

**KEGIATAN KREASI MAKANAN UNTUK MENINGKATKAN
PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Starta I pada
Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Oleh :
ANGGIT MUTIARA PUTRI
A520150003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KEGIATAN KREASI MAKANAN UNTUK MENINGKATKAN
PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK**

PUBLIKASI ILMIAH

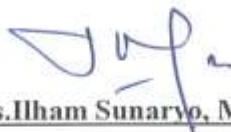
Oleh :

ANGGIT MUTIARA PUTRI

A520150003

Telah diperiksa dan di setujui untuk di uji oleh :

Dosen Pembimbing



(Drs. Ilham Sunaryo, M.Pd.AUD)

NIK.354

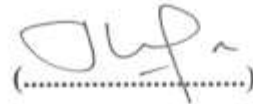
HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN KREASI MAKANAN UNTUK MENINGKATKAN
PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK

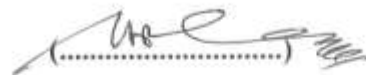
OLEH
ANGGIT MUTIARA PUTRI
A520150003

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 27 Juni 2019
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Drs. Ilham Sunaryo, M.Pd.AUD
(Ketua Dewan Penguji)
2. Drs. Haryono Yuwono, M.Pd
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Dr. Zulkarnaen, M.Pd.
(Anggota II Dewan Penguji)


(.....)


(.....)


(.....)



Dekan,


Prof. Dr. Harun Joko Prayitno, M.Hum

NIP. 196504281993031001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 Mei 2019

Penulis



ANGGIT MUTIARA PUTRI

A520150003

KEGIATAN KREASI MAKANAN UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan kreasi makanan. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelompok B di TK Dharma Wanita tahun pelajaran 2018/2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan empat kali pertemuan. Prosedur penelitian pada setiap siklus terdapat beberapa tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Data diperoleh melalui metode observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan, hal ini dapat dilihat dari sebelum pelaksanaan siklus diperoleh hasil sebesar 42,031%, siklus I sebesar 64,063%, dan siklus II sebesar 82,968%. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah melalui kegiatan kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak.

Kata kunci: gizi seimbang, kreasi makanan, anak

Abstract

The study aims at improving children's understanding of nutritional balance through food creations. The subjects of this study are the students of group B Dharma Wanita kindergarten academic year of 2018/2019. The type of research is classroom action research (CAR) which was conducted in two cycles with four meetings. There are several stages of research procedure in every cycle, they are planning, implementation, observation and reflection. The data are obtained through observation and documentation methods. The result obtained was at 42.031%, then it went up to 64.063% in cycle I and went higher to 82.968% in cycle II. This study concludes that food creation activities are able to improve children's understanding of nutritional balance.

Keywords: nutritional balance, food creations, child

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan modal dasar untuk menyiapkan seseorang menjadi berkualitas. Menurut Undang-undang Sisdiknas, "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan

Negara”. Kesempatan untuk memperoleh pendidikan yang berkualitas berlaku untuk semua, mulai dari usia dini sampai kejenjang pendidikan tinggi.

Dalam undang-undang Nomer 20 Tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional, pada pasal 1 butir 14 pendidikan anak usia dini (PAUD) diartikan sebagai :Suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut

Anak usia dini merupakan *The golden age*. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan baik fisik maupun non fisik. *The Golden age* atau usia emas adalah usia 0-6 tahun yang merupakan masa dimana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan social berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi sekali dalam perkembangan kehidupan manusia. Pada tahun pertama hingga tahun ke enam merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak melalui kesehatan anak, peyediaan gizi yang cukup dan layanan pendidikan.

Pengoptimalan daya pikir dan otak anak tak lepas dari gizi yang diperoleh anak sejak dini (Noorlaila,2010:19). Perkembangan anak pada hakekatnya telah dimulai sejak anak di lahirkan ke dunia, bahkan sebagian besar pakar pendidikan meyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak terjadinya konsepsi yang merupakan pertemuan antara sel telur dan sel sperma dari kedua orang tua

Menurut Sujiono (2004:2). Bahwa perlunya memperhatikan gizi anak dari ibu sedang hamil sampai anak lahir hingga dewasa. Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan gizi yang baik tentunya akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak dengan gizi buruk akan berdampak bagi pertumbuhan fisik maupun non fisik.

Gizi berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang dipilih dengan baik maka fungsi normal tubuh akan terpenuhi. Sebaliknya apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang memperhatikan gizi maka fungsi normal tubuh tidak terpenuhi dan akan mengalami kekurangan zat gizi. maka dari itu diperlukan untuk memperhatikan menu yang seimbang pada anak usia dini. Menu

seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh.

Observasi awal Pada Kelompok B Di TK Dharma Wanita Jatikuwung Gondangrejo Karanganyar, menunjukkan bahwa beberapa anak mengkonsumsi makanan instan yang berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan atau anak mempunyai kecenderungan mengkonsumsi bahan makanan tertentu. Kurangnya pengawasan guru terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak, kemudian guru kurang memberi motivasi agar anak suka dengan sayuran dan buah-buahan Karena lingkungan yang masih mengizinkan anak keluar dari sekolah dan membeli jajanan diluar sekolah.

Menyikapi kenyataan tersebut maka, perlu diadakan upaya untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan. Pembelajaran dengan media yang menarik ini diharapkan agar anak dapat belajar dengan menyenangkan dan dapat mengembangkan pemahaman anak tentang gizi seimbang di TK Dharma Wanita Jatikuwung Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar

Membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan istilah bento adalah konsep one dish meal atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak-anak ini mengandung nilai-nilai gizi yang seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengkonsumsi makanantersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan. Bekal bento ini akan memancing selera anak-anak karena dikreasikan dengan bentuk-bentuk yang lucu dengan warna yang variatif. Bento merupakan bekal yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan serta meningkatkan kecerdasan anak usia dini (Muaris, 2010:1).

Penelitian ini mengacu pada penelitian terdahulu, adapun penelitian terdahulu yang relevan diantaranya yaitu:

- 1.1 Perencanaan kegiatan makan bersama dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak ABA Ella Hulu Menukung Kabupaten Melawi dapat dikategorikan “baik” dalam hal ini guru dapat merencanakan materi pembelajaran berdasarkan tema yang di minati anak, guru menggunakan tema kebutuhanku, mengganti sub tema pada setiap pertemuan. Ini dilakukan untuk memotivasi anak dalam belajar (Saijah,2015).
- 1.2 Hasil penelitian yang dilakukan didalam perencanaan pembelajaran pada siklus pertama adalah 2,61 dan pada siklus kedua meningkat 3,73. Sedangkan hasil pelaksanaan pembelajaran siklus pertama adalah 2,75 kemudian meningkat pada siklus kedua menjadi 3,67 (Wulandari, 2014).

Berdasarkan analisis hasil pengamatan pada siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan prosentase pada setiap siklus. Prosentase pencapaian melebihi target minimal yang direncanakan peneliti. Pada siklus I ditargetkan 60% anak minimal berkembang sesuai harapan (BSH) namun memperoleh prosentase pencapaian sebesar 64,063%, siklus II ditargetkan 80% anak minimal berkembang sesuai harapan (BSH) namun memperoleh presentase pencapaian 82,968%. Apabila dibandingkan prosentase siklus I dan siklus II mengalami peningkatan 18,905%. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa melalui kegiatan kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak kelompok B TK Dharma Wanita tahun pelajaran 2018/2019.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian refleksif dan kolektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan dan praktik sosial mereka serta pemahaman mereka terhadap lingkungannya (Carr & Kemmis dalam Suwarsih Madya,2007:8). Subjek penelitian pada penelitian ini adalah anak kelompok B di TK Dharma Wanita.

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/ pengamatan, dan refleksi. Tindakan dalam

penelitian ini dilakukan dua kali tindakan yaitu siklus I dan siklus II. Pada siklus I dan siklus II dilakukan dua kali pertemuan setiap siklusnya, setiap pertemuan berdurasi 1x60 menit. Pelaksanaan tindakan dilakukan pada bulan Maret 2019.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan observasi, pengumpulan data, dan dokumentasi. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan teknik diskriptif kualitatif. Data yang akan dianalisis berupa data lembar observasi aktifitas siswa saat kegiatan kreasi makanan. Setelah data terkumpul melalui pengamatan, kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif menggunakan prosentase. Untuk mengetahui seberapa keberhasilan kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan kreasi makanan, maka dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\text{jumlah skor amatan yang dicapai} \times 100\%}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak kelompok B TK Dharma Wanita tahun pelajaran 2018/2019. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Penelitian Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Anak

Aspek	Pra siklus	Siklus I	Siklus II
Prosentase rata-rata	42,031%	64,063%	82,968%
Indikator capaian penelitian	-	≥60%	≥80%

Berdasarkan tabel 1, sebelum melakukan tindakan peneliti melakukan kegiatan observasi pra siklus yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan pemahaman gizi seimbang anak sebelum diberikan tindakan. Kegiatan pra siklus pada Rabu, 06 Maret 2019. Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti mendapat rata-rata prosentase pemahaman gizi seimbang anak dalam satu kelas sebesar 42,031%.

4. PENUTUP

4.1 Simpulan

Penelitian tindakan kelas yang berjudul “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kegiatan Kreasi Makanan di Kelompok B TK Dharma Wanita Gondangrejo Karanganyar Tahun Ajaran 2018/2019” ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kegiatan kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak kelompok B TK Dharma Wanita Tahun Ajaran 2018/2019.
- b. Kegiatan kreasi makanan dapat mempermudah anak memahami gizi seimbang dalam pembelajaran.
- c. Prosentase keberhasilan yang dicapai pada peningkatan pemahaman gizi seimbang anak pada pra siklus, siklus I, dan siklus II.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa dengan melalui kegiatan kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak kelompok B TK Dharma Wanita tahun ajaran 2018/2019 dapat diterima kebenarannya.

4.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini merupakan implikasi positif yang terkandung dalam masalah peneliti lakukan dalam skripsi ini mengarah dan berhubungan dengan pendidikan. Hipotesis yang dinyatakan peneliti telah teruji kebenarannya maka membawa implikasi dalam pendidikan sebagai berikut :

- a. Peningkatan pemahaman gizi seimbang anak sebaiknya menggunakan kegiatan dan media pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan perkembangan anak usia dini, yaitu salah satunya dengan menggunakan kegiatan kreasi makanan, sehingga dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak secara optimal.
- b. Memotivasi dan memberikan informasi kepada pendidik untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menciptakan serta mengembangkan metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran bagi anak usia dini guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, sehingga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi anak.

4.3 Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi tersebut diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

a. Kepala sekolah TK Dharma Wanita

Kepala sekolah diharapkan dapat memotivasi pendidik agar lebih kreatif untuk menciptakan serta memberikan kegiatan dan media pembelajaran yang bervariasi. Kepala sekolah juga diharapkan dapat memberikan fasilitas dan media pembelajaran yang lebih memadai untuk kegiatan pembelajaran, sehingga pemahaman gizi seimbang anak dapat berkembang secara optimal.

b. Kepada Guru

Guru diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, kreatif, menarik dan menyenangkan bagi anak, sehingga potensi yang dimiliki anak dapat berkembang secara optimal.

c. Bagi Anak

Anak diharapkan lebih semangat lagi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran didalam kelas dan pentingnya makanan dengan gizi seimbang.

d. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini sehingga dapat meningkatkan pemahaman anak, salah satunya pemahaman anak tentang gizi seimbang. Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian pemahaman gizi seimbang selanjutnya agar lebih efektif

DAFTAR PUSTAKA

- Iis Wulandari, Yuline, Halida (2014). “ Pengenalan Makanan Gizi Seimbang Melalui Multimedia di TK Sekar Melati”. Jurnal UNTAN.
- Muaris, Hindah. 2010. *30 Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Noorlaila, Iva. 2010. *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*. Yogyakarta: Pinus Book Publisher.
- Saijah, Sri Lestari, Abas Yusuf. “ Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak”. Jurnal UNTAN

Sujiono, Y.N, Sujiono, Bambang, 2004. Menu Pembelajaran Anak Usia Dini.
Jakarta: PT Cipta Pendidikan.

Suwarsih Madya. 2007. Teori dan Praktik Penelitian Tindakan. Bandung: Alfabeta