehat dan menyajikan makanan berupa snack instan yang bisa diperoleh di toko-toko, tanpa melihat komposisi gizi yang terkandung, pengaruh belum dan sesudah sarapan, keterbatasan waktu, kurangnya kemampuan dalam menyajikan makanan yang menarik perhatian anak menjadi alasan orangtua menyajikan snack sebagai bekal makanan anak.¹

¹ Tuti Soenardi, *Bekal Sekolah Untuk Anak*, (Jakarta : PT Gramedia pustaka utama, 2013),Hlm.10.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pedoman umum gizi seimbang adalah pedoman yang disusun dalam rangka memenuhi salah satu rekomendasi Konferensi Gizi Internasional untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi semua penduduk yang merupakan prasyarat untuk pembangunan sumber daya manusia. Dalam pedoman umum gizi seimbang, susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi.²

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup, ternyata ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak prasekolah. Contoh masalah gizi masyarakat mencakup berbagai defisiensi zat gizi atau zat makanan. Seorang anak juga dapat mengalami defisiensi zat gizi tersebut yang berakibat pada berbagai aspek fisik maupun mental. Masalah ini dapat ditanggulangi secara cepat, jangka pendek dan jangka panjang serta dapat dicegah oleh masyarakat sendiri sesuai dengan klasifikasi dampak defisiensi zat gizi, antara lain melalui pengaturan makan yang benar.³

² Almatsier, . 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

³ Rusilanti, et.al. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 132.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di RAM Kauman Wiradesa terkait dengan permasalahan gizi seimbang pada anak usia dini melalui penerapan makanan sehat berupa jajan ringan dan chiki dengan belum tepenuhinya kadar kecukupan pada gizi seimbang, maka upaya dan strategi yang dilakukan oleh guru yaitu menyediakan makanan dan jajan sehat berupa sate buah, sate telur puyuh dan makanan lainnya, dengan kecukupan gizi seimbang yang terpenuhi. dimakan pada saat jam istirahat berlangsung, upaya ini dilakukan oleh guru agar siswa dapat tercukupi dalam pemenuhan gizinya karena faktor gizi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan pada anak usia dini. Kemudian guru juga memberikan makanan tambahan yang diberikan 1 bulan sekali meliputi; nasi, sayur sop dan ayam. atau dengan menu makanan yang lain, sesuai dengan kebutuhan gizi pada anak. Selain dengan strategi tersebut guru juga memberikan edukasi kepada siswa pada saat kegiatan dilaksanakan, guru memberikan edukasi kepada walimurid untuk selalu memberikan perhatian terkait kecukupan gizi seimbang pada saat mereka dirumah. agar nantinya dapat menstimulasi pertumbuhan pada anak dan upaya tersebut mencegah terjadinya angka stunting pada balita dan anak usia dini.

maka sangat penting untuk melakukan kegiatan penelitian, untuk mengetahui upaya atau strategi guru dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia dini. Sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi dengan mengangkat judul “Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang

Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti akan memaparkan beberapa rumusan masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagaimana strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa?

C. Tujuan Penelitian

Dengan adanya rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini mempunyai tujuan:

1. Untuk mengetahui strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Muslimat Kauman Wiradesa.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa.

D. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Sebagai bahan rujukan mengenai upaya strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa.
- b. Sebagai bahan informasi dan bandingan dalam melakukan penelitian yang serupa dengan masalah ini.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi guru, Penelitian ini untuk mengetahui tentang metode dan strategi guru dan kepala sekolah dalam meningkatkan tentang pemahaman gizi seimbang dari bekal sehat anak usia dini.
- c. Bagi orang tua, penelitian ini menambah ilmu dan pengetahuan untuk orang tua dalam meningkatkan pemahaman mengenai bekal sehat untuk kecukupan gizi seimbang pada anak usia dini.
- d. Bagi Siswa, memberikan kebutuhan gizi anak agar tercukupi dalam pemenuhan gizi seimbang serta dapat menstimulasi pertumbuhan pada anak sehingga anak menjadi baik dan sehat.

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan merupakan penelitian yang dilakukan ditempat terjadinya gejala-gejala yang diteliti.⁴ Penelitian

⁴ Iskandar, *Metodelogi penelitian pendidikan dan sosial* (Jakarta : Gaung Persada Press, 2008), hlm. 17.

lapangan memiliki bertujuan untuk memecahkan masalah praktis dalam kegidupan sehari-hari. Dengan melakukan penelitian lapangan, memungkinkan untuk menentukan pengumpulan data dan informasi tentang strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa.

b. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena, persepsi, peristiwa, hubungan, kepercayaan, hubungan, aktivitas social dan pemikiran manusia secara individu maupun kelompok.⁵

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu:

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah data yang didapatkan oleh peneliti secara langsung ditempat kejadian penelitian melalui narasumber atau responden. Sumber data primer yang dijadikan dalam penelitian ini adalah guru pada wali kelas dan murid B1 di RAM Kauman Wiradesa.

⁵ Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: PT . Remaja Rosdakarya, 2016), hlm. 60.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data tambahan yang diperoleh dari bahan-bahan tertulis yang berguna sesuai masalah penelitian seperti foto, buku-buku, dokumen, jurnal serta sumber lainnya yang berkaitan dengan objek pembahasan peneliti.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan dan penelitian ini terdapat tiga instrument pengumpulan data sebagai berikut :

a. Observasi (Pengamatan)

Observasi ini dilakukan untuk mengamati suatu kegiatan yang dilakukan secara langsung ditempat penelitian agar peneliti dapat melihat dari dekat.⁶ Metode ini digunakan untuk peneliti agar memperoleh data faktual mengenai strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa. Peneliti melibatkan diri secara langsung agar memperoleh data yang akurat.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data yang didapat ketika melakukan observasi. Wawancara adalah mengumpulkan data yang didapatkan dan dilakukan secara langsung. Menurut Nasution wawancara ialah suatu komunikasi yang berbentuk verbal, yaitu sejenis percakapan yang mempunyai tujuan untuk

⁶ Sudaryono, Metode Penelitian (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 87.

mendapatkan suatu informasi.⁷

Dalam hal ini, metode wawancara digunakan agar peneliti memperoleh data mengenai strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa. Pada metode wawancara narasumber yang diperlukan datanya ialah dari kepala sekolah murid dan wali kelas.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan cara dalam mengumpulkan data yang dilakukan secara langsung di tempat penelitian, yang berisi tentang laporan kegiatan, foto-foto, data-data serta buku-buku yang relevan.⁸ Metode ini dilakukan agar mendapatkan data tentang profil sekolah RAM Kauman Wiradesa mengenai visi dan misi serta struktur organisasi sekolah.

4. Teknik Analisa Data

Analisis data kualitatif induktif dan berkesinambungan, Tujuan akhir analisis data kualitatif untuk memahami, menghasilkan ide dan konsep, serta mengembangkan hipotesis atau teori baru.

a. Reduksi Data

Pada saat melakukan penelitian, peneliti akan memperoleh data dari lapangan. Peneliti perlu mencatat data yang telah

⁷ Sudaryono, Metode Penelitian (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 82.

⁸ Sudaryono, Metode Penelitian (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 90

diperoleh secara teliti dan rinci. Reduksi data ialah proses memilih dan merangkum hal-hal pokok, mencari tema membuang hal yang tidak perlu. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data-data yang akan diperoleh dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi terkait strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM kauman Wiradesa.

b. Penyajian Data

Penyajian data ialah aktivitas menyusun gabungan informasi kemudian memberi harapan penarikan kesimpulan dan pengambil langkah selanjutnya akan ada. Format penyampaian data kualitatif yang berbentuk teks naratif, berupa catatan lapangan, matrik, grafik, jaringan dan bagan. Penyajian data disajikan dengan teks naratif. Setelah melakukan observasi, wawancara dari strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa.

c. Penarikan kesimpulan

Peneliti melakukan penarikan kesimpulan secara berkepanjangan semasa kegiatan lapangan dilakukan. Sejak awal pengumpulan data, peneliti kualitatif menjadi sadar akan keteraturan pola (catatan teoritis), penjelasan konfigurasi yang mungkin jalur sebab akibat, dan pernyataan serta mulai mencari

arti dari awal pengumpulan data. Kesimpulan ini ditangani secara langsung dan terbuka.⁹

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Dalam penelitian kali ini sistematika penulisan menjadi salah satu poin penting yang harus disajikan agar penelitian tersaji dengan baik dan terarah. Sistematik penulisan skripsi pada penelitian “ Strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa” sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN : yang meliputi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI : yang berisi deskripsi teori tentang pengertian strategi guru, pengertian pemahaman gizi seimbang, pengertian bekal sehat, strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat, faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir.

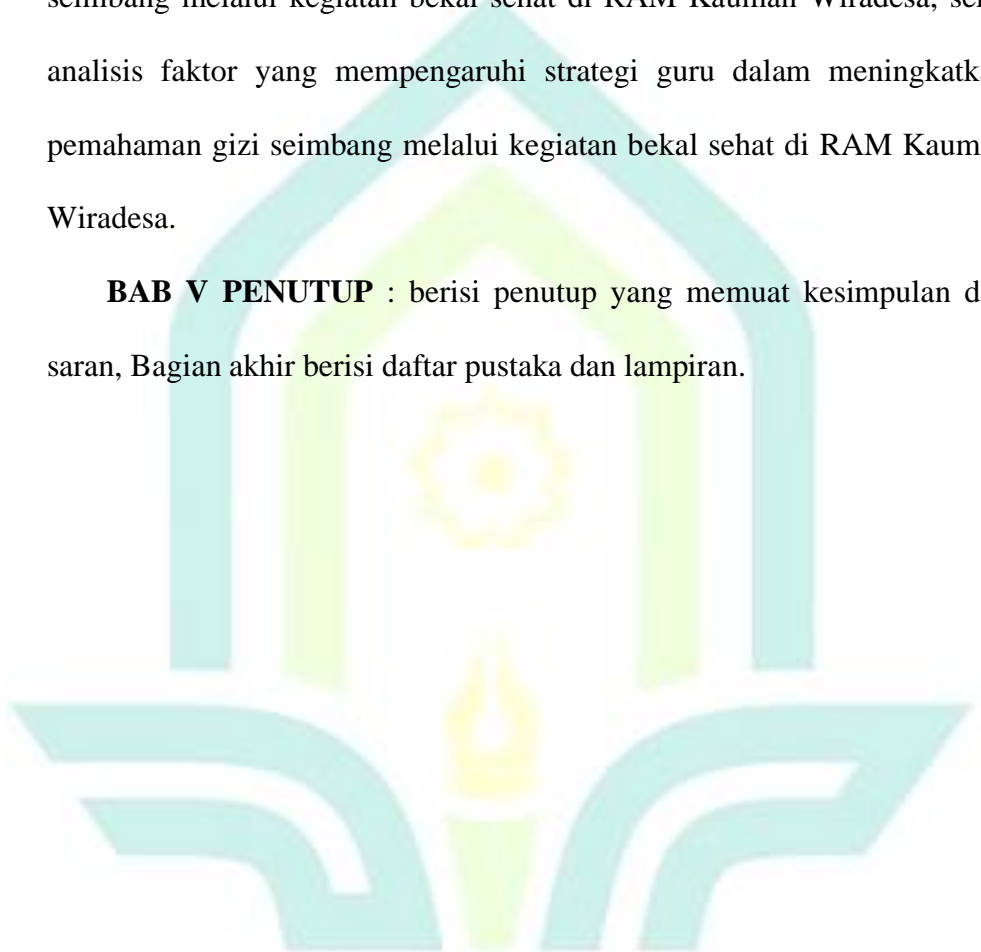
BAB III METODE PENELITIAN : memuat penyajian data yang meliputi gambaran umum sekolah RAM Kauman Wiradesa, Penyajian data strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui

⁹ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", Jurnal Alhadharah, No. 33, (Januari-Juni XVII, 2018) hlm. 91-94

kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa dan faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN : yang memuat analisis tentang strategi gurudalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa, serta analisis faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa.

BAB V PENUTUP : berisi penutup yang memuat kesimpulan dan saran, Bagian akhir berisi daftar pustaka dan lampiran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Strategi Guru

a. Pengertian Strategi Guru

Kata strategi berasal dari kata *strategos* dalam bahasa Yunani merupakan gabungan dari *Stratos* dan *ego*. Suatu strategi mempunyai dasar atau skema untuk mencapai sasaran yang dituju. Jadi pada dasarnya strategi merupakan alat untuk mencapai tujuan. Strategi didefinisikan suatu perencanaan jangka panjang yang disusun untuk menghantarkan pada suatu pencapaian akan tujuan dan sasaran tertentu.¹⁰

Kosakata guru dalam bahasa arab dikenal dengan *al-mu'alim* atau *al-ustadz* yang bertugas memberikan ilmu dalam majelis taklim. Pengertian guru secara luas tidak hanya sebatas kecerdasan spiritual dan kecerdasan intelektual tetapi juga menyangkut kecerdasan kinestetik jasmaniah seperti guru tari, guru olahraga dan guru musik.

Guru merupakan salah komponen manusiawi dalam proses belajar mengajar, yang ikut berperan dalam usaha pembentukan sumber daya manusia yang profesional dibidang

¹⁰ Louarne Johnson, *Pengajaran yang Kreatif dan Menarik*, (Indeks, 2008). Hlm. 45.

pembangunan. Oleh karena itu guru yang merupakan salah satu unsur dibidang kependidikan harus berperan serta secara aktif dan menempatkan kedudukannya sebagai tenaga profesional, sesuai dengan tuntutan masyarakat yang semakin berkembang. Dalam arti khusus dapat dikatakan bahwa pada setiap diri guru itu terletak tanggung jawab untuk membawa para siswanya pada suatu kedewasaan atau taraf kematangan tertentu.¹¹

Guru dalam fungsinya sebagai pengajar, pendidik dan pembimbing maka diperlukan adanya berbagai peran pada diri guru. Peran akan senantiasa menggambarkan pola tingkah laku yang diharapkan dalam berbagai interaksi belajar yang dapat dipandang sebagai sentral bagi perannya. Sebab baik disadari atau tidak bahwa sebagian dari waktu dan perhatian guru banyak dicurahkan untuk menganggap proses belajar mengajar dan berinteraksi dengan siswanya. Guru memegang berbagai jenis peran yang siap tidak siap harus dilaksanakannya sebagai seorang guru.¹²

b. Indikator Strategi Guru

Beberapa ahli mengungkapkan tentang strategi guru dalam perwujudan kegiatan siswa untuk mencapai tujuan yang digariskan, diantaranya:

¹¹ Suparlan, *Guru sebagai Profesi* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2006), hlm. 9.

- 1) Menurut J.R David yang dikutip oleh Wina Sanjaya bahwa, dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai “a planed method or series of activities designed to achieve a particular educational goal”.¹³
- 2) Dasim budimansyah mengatakan bahwa, strategi adalah “kemampuan guru menciptakan siasat dalam kegiatan belajar yang beragam sehingga memnuhi berbagai tingkat kemampuan siswa”.¹⁴
- 3) Menurut baron yang dikutip Moh. Asrori mendefinisikan bahwa, “Strategi adalah kemampuan untuk mensiasati sesuatu, sesuatu disini bukan berarti harus baru sama sekali tetapi dapat juga sebagai kombinasi dari unsur-unsur yang telah ada sebelumnya”.¹⁵

Dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi guru adalah suatu rencana yang dilakukan oleh pendidik agar tercapainya suatu sasaran tertentu dengan baik dan maksimal sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Strategi dan metode tentunya berbeda. pengertian dari metode sendiri merupakan upaya untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.

¹³ Wina Sanjaya, Strategi Pembelajaran Berbasis Standar Proses Pendidikan, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 128

¹⁴ Dasim Budimansyah dkk, Pembelajaran Aktif Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan, (Bandung: Ganeshindo, 2008), hal. 70

¹⁵ Moh. Asrori, Mengutip Baron dalam bukunya Psikologi Pembelajaran, (Bandung: Wacana Prima, 2008), hal.61

Metode digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat diuraikan beberapa indikator

strategi guru dalam proses kegiatan mengajar siswa dikelas untuk mencapai tujuan pembelajaran adalah sebagai berikut:

1) Persiapan sarana pembelajaran.

Persiapan sarana pembelajaran adalah peralatan dan perlengkapan yang secara langsung dipergunakan dan menunjang proses pembelajaran, khususnya proses belajar, mengajar, seperti bangunan, ruang kelas, meja kursi, serta alat-alat dan media pengajaran.

2) Menyampaikan tujuan pembelajaran

Menyampaikan tujuan pembelajaran merupakan salah satu cara yang umum dipakai oleh guru untuk fungsi memperoleh perhatian. Perlu diingat bahwa menyampaikan tujuan harus membuat siswa tertarik atau merasa bahwa yang akan guru sampaikan adalah sesuatu yang penting.

3) Memberikan motivasi terhadap siswa

adalah segala usaha guru untuk memotivasi siswa dalam kegiatan belajar guna memberikan arahan pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki tercapai.

4) Terampil dalam menyampaikan media yang digunakan

Seorang guru yang professional harus terampil dalam menjelaskan pembelajaran, supaya dapat membimbing siswa dalam memahami pembelajaran, melatih kemandirian siswa, dan siswa dapat berfikir kritis. Guru harus memberikan penjelasan yang relevan pada materi pembelajarannya.¹⁶

Dalam proses belajar mengajar penggunaan media sangat berpengaruh besar dalam pencapaian hasil belajar yang diinginkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Untuk itu seorang guru tidak hanya dituntut menguasai bahan pelajaran tetapi juga terampil menggunakan media dalam proses belajar mengajar tersebut.

5) Menyajikan materi dalam bentuk yang bervariasi

Dalam proses belajar mengajar guru memberikan materi dengan bentuk bervariasi ialah mengajarkan keanekaragaman dalam penyajian kegiatan pembelajaran. Dalam hal ini guru memerlukan variasi mengajar pada siswa

6) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya

Memberikan kesempatan bagi siswa untuk menyampaikan pendapat atau gagasan mereka. membiasakan siswa untuk berdiskusi dari pertanyaan yang bertanya.¹⁷

¹⁶ Anik Lestarinigrum, Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini, (Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara, 2017), hal. 13

¹⁷ Jamil Suprihatiningrum, Strategi Pembelajaran, (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2014), hal. 111

Strategi menunjuk pada sebuah perencanaan untuk mencapai sesuatu, sedangkan metode adalah cara yang dapat digunakan untuk melaksanakan strategi. Dengan demikian suatu strategi dapat dilaksanakan dengan berbagai metode.¹⁸

2. Pemahaman Gizi Seimbang

a. Pengertian Pemahaman Gizi

Pemahaman gizi kepada anak sangat penting untuk memahami, pola makan anak karena selain mengetahui berbagai makanan yang sehat untuk anak, mereka juga mengetahui bagaimana cara mengidentifikasi kandungan dalam makanan yang dimakan. Mengonsumsi makanan yang tepat mendorong anak untuk memiliki kebiasaan makan yang baik dengan nutrisi anak yang aman dan sehat, seperti: Makan variasi buah dan sayur dalam porsi yang tepat, higienis dan mengandung gizi seimbang.

Istilah gizi berasal dari giza (bahasa Arab) yang berarti zat makanan. Sebaliknya, nutrisi dalam bahasa Inggris sering disebut sebagai nutrisi itu sendiri, yang memiliki banyak arti, misalkan makanan, gizi, atau sering juga digunakan untuk menyatakan ilmu gizi. Secara umum, nutrisi didefinisikan sebagai proses dimana organisme menggunakan makanan yang dicerna melalui

¹⁸ Anik Lestaringrum, *Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara, 2017), hal. 44

pencernaan, penyimpanan, metabolisme, dan konsumsi nutrisi.¹⁹

Nutrisi terdiri dari vitamin, mineral, protein atau zat lain yang digunakan sebagai bahan pengembangan tubuh untuk memelihara dan memperbaiki jaringan agar tubuh dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, gizi seimbang adalah nutrisi yang baik. yang meliputi asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Makanan sehat dan bergizi mengandung berbagai zat bermanfaat bagi tubuh kita.²⁰

b. Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi.

Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.²¹

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan

¹⁹ Djoko Pekik Irianti, M.Kes, AIFO, *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan* (Yogyakarta:Penerbit Andi Yogyakarta,2017), hlm. 2.

²⁰ Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini,(Kementrian Pendidikan dan kebudayaan,2017), hlm.7.

²¹ Kemenkes RI 2014 ,Pedoman gizi seimbang, h.5

antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Hidup sehat berarti hidup yang seimbang, baik antara olah raga dan makanan yang kita konsumsi, ataupun dalam makanan yang kita konsumsi harus mengandung keseimbangan gizi yang dikenal dengan *empat sehat lima sempurna* yang terdiri dari nasi, lauk pauk, buah, sayur dan susu. Makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang yang mengandung biji-bijian, sayuran, daging, dan sedikit lemak dan gula, karena lemak dan gula berada pada piramid makanna tingkat atas yang artinya porsi maknnya sedikit saja Agama pun memerintahkan kita untuk membiasakan anak hidup sehat dan mengkonsumsi makanan serta minuman sehat sejak mereka usia dini. Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Tirmidzi bahwa Rasulullah bersabda “ tidaklah seorang anak Adam memenuhi tempat paling jelek kecuali perutnya, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan yang bisa menegakkan tulang rusuknya. Namun bila ia terpaksa melakukannya, maka hendaklah sepertiga (isi lambungnya) Empat sehat lima sempurna artinya makanan sehari-hari yang terdiri atas (Nasi, jagung, sagu dan kentang atau roti) yang berguna sebagai sumber tenaga. (Lauk pauk, ikan, daging, telur, tahu, tempe, kedelai) yang berguna

Sebagai zat putih telur. sayur mayor sebagai sumber mineral dan vitamin. Buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral. Susu sapi atau susu hewan lainnya sebagai makanan tambahan yang mengandung zat putih telur, zat lemak, zat gula, vitamin, dan zat mineral.

Kekurangan gizi dapat mengakibatkan baik gangguan pertumbuhan, gangguan kecerdasan, kurangnya tenaga, penurunan daya tahan tubuh dan timbulnya penyakit tertentu. Beberapa penyakit yang timbul dikarenakan kekurangan gizi adalah busung lapar, kwashiorkor (kekurangan zat putih telur), kebutaan akibat kekurangan vitamin A, kekurangan vitamin D yang menyerang bagian-bagian tulang, kekurangan vitamin C penyakit kulit gusi berdarah sariawan, lesu darah atau anemia, dan gondok atau keratin. yang perlu diperhatikan agar anak usia dini mendapatkan gizi seimbang untuk tumbuh kembangnya.

- a) Pertama, makanan selalui bervariasi meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah.
- b) Kedua, variasikan cara mengolah bahan makanan sehingga semua bahan makanan dapat masuk dalam makanan anak
- c) Ketiga, berikan air putih setiap habis makan.
- d) Keempat, hindari memberikan makanan selingan mendekati jam makan utama.

e) Kelima, ketika usia 2 tahun jelaskan manfaat makanan yang harus dimakan sehingga dapat mengurangi rasa tidak sukanya.²²

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang. Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsumakan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik Dengan

²² Santoso, S. Dan Ranti, A. L., *Kesehatan Dan Gizi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta dan PT Bina Adiaksara,2018)

membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.

- a) selalu segala mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri;
- b) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- c) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit dan selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3) Melakukan aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang meliputi kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zatgizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang

masuk ke dalam tubuh.

4) Memantau Berat Badan (BB)

Memantau Berat Badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari „Pola Hidup“ dengan „Gizi Seimbang“, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan umur.

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak

pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.²³

c. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah

Ada enam jenis zat gizi esensial, yaitu karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral. Tubuh membutuhkan keenam nutrisi tersebut untuk menjalankan fungsinya dengan baik, sehingga diharapkan dapat dimasukkan dalam menu makanan sehari-hari.

- 1) Karbohidrat, Karbohidrat yang mudah dicerna dan diserap oleh tubuh dikenal dengan nama karbohidrat sederhana, contohnya: gula, sirup, minuman bersoda. Karbohidrat yang membutuhkan waktu lama untuk dicerna meliputi: buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian disebut sebagai karbohidrat kompleks. Karbohidrat menghasilkan 3.75 kkal.
- 2) Protein, terbagi menjadi dua jenis meliputi: protein hewani yang berasal dari hewan atau sebagai produk seperti daging, ikan, telur, susu dan keju. Sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan dan berbagai hasil olahannya, seperti tahu, tempe, dan kedelai. Protein ini digunakan untuk pembentukan pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, metabolisme menghasilkan 4,0 kkal. Kandungan protein anak-anak relatif lebih tinggi dibandingkan orang dewasa. Jumlah

²³ Kemenkes 2014 h. 9

protein yang dibutuhkan juga tergantung pada kualitas protein. Semakin baik kualitas protein, semakin rendah jumlah protein yang dibutuhkan.

Untuk lebih jelasnya, kecukupan protein anak prasekolah menurut umur, dapat dilihat pada Tabel 2.1 berikut :

Tabel 2.1 Tabel Kecukupan Protein Anak Prasekolah Menurut Umur

Golongan Umur (Tahun)	Kecukupan Protein (g/kg/bb)
1-3	2
4-6	1,8

- 3) Vitamin, larut dalam air (A,D,E,K, vitamin) mengandung asam lemak
- 4) Esensial, penting untuk sel dan memberi rasa enak pada makanan
- 5) Lemak, sebagai salah satu zat penghasil energi tubuh, lemak terdapat pada daging, margarin, minyak goreng. Kebutuhan akan lemak dinyatakan dalam angka mutlak, dianjurkan 15-20%. Energi ideal berasal dari lemak. Selain itu, dianjurkan untuk bayi dan anak-anak bahwa 1-2% dari total energi berasal dari lemak esensial. Asam lemak esensial diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan kulit yang sehat. Saat ini banyak susu formula yang mengandung asam linoleat yang bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan otak.

- 6) Mineral, zat anorganik yang sangat penting manfaatnya dalam berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Akibat kekurangan mineral akan membuat anak rentang pusing dan mudah lelah.
- 7) Vitamin, vitamin dapat mengatur metabolisme tubuh. Kekurangan vitamin dapat membuat tubuh menjadi tidak bertenaga dan mudah terserang penyakit sebagai faktor dalam aktivitas enzim, sebagai antioksidan untuk mencegah kerusakan jaringan akibat radikal bebas dan mencegah penyakit defisiensi. Kebutuhan vitamin dan mineral cukup tinggi tergantung dari pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 8) Air, komponen sistem enzim yang terlibat dalam aktivitas neuron mempertahankan homeostasis sel. Menurut Almatier, air merupakan nutrisi penting.
 - a) Sebagian besar tubuh terdiri dari air
 - b) Kehilangan air melalui kulit dan ginjal lebih besar pada bayi dan anak-anak dibandingkan pada orang dewasa.
 - c) Bayi dan anak-anak lebih rentan terhadap penyakit yang menyebabkan dehidrasi hebat (dehidrasi, muntah, dan diare parah). Kebutuhan air anak sehari-hari.²⁴

3. Bekal Sehat

²⁴ Rushdie, *Cara Mudah Hidup Sehat Tanpa Zat-Zat Kimia.* (Yogyakarta: Gara Ilmu, 2009). hlm: 125

a. Pengertian Bekal Sehat

Bekal sehat adalah makanan yang dimasak dirumah dan dibungkus didalam tempat makan yang sesuai dimakan ditempat lain atau digunakan dalam perjalanan membiasakan membawakan bekal makanan sehat terhadap anak saat akan pergi ke sekolah termasuk gaya hidup yang paling baik di ajarkan oleh semua orangtua kepada anaknya sejak mereka di usia dini. Terdapat beberapa manfaat yang terkandung yaitu mencegah terjadinya anak untuk mengkonsumsi makanan yang kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau jajan secara sembarangan. Kegiatan membawa bekal terdapat kemanfaatan menurut adalah mengajarkan. anak kebiasaan yang baik untuk membawakan bekal makanan sehat bagi anak dapat megontrol asupan pangan yang mencukupi dan dapat menghindarkan anak saat merasa lapar yang mampu kesehatan tubuh terpengaruhi maupun kefokus an anak dalam berpikir saat pembelajaran.²⁵

b. Indikator Bekal Sehat

- 1) Mengkombinasikan rasa dari manis, asin, masam dan sedikit rasa pedas jika menyukai.

²⁵ Heru Santosa Dan Fatwa Imelda, *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*, (Bandung : Media Sains Indonesia, 2022), Hlm. 21.

- 2) Mengkombinasikan hidangan makanan melalui perpaduan antara warna, seperti biru, hijau, orange, ungu dan macam-macam warna lainnya.
- 3) Memvariasikan berbagai bentuk pemotongan seperti macam-macam bentuk geometri (persegi, lingkaran, segitiga), tipis, panjang, berkarakter, dan lain-lain.
- 4) Memvariasikan tekstur yang kering atau berair (berkuah) semacam hidangan sup daging dan lainnya, sayuran hijau, maupun yang sedikit berkuah seperti sayur yang ditumis, sambel goreng juga yang sedikit
- 5) kering seperti tempe contohnya
- 6) Memvariasikan teknik dalam pengelolaannya yaitu adanya hidangan makanan yang cara mengolahnya menggunakan teknik pengolahan menggoreng, dikukus, dipanggang dan lainnya. Menjadikan tampilan, tekstur makanan dan rasa yang sedikit berbeda dari biasanya.²⁶

4. Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat

Guru dalam fungsinya sebagai pengajar, pendidik dan pembimbing maka diperlukan adanya berbagai strategi pada diri guru.

Guru akan senantiasa menggambarkan pola tingkah laku yang

²⁶ Tuti Soenardi, *Bekal Sekolah Untuk Anak*, (Jakarta : PT Gramedia pustaka utama, 2013), Hlm.10.

diharapkan dalam berbagai interaksi belajar yang dapat dipandang sebagai sentral bagi perannya. Sebab baik disadari atau tidak bahwa sebagian dari waktu dan perhatian guru banyak dicurahkan untuk menganggap proses belajar mengajar dan berinteraksi dengan siswanya. Guru memegang berbagai jenis peran yang siap tidak siap harus dilaksanakannya sebagai seorang guru.²⁷

Pemahaman gizi kepada anak sangat penting untuk memahami, pola makan anak karena selain mengetahui berbagai makanan yang sehat untuk anak, mereka juga mengetahui bagaimana cara mengidentifikasi kandungan dalam makanan yang dimakan. Mengonsumsi makanan yang tepat mendorong anak untuk memiliki kebiasaan makan yang baik dengan nutrisi anak yang aman dan sehat, seperti: Makan variasi buah dan sayur dalam porsi yang tepat, higienis dan mengandung gizi seimbang.

5. Faktor-Faktor Dari Pemahaman Gizi Seimbang

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan gizi seimbang, antara lain :

- a. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri anak. Eksternal yang paling mempengaruhi gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat yaitu, antara lain :

faktor biologis, sosial, dan lingkungan merupakan penentu utama pilihan makanan, dan kualitas makanan yang dikonsumsi.

²⁷ Suparlan, *Guru sebagai Profesi* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2006), hlm. 55.

Kemampuan anak dalam memilih konsumsi makanan salah satunya dapat melalui metode pendidikan gizi untuk membantu anak agar lebih cermat dalam memilih makanan yang mereka konsumsi. Karena kurang cermatnya anak dalam memilih jajanan yang tidak sehat dapat menimbulkan beberapa dampak buruk seperti obesitas dan kurang gizi. cara yang baik sebagai untuk mencegah kebiasaan makan yang tidak sehat dan mengembangkan kelebihan berat badan pada anak-anak.

b. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri anak sendiri, faktor tersebut berupa :

1) Jenis Kelamin

mempengaruhi sebagaimana pentingnya konsumsi makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein dari pada perempuan, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak makanan.

2) Pantangan atau Alergi

Pantangan pada anak sebagian besar hanya pada jenis makanan tertentu seperti telur, susu dan udang, sehingga masih banyak alternatif pangan lain yang dapat diberikan kepada anak. Sejalan dengan tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi, ibu dapat memberikan makanan-makanan diluar pantangan

mereka yang masih dapat memenuhi kecukupan gizi seimbang anak.

3) Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh yang dimaksud dalam hal ini adalah pola asuh yang berkaitan dengan bagaimana cara orang tua menentukan strategi untuk memberikan kontrol terhadap konsumsi makanan anak di mana tujuan yang diharapkan mampu menunjang pertumbuhan serta perkembangan anak. Pola asuh yang baik dapat menjadi faktor keberhasilan dalam menentukan hasil yang baik bagi anak mereka.²⁸

B. Penelitian Yang Relevan

Pertama, adalah penelitian yang dilakukan Desi Lestari yang berjudul tentang: "Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) Dikelompok Bermain IT Sekar gading Semarang", dapat disimpulkan bahwa orang tua harus mengetahui pentingnya bekal makanan yang memenuhi gizi anak-anak merupakan salah satu bentuk kepedulian orangtua untuk menyediakan makanan yang sehat dan juga mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagian besar orang tua menganggap bekal makanan adalah suatu hal yang

²⁸ Majestika.S., *Status Gizi Anak dan faktor yang mempengaruhi*.(Yogyakarta: UNY Press.2018).

sepele, hanya menyajikan makanan yang anak-anak sukai tanpa memperhatikan kualitas dan kuantitas mengenai kebutuhan gizi anak seperti komposisi makanan, kandungan gizi, tanggal kadaluarsa atau pengolahan bahan adalah kesalahan besar.²⁹

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis, terletak pada kegiatan yang terealisasikan dengan adanya kegiatan *Lunch Box* sedangkan dalam peneliti hanya bagaimana strategi guru dan orang tua murid menanamkan pemahaman strategi guru dan orang tua murid tentang pemahaman gizi seimbang. Adapun persamaannya hanya bagaimana strategi guru menanamkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia dini.

Kedua adalah penelitian skripsi yang ditulis karya Dahlia Rahmawati Universitas Negeri Semarang tahun 2013 dengan judul “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Dikelompok B Tk Darul Ulum Ngembal Rejo Kec. Bae Kab. Kudus”. Hasil analisis mengenai bagaimana meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang melalui kegiatan mengkreasi bentuk makanan di kelas B TK Darul Ulum Ngembalrejo.³⁰

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan cara yang real yaitu mengkreasi hidangan makan, dengan cara

²⁹ Desi Lestari, *Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Dikelompok Bermain IT Sekargading Semarang*, (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2017). hlm. 50.

³⁰ Dahlia Rahmawati, *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Dikelompok B Tk Darul Ulum Ngembal Rejo Kec. Bae Kab. Kudus*, (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2017). hlm. 67.

yang dapat dilakukan bersama dan juga penelitiannya menggunakan model PTK. Adapun persamaannya

yaitu sama-sama membahas tentang tingkat pemahaman anak mengenai gizi seimbang yang dimana anak dikenalkan dengan makanan bergizi dan juga lebih pada kebiasaan anak makan makanan yang bergizi.

Ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Kasih Aidid yang berjudul “Pengaruh Pemberian Pola Makanan sehat terhadap Status Gizi Anak Didik di TK Bunga Asya” hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa ada pengaruh positif penerapan pola makanan sehat terhadap berat dan tinggi badan anak didik di TK Bunga Asya.

Persamaan dengan peneliti relevan adalah sama-sama meneliti tentang gizi anak. Perbedaannya peneliti relevan pengaruh makanan sehat, sedangkan peneliti dengan judul upaya guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak dengan strategi meningkatkan pemahaman orang tua. Dibandingkan dengan penelitian ini memiliki satu kesamaan yaitu sama-sama mempertimbangkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang anak. Dimana anak dikenalkan dengan makanan bergizi, dan juga kebiasaan makan anak.

Keempat adalah Artikel karya Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf, UNTAN Pontianak, dengan judul “ *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-kanak*”. Waktu makan bersama direncanakan untuk meningkatkan keseimbangan gizi anak usia dini 5-6 tahun sehingga guru dapat membuat materi pembelajaran

dengan topik yang menarik bagi anak. Kegiatan makan bersama ini dalam hasil penelitiannya dapat meningkatkan kesadaran akan pola makan seimbang pada usia 5-6 tahun yang tergolong sangat berkembang, sedangkan kemampuan anak misalnya. Anak memakan makanan yang disediakan guru.

Perbedaan lebih terletak pada tindakan para peneliti dalam artikel tersebut, yaitu. Kegiatan makan bersama sebagai strategi peneliti untuk melihat bagaimana tumbuhnya pemahaman anak tentang pola makan seimbang. Dibandingkan dengan peneliti artikel penelitian ini memiliki satu kesamaan yaitu sama-sama mempertimbangkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang anak. Dimana anak dikenalkan dengan makanan bergizi, dan juga kebiasaan makan anak.³¹

Kelima, Penelitian Dewi Nurchayati dan Ratna Wahyu Pusari, dengan judul upaya meningkatkan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra cooking pada kelompok bermain B Di PAUD Baitusshibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015, hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan sentra *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak usia dini.

Berdasarkan paparan hasil penelitian diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa meningkatkan minat anak dapat dilakukan dengan cara

³¹ Saijah, Sri Lestari, dan Abas Yusuf, *Meningkatkan Pemahaman Gizi Melalui Kegiatan Makan Bersama Pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun Di Tk Aisyah Bustanul Athfal Menukung* (Melawi : UNTAN Pontianak, 2016). Hlm 1

memberikan pengetahuan tentang makanan sehat yaitu makanan yang mengandung nilai yang bergizi melalui *Cooking Class*. Sebagian besar anak Tk Budi Luhur kurang tertarik untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, mereka lebih suka jajan sembarangan sehingga anak cenderung membeli makanan jajanan sembarangan yang kurang terjaga. Dikarenakan mereka lebih tertarik pada kemasan luar yang bagus dengan rasa yang sangat enak dan sangat manis, dengan warna-warna makanan yang sangat mencolok. Padahal bahan makanan yang dikonsumsi mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh anak. Maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Meningkatkan minat anak dalam makanan bergizi melalui *Cooking Class* anak usia 5-6 tahun di Tk Budi Luhur Kabupaten Lampung Timur.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah memberikan pengetahuan tentang makanan sehat yaitu makanan yang mengandung nilai yang bergizi melalui *cooking class* lebih pada kegiatan yang di ambil peneliti tersebut adalah kesamaan yaitu sama-sama membahas tentang tingkat pemahaman ibu terhadap gizi yang benar dan juga pemahaman terhadap gizi seimbang.³²

Keenam adalah Artikel karya Tri Endang Jatmikowati, Kristi Nuraini, Dyah Retno Winarti, Universitas Muhammadiyah Jember, dengan judul “Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat

³² Dewi Nurchayanti Dan Ratna Wahyu Pusari, *Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di Paud Baitusshibyaan Kecamatan Berbas Kabupaten Semarang*. (Semarang : universitas negeri semarang, 2015). Hlm.1

Pada Anak Usia Dini Di TK Aisyiyah Bustanul Athfal”. Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak bukan hanya menunjukkan dan menjelaskan macam-macamnya saja, tetapi harus diajarkan juga kebiasaan sehat dengan mencuci dahulu bahan makanan yang akan dikonsumsi agar terbebas dari bakteri atau kotoran lain yang menempel seperti pada buah dan sayuran. Mengajarkan anak dalam mengenal makanan bergizi dengan cara mencuci buah-buahan dan sayuran sebelum dikonsumsi dilakukan secara terus menerus agar anak terbiasa melakukannya. Sejak dini anak-anak diajarkan kebiasaan sehat baik sebelum, ketika ataupun sesudah makan. Adapun yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran kebiasaan sehat tersebut adalah guru menyiapkan alat-alat yang akan digunakan untuk mencuci buah dan sayuran yang akan dikonsumsi berupa loyang yang berisi air. Kemudian, guru mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok. Selanjutnya, setiap kelompok diberi kesempatan secara bergiliran untuk mencuci bahan makanan yang ada secara bergiliran sampai semua anak mendapat kesempatan yang sama. Peningkatan pemahaman dalam mengenal makanan bergizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pada saat pembelajaran di kelas, guru melakukan secara berulang-ulang, kemudian mengamati dan mengevaluasi bekal yang dibawa anak setiap hari.

Perbedaan lebih terletak pada tindakan para peneliti dalam artikel tersebut, yaitu. Kegiatan memberikan edukasi mengenai pemahaman jenis gizi seimbang pada kegiatan pengenalan gambar buah dan sayuran pada anak belajar di kelas sebagai strategi peneliti untuk melihat bagaimana

tumbuhnya pemahaman anak tentang pemahaman gizi seimbang. Dibandingkan dengan peneliti artikel penelitian ini memiliki satu kesamaan yaitu sama-sama mempertimbangkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang anak. Dimana anak dikenalkan dengan makanan bergizi, dan juga kebiasaan makan anak.

Berdasarkan paparan hasil penelitian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa meningkatkan minat anak dapat dilakukan dengan cara meningkatkan pemahaman orang tua terhadap gizi anak serta pengetahuan tentang makanan sehat yaitu makanan yang mengandung nilai yang bergizi melalui bekal sehat. Maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Bekal Sehat Di Ra Muslimat Kauman Wiradesa”.

C. Kerangka Berfikir

Penelitian telah mengkaji teori Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat Di RA Muslimat Kauman Wiradesa, selanjutnya dapat disimpulkan kedalam sebuah kerangka berfikir. Kerangka berfikir merupakan konsep tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang didefinisikan sebagai masalah yang akan dipecahkan. Pada penelitian ini ingin mengetahui keterkaitan antara Strategi guru dalam Pemahaman gizi seimbang pada AUD, Empat pilar gizi seimbang, Faktor yang mempengaruhi pemahaman

gizi seimbang, konsep gizi seimbang dan indikator bekal sehat serta pengertian bekal sehat.

mengajar adalah proses yang dilakukan oleh guru dalam mengembangkan kegiatan belajar siswa. Hal ini mengandung pengertian bahwa proses mengajar oleh guru menghadirkan proses belajar pada pihak siswa yang berwujud perubahan tingkah laku, meliputi perubahan ketrampilan, kebiasaan, sikap, pengetahuan, pemahaman, dan apresiasi. Dalam konsep ini, tampak bahwa titik berat peranan guru bukan saja sebagai pengajar, melainkan sebagai pembimbing belajar, pemimpin belajar, dan fasilitator belajar. Dengan demikian, sebagai pembimbing belajar, guru mendudukkan diri untuk memberikan kemampuannya dalam mempelajari bahan tertentu bagi pengembangan daya pikir, ketrampilan personal dan sosial, serta sikap dan perasaan siswa untuk bekal hidupnya dimasyarakat. Bekal makanan sehat merupakan hal yang vital dalam memenuhi kebutuhan gizi anak selama di sekolah, karena gizi anak dapat terpenuhi melalui bekal yang tersaji. Pentingnya bekal makanan yang memenuhi gizi anak-anak merupakan salah satu bentuk kepedulian orangtua untuk menyediakan makanan yang sehat dan juga mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagian besar orangtua menganggap bekal makanan adalah suatu hal yang sepele, hanya menyajikan makanan yang anak-anak sukai tanpa memperhatikan kualitas dan kuantitas mengenai kebutuhan gizi anak seperti komposisi makanan, kandungan gizi, tanggal kadaluarsa atau pengolahan bahan adalah kesalahan

besar, anak-anak merupakan pemilih makanan yang sulit dibujuk, banyak orangtua yang akhirnya menyerah memberikan makanan sehat dan menyajikan makanan berupa snack instan yang bisa diperoleh di toko-toko, tanpa melihat komposisi gizi yang terkandung, pengaruh belum dan sesudah sarapan, keterbatasan waktu, kurangnya kemampuan dalam menyajikan makanan yang menarik perhatian anak menjadi alasan orangtua menyajikan snack sebagai bekal makanan anak.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pedoman umum gizi seimbang adalah pedoman yang disusun dalam rangka memenuhi salah satu rekomendasi Konferensi Gizi Internasional untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi semua penduduk yang merupakan prasyarat untuk pembangunan sumber daya manusia. Dalam pedoman umum gizi seimbang, susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi.

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup, ternyata ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak prasekolah. Contoh masalah gizi masyarakat mencakup berbagai defisiensi zat gizi atau zat makanan.

Seorang anak juga dapat mengalami defisiensi zat gizi tersebut yang berakibat pada berbagai aspek fisik maupun mental. Masalah ini dapat ditanggulangi secara cepat, jangka pendek dan jangka panjang serta dapat dicegah oleh masyarakat sendiri sesuai dengan klasifikasi dampak defisiensi zat gizi, antara lain melalui pengaturan makan yang benar. Memahami pola makan anak sangat penting karena selain mengetahui berbagai makanan yang sehat untuk anak, mereka juga mengetahui bagaimana cara mengidentifikasi kandungan dalam makanan yang dimakannya. Nutrisi yang tepat mendorong anak untuk memiliki kebiasaan makan yang baik dengan nutrisi anak yang aman dan sehat, seperti Makan variasi buah dan sayuran dalam porsi yang tepat, higienis, dan bergizi. Anak mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan tidak sehat bergizi atau dibutuhkan secara khusus, serta bersih aman dan tidak membahayakan. Anak mengetahui kebutuhan tubuhnya untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang yang mengandung biji-bijian, sayuran, daging, dan sedikit lemak dan gula, karena lemak dan gula berada pada piramid makanan tingkat atas yang artinya porsi maknnya sedikit saja. Agama pun memerintahkan kita untuk membiasakan anak hidup sehat dan mengkonsumsi makanan serta minuman sehat sejak mereka usia dini. Kegiatan membawa bekal terdapat kemanfaatan menurut adalah mengajarkan anak kebiasaan yang baik untuk membawakan bekal makanan sehat bagi anak dapat mengontrol asupan pangan yang mencukupi dan dapat menghindarkan anak saat merasa lapar yang mampu kesehatan

tubuh terpengaruhi maupun kefokusannya anak dalam berpikir saat pembelajaran. Terdapat beberapa manfaat yang terkandung yaitu mencegah terjadinya anak untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau jajan secara sembarangan.

Memantau Berat Badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari „Pola Hidup“ dengan „Gizi Seimbang“, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan umur.

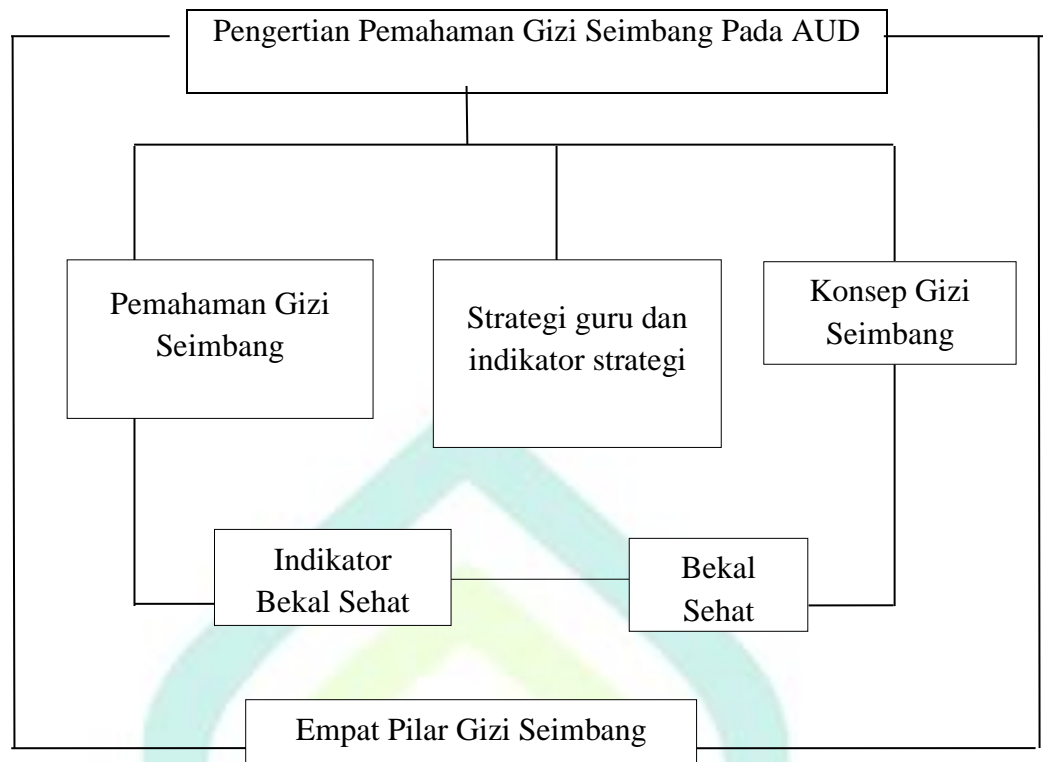
Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar

rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacangan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.

makanan sehat terhadap anak saat akan pergi ke sekolah termasuk gaya hidup yang paling baik di ajarkan oleh semua orangtua kepada anaknya sejak mereka di usia dini. Terdapat beberapa manfaat yang terkandung yaitu mencegah terjadinya anak untuk mengkonsumsi makanan yang kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau jajan secara sembarangan. Kegiatan membawa bekal terdapat kemanfaatan menurut adalah mengajarkan anak kebiasaan yang baik untuk membawakan bekal makanan sehat bagi anak dapat mengontrol asupan pangan yang mencukupi dan dapat menghindarkan anak saat merasa lapar yang mampu kesehatan tubuh terpengaruhi maupun kefokusannya anak dalam berpikir saat pembelajaran.

Bagan kerangka berpikir Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat Di Ra Muslimat Kauman Wiradesa.

Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat Di Ra Muslimat Kauman Wiradesa



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

BAB III

HASIL PENELITIAN

A. Profil RAM KAUMAN WIRADESA

1. Sejarah Singkat Berdirinya RAM Kauman Wiradesa

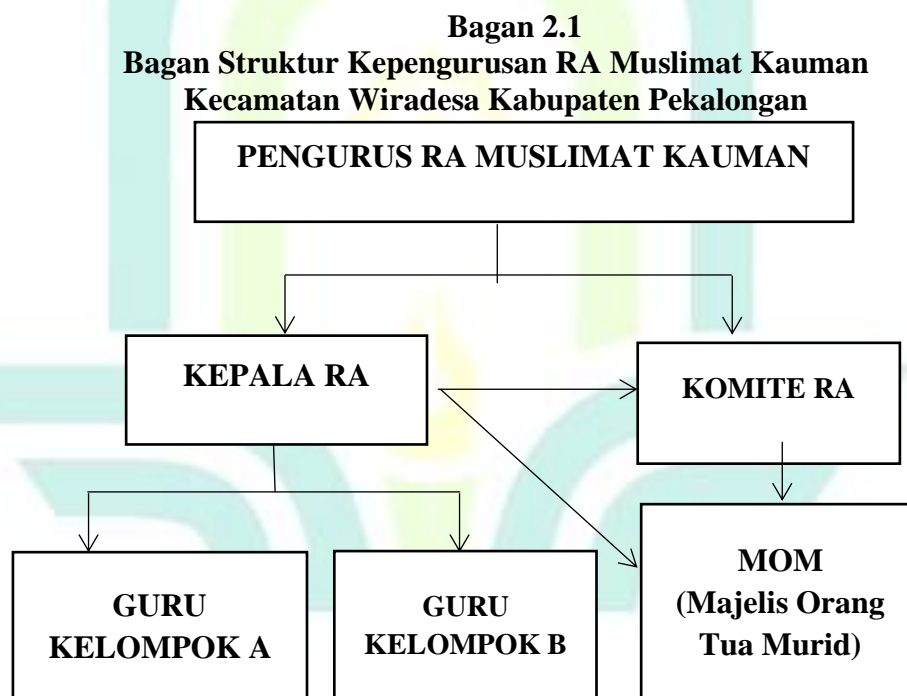
Raudlatul Athfal Muslimat Kauman didirikan pada tanggal 1 Januari tahun 1966 dibawah naungan Yayasan Pendidikan Islam Al Amin 45 Wiradesa. Tokoh yang paling berjasa dalam membidani lahirnya Raudlatul Athfal Muslimat Kauman adalah pengurus Ranting Muslimat Kauman, Ibu Hj. Syatariyah yang saat itu sebagai guru merasa prihatin melihat banyak anak anak usia 4-6 tahun tanpa ada aktifitas pembelajaran. Selanjutnya ibu Hj.Syatariyah menyampaikan kegundahannya kepada pengurus ranting muslimat kauman beserta tokoh tokoh masyarakat yakni Ibu Sopiiah Mahlusi, Ibu Danon, dan Ibu Khunaenah yang kemudian disepakati untuk merintis lembaga pendidikan prasekolah yakni Raudlatul Athfal.

Kegiatan awal pembelajaran dilaksanakan di rumah Ibu Hindun selama kurang lebih satu bulan, kemudian pindah di rumah Bapak Kyai Abdul Ghofur, dalam waktu kurang lebih dua tahun. Pengurus RA berusaha agar memiliki gedung sendiri untuk menampung anak anak yang sedang belajar. Awal pembangunan hanya 1 ruang dijadikan 2 kelas dengan menggunakan sket atau pembatas kelas dengan triplek.

Walaupun gedung masih tergolong sangat sederhana dan dengan

menggunakan alat permainan seadanya namun sambutan masyarakat sangat antusias sehingga jumlah anak didik semakin bertambah. Pada tahun 2017 pengurus RA beserta pengurus Yayasan mempunyai gagasan untuk merehab gedung sekolah karena ruang yang digunakan untuk belajar tidak memadai, sekarang gedung RA dibangun menjadi 2 lantai, jumlah ruang untuk belajar menjadi 4 lokal atas bawah, gedung lama digunakan untuk kantor. Lembaga RA Muslimat Kauman telah disahkan dari Kantor Kementerian Agama provinsi Jawa Tengah dengan status sekolah swasta/ terdaftar.

2. Bagan Struktur Kepengurusan RAM Kauman Wiradesa



Pengurus RA Muslimat Kauman bertanggung jawab dalam :

- a. Pengembangan pendidikan
- b. Pengembangan pendidikan sarana dan prasarana

- c. Bekerjasama dengan berbagai pemaku kebijakan dalam rangka optimalisasi sumber belajar dan sumber dana
- d. Kesejahteraan pendidik dan tenaga kependidikan
- a. Kepala RA Muslimat Kauman bertanggung jawab dalam :
 - 1) Pengembangan program RA
 - 2) Mengkoordinasikan guru guru RA
 - 3) Mengelola administrasi RA
 - 4) Melakukan evaluasi dan pembinaan terhadap kinerja guru
 - 5) Melakukan supervisi terhadap program pembelajaran di RA
- b. Komite bertanggung jawab dalam :
 - 1) Memantau perkembangan dan program RA
 - 2) Sebagai fasilitator kegiatan RA
 - 3) Pemantau laporan keuangan dan bantuan RA
- c. Guru bertanggung jawab dalam :
 - 1) Menyusun rencana pembelajaran
 - 2) Mengelola pembelajaran sesuai dengan kelompoknya
 - 3) Mencatat perkembangan anak
 - 4) Menyusun pelaporan perkembangan anak
 - 5) Melakukan kerjasama dengan orang tua dalam program parenting
- d. POM (Perwakilan Orang tua Murid)
 - 1) Mengelola kegiatan makan bersama
 - 2) Membantu guru dan kepala menginformasikan kegiatan

3) Membantu guru dan kepala dalam kegiatan insidental seperti kegiatan agustusan, kartinian, piknik, dan ahir tahun ajaran.

4) Mengadakan pertemuan (silaturahmi)

3. Status Satuan Lembaga RA

- a. Nama Lembaga : RA Muslimat Kauman Wiradesa
- b. Alamat Lengkap : Ds. Kauman Gg. Balai Desa Rt.09/Rw.05
Kecamatan Wiradesa Kabupaten
Pekalongan
- c. Status Kepemilikan : Milik Yayasan Pendidikan Islam Al Amin
45 Wiradesa Kabupaten Pekalongan
- d. Mulai Operasi : Tahun 1980
- e. Ijin Operasional : Lk/3c/pgm/RA/80
- f. Tanggal SK : Lk/3c/20/pgm/RA/80
- g. Akreditasi : Terakreditasi B
- h. Nomer SK : 69742971
- i. Tanggal SK : Tgl. 12 Desember 2007

4. Visi, Misi dan Tujuan Lembaga RA

a. Visi RA Muslimat Kauman Wiradesa

“Menyiapkan generasi islami yang beriman, berakhlakul karimah, terampil sehingga terwujud anak yang kreatif dan mandiri”

Indikator Visi RA Muslimat Kauman

1) Mengenal dan Menyebutkan nama Allah beserta ciptaanNya

- 2) Membiasakan sholat lima waktu dan selalu berdoa sebelum atau sesudah kegiatan
- 3) Berperilaku sopan dan tawadlu'
- 4) Terampil di bidang akademik, seni dan budaya islami
- 5) Berkeperibadian kreatif dan mandiri

b. Misi RA Muslimat Kauman

- 1) Mengupayakan pemeralatan layanan Pendidikan Anak Usia Dini
- 2) Membentuk probadi anak agar menjadi anak yang sholih dan sholikhah melalui aspek perkembangan Nilai agama dan Moral
- 3) Menumbuh kembangkan kecerdasan anak melalui aspek perkembangan kognitif, fisik, motorik, bahasa, seni, dan sosial emosional.
- 4) Melatih kemandirian anak melalui kegiatan life skill
- 5) Menerapkan pendidikan agama yang mengacu pada ajaran ahlussunnah waljamaah.

c. Tujuan Lembaga RA Muslimat Kauman

Merujuk pada tujuan pendidikan Raudlatul Athfal (RA) tersebut, tujuan Raudlatul Athfal Muslimat Kauman adalah sebagai berikut :

- 1) Memenuhi kebutuhan masyarakat
- 2) Mewujudkan anak yang sehat, jujur, berani, mandiri
- 3) Menjadikan anak yang mampu berfikir, berkomunikasi, kreatif

melalui enam lingkup aspek perkembangan

- 4) Mengembangkan bakat, minat anak didik
- 5) Membabantu mempersiapkan anak didik untuk mengikuti pendidikan ke jenjang selanjutnya
- 6) Menciptakan iklim belajar yang kondusif bagi penyelenggaraan, pendidikan, perawatan, pengasuhan, dan perlindungan anak.

5. Deskripsi Subjek Penelitian

Ibu Nur Maulida, S.Pd.I merupakan guru kelas kelompok B pada RA Muslimat Kauman wiradesa yang lahir pada tanggal 7 november 1987. Bu lida merupakan wali kelas dari kelompok B3 yang berjumlah 13 anak, pada kegiatan makan bekal bersama ini dilakukan oleh anak setelah selesai pembelajaran pada saat jam istirahat berlangsung, anak-anak melakukan kegiatan makan bersama dikelas dengan membawa makan dan jajan yang sudah disiapkan oleh orang tua masing-masing. Dengan nasi dan lauk yang berbeda-beda

B. Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa.

1. Persiapan Sarana Pembelajaran

Persiapan sarana pembelajaran adalah peralatan dan perlengkapan yang secara langsung dipergunakan untuk menunjang proses pembelajaran, khususnya proses belajar, mengajar, seperti bangunan, ruang kelas, meja kursi, serta alat-alat dan media pengajaran. Hal tersebut

telah dilakukan oleh guru kelas B3 disekolah tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa sebelum kegiatan bekal sehat ini berlangsung guru mempersiapkan sarana dan prasarana yang digunakan untuk makan bekal seperti kursi dan meja, serta bekal pada anak yang telah dibawa pada masing-masing anak. Pada saat itu guru mempersiapkan kursi disebelah kanan yang berdekatan dengan jendela bertujuan agar saat anak makan bekal tidak merasa panas, lalu setelah anak-anak duduk dengan rapih pada kursi masing-masing, guru mengajak anak untuk mengeluarkan bekal dan botol minum dari tas mereka³³

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa sarana dan prasarana yang digunakan untuk kegiatan makan bekal telah disiapkan oleh guru. Sebagaimana hasil wawancara peneliti dengan guru kelas yang menyatakan bahwa :

“apabila kegiatannya dikelas biasanya saya menyiapkan meja dan kursi untuk anak, namun apabila diluar kelas seperti dihalaman sekolah biasanya kami menyediakan karpet/alas untuk anak duduk dibawah. Serta tak lupa kami menyediakan tempat untuk cuci tangan pada anak. Dan yang pastinya mempersiapkan bekal yang anak bawa dari rumah untuk dikeluarkan dari tas masing-masing botol minumannya”³⁴

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa saat kegiatan makan semua anak yang telah selesai pembelajaran

³³ Hasil Observasi dengan Guru kelas di RAM Kauman Wiradesa

³⁴ Hasil Wawancara dengan Guru kelas B di RA Muslimat Kauman Wiradesa

melakukan kegiatan cuci tangan menggunakan sabun dan bersih. Pada saat itu anak yang telah selesai kegiatan belajar seperti; setelah anak menggunakan lem kertas yang kotor pada tangannya. Ibu guru mengajak anak untuk ketempat cuci tangan yang ada didepan kelas lalu semua anak menyalakan kran pada air dan mencuci tangan nya menggunakan sabun dengan bersih, setelah itu guru mengajak anak kembali ke kelas dan saat dikelas guru bertanya pada anak apakah tanganya sudah bersih, lalu anak mengangkat tangannya dan berkata tangan saya sudah bersih ibu guru.³⁵

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa dengan adanya sarana cuci tangan pada anak memudahkan anak untuk selalu hidup sehat dan bersih. Sebagaimana hasil wawancara peneliti bersama guru kelas kelompok B yang menyatakan bahwa :

“Sangat membantu mbak apalagi tempat untuk cuci tangan untuk mengajarkan kepada anak bagaimana cara menjaga kebersihan sebelum makan, yaitu dengan salah satunya anak harus cuci tangan terlebih dahulu”³⁶

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa saat ini guru kelas telah memberikan serta mempersiapkan sarana dan prasarana dalam kegiatan ini sebagai jalan keluar untuk memberikan sarana dan prasarana dalam kegiatan bekal sehat.

2. Menyampaikan tujuan pembelajaran

³⁵ Hasil Observasi dengan Guru kelas B di RA Muslimat Kauman Wiradesa

³⁶ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas B di RA Muslimat Kauman wiradesa

Menyampaikan tujuan pembelajaran merupakan salah satu cara yang umum dipakai oleh guru untuk fungsi memperoleh perhatian. Perlu diingat bahwa menyampaikan tujuan harus membuat siswa tertarik atau merasa bahwa yang akan guru sampaikan adalah sesuatu yang penting. Hal tersebut telah dilakukan oleh guru kelas B di sekolah tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan tujuan diadakannya bekal sehat ini. Pada saat anak telah duduk dengan rapi dimeja masing-masing dan bekal makan lalu botol minum sudah dikeluarkan pada tas anak. Guru menyampaikan tujuan adanya kegiatan bekal sehat ini dengan cara guru memberikan pemahaman pada anak untuk terbiasa makan makanan yang dibawakan oleh orang tua dari rumah. Serta terbiasa makan makanan yang sehat dan bergizi dan tidak makan jajan sembarangan diluar agar tidak gampang sakit dan selalu sehat. Agar anak memahami tentang makanan yang mereka bawa tersebut.³⁷

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru selalu memberikan pemahaman terhadap anak melalui penyampaian tujuan dari kegiatan ini tentang makanan yang baik dan sehat yang dapat dikonsumsi oleh anak agar anak bisa tumbuh dengan sehat. Sebagaimana hasil wawancara peneliti

³⁷ Hasil Observasi dengan Guru Kelas B RAM Kauman Wiradesa

bersama guru kelas yang menyatakan bahwa:

“Kami sebagai pendidik sudah menyampaikan tujuan kepada anak dengan diadakannya bekal sehat ini yaitu untuk terbiasa makan makanan yang dikemas dari rumah yang pastinya sehat dan bergizi agar tujuannya menjadi sehat untuk tubuh”³⁸

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan manfaat bekal sehat untuk anak usia dini. Pada saat guru duduk bersama anak untuk menyampaikan tujuan dari adanya kegiatan bekal sehat guru juga menyampaikan dari manfaat bekal sehat yaitu agar anak tidak merasakan lapar saat disekolah sehingga anak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik dan perut tidak terasa sakit dan lapar. Guru menyampaikan tujuan dari bekal sehat bahwasanya makanan yang dibawa dari rumah lebih terjaga kandungan gizinya serta kebersihan untuk nantinya dimakan oleh anak³⁹

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan manfaat bekal sehat yang terkandung yaitu mencegah terjadinya anak untuk mengkonsumsi makanan yang kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau jajan secara sembarangan. Sebagaimana hasil wawancara peneliti bersama guru kelas yang menyatakan bahwa:

“Terdapat beberapa manfaat yang terkandung yaitu mencegah terjadinya anak untuk mengkonsumsi makanan kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau jajan secara sembarangan. Kegiatan membawa bekal terdapat kemanfaatan adalah mengajarkan. anak kebiasaan yang baik

³⁸ Hasil wawancara dengan Guru Kelas B RAM Kauman Wiradesa

³⁹ Hasil Observasi dengan guru Kelas B RAM Kauman Wiradesa

untuk membawakan bekal makanan sehat bagi anak dapat mengontrol asupan pangan yang mencukupi dan dapat menghindarkan anak saat merasa lapar yang mampu kesehatan tubuh terpengaruhi maupun kefokusannya dalam berpikir saat pembelajaran”⁴⁰

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan cara cuci tangan pada anak sebelum makan. Pada saat anak selesai mencuci tangan dan duduk kembali di kelas dengan rapih pada tempat duduk masing-masing. Guru sudah menyampaikan kepada anak apabila sebelum makan sebaiknya cuci tangan yang benar dengan menggunakan air bersih, kemudian setelah cuci tangan duduk kembali dan membaca doa sebelum makan terlebih dahulu.⁴¹

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan cara cuci tangan dengan benar dan setelah cuci tangan berdoa terlebih dahulu sebelum makan. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Iya mbak saya memberikan arahan kepada anak untuk terbiasa cuci tangan sebelum makan dengan air bersih atau yang mengalir serta memberikan bimbingan bagaimana cuci tangan yang benar. Lalu membaca berdoa sebelum dan sesudah makan , seperti halnya terdapat dalam kandungan hadis adab makan kepada anak”⁴²

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan hadis adab makan kepada anak. Pada saat anak

⁴⁰ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas RAM Kauman Wiradesa

⁴¹ Hasil Observasi dengan Guru Kelas B RAM Kauman Wiradesa

⁴² Hasil Wawancara dengan Guru Kelas B RAM Kauman Wiradesa

masuk kelas dan duduk membuat lingkaran kemudian diawali dengan membaca al-fatihah dan doa sebelum belajar lalu hadis-hadis yang salah satunya terdapat hadis adab makan. Guru menyampaikan hadis adab makan tersebut pada saat kegiatan pembuka dan menjadi pembiasaan membaca hadis pada saat kegiatan inti atau pembuka, agar anak mengetahui aturan pada saat makan dengan melalui hadis tersebut.⁴³

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan hadis adab makan pada anak sebagai pembiasaan hadis dan kegiatan pembuka pada saat berdoa. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Ada mba hadis adab makan itu, saya berikan ketika anak sedang berdoa sebagai kegiatan pembuka dan pembiasaan hadis.

yang berbunyi “*Samilaha Wa qulbiyaminika wakulmima yalik*”

Artinya “*Bacalah “bismillah” makan dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada didekatmu.*”⁴⁴

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa saat ini guru kelas telah menyampaikan tujuan pembelajaran agar tersampaikan pemahaman anak mengenai makanan bergizi pada kegiatan ini sebagai jalan keluar untuk menyampaikan tujuan dalam kegiatan bekal sehat ini.

3. Memberikan Motivasi Terhadap Siswa

⁴³ Hasil Observasi dengan Guru Kelas B RAM Kauman Wiradesa

⁴⁴ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas B RAM Kauman Wiradesa

Adalah segala usaha guru untuk memotivasi siswa dalam kegiatan belajar guna memberikan arahan pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki tercapai. Hal tersebut telah dilakukan oleh guru kelas B disekolah tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi diadakannya bekal sehat ini. Guru sudah memberikan motivasi terhadap siswa mengenai pentingnya makan bekal. Apalagi bekal yang dibawa dari rumah itu lebih enak dan sehat untuk dimakan.⁴⁵

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi terhadap siswa mengenai pentingnya bekal sehat. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Motivasi yang ibu berikan kepada siswa yaitu agar anak senantiasa makan makanan yang telah disediakan oleh orang tua dan dibawa kesekolah sebagai bekal. karena makanan itu pastinya lebih enak dan sehat serta terjaga kebersihannya daripada jajan diluar sembarangan serta kurangnya kebersihan pada makanan dan gizi yang terkandungnya”

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi diadakannya bekal sehat. Pada saat kegiatan makan bekal ada salah satu anak yang kurang berselera untuk makan padahal makanan yang dibawa itu tergolong sehat dan enak,

⁴⁵ Hasil Observasi dengan Guru Kelas B Ram Kauman Wiradesa

makanan itu nasi dan telur yang dikasih kecap dan hiasan sosis berbentuk bunga, lalu ibu guru duduk dan memberikan motivasi pada anak tersebut untuk mencoba makanannya “dicoba dulu sedikit kalau belum dicoba kan belum tau rasanya” . Guru sudah memberikan motivasi terhadap anak yang susah makan dengan cara memberikan mengenalkan kepada anak bahwa makanan ini enak dan bergizi, Serta memotivasi anak untuk makan walaupun itu sedikit agar anak mencoba makanannya dan merasakan.⁴⁶

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi terhadap siswa yang susah untuk makan Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Motivasi yang saya berikan untuk anak yaitu dengan memberikan pemahaman bahwa makanan ini enak teman-teman serta banyak gizinya coba dimakan sedikit pasti enak apalagi makannya bareng teman-teman”⁴⁷

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi agar anak-anak senantiasa makan dengan makanan yang bergizi (Seperti Nasi,Sayur,Buah). Guru sudah memberikan motivasi terhadap anak mengenai pentingnya makan nasi,sayur dan buah serta makanan bergizi lainnya itu sangat baik untuk pertumbuhan anak usia dini.⁴⁸

⁴⁶ Hasil Observasi dengan Guru kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁴⁷ Hasil Wawancara dengan Guru kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁴⁸ Hasil Observasi dengan Guru Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan motivasi terhadap siswa untuk selalu makan dengan bergizi seperti makanan pokok yaitu nasi, sayur dan buah. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Motivasi yang saya diberikan untuk anak yaitu dengan memberikan pemahaman dan gambaran kepada anak, kenapa kita harus makan sayur dan buah karena itu sangat baik untuk kita apalagi di usia pertumbuhan seperti kalian ini sangat dibutuhkan oleh tubuh kalian agar kelak kalian menjadi anak yang sehat dan pintar.”⁴⁹

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa saat ini guru kelas telah memberikan motivasi terhadap siswa untuk selalu makan bergizi pada kegiatan ini. Sebagai jalan keluar untuk memberikan motivasi terhadap siswa mengenai makanan sehat.

4. Terampil dalam menyampaikan materi yang digunakan

Seorang guru yang profesional harus terampil dalam menjelaskan pembelajaran, supaya dapat membimbing siswa dalam memahami pembelajaran, melatih kemandirian siswa, dan siswa dapat berfikir kritis. Dalam proses belajar mengajar guru memberikan materi dengan bentuk bervariasi ialah mengajarkan keanekaragaman dalam penyajian kegiatan pembelajaran. Guru harus memberikan penjelasan yang relevan pada materi pembelajarannya. Hal tersebut telah dilakukan oleh guru

⁴⁹ Hasil Wawancara dengan Guru kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

kelas B disekolah tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan materi yang digunakan. Guru juga sudah memberikan pemahaman mengenai anak tentang kegiatan bekal ini. Yaitu kegiatan dimana anak membawa bekal makanan dari rumah yang nantinya akan dimakan pada saat jam istirahat tersebut.⁵⁰

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan materi yang digunakan beserta anak diberikan pemahaman tentang kegiatan ini. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

Materi yang saya sampaikan untuk kegiatan ini kepada anak yaitu membawa bekal yang disiapkan orang tua dari rumah kemudian nantinya dimakan bersama disekolah ketika jam istirahat berlangsung.⁵¹

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah terampil dalam menyampaikan materi yang digunakan. Guru juga menyampaikan contoh bekal sehat secara terampil dan inovasi (Seperti; Buah melon,semangka dibentuk menjadi bintang, Menghias bentuk nasi bento sederhana karakter hellokity, sosis dibentuk menjadi bunga).⁵²

⁵⁰ Hasil Observasi dengan Guru Kelas kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁵¹ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁵² Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan materi secara terampil dan inovasi Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

”Saya memberikan gambaran bekal sehat yang terampil dan inovasi kepada anak serta mengenalkan bentuk bintang pada buah hal itu bisa diajarkan kepada anak untuk mengenal bentuk-bentuk geometri seperti buah melon dibuat bentuk (Bintang,kotak,bundar)”⁵³

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah terampil dalam menyampaikan materi yang digunakan. Guru juga menyampaikan contoh bekal sehat secara terampil dan inovasi dengan menampilkan media gambar makanan yang bervariasi pada anak pada saat kegiatan dengan sub tema “makanan”.⁵⁴

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah menyampaikan materi secara terampil dan inovasi dengan media pembelajaran makanan pada saat sub tema “makanan” Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Biasanya ibu memberikan media gambar pada anak ketika Tema Kesukaanku dan Sub tema Makanan biasanya ibu memberikan contoh gambar buah jeruk serta menerangkan bahwa buah jeruk ini sangat bermanfaat untuk tubuh dan mengandung Vitamin C. Menggunakan media tersebut pada saat pembelajaran berlangsung.”⁵⁵

⁵³ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁵⁴ Hasil Observasi dengan Guru Kelas kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁵⁵ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa saat ini guru kelas telah memberikan materi dengan terampil dan inovasi. Serta memberikan media dan contoh bahan makanan untuk digunakan dalam materi. Sebagai jalan keluar untuk memberikan motivasi terhadap siswa mengenai makanan sehat.

5. Memberikan Kesempatan Kepada Siswa Untuk Bertanya.

Memberikan kesempatan bagi siswa untuk menyampaikan pendapat atau gagasan mereka. membiasakan siswa untuk berdiskusi dari pertanyaan yang bertanya.

Hal tersebut telah dilakukan oleh guru kelas B disekolah tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan kesempatan bagi siswa untuk menyampaikan pendapat atau gagasan mereka. Pada saat guru dan siswa duduk melingkar setelah kegiatan belajar guru memberikan kesempatan untuk anak bercerita atau bertanya mengenai kegiatan yang telah dilalui melalui tanya jawab, Guru juga sudah memberikan kesempatan tanya jawab kepada anak.⁵⁶

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru memberikan kesempatan dan tanya

⁵⁶ Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

jawab kepada anak .Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“ Saya memberikan kesempatan pada anak untuk bertanya. Dengan cara memberikan kesempatan anak untuk bertanya saya bisa mengetahui bahwa anak tersebut paham akan kegiatan yang dilakukan “⁵⁷

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya mengenai rasa pada makanan. Pada saat makan bersama guru bertanya pada anak mengenai rasa seperti gula itu rasanya apa yang teman-teman kemudian anak menjawab manis bu. Guru juga sudah memberikan kesempatan anak untuk bertanya jawab mengenai rasa, dan pertanyaan yang sering diajukan oleh anak adalah tentang rasa.⁵⁸

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru memberikan kesempatan dan tanya jawab kepada anak. Pertanyaan yang banyak ditanyakan oleh anak mengenai kegiatan makan bekal tersebut. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Pertanyaan yang banyak ditanyakan oleh anak yaitu, mengenai masing-masing rasa pada setiap makanan seperti halnya anak tersebut membedakan rasa asin,manis,pedas. Dari itu kita bisa mengetahui bahwa anak tersebut telah mengenal rasa pada makanan”

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa

⁵⁷ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁵⁸ Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

guru telah memberikan kesempatan bagi siswa untuk menyampaikan tujuan kegiatan bekal sehat, lalu memberikan tanggapan anak mengenai kegiatan bekal sehat, Guru juga sudah memberikan kesempatan anak untuk anak memberikan tanggapan atas perasaannya.⁵⁹

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru memberikan kesempatan untuk anak memberikan tanggapan dan perasaan dari kegiatan tersebut. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Tanggapan dari anak yaitu masing-masing tergantung dengan bagaimana mereka mengeskpresikan dirinya dari kegiatan ini. Ada anak yang merasa senang dan antusias akan kegiatan ini adapula sebaliknya dia yang hanya mengikuti makan bekal bersama temannya dengan adanya kegiatan ini”⁶⁰

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa saat ini guru kelas telah memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya jawab dengan guru . Serta memberikan kesempatan anak untuk memberikan tanggapan dan mendiskusikan kegiatan ini. Sebagai jalan keluar untuk memberikan motivasi terhadap siswa mengenai makanan sehat.

6. Mengadakan Evaluasi

Memberikan evaluasi adalah suatu upaya untuk menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan atau

⁵⁹ Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁶⁰ Hasil Wawancara dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

menentukan keberhasilan siswa dalam menyerap materi. Evaluasi ini merupakan umpan balik terhadap proses belajar mengajar. Hal tersebut telah dilakukan oleh guru kelas B disekolah tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa guru telah mengadakan evaluasi terhadap siswa dengan adanya pemantauan berat badan pada siswa upaya tersebut guru lakukan untuk melihat kondisi kesehatan pada siswa, Guru juga sudah mengadakan penimbangan berat badan pada siswa setiap bulannya.⁶¹

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa guru melakukan evaluasi terhadap anak dengan penimbangan anak setiap bulannya secara rutin. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama guru kelas menyatakan bahwa:

“Evaluasi yang diberikan yaitu memantau berat badan anak setiap bulannya dengan penimbangan berat badan. Alhamdulillah untuk anak-anak tidak ada berat badan yang kurang semua standar dengan berat badan anak seusia mereka”

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa saat ini guru kelas telah memberikan evaluasi .dengan cara penimbangan anak setiap bulannya. Sebagai jalan keluar untuk memberikan motivasi terhadap siswa mengenai makanan sehat.

⁶¹ Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

C. Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat Di Ra Muslimat Kauman Wiradesa

Faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat, yakni :

1. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri anak sendiri,

Seperti :

- a. Jenis kelamin

Mempengaruhi sebagaimana pentingnya konsumsi makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein dari pada perempuan, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak makanan. Dibuktikan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bahwasanya anak laki-laki lebih banyak yang menghabiskan bekalnya hingga selesai. Sehingga jenis kelamin pada anak sangat mempengaruhi kebiasaan makannya dan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang.⁶²

- b. Pantangan pada anak sebagian besar hanya pada jenis makanan tertentu seperti telur, susu dan udang, sehingga masih banyak alternatif pangan lain yang dapat diberikan kepada anak. Sejalan dengan tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi, ibu dapat memberikan makanan-makanan diluar pantangan mereka yang masih dapat

⁶² Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

memenuhi kecukupan gizi seimbang anak Dibuktikan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti. Ada salah satu anak yang alergi pada telur sehingga sering diganti dengan makanan pokok yang kandungannya setara dengan protein pada telur.⁶³

- c. Pola asuh yang dimaksud dalam hal ini adalah pola asuh yang berkaitan dengan bagaimana cara orang tua menentukan strategi untuk memberikan kontrol terhadap konsumsi makanan anak di mana tujuan yang diharapkan mampu menunjang pertumbuhan serta perkembangan anak. Pola asuh yang baik dapat menjadi faktor keberhasilan dalam menentukan hasil yang baik bagi anak mereka. Dibuktikan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti. Bahwa Pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan pada anak.⁶⁴

2. Faktor Eksternal

Analisis pada hasil data wawancara dan observasi yaitu terdapat faktor eksternal yang juga mempengaruhi pemahaman anak dalam kegiatan bekal sehat untuk gizi seimbang di RAM Kauman Wiradesa, dimana faktor tersebut berasal dari luar anak yakni lingkungan serta guru dan orang tua. Guru kelas B di RAM Kauman wiradesa selalu menjaga komunikasi dengan orang tua hal tersebut bertujuan agar orang tua mendukung dan memotivasi anak dalam kegiatan bekal sehat tersebut.

⁶³ Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

⁶⁴ Hasil Observasi dengan Guru Kelas Kelompok B di RAM Kauman Wiradesa

Orang tua tentunya sangat berpengaruh dalam pembuatan bekal tersebut sehingga bekal yang dibawakan anak menjadi enak bergizi dan sehat. Maka dari itu juga sangat penting dukungan dari guru lingkungan dan orang tua untuk selalu memotivasi anak dalam kegiatan bekal sehat.



BAB IV

ANALISIS HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti akan memaparkan analisis dari hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Data hasil penelitian bab III dianalisis berdasarkan teori yang ada. Pada bab ini peneliti akan memaparkan analisis hasil penelitian yang terdiri dari analisis strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM kauman wiradesa dan faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM kauman wiradesa. Analisis ini didasarkan pada data yang diperoleh bersifat kualitatif. Peneliti akan mendeskripsikan hasil penelitian yang telah dilakukan kemudian dianalisis berdasarkan teori yang berkaitan dengan masalah dalam penelitian ini. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman wiradesa.

A. Analisis Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat di RAM Kauman Wiradesa

1. Persiapan Sarana dan Prasarana Pembelajaran

Hasil data wawancara dan observasi bab sebelumnya dapat dianalisis mengenai strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RAM Kauman Wiradesa yaitu dalam kegiatan bekal sehat ini berlangsung guru telah mempersiapkan sarana dan prasarana yang digunakan untuk makan bekal dengan baik

seperti menyediakan kursi dan meja, lalu bekal anak yang telah dibawa dari rumah. Hal ini diimplementasikan ketika pembelajaran telah selesai dan waktu jam istirahat telah tiba dengan guru mempersiapkan kursi dan meja pada sebelah kanan berdekatan dengan jendela tujuannya agar anak nyaman saat makan bekal dan tidak merasa panas.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa sarana dan prasarana merupakan hal yang penting dalam mendukung proses pembelajaran supaya berjalan dengan optimal⁶⁵. Dimana proses pembelajaran RAM Kauman Wiradesa yang menyediakan sarana prasarana pembelajaran mengenai bekal sehat dapat berpengaruh secara positif terhadap pemahaman gizi seimbang pada anak. Sekolah dapat menyediakan fasilitas seperti adanya dapur sekolah, perpustakaan dengan buku-buku mengenai gizi sehat, serta penyusunan kegiatan belajar tentang makanan bergizi dengan baik maka anak-anak memiliki kemungkinan untuk terlibat lebih aktif dalam pembelajaran gizi. Seorang guru dalam meningkatkan pemahaman gizi anak juga dapat memanfaatkan berbagai konsep tersebut dengan praktik secara langsung seperti melakukan persiapan bekal sehat secara bersama seperti yang dilakukan RAM Kauman Wiradesa. Hal ini dapat memberi anak pemahaman yang lebih mengenai bekal sehat bahkan meningkatkan pengalaman praktis yang dapat digunakan di kemudian hari.

⁶⁵ Nurwinda Aulia Nasution, Strategi Kepala TK dalam Optimalisasi Sarana Prasarana di RA, (Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 2023), hal.1.

Selain hal di atas, pihak RAM Kauman Wiradesa juga memberikan sarana prasarana berupa meja kursi dalam menunjang fasilitas makan sehat bagi anak ketika waktu istirahat tiba. Strategi ini juga diaplikasikan sebagai upaya mencapai tujuan pembelajaran yang ingin dicapai⁶⁶. Disini guru berperan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana dalam pembelajaran untuk memberikan upaya atau strategi dari kelancaran kegiatan makan bekal ini. Hal tersebut juga dilakukan guru untuk mempersiapkan agar anak mudah untuk makan dibandingkan anak makan dibawah tanpa kursi dan meja serta memberikan ruang untuk anak terbiasa makan diatas dengan meja dan kursi. Kursi meja makan yang dapat memberikan rasa nyaman dan sesuai bagi seorang anak memungkinkan mereka untuk duduk dengan baik selama waktu makan. Posisi duduk ini bisa membantu seorang anak lebih fokus pada makanan mereka sehingga dapat menghindari anak dalam membiasakan diri untuk makan dengan cara yang buruk seperti makan sambil berdiri ataupun berjalan. Hal itu dapat membawa lingkungan makan sehat yang menyenangkan dan nyaman bagi anak sehingga dapat meningkatkan pengalaman makan anak dan menjadikan mereka lebih paham serta terlibat dalam makan makanan sehat.

Selain itu untuk menunjang kegiatan makan bekal ini guru menggunakan tempat cuci tangan untuk anak melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah makan agar terjaga dari kuman dan tangan yang

⁶⁶ Louarne Johnson, Pengajaran yang Kreatif dan Menarik, (Indeks, 2008). hal. 45.

masih kotor walaupun anak makan dengan sendok tapi dianjurkan alangkah baiknya anak cuci tangan terlebih dahulu. Hal tersebut mengajarkan anak untuk senantiasa menjaga kebersihan tangannya sebelum makan. Penyediaan fasilitas tempat cuci tangan yang bersih dan mudah diakses oleh anak merupakan bagian yang sangat penting dari prasarana kesehatan di sekolah, terutama di RAM Kauman Wiradesa. Hal ini karena fasilitas tersebut sangat membantu anak-anak dalam menjaga kebersihan tangan mereka sebelum dan setelah makan. Kebersihan tangan merupakan langkah awal yang penting untuk mencegah adanya penyebaran penyakit serta menjaga makanan tetap aman dan sehat untuk dikonsumsi. Jika prasarana seperti ini kurang lengkap maka bisa menyebabkan proses belajar kurang efektif.⁶⁷

Berbagai hal yang telah dilakukan di atas sebagai bentuk-bentuk strategi guru RAM Kauman Wiradesa dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang bagi anak melalui kegiatan bekal sehat dengan indikator sarana prasarana pembelajaran yang telah disebutkan sebelumnya telah sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Anik dalam buku yang berjudul perencanaan mengatakan bahwa, strategi adalah kemampuan guru untuk mempersiapkan sarana dan prasarana sebelum kegiatan.⁶⁸

⁶⁷ Nur Rifatul Azizah dan Muhammad Syakur, Strategi Guru dalam Menerapkan Pembelajaran Kontekstual Abad 21 di RA DDI Takkalasi, (Jurnal Sosialisasi, 2020), hal. 6.

⁶⁸ Anik Lestarinigrum, Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini, (Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara, 2017), hal. 44.

Hasil data yang diperkuat dengan teori diatas maka dapat dianalisis bahwa guru kelas B RAM Kauman Wiradesa telah melaksanakan strateginya atau upayanya untuk melakukan persiapan sarana pembelajaran, dimana guru mempersiapkan kursi meja dan bekal anak yang dibawa dari rumah untuk disiapkan sebelum makan serta tempat untuk mencuci tangan. Dengan sarana prasarana yang disediakan berupa tempat cuci tangan yang baik maupun kursi meja makan yang sesuai, guru dapat menciptakan lingkungan yang mendukung adanya praktik makan sehat sehingga hal ini dapat menciptakan kesadaran tentang kebersihan pribadi serta dapat dijadikan sebagai langkah-langkah penting dalam mengajarkan anak-anak untuk memahami pentingnya gizi seimbang dan menjaga kesehatan mereka dengan adanya kandungan zat yang bermanfaat bagi tubuh mereka pada makanan tersebut⁶⁹.

2. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran

Hasil data wawancara dan observasi bab sebelumnya dapat dianalisis yaitu guru kelas telah menyampaikan tujuan pembelajaran dari kegiatan bekal sehat. Guru sudah menyampaikan tujuan pembelajaran dari kegiatan bekal sehat merupakan salah satu cara yang dipakai guru untuk membuat siswa tertarik atau merasa bahwa yang akan guru sampaikan adalah sesuatu yang penting. Guru sudah menyampaikan

⁶⁹ Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, (Kementerian Pendidikan dan kebudayaan,2017), hlm.7.

tujuan diadakannya bekal sehat ini agar anak terbiasa makan makanan yang sehat dan bergizi serta makan yang telah dibawakan orang tua dari rumah, guru selalu memberikan pemahaman terhadap anak melalui tujuan dari kegiatan makan sehat ini yang bertujuan apabila anak makan sehat makan tumbuh menjadi sehat dan baik serta terhindar dari sakit.

Penyampaian tujuan pembelajaran makan sehat oleh guru RAM Kauman Wiradesa dapat memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap pemahaman gizi seimbang pada anak. Hal ini karena penyampaian tujuan dengan jelas dan terstruktur mengenai tujuan-tujuan pembelajaran tersebut kepada siswa, guru dapat membantu mereka memahami lebih dalam mengapa makan sehat penting dan bagaimana hal itu memiliki keterkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, hal ini dapat memotivasi anak terlibat belajar lebih aktif tentang makanan yang bergizi serta dapat mendorong mereka untuk membuat pilihan makanan yang lebih bijaksana dan memenuhi gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penyampaian tujuan belajar ini bisa diterapkan sebagai strategi guru dari awal pembelajaran bekal sehat pada anak-anak⁷⁰.

Guru kelas RAM Kauman Wiradesa sudah menyampaikan manfaat bekal sehat untuk anak usia dini bahwasannya makanan yang dibawa dari

⁷⁰ Servista Bukit, dkk., Strategi Guru dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa taman kanak-kanak, (Jurnal Basicedu, 2022), hal.2.

rumah lebih terjaga kandungan gizinya serta kebersihannya untuk dimakan oleh anak serta untuk mencegah terjadinya anak untuk mengkonsumsi makanan yang kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau jajan secara sembarangan. Kegiatan membawa bekal terdapat kemanfaatan yaitu mengontrol asupan pangan yang mencukupi dan dapat menghindarkan anak saat merasa lapar yang mampu mempengaruhi kefokusannya dalam berpikir saat pembelajaran.

Penyampaian tujuan pembelajaran sebagai salah satu indikator strategi yang dilakukan oleh guru RAM Kauman Wiradesa guna meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Dasim Budimansyah dalam buku yang berjudul pembelajaran aktif kreatif, efektif, dan menyenangkan mengatakan bahwa, strategi adalah kemampuan guru untuk menyampaikan tujuan pembelajaran⁷¹.

Hasil data yang diperkuat dengan analisis di atas bahwa guru kelas B RAM Kauman Wiradesa telah melaksanakan strateginya atau upayanya untuk menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru yang menyampaikan tujuan materi gizi yang komprehensif, termasuk informasi mengenai kelompok makanan, nilai gizi yang didapat hingga manfaat makanan sehat dapat membantu anak-anak RAM Kauman Wiradesa memahami dengan lebih baik konsep gizi seimbang.

⁷¹ Dasim Budimansyah dkk, Pembelajaran Aktif Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan, (Bandung: Ganeshindo, 2008), hal. 70

3. Memberikan Motivasi Terhadap Siswa

Segala usaha untuk memotivasi siswa dalam kegiatan belajar telah dilakukan oleh guru RAM Kauman Wiradesa guna memberikan arahan pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki tercapai.

Hasil data wawancara dan observasi bab sebelumnya dapat dianalisis yaitu guru kelas telah memberikan motivasi diadakannya bekal sehat ini. Guru sudah memberikan motivasi terhadap siswa mengenai pentingnya makan bekal. Apalagi bekal yang dibawa dari rumah itu lebih enak dan sehat untuk dimakan. Guru sudah memberikan motivasi terhadap anak yang susah makan dengan cara memberikan mengenalkan kepada anak bahwa makanan ini enak dan bergizi, Serta memotivasi anak untuk makan walaupun itu sedikit agar anak mencoba makanannya dan merasakan.

Memberi motivasi pada anak didiknya oleh seorang guru RAM Kauman Wiradesa untuk memakan makanan yang sehat telah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman gizi seimbang mereka karena pemberian motivasi dapat memberi dorongan atau kemampuan anak untuk mencapai tujuan yang diharapkan⁷². Ketika seorang guru memberikan dorongan positif dan informasi yang relevan mengenai manfaat apa yang bakal didapat ketika memakan makanan sehat maka siswa menjadi lebih termotivasi dalam membuat pilihan makanan yang

⁷² Taufiqur Rohman dan Deni Setyadi Nugraha, Strategi Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar di RA Diponegoro Salatiga, (Tarbawi, 2020), hal.4.

bijaksana. Sehingga hal ini memungkinkan mereka untuk lebih mengetahui dan memahami kaitan antara gizi seimbang dengan kesehatan mereka. Selain itu juga dapat membantu menciptakan pola makan yang lebih baik serta dapat memperkuat kesadaran mereka mengenai pentingnya nilai gizi yang seimbang bagi mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika seorang guru ingin meningkatkan motivasi siswa dalam memahami makanan yang sehat dan bergizi maka guru dapat melakukannya melalui pemberian contoh praktis secara langsung kepada anak didiknya, kemudian memberi pemahaman secara berkala hingga memberi sumber daya yang edukatif seperti adanya buku, video, maupun pembelajaran yang dikemas secara menarik.

Berbagai hal yang telah dilakukan oleh guru RAM Kauman Wiradesa melalui motivasi yang telah mereka berikan kepada anak didiknya untuk meningkatkan pemahamannya mengenai konsep gizi yang seimbang melalui kegiatan bekal sehat tersebut telah sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Anik dalam buku yang berjudul perencanaan mengatakan bahwa, strategi adalah kemampuan guru untuk memberikan motivasi terhadap siswa⁷³.

Hasil data yang diperkuat dengan analisis diatas bahwa guru kelas B RAM Kauman Wiradesa telah melaksanakan strateginya atau

⁷³ Anik Lestarinigrum, Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini, (Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara, 2017), hal. 47.

upaya untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang dengan berfokus pada hal-hal yang telah dilakukan sebelumnya dalam memberi dorongan positif pada siswa sehingga guru dapat memainkan peran penting dalam membantu siswa memahami dan menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka.

4. Terampil Dalam Menyampaikan Materi Yang Digunakan

Seorang guru yang professional harus terampil dalam menjelaskan pembelajaran, supaya dapat membimbing siswa dalam memahami pembelajaran, melatih kemandirian siswa, dan siswa dapat berfikir kritis. Dalam proses belajar mengajar guru memberikan materi dengan bentuk bervariasi ialah mengajarkan keanekaragaman dalam penyajian kegiatan pembelajaran. Guru harus memberikan penjelasan yang relevan pada materi pembelajarannya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada bab sebelumnya dapat dianalisis bahwa kemampuan guru RAM Kauman Wiradesa dalam menyampaikan materi makan sehat dengan keterampilan yang baik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman gizi seimbang pada anak didiknya. Dengan cara pembawaan materi yang jelas, menarik, serta mudah dimengerti menjadikan guru dapat membantu anak didiknya dalam memahami berbagai konsep mengenai gizi seimbang dengan lebih baik. Selain itu dengan keterampilan penyampaian materi juga dapat membuat materi gizi seimbang tersebut lebih relevan dan mudah dicerna oleh siswa. Adapun kemampuan guru dalam menjelaskan dan

mengilustrasikan konsep-konsep yang berkaitan dengan makan sehat dan gizi seimbang ini dapat memotivasi anak-anak untuk belajar lebih lanjut tentang pentingnya makanan yang bergizi serta dapat mendorong mereka dalam memilih makanan yang lebih baik untuk kesehatan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena keterampilan guru dalam mengemas dan menginovasi pembelajaran dapat mentransfer pengetahuan pada anak didiknya⁷⁴.

Keterampilan guru dalam mengemas pembelajaran dengan membiasakan siswa untuk berdiskusi mengenai rasa pada makanan merupakan salah satu cara guru RAM Kauman Wiradesa dalam bekal sehat. Seperti ada saat makan bersama guru bertanya pada anak mengenai rasa seperti gula itu rasanya apa yang teman-teman kemudian anak menjawab manis bu. Guru juga sudah memberikan kesempatan anak untuk bertanya jawab mengenai rasa, dan pertanyaan yang sering diajukan oleh anak adalah tentang rasa.

Pemanfaatan pembelajaran aktif hingga umpan balik konstruktif yang telah dilakukan di atas dapat memberikan anak lebih memahami gizi seimbang yang disampaikan oleh guru karena mereka akan secara langsung terlibat dengan aktif bagaimana makanan tersebut dapat dirasakan sehingga memberikan pengalaman yang menantang yang dapat menjadikan anak dapat mempraktekan pemahaman makan

⁷⁴ Panut Setiono, dkk., Strategi Guru dalam Pembelajaran Daring pada Masa Covid-19 di RA, (Jurnal Riset Pendidikan Dasar, 2020), hal.2.

makanan gizi seimbang tersebut di kemudian hari.

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Anik dalam buku yang berjudul perencanaan mengatakan bahwa, strategi adalah kemampuan guru untuk terampil dalam menyampaikan materi yang digunakan⁷⁵.

Hasil data yang diperkuat dengan analisis diatas bahwa guru kelas B RAM Kauman Wiradesa telah melaksanakan strateginya atau upayanya untuk terampil dalam menyampaikan materi yang digunakan dengan mempertimbangkan berbagai cara yang telah disampaikan sebelumnya dalam penyampaian materi yang terampil maka guru RAM Kauman Wiradesa dapat meningkatkan pengaruh positif mereka dalam membantu siswa memahami dan menerapkan konsep gizi seimbang dengan lebih efektif pada anak didiknya.

5. Memberikan Kesempatan Kepada Siswa Untuk Bertanya

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada sebelumnya dapat dianalisis bahwa guru RAM Kauman Wiradesa telah melakukan pemberian kesempatan bertanya bagi anak dalam pembelajaran bekal sehat. Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk menyampaikan pendapat atau gagasan mereka hingga memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya mengenai rasa pada makanan bekal sehat yang ditampilkan oleh guru maupun yang mereka bawa ke sekolah karena guru

⁷⁵ Anik Lestarinigrum, Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini, (Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara, 2017), hal. 44.

sering memberikan kesempatan anak untuk bertanya jawab mengenai rasa makanan mengingat pertanyaan yang sering diajukan oleh anak adalah rasa makanan.

Guru RAM Kauman Wiradesa yang menerapkan kesempatan untuk bertanya bagi para siswa mengenai makan sehat memiliki pengaruh yang positif terhadap pemahaman gizi seimbang pada anak didiknya. Dengan strategi memfasilitasi pertanyaan dan diskusi, guru dapat membuka pintu dalam mengeksplorasi lebih lanjut dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik gizi seimbang tersebut. Hal ini karena para siswa yang merasa dihargai atas pemberian kesempatan bertanya tersebut sebagai umpan balik pembelajaran oleh guru⁷⁶. Sehingga dapat terdorong untuk cenderung lebih aktif lagi dalam kegiatan belajar mengenai makanan gizi seimbang sehingga lebih mampu menginternalisasi konsep-konsep tersebut.

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Tuti Soenardi, Bekal Sekolah Untuk Anak mengatakan bahwa, strategi adalah kemampuan guru untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya⁷⁷.

Hasil data yang diperkuat dengan analisis diatas bahwa guru kelas B RAM Kauman Wiradesa telah melaksanakan strateginya atau

⁷⁶ Nur Rifiatul Azizah dan Muhammad Syakur, Strategi Guru Dalam Penerapan Pembelajaran Kontekstul Abad 21 di RA DDI Takkalasi, (Jurnal Sosialisasi, 2020), hal.5.

⁷⁷ Tuti Soenardi, *Bekal Sekolah Untuk Anak*, (Jakarta : PT Gramedia pustaka utama, 2013),Hlm.10.

upaya untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Sehingga hal ini berdampak pada tingkat pemahaman gizi seimbang mereka dalam pemikiran yang lebih kritis dalam setiap pembelajaran bekal sehat yang mampu mendorong keingintahuan berkelanjutan mengenai penerapan konsep makan sehat gizi seimbang tersebut. Oleh karena itu, strategi guru RAM Kauman Wiradesa dengan memberikan kesempatan bertanya mampu memberikan efek ganda pada tingkat keaktifan mereka pada diskusi dengan guru maupun pembelajaran kolaboratif antar sesama siswa mengenai gizi seimbang selain meningkatnya pemahaman yang mereka alami.

6. Mengadakan Evaluasi

Memberikan evaluasi adalah suatu upaya untuk menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan atau menentukan keberhasilan siswa dalam menyerap materi. Evaluasi ini merupakan umpan balik terhadap proses belajar mengajar. Guru telah mengadakan evaluasi terhadap siswa dengan adanya pemantauan berat badan pada siswa upaya tersebut guru lakukan untuk melihat kondisi kesehatan pada siswa, Guru juga sudah mengadakan penimbangan berat badan pada siswa setiap bulannya. Berbagai cara tersebut sebagai strategi guru meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada siswa dapat berdampak untuk mengetahui sejauh mana kemajuan yang mereka dapat dalam pembelajaran gizi seimbang, pengakuan prestasinya, hingga perbaikan pendidikan yang memungkinkan pemberian pembelajaran

bekal sehat lebih baik dan mengena pada para siswa.

Strategi guru melakukan indikator dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang ini yaitu dengan mengadakan evaluasi pada siswa berpengaruh sangat penting terhadap pemahaman gizi seimbang mereka karena evaluasi dalam proses pembelajaran dapat memproses penjelasan yang dapat dimengerti oleh anak didiknya⁷⁸. Proses evaluasi ini membantu guru dalam mengukur sejauh mana para siswa telah memahami berbagai konsep mengenai gizi seimbang yang telah mereka ajarkan, mengidentifikasi aspek yang mungkin belum dipahami oleh siswa maupun kemungkinan mereka memerlukan bantuan lebih lanjut, serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Sehingga kegiatan evaluasi ini memungkinkan siswa untuk merespons maupun memperbaiki pemahaman mereka lebih baik mengenai materi yang diajarkan serta dapat memotivasi mereka untuk terus belajar pentingnya makanan yang sehat dan bergizi bagi kehidupan mereka.

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Jamil Suprihatiningrum, Strategi Pembelajaran mengatakan bahwa, strategi adalah kemampuan guru untuk memberikan evaluasi⁷⁹.

Hasil data yang diperkuat dengan analisis diatas bahwa guru kelas B RAM Kauman Wiradesa telah melaksanakan strateginya atau

⁷⁸ Jumrawarsi dan Neviyarni Suhaili, Peran Seorang Guru dalam Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif, Vol.2. No.3. Desember 2020, hal.3.

⁷⁹ Jamil Suprihatiningrum, Strategi Pembelajaran, (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2014), hal. 111

upaya untuk memberikan evaluasi. Oleh karena itu, guru dapat memanfaatkan evaluasi pembelajaran ini untuk mendukung pemahaman makanan sehat gizi seimbang pada anak-anak serta mampu mengoptimalkan pengajaran yang mereka lakukan tentang pentingnya memakan makanan sehat dan bergizi seimbang tersebut.

B. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Guru Dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Bekal Sehat Di RA Kauman Wiradesa

Hasil data wawancara dan observasi bab sebelumnya dapat dianalisis bahwa faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbangan melalui kegiatan bekal sehat

1. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri anak sendiri,

Seperti :

a. Jenis kelamin

Analisis pada data wawancara dan observasi yaitu jenis kelamin pada anak menjadi faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat. Dengan memahami adanya suatu perbedaan yang mungkin timbul berdasarkan jenis kelamin anak didiknya maka seorang guru dapat mengadaptasi strategi pengajaran yang akan mereka lakukan dengan berbagai penyesuaian sehingga dapat terserap lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai makanan sehat dan

gizi seimbang karena kemungkinan adanya perbedaan pada aktivitas fisik antara anak laki-laki dengan anak perempuan hingga perbedaan preferensi makan yang mungkin mereka miliki.⁸⁰

b. Pantangan pada anak sebagian besar hanya pada jenis makanan

Analisis pada data wawancara dan observasi yaitu pantangan pada anak sebagian besar hanya pada jenis makanan tertentu menjadi faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat. Akan tetapi ketika guru dapat memahami maupun menghormati pantangan makanan yang mungkin dimiliki oleh anak didiknya maka hal ini dapat dijadikan sebagai cara untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih inklusif dan efektif guna meningkatkan pemahaman gizi seimbang mereka tanpa adanya perilaku guru yang mengabaikan kebutuhan khusus anak didiknya.⁸¹

c. Pola asuh

Analisis pada data wawancara dan observasi yang dimaksud dalam hal ini adalah pola asuh yang berkaitan dengan bagaimana cara orang tua menentukan strategi untuk memberikan kontrol terhadap konsumsi makanan anak menjadi faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui

⁸⁰ Santoso, S. Dan Ranti, A. L., *Kesehatan Dan Gizi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta dan PT Bina Adiaksara,2018)

⁸¹ Majestika.S., *Status Gizi Anak dan faktor yang mempengaruhi*.(Yogyakarta: UNY Press.2018).

kegiatan bekal sehat. Pola asuh anak tersebut dapat berdampak signifikan pada strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak karena pola makan keluarga yang menjadikan mereka mengikuti kebiasaan-kebiasan yang dimakan oleh keluarganya dan pengetahuan dari sang ibu mengenai makanan sehat dan bergizi membentuk pola makan anak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami pengaruh pola asuh anak yang dilakukan oleh keluarganya, guru dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan relevan untuk menyesuaikan kebiasaan makan yang mereka lakukan. Dimana guru dapat mengadaptasi pendekatan mereka sesuai dengan latar belakang dan pengalaman siswa hingga menciptakan lingkungan yang mendukung anak dalam menggapai pemahaman gizi seimbang yang lebih baik.⁸²

2. Faktor Eksternal

Analisis pada hasil data wawancara dan observasi yaitu terdapat faktor eksternal yang juga mempengaruhi pemahaman anak dalam kegiatan bekal sehat untuk gizi seimbang di RAM Kauman Wiradesa, dimana faktor tersebut berasal dari luar anak yakni lingkungan serta guru dan orang tua. Guru kelas B di RAM Kauman wiradesa selalu menjaga komunikasi dengan orang tua hal tersebut bertujuan agar orang tua mendukung dan memotivasi anak dalam kegiatan bekal sehat tersebut. Orang tua tentunya sangat

⁸² Heru Santosa Dan Fatwa Imelda, *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*, (Bandung : Media Sains Indonesia, 2022), Hlm. 21.

berpengaruh dalam pembuatan bekal tersebut sehingga bekal yang dibawakan anak menjadi enak bergizi dan sehat. Maka dari itu juga sangat penting dukungan dari guru lingkungan dan orang tua untuk selalu memotivasi anak dalam kegiatan bekal sehat.⁸³



⁸³ Tuti Soenardi, *Bekal Sekolah Untuk Anak*, (Jakarta : PT Gramedia pustaka utama, 2013),Hlm.10.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian tentang strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat berlangsung pada saat anak sedang istirahat dan makan bekal. Berikut ini beberapa strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa, meliputi: pertama sarana pembelajaran, kedua menyampaikan tujuan pembelajaran, ketiga yaitu memberikan motivasi kepada siswa dari kegiatan bekal sehat ini, keempat terampil dalam menyampaikan materi yang digunakan, kelima yaitu memberikan kesempatan siswa untuk, keenam yaitu evaluasi memberikan evaluasi terhadap anak dengan mengevaluasi berat badan anak untuk melihat pertumbuhan anak setiap bulannya.
2. Faktor yang mempengaruhi strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RA Muslimat Kauman Wiradesa yaitu terdapat beberapa faktor, faktor internal terdapat pada diri anak sendiri, meliputi : Jenis kelamin,

pantangan pada anak sebagian besar pada jenis makanan, pola asuh selain itu juga terdapat faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri anak, faktor eksternal yang mempengaruhi bekal sehat ini berasal dari lingkungan dan guru serta orang tua.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, penelitian dapat memberikan beberapa saran mengenai strategi guru dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan bekal sehat di RA Muslimat kauman wiradesa sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, sebagai sumbangan untuk memperbaiki proses meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak mengenai kegiatan bekal sehat.
2. Bagi guru kelas, semoga dapat mengembangkan pengetahuan dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui bekal makanan sehat, dengan memberikan sarana dan prasarana yang dapat mendukung kelancaran kegiatan ini, senantiasa memberikan pemahaman pada anak mengenai gizi seimbang melalui makanan sehat dan memberikan motivasi pada anak agar kelak tumbuh sehat melalui makanan yang mereka konsumsi.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan bisa menjadikan penelitian ini sebagai tanjakan bagi penelitian lainnya. Sedangkan bentuk

pengembangan penelitian ini bisa menjadikan contoh guru kelas lainnya untuk bisa meningkatkan pemahaman terhadap anak mengenai gizi.



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier,. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Asrori. Moh, Mengutip Baron dalam bukunya Psikologi Pembelajaran, (Bandung: Wacana Prima, 2008)
- Azizah Nur Rifatul dan Muhammad Syakur, Strategi Guru dalam Menerapkan Pembelajaran Kontekstual Abad 21 di RA DDI Takkalasi, (Jurnal Sosialisasi, 2020)
- Budimansyah Dasim dkk, Pembelajaran Aktif Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan, (Bandung: Ganeshindo, 2008)
- Bukit Servista, dkk., Strategi Guru dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa taman kanak-kanak, (Jurnal Basicedu, 2022)
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, (Kementrian Pendidikan dan kebudayaan,2017), hlm.7.
- et.al Rusilanti,. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015)
- Hasil Observasi dengan Guru kelas B di RA Muslimat Kauman Wiradesa
- Hasil Wawancara dengan Guru kelas B di RA Muslimat Kauman Wiradesa
- Irianti Djoko Pekik, M.Kes, AIFO, *Pendoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan* (Yogyakarta:Penerbit Andi Yogyakarta,2017),
- Iskandar, *Metodelogi penelitian pendidikan dan sosial* (Jakarta : Gaung Persada Press, 2008)
- Johnson Louarne, Pengajaran yang Kreatif dan Menarik, (Indeks, 2008)
- Jumrawarsi dan Neviyarni Suhaili, Peran Seorang Guru dalam Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif, Vol.2. No.3. Desember 2020, hal.3.
- Kemenkes RI 2014 ,Pendoman gizi seimbang
- Lestari Desi, *Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Dikelompok Bermain IT Sekargading Semarang*, (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2017).
- Lestaringrum Anik, Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini, (Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara, 2017)

- Nasution Nurwinda Aulia, Strategi Kepala TK dalam Optimalisasi Sarana Prasarana di RA, (Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 2023)
- Nur Rifiatul Azizah dan Muhammad Syakur, Strategi Guru Dalam Penerapan Pembelajaran Kontekstul Abad 21 di RA DDI Takkalasi, (Jurnal Sosialisasi, 2020)
- Nurchayanti Dewi Dan Ratna Wahyu Pusari, *Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di Paud Baitusshibyaan Kecamatan Berbas Kabupaten Semarang.* (semarang : universitas negeri semarang, 2015).
- Rahmawati Dahlia, *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Dikelompok B Tk Darul Ulum Ngembal Rejo Kec. Bae Kab. Kudus,* (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2017).
- Rijali Ahmad, "Analisis Data Kualitatif", Jurnal Alhadharah, No. 33, (Januari-Juni XVII, 2018)
- Rohman Taufiqur dan Deni Setyadi Nugraha, Strategi Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar di RA Diponegoro Salatiga, (Tarbawi, 2020)
- Rushdie, *Cara Murah Hidup Sehat Tanpa Zat-Zat Kimia.* (Yogyakarta: Gara Ilmu, 2009)
- S Majestika., *Status Gizi Anak dan faktor yang mempengaruhi.* (Yogyakarta: UNY Press.2018)
- Saijah, Sri Lestari, dan Abas Yusuf, *Meningkatkan Pemahaman Gizi Melalui Kegiatan Makan Bersama Pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun Di Tk Aisyah Bustanul Athfal Menukung* (Melawi : UNTAN Pontianak , 2016). Hlm 1
- Sanjaya Wina, Strategi Pembelajaran Berbasis Standar Proses Pendidikan, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 128
- Santosa Heru Dan Fatwa Imelda, *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia,* (Bandung : Media Sains Indonesia, 2022)
- Santoso, S. Dan Ranti, A. L., *Kesehatan Dan Gizi,* (Jakarta: PT Rineka Cipta dan PT Bina Adiaksara, 2018)
- Santoso, S. Dan Ranti, A. L., *Kesehatan Dan Gizi,* (Jakarta: PT Rineka Cipta dan PT Bina Adiaksara, 2018)
- Setiono Panut, dkk., Strategi Guru dalam Pembelajaran Daring pada Masa Covid-19 di RA, (Jurnal Riset Pendidikan Dasar, 2020)

Soenardi Tuti Soenardi, *Bekal Sekolah Untuk Anak*, (Jakarta : PT Gramedia pustaka utama, 2013)

Sudaryono, *Metode Penelitian* (Jakarta: Kencana, 2016)

Sukmadinata Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT . Remaja Rosdakarya, 2016)

Suparlan, *Guru sebagai Profesi* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2006)

Suprihatiningrum Jamil, *Strategi Pembelajaran*, (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2014)



PEDOMAN WAWANCARA

STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN BEKAL BEKAL DI RA MUSLIMAT KAUMAN WIRADESA

Sumber Informan : Guru kelas kelompok B RA Muslimat Kauman

Wiradesa

A. Persiapan Sarana Pembelajaran

1. Bagaimana menurut ibu mengenai sarana dan prasarana dalam kegiatan bekal sehat?
2. Apa saja sarana dan prasarana yang ibu gunakan untuk kegiatan bekal sehat?
3. Apakah dengan adanya sarana dan prasarana tersebut dapat membantu dalam kegiatan bekal sehat?

B. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran

1. Apakah ibu sudah menyampaikan tujuan adanya kegiatan bekal sehat kepada anak?
2. Apa saja manfaat bekal sehat untuk anak usia dini di sekolah?
3. Apakah ibu memberikan arahan kepada anak dalam kegiatan bekal sehat (seperti halnya: cuci tangan sebelum makan dan berdoa sesudah makan dan minum)
4. Apakah ibu memberikan hadis adab makan kepada anak ?

C. Memberikan Motivasi Terhadap Siswa

1. Motivasi apa yang ibu berikan terhadap siswa dalam kegiatan bekal sehat tersebut?

2. Bagaimana cara ibu memn berikan motivasi kepada anak yang susah untuk makan?
3. Bagaimana cara ibu memberikan motivasi agar anak senantiasa makan dengan makanan yang bergizi (Seperti Nasi,Sayur,Buah) ?

D. Terampil Dalam Menyampaikan Materi Yang Digunakan

1. Apa saja materi yang ibu sampaikan mengenai kegiatan bekal sehat?
2. Apakah ibu sudah memberikan contoh bekal sehat secara terampil dan inovasi (Seperti; Buah melon,semangka dibentuk menjadi bintang, Menghias bentuk nasi bento sederhana karakter hellokity,sosis dibentuk menjadi bunga)
3. Apakah ibu juga menampilkan media gambar bekal yang bervariasi pada anak?

E. Memberikan Kesempatan Kepada Siswa Untuk Bertanya

1. Apakah dalam kegiatan bekal sehat ibu memberikan kesempatan pada anak untuk bertanya?
2. Apa saja pertanyaan yang banyak ditanyakan oleh anak mengenai kegiatan makan bekal tersebut?
3. Setelah ibu menyampaikan tujuan kegiatan bekal sehat, lalu bagaimana perasaan dan tanggapan anak mengenai kegiatan bekal sehat?

F. Mengadakan Evaluasi

1. Apa saja evaluasi yang ibu berikan dalam kegiatan bekal sehat?
2. Apakah ibu mengadakan pemantuan berat badan kepada anak?

G. Faktor Yang Mempengaruhi

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kegiatan bekal sehat pada anak?



HASIL WAWANCARA

Hari, Tanggal : Minggu, 17 September 2023

Nama Subyek : Ibu Nur Maulida,S.Pd.I guru kelas kelompok B di RA
Muslimat Kauman Wiradesa

Identitas : Responden

Keterangan : P (Peneliti) dan S (Subyek)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1	P S	<p>Bagaimana menurut ibu mengenai sarana dan prasarana dalam kegiatan bekal sehat?</p> <p>Menurut dari pendapat saya sarana dan prasarana yaitu alat dan bahan yang harus dipersiapkan sebelum adanya kegiatan tersebut guna untuk mendukung kelancaran dari adanya kegiatan bekal sehat tersebut</p>
2	P S	<p>Apa saja sarana dan prasarana yang ibu gunakan untuk kegiatan bekal sehat?</p> <p>Sarana dan prasarana yang saya gunakan untuk kegiatan ini yaitu yang pertama tempatnya ya mbak, apabila kegiatannya dikelas biasanya saya menyiapkan meja dan kursi untuk anak, namun apabila diluar kelas seperti dihalaman sekolah biasanya biasanya kami menyediakan karpet/alas untuk anak duduk dibawah. Serta tak lupa kami</p>

		<p>menyediakan tempat untuk cuci tangan pada anak. Dan yang pastinya mempersiapkan bekal yang anak bawa dari rumah untuk dikeluarkan dari tas masing-masing botol minumannya.</p>
3	P S	<p>Apakah dengan adanya sarana dan prasarana tersebut dapat membantu dalam kegiatan bekal sehat</p> <p>Sangat membantu mbak apalagi tempat untuk cuci tangan disamping mengajarkan kepada anak bagaimana cara menjaga kebersihan sebelum makan, yaitu dengan salah satunya anak harus cuci tangan terlebih dahulu</p>
4	P S	<p>Apakah ibu sudah menyampaikan tujuan adanya kegiatan bekal sehat kepada anak</p> <p>Alhamdulillah kami sebagai pendidik sudah menyampaikan tujuan kepada anak dengan diadakannya bekal sehat ini yaitu untuk terbiasa makan makanan yang sehat dan bergizi agar tubuh menjadi sehat.</p>
5	P S	<p>Apa saja manfaat bekal sehat untuk anak usia dini di sekolah?</p> <p>Terdapat beberapa manfaat yang terkandung yaitu mencegah terjadinya anak untuk mengkonsumsi makanan yang kurang sehat bagi tubuh, dan membeli makanan atau</p>

		<p>jajan secara sembarangan. Kegiatan membawa bekal terdapat kemanfaatan adalah mengajarkan. anak kebiasaan yang baik untuk membawakan bekal makanan sehat bagi anak dapat mengontrol asupan pangan yang mencukupi dan dapat menghindarkan anak saat merasa lapar yang mampu kesehatan tubuh terpengaruhi maupun kefokusannya dalam berpikir saat pembelajaran.</p>
6	<p>P</p> <p>S</p>	<p>Apakah ibu memberikan arahan kepada anak dalam kegiatan bekal sehat (seperti halnya: cuci tangan sebelum makan dan berdoa sesudah makan dan minum)</p> <p>Iya mbak saya memberikan arahan kepada anak untuk terbiasa cuci tangan sebelum makan dengan air bersih atau yang mengalir serta memberikan bimbingan bagaimana cuci tangan yang benar. Lalu membaca berdoa sebelum dan sesudah makan, seperti halnya terdapat dalam kandungan hadis adab makan kepada anak</p>
7	<p>P</p> <p>S</p>	<p>Apakah ibu memberikan hadis adab makan kepada anak ?</p> <p>Ada mba hadis adab makan itu, saya berikan ketika anak sedang berdoa sebagai kegiatan pembuka dan pembiasaan hadis. yang artinya “ Bacalah “bismillah” makan dengan</p>

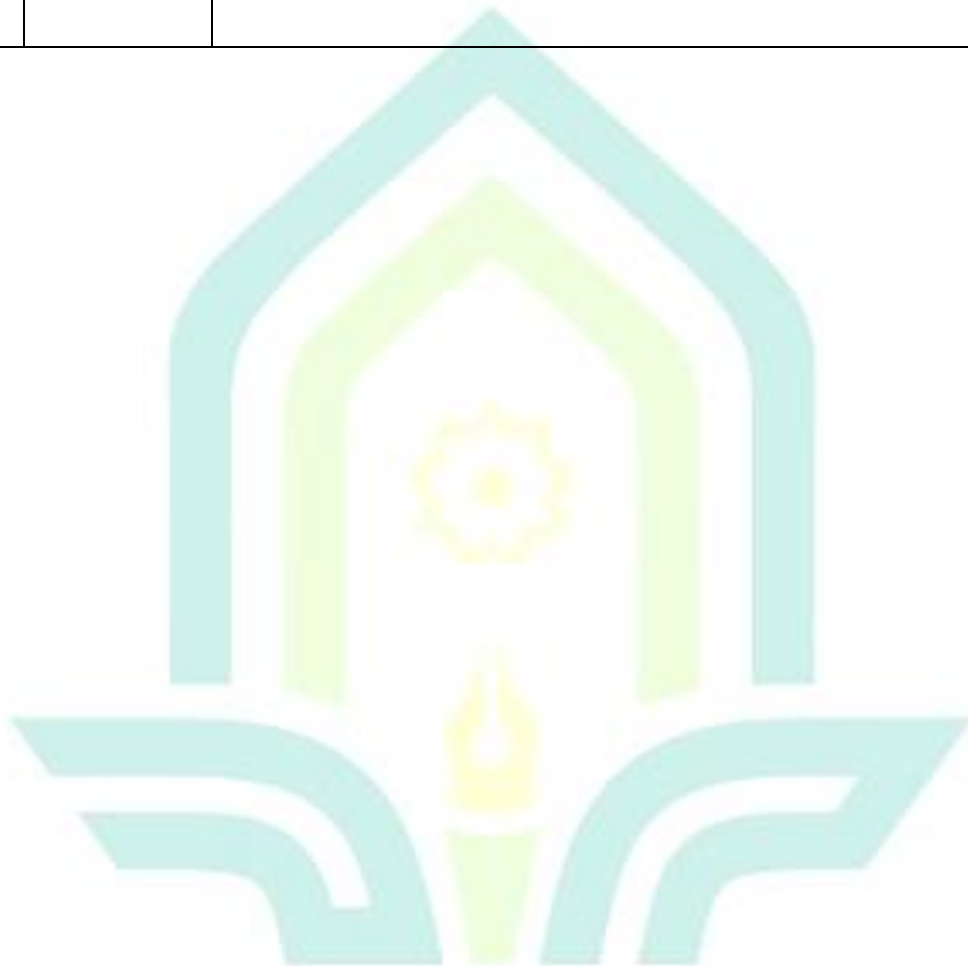
		tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada didekatmu”
8	P S	<p>Motivasi apa yang ibu berikan terhadap siswa dalam kegiatan bekal sehat tersebut?</p> <p>Motivasi yang ibu berikan kepada siswa yaitu agar anak senantiasa makan makanan yang telah disediakan oleh orang tua dan dibawa kesekolah sebagai bekal. karena makanan itu pastinya lebih enak dan sehat serta terjaga kebersihannya daripada jajan diluar sembarangan serta kurangnya kebersihan pada makanan dan gizi yang terkandungnya.</p>
9	P S	<p>Bagaimana cara ibu memberikan motivasi kepada anak yang susah untuk makan?</p> <p>Motivasi yang saya berikan untuk anak yaitu dengan memberikan pemahaman bahwa makanan ini enak mas/mbak serta banyak gizinya coba dimakan sedikit pasti enak apalagi makannya bareng teman-teman.</p>
10	P S	<p>Bagaimana cara ibu memberikan motivasi agar anak senantiasa makan dengan makanan yang bergizi (Seperti Nasi,Sayur,Buah) ?</p> <p>Motivasi yang saya diberikan untuk anak yaitu dengan memberikan pemahaman dan gambaran kepada anak ,</p>

		<p>kenapa kita harus makan sayur dan buah karena itu. sangat baik untuk kita apalagi diusia pertumbuhan seperti kalian ini sangat dibutuhkan oleh tubuh kalian agar kelak kalian menjadi anak yang sehat dan pintar.</p>
11	P S	<p>Apa saja materi yang ibu sampaikan mengenai kegiatan bekal sehat?</p> <p>Materi yang saya sampaikan untuk kegiatan ini kepada anak yaitu membawa bekal yang disiapkan orang tua dari rumah kemudian nantinya dimakan bersama disekolah ketika jam istirahat berlangsung.</p>
12	P S	<p>Apakah ibu sudah memberikan contoh bekal sehat secara terampil dan inovasi (Seperti; Buah melon,semangka dibentuk menjadi bintang, Menghias bentuk nasi bento sederhana karakter hellokity, sosis dibentuk menjadi bunga)</p> <p>Saya memberikan gambaran bekal sehat yang terampil dan inovasi kepada anak serta mengenalkan bentuk bintang pada buah hal itu bisa diajarkan kepada anak untuk mengenal bentuk-bentuk geometri seperti buah melon dibuat bentuk (Bintang,kotak,bundar)</p>
13	P	<p>Apakah ibu juga menampilkan media gambar makanan yang bervariasi pada anak?</p>

	S	<p>Biasanya ibu memberikan media gambar pada anak ketika Tema Kesukaanku dan Sub tema Makanan biasanya ibu memberikan contoh gambar buah jeruk serta menerangkan bahwa buah jeruk ini sangat bermanfaat untuk tubuh dan mengandung vitamin c. Menggunakan media tersebut pada saat pembelajaran berlangsung.</p>
14	P S	<p>Apakah dalam kegiatan bekal sehat ibu memberikan kesempatan pada anak untuk bertanya?</p> <p>Iya mba saya memberikan kesempatan pada anak untuk bertanya. Dengan cara memberikan kesempatan anak untuk bertanya saya bisa mengetahui bahwa anak tersebut paham akan kegiatan yang dilakukan</p>
15	P S	<p>Apa saja pertanyaan yang banyak ditanyakan oleh anak mengenai kegiatan makan bekal tersebut?</p> <p>Pertanyaan yang banyak ditanyakan oleh anak yaitu, mengenai masing-masing rasa pada setiap makanan seperti halnya anak tersebut membedakan rasa asin,manis,pedas.</p> <p>Dari itu kita bisa mengetahui bahwa anak tersebut telah mengenal rasa pada makanan</p>

16	P S	<p>Setelah ibu menyampaikan tujuan kegiatan bekal sehat, lalu bagaimana perasaan dan tanggapan anak mengenai kegiatan bekal sehat?</p> <p>Tanggapan dari anak yaitu masing-masing tergantung dengan bagaimana mereka mengeskpresikan dirinya dari kegiatan ini. Ada anak yang merasa senang dan antusias akan kegiatan ini adapula sebaliknya dia yang hanya mengikuti makan bekal bersama temannya dengan adanya kegiatan ini</p>
17	P S	<p>Apa saja evaluasi yang ibu berikan dalam kegiatan bekal sehat?</p> <p>Evaluasi yang saya berikan yaitu memantau berat badan anak, tapi alhamdulillah untuk anak-anak tidak ada berat badan yang kurang semua standar dengan berat badan anak seusia mereka.</p>
18	P S	<p>Apakah ibu mengadakan pemantuan berat badan kepada anak?</p> <p>Ada mba saya melakukan penimbangan setiap bulan untuk anak.</p>

19	P	Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kegiatan bekal sehat pada anak?
	S	Faktor yang mempengaruhi itu pasti ada. Yang pertama dari orang tua yang selalu menyiapkan bekal pada anak kemudian minat anak terhadap makanan tersebut.

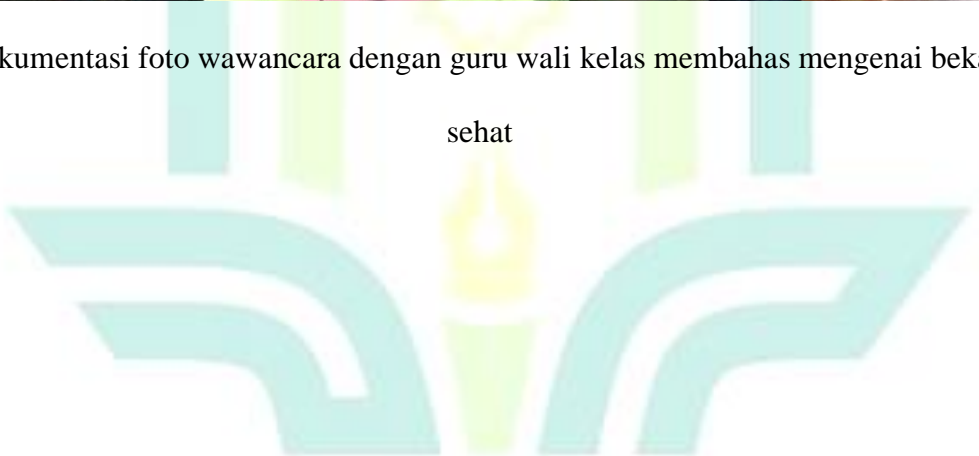




Dokumentasi Kegiatan Bekal Sehat dengan menu nasi goreng dihiasi sosis dan potongan wortel



Dokumentasi foto wawancara dengan guru wali kelas membahas mengenai bekal
sehat





Dokumentasi foto Saat guru sedang menjelaskan tujuan mengenai makanan sehat dan pentingnya makan makanan bergizi



Dokumentasi foto Guru sedang menyampaikan contoh makanan sehat

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Iklimah Melia Astuti
Tempat/Tanggal Lahir : Pekalongan, 06 Januari 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Mejasem RT.02 RW.04 Kecamatan Siwalan
Kabupaten Pekalongan

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Bambang Suhardi
Nama Ibu : Kusriyati
Alamat : Desa Mejasem RT.02 RW.04 Kecamatan Siwalan
Kabupaten Pekalongan

DATA PENDIDIKAN

1. SDN 02 MEJASEM lulus tahun 2013
2. SMP 1 SIWALAN lulus tahun 2016
3. SMK 1 SRAGI lulus tahun 2019
4. UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan angkatan 2019

Pekalongan, 25 Oktober 2023

Penulis



IKLIMAH MELIA ASTUTI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
PERPUSTAKAAN

Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.perpustakaan.uingusdur.ac.id email: perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : IKLIMAH MELIA ASTUTI
NIM : 2419080
Jurusan/Prodi : PIAUD
E-mail address : iklimahmeliaastuti@gmail.com
No. Hp : 085228516725

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

' STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI KEGIATAN BEKAL SEHAT DI RA MUSLIMAT KAUMAN WIRADESA '

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 27 November 2023



(IKLIMAH MELIA ASTUTI)

NB : Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam file softcopy / CD