

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Peran Guru

Guru menurut kamus bahasa Indonesia (2005:377) adalah seseorang yang profesinya mengajar. Selain itu, guru merupakan sosok atau tokoh yang paling berjasa dalam masa depan anak usia dini, guru mempunyai peranan penting tidak hanya sekedar mengajar tetapi juga mendidik (kurniati, 2010) guru adalah seseorang yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, terutama pada suatu lembaga pendidikan. Berdasarkan hal tersebut di atas guru sebagai panutan tidak hanya mendidik, tetapi juga melindungi, membimbing, mengajar anak didiknya dengan harapan siswanya akan menjadi anak yang berhasil di masa yang akan datang. Seorang guru juga harus bisa memahami dan mengerti keadaan yang dibutuhkan oleh siswa ketika mereka berada di lingkungan sekolah. seperti bunyi pepatah bahwa guru adalah “sosok pahlawan tanpa tanda jasa” Yuline (2010)

Menurut (Rahmiah, 2015) Dalam karyanya “ Hubungan peran guru dan orang tua dalam pelaksanaan pola konsumsi dan status gizi anak usia dini. Peran guru diantaranya:

2.1.2 Peran Guru Dalam Berinteraksi

Sebagai seorang guru PAUD dalam kegiatan belajar mengajar hendaknya melatih siswa untuk berinteraksi ataupun berkomunikasi secara verbal. Seperti mengajak berkomunikasi dan tanya jawab dengan siswa, membuat komitmen peraturan dengan siswa. Apabila dalam hal ini peranan guru adalah berinteraksi dan berkomunikasi dengan siswa dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi, hendaknya guru menjelaskan dan mengenalkan dengan cara berkomunikasi dan Tanya jawab, bercerita atau yang lebih mudah dipahami anak dengan cara menunjukkan bendanya secara langsung, dengan menunjukkan

langsung bahan makanan. selain itu guru harus dapat memotivasi siswa agar senang mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Menjelaskan pentingnya makanan sehat dan bergizi untuk kebutuhan tubuh. Hal ini harus dikenalkan kepada anak-anak sejak dini agar mereka dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat, sehingga akan terbiasa mengkonsumsi makanan sehat sejak dini, dan dapat tumbuh dengan sehat, berkembang sesuai dengan harapan.

2.1.3 Peran Guru Dalam Pengasuhan

Mendidik dan mengasuh anak usia dini diperlukan rasa kasih sayang dan usapan . Dengan usapan, pelukan, elusan, senyuman, saling bertatap mata sangat membantu pertumbuhan fisik dan psikologis anak. Agar terwujud anak yang sehat sehat jasmani rohani, cerdas, kreatif dan produktif dapat ditentukan oleh pola makan anak yang sehat dan teratur hal ini dapat dimulai ketika anak berada di sekolah melalui program pendidikan gizi (Khodijah, 2016). Lembaga PAUD merupakan kesempatan yang sangat baik bagi guru dalam mengenalkan pendidikan gizi, melalui program bekal bergilir dapat memudahkan guru dalam mengenalkan anak pada makanan sehat dan bergizi. Dalam hal makanan guru harus memperhatikan makanan atau jajanan yang akan dikonsumsi anak ketika mereka berada di sekolah dan memastikannya sehat serta bergizi, mendampingi ketika kegiatan makan, memotivasi anak agar menyukai dan menghabiskan makanannya, karena guru merupakan orang tua kedua.

Guru mempunyai peran penting dalam membantu siswa untuk menumbuhkan sikap positif dalam belajar, menumbuhkan rasa ingin tahu, mendorong kemandirian dan ketepatan logika intelektual, menumbuhkan semangat untuk belajar. Merangsang anak yang belum mandiri menjadi lebih mandiri. Anak-anak ini biasanya juga membutuhkan kedekatan fisik dengan orang tua (dan pengasuhnya Coles (dalam Hurlock, 1990). Dalam hal ini peran guru adalah memotivasi

anak agar anak senang dan mau mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

2.1.4 Peranan Guru Dalam Proses Pembelajaran

Anak yang cerdas merupakan generasi suatu bangsa, pembentukan generasi yang kuat, sehat dan cerdas adalah tanggung jawab kita semua, terutama seorang guru PAUD, karena sejak dini anak sudah diasuh dan dididik oleh seorang guru, tidak hanya terbatas pada pendidikannya akan tetapi tentang pertumbuhan badannya. guru yang bersama dan menemani anak didik selama anak berada disekolahan, guru mempunyai tanggung jawab penuh atas apapun yang dilakukan anak selama anak berada di sekolahan, guru tidak hanya mendidik tapi juga sebagai pelindung, pengayom dan model bagi anak-anak didiknya. Termasuk dalam hal makanannya, guru harus memperhatikannya, karena pada masa ini anak-anak benar-benar berada pada masa pertumbuhan, untuk itu mengenalkan anak kepada makanan sehat dan bergizi sangatlah penting. Pemberian makan yang baik sangat berpengaruh terhadap (pertumbuhan) balita, status gizi akan baik apabila tubuh memperoleh asupan gizi yang baik pula, sehingga kesehatan dan pertumbuhan fisik dapat tumbuh sesuai harapan, begitupun sebaliknya, jika asupan gizinya kurang atau bahkan buruk maka, pertumbuhan dan perkembangan anak tidak dapat maksimal (Yeni, 2020).

Pembelajaran bisa diartikan usaha guru untuk membantu siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu di dapat karena adanya usaha, seperti halnya pengetahuan anak tentang makanan sehat.

Dari uraian diatas penulis mengambil kesimpulan bahwa peran guru yaitu upaya yang dilakukan guru untuk memaksimalkan pembelajaran agar dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik.

2.2 Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini (AUD) adalah seorang anak yang sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang fundamental. Stimulus apapun yang diberikan pada AUD akan mendapatkan tanggapan yang cepat . Hal-hal yang didapatkan pada usia dini akan menjadi dasar dan pondasi utama bagi kehidupannya dimasa yang akan datang. Menurut Rusilanti, dkk (Rusilanti & Dkk, 2015), usia prasekolah adalah usia 3—5 tahun dan merupakan waktu yang disebut masa golden age atau masa keemasan. Menurut (Fadlillah,2018:7) pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang diberikan kepada anak mulai dari usia 0-8 tahun dengan melalui pemberian rangsangan dalam pendidikan guna membantu anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga anak memiliki potensi dapat berkembang dengan optimal.

AUD adalah mereka yang berada pada usia 0-6 tahun. Pada masa ini disebut periode emas, pada masa ini anak dapat merespon dengan cepat apa yang diterimanya . Pada usia ini tumbuh kembang anak harus dirangsang oleh orang tua dan gurunya agar pertumbuhan anak dapat berkembang secara maksimal sesuai usianya.

Menurut “Early Childhood” AUD adalah anak yang lahir sampai dengan usia delapan tahun.Masa usia dini ini merupakan masa keemasan (golden age) dalam hal ini anak mulai peka untuk menerima berbagai rangsangan yang datang dari luar. perlu sekali memperhatikan setiap tahap perkembangan anak. Pada masa ini anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat, hendaknya sebagai orang tua dan guru harus dapat merangsang anak agar pertumbuhan anak dapat berkembang dengan maksimal (Green, 2016

2.2.1 Kebutuhan Anak Usia Dini

Kebutuhan dasar harus dipenuhi mulai mereka kecil agar mereka dapat berkembang dan tumbuh dengan maksimal , adapun menurut (Hajati, 2018) kebutuhan dasar yang harus dipenuhi diantaranya:

- 1) Kesehatan. Sebagai orang tua hendaknya selalu memperhatikan kecukupan gizi pada makanan yang dikonsumsi anak, memperhatikan kebersihan makanan yang dikonsumsi anak serta menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. sehingga anak dapat tumbuh dengan sehat dan tidak mudah terserang penyakit.
- 2) Pendidikan. Sebagai Orang tua hendaknya memilih dan memberikan pendidikan yang terbaik kepada anak, mendampingi serta membimbingnya kepada hal yang baik.dengan cara menyekolahkan serta menstimulasi yang tepat sesuai tumbuh kembang anak.
- 3) Pengasuhan. Sebagai Orang tua harus dapat mendidik dan memberi contoh yang baik bagi anaknya, mengarahkan anak pada hal yang baik, menghindarkan anak pada hal-hal yang buruk/yang tidak bermanfaat, orang tua harus bisa menjadi contoh/ uswatun hasanah bagi anaknya.
- 4) Perlindungan. Orang tua wajib melindungi anak dari hal-hal yang tidak baik. Tidak melakukan tindakan kekerasan dengan alasan apapun.

Selain itu, kita harus memenuhi kebutuhan dasar anak yang lainnya diantaranya kebutuhan fisik, emosi kasih sayang, dan kebutuhan akan stimulasi mental . Diharapkan kepada orang tua maupun pengasuh untuk dapat memenuhi kebutuhan dasar anak tersebut, agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai harapan kita.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa AUD adalah mereka yang berada pada rentang usia 0-6 tahun,yang mana pada usia ini disebut masa golden age karena pada masa ini anak mengalami perkembangan yang sangat pesat untuk itu penting sekali dalam memenuhi kebutuhan dasarnya sejak dini.

2.2.2 Makanan Sehat dan Bergizi

Makanan adalah kebutuhan yang sangat mendasar bagi anak, untuk itu sebagai orang tua maupun guru kita hendaknya memperhatikan

betul kecukupan gizinya. (Menurut Rusilati dkk, 2015) Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat- zat bermanfaat yang dibutuhkan oleh tubuh . makanan yang mengandung banyak unsur, seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air dan mineral. Makanan dikelompokkan berdasarkan kegunaannya menjadi 3 kelompok, yaitu: sumber tenaga ,sumber zat pembangun sumber zat pengatur . Dapat disebutkan bahwa makanan yang bersih, higienis dan mengandung gizi seimbang. itulah yang dimaksud makanan sehat. Lembaga PAUD hendaknya menerapkan program Holistik Integratif berupa pelayanan kesehatan dan gizi yang dilakukan dengan memberikam makanan bergizi kepada anak dan melakukan pemeriksaan berupa pelayanan kesehatan secara berkala, serta mengajak anak untuk berperilaku hidup sehat. Fadlillah (2019)

Makanan sehat adalah makanan yang higienis dan bergizi dan tidak mengandung kuman penyakit dan racun.

Adapun indikator dari pola makan bergizi adalah:

- 1) Makanan yang mengandung lemak-lemak hewani
- 2) Makanan yang rendah garam dan MSG
- 3) Makanan yang banyak mengandung sayuran atau serat
- 4) Tidak terlalu pedas
- 5) Makanan, makanan yang tidak mengandung formalin
- 6) Makanan, makanan yang tidak menggunakan bahan pewarna sintesis.(Rusmita,2020)

Makanan yaitu sesuatu yang jika dimakan atau dikonsumsi ,akan memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh, selain itu makanan yaitu sesuatu yang dibutuhkan tubuh agar tubuh sebagai sumber energy, memberikan rasa kenyang. Di Indonesia ada beberapa makanan pokok seperti padi, jagung dan yang lainnya, namun itu saja tidak dapat memenuhi gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, ada beberapa jenis makanan yang harus dikonsumsi agar terpenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh.

2.2.3 Makanan Sehat Anak Usia Dini

Makanan sehat adalah makanan yang bersih dan tidak mengandung zat yang membahayakan tubuh apabila dikonsumsi. Pengenalan makanan sehat dan bergizi pada anak usia balita sangat penting supaya anak dapat memahami dan mengetahui manfaat makanan sehat untuk tubuh. Selain itu, diharapkan pula anak-anak bisa mengenal, memahami serta membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Anak yang sehat tentunya membutuhkan energy yang banyak (Athina, 2015).

Program pendidikan gizi dibentuk oleh sekolah dalam rangka memberikan lingkungan yang sehat dan kondusif bagi orang tua dalam menyiapkan dan memberi motivasi makan sehat untuk anak. Orang tua mempunyai peran penting dalam menyiapkan hidangan untuk anak. Orang tua akan lebih memahami apa yang dibutuhkan anak (Khodijah, 2016).

Anak-anak perlu dikenalkan makanan sehat dan bergizi sejak dini terutama tentang buah dan sayur. Selain itu, anak-anak juga harus dikenalkan beberapa jenis makanan yang sebaiknya dihindari seperti makanan yang banyak mengandung pemanis. Buah dan sayur merupakan komponen penting dalam komposisi makanan sehat dan bergizi yang dapat memberikan manfaat positif dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun kenyataan masih banyak sekali anak-anak yang kurang menyukai macam-macam buah, mereka hanya menyukai satu buah jenis bahkan ada yang tidak mau sama sekali. Padahal buah dan sayur banyak sekali manfaatnya bagi tubuh. Sebagai sumber vitamin dan mineral.

Makanan yang dikonsumsi anak akan berpengaruh pada pertumbuhannya kelak. Mereka harus dapat mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.

Mengonsumsi banyak makanan sehat bagi tubuh bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, tumbuh dan berkembang dengan baik. Agar

kita selalu sehat, tidak mudah terserang penyakit. Makanan sehat harus bias seimbang antara karbohidrat, protein, lemak dan vitamin (Green, 2016).

3.2 Manfaat makanan sehat dan bergizi bagi AUD

Manfaat yang akan diperoleh ketika anak mengkonsumsi makanan sehat selain untuk kebugaran tubuh diantaranya (Yeni, 2020).

- 1) Agar anak dapat tumbuh dengan sehat.
- 2) Agar dapat menyehatkan tubuh anak sehingga anak dapat bermain dengan ceria dan mulai dapat berkonsentrasi terhadap pelajaran.
- 3) Agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan maksimal sesuai dengan tahap usianya.
- 4) Untuk melengkapi zat gizi anak. Agar anak tumbuh dengan baik dan sehat.
- 5) Agar anak mempunyai kekebalan tubuh dan tidak mudah terserang penyakit.

2.3 Pengertian Gizi

Gizi merupakan aspek yang harus dipenuhi orang tua agar anak tumbuh dengan baik. Gizi yang baik dapat mempengaruhi perkembangan fisik, mental maupun kecerdasannya. Pemenuhan gizi yang baik sangatlah penting untuk diperhatikan mulai anak dalam kandungan hingga anak berusia dewasa. Anak yang memperoleh asupan gizi yang seimbang dan makanan sehat, mereka dapat tumbuh menjadi anak sehat, dan memiliki daya tahan tubuh yang bagus.

Makanan bergizi adalah makanan yang mempunyai kandungan gizi seimbang untuk tubuh berupa karbohidrat, protein, vitamin, lemak, air, dan mineral. Fungsi utama karbohidrat merupakan sumber energy bagi penduduk diseluruh dunia, sumber karbohidrat terdapat pada padi, ketela, gandum dll.

2.3.1 Gizi Anak Usia Dini

Gizi adalah sesuatu yang sangat penting yang di butuhkan pada tumbuh kembang anak, dan merupakan aspek penting yang harus dipenuhi orang tua untuk perkembangan anak usia dini. Pemberian gizi yang cukup akan sangat berpengaruh pada kesehatan dan perkembangan anak usia dini.

Apalagi di masa pandemic sangatlah penting untuk memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi anak. sebagai orang tua harus protektif dalam memilihkan makanan untuk anak usia dini, agar mereka selalu sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

Guru mengenalkan siswa pada pentingnya gizi dan macam-macam makanan yang mengandung karbohidrat (nasi, ubi, gandum dll), protein (tahu, tempe, daging, telur kacang-kacangan dll) dan mineral terdapat pada sayur mayur dan buah-buahan. Pengenalan jenis makanannseperti ini seharusnya diberikan sejak usia sekolah agar siswa dapat memahaminya sejak dini.

2.3.2 Pentingnya gizi untuk AUD

Anak adalah anugrah dari Allah SWT yang harus kita jaga baik fisik maupun mentalnya, yang harus kita perhatikan gizinya sejak lahir hingga dewasa, bahkan sejak dalam kandungan. Setelah anak lahir kita harus benar-benar memperhatikan pertumbuhannya , di usia balita harus terpenuhi semua kebutuhan gizinya. Balita akan sehat jika sejak awal kehidupannya sudah diberikan makanan sehat dan gizi seimbang sehingga kualitas SDM yang dihasilkan optimal (Auliana, 2015)

Makanan untuk anak usia dini sangat perlu mendapat perhatian, karena pada usia ini anak-anak masih berada dalam masa tumbuh kembang yang sangat pesat. Hendaknya mulai dari sedini mungkin anak-anak dikenalkan pada makanan sehat agar mereka dapat mengetahuinya sejak dini.

Apabila balita mengalami gizi buruk, maka akan sangat mempengaruhi perkembangannya, tidak hanya menimbulkan gangguan pada pertumbuhan fisik saja, tetapi juga mempengaruhi pertumbuhan otaknya dan produktivitas.. Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak usia dini, hal ini dikarenakan usia dini merupakan usia emas. Masa golden age merupakan masa dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku hidup yang tidak menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih (Yeni, 2020)

2.3.3 Pedoman Gizi Seimbang

Selain memperhatikan gizinya kita juga harus dapat memahami pedoman gizi seimbang dan menerapkannya pada anak usia dini, adapun prinsip-prinsip nya menurut kementerian kesehatan tahun 2014 sebagai berikut :

Prinsip 4 pilar gizi Seimbang

1) Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan

Tak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Ikan banyak mengandung protein tapi sedikit Vitamin maupun mineral, begitupun sayuran banyak mengandung vitamin dan mineral tapi sedikit protein dll

2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Membiasakan hidup bersih dan sehat akan menjauhkan seseorang dari terkena infeksi. Selalu mencuci tangan pakai sabun pada air mengalir, selalu menutup makanan agar terhindar dari hinggapan lalat yang membawa penyakit.

3) Melakukan Aktifitas Fisik

Melakukan aktifitas fisik seperti kegiatan olahraga, untuk menjaga kebugaran tubuh.

4) Mempertahankan Berat Badan Normal

Selalu memperhatikan berat badan yang seimbang, tidak lebih dan juga tidak kurang.

2.3.4 Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini

ASI merupakan salah satu makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi 0-6 bulan. ASI eksklusif berasal dari ibu. ASI merupakan makanan yang pertama bagi anak yang baru lahir hingga usia 6 bulan. Pada ASI juga terdapat beberapa zat antibody atau kekebalan tubuh, sehingga anak yang minum ASI akan mempunyai kekebalan tubuh yang baik.

Makanan adalah sesuatu mengandung zat-zat gizi yang berguna bagi kesehatan tubuh apabila kita mengkonsumsinya. Makanan yang diberikan kepada anak hendaknya mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan juga vitamin. Karbohidrat terdapat pada olahan padi-padian seperti nasi, protein terdapat pada lauk-pauk, ada protein nabati terdapat pada kacang-kacangan sedangkan juga protein hewani terdapat pada telur, susu dan ikan-ikanan. Lemak terdapat pada krim, keju, telur, margarin mentega dll, mineral dan vitamin terdapat pada macam buah dan sayur. makanan terdiri dari lima unsur utama di antaranya :

- a) Makanan pokok adalah Makanan yang berfungsi sebagai sumber energy (kalori) makanan ini biasanya terdapat pada nasi, umbi-umbian dan juga mie.
- b) Lauk pauk mempunyai fungsi sebagai zat pengatur seperti enzim yang mengganti sel-sel yang rusak. Lauk pauk terdapat pada makanan yang mengandung protein. Baik hewani ataupun nabati.
- c) Sayur mayur yaitu bagian tanaman yang dimakan. Jenis-jenis sayur dapat terbagi diantaranya bagian daun, bagian batang, akar, sayuran umbi, sayuran buah, sayuran bunga, dan sayuran biji.
- d) Buah-buahan yaitu jenis hidangan segar yang dikonsumsi sebagai pencuci mulut.

Pemilihan bahan makanan bertujuan untuk mendapatkan makanan yang berkualitas, dalam memilih sayurv atau buah hendaknya memilih yang segar, tidak layu. Karena sayuran yang segar mengandung banyak vitamin ataupun mineral, sedangkan sayuran yang layu mengurangi kandungan vitamin ataupun mineralnya (Triwahyuni, 2016).

2.3.5 Menu Anak Usia Uini

Menu AUD biasanya mengikuti pola makan orang dewasa, yaitu sarapan, makan siang, makan malam . Sedangkan porsi makan pada usia ini separo dari porsi dari orang dewasa..

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pemberian makan anak usia 1-5 tahun

1. Selalu bervariasi meliputi makanan pokok, ada lauk , ada sayur dan usahakan buah. Hendaknya protein yang diberikan kepada anak usia dini juga berganti-ganti agar semua gizi dapat terpenuhi.
2. Cara mengolahnya juga di variasi sehingga semua jenis bahan makanan dapat diolah, sehingga dapat terpenuhi gizinya.
3. Memberikan air putih setelah makan selesai.
4. Tidak memberi makanan tambahan pada jam makan utama.
5. Sebisa mungkin menjelaskan pada anak tentang manfaat makanan sehat ketika anak usia 2 tahun.

Masalah Gizi anak adalah ketidak-seimbangan antara apa yang dimakan dan apa yang dibutuhkan oleh tubuh.

Salah satu bentuk kegiatan di sekolah adalah program pembelajaran melalui kegiatan makan bersama di sekolah. Makan bersama disekolah tidak hanya sekedar memberi kesempatan anak-anak untuk mendapatkan makanan,tetapi juga kebersamaan.

Dari penjelasan diatas diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa makanan sehat dan bergizi begitu penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

2.4 Progam Bekal Bergilir

Anak-anak dan jajan adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energy dan gizi bagi anak khususnya disekolah (Oktaviana,2018). Untuk mewujudkan hal tersebut maka RA `Aisyiyah Karangn menyusun program bekal bergilir yaitu suatu program yang disusun oleh lembaga RA`Aisyiyah Karangn dengan terencana dan sistematis oleh kepala sekolah,guru, komite serta wali murid untuk mencapai tujuan tertentu. program itu dilaksanakan oleh wali murid berupa membawa jajan sejumlah anak didik dikelas tersebut dengan bergiliran sesuai jadwal yang ditentukan dari sekolah

Tujuannya dari program ini yaitu agar peserta didik di RA `Aisyiyah Karangn dapat tumbuh dengan sehat dan terpenuhi gizinya sehingga anak didik sulit terserang penyakit sehingga dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain itu dengan adanya program ini bisa menjadikan orang tua peserta didik menjadi sadar akan pentingnya makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini. Dengan adanya program ini anak-anak juga tidak jajan sembarangan, serta tanpa kita paksa mereka akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan yang telah disediakan disekolahan yang pastinya sehat dan bergizi.

Manfaat dari kegiatan ini adalah untuk menghindari persaingan dalam perbedaan jajanan. Meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi agar anak-anak terbiasa makan yang telah disediakan disekolah, menumbuhkan kebersamaan.

Isi dari program tersebut diantaranya yaitu ketentuan jajanan yang boleh diberikan kepada anak. Hendaknya jajan tidak mengandung pengawet, pemanis buatan serta pewarna yang dapat membahayakan anak dan daftar giliran jajan yang disusun oleh kepala sekolah.

Pelaksanaannya jajan dibawa sambil mengantar anak kemudian diserahkan kepada guru sejumlah yang telah ditentukan,ketika jam istirahat anak-anak cuci tangan pada tempat yang telah disediakan guru,

kemudian duduk membuat lingkaran, setelah anak-anak kumpul semua, guru membagikan jajan yang telah disediakan, sebelum makan anak-anak dipimpin berdoa, dan guru terlebih dahulu mengenalkan nama dan manfaat dari makanan tersebut, sebagai motivasi anak agar mau mengkonsumsinya.

Kesimpulan uraian diatas yaitu diadakan progam bekal bergilir bertujuan untuk mengenalkan dan membiasakan anak makan makanan sehat, agar anak tumbuh dan berkembang dengan baik, menghindari anak dari mengkonsumsi makanan instan yang mengandung pengawet, pewarna dan pemanis buatan.

2.5.1 Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian dengan meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi melalui kegiatan makan bersama terkait dengan tema tersebut sudah pernah dilakukan dengan peneliti – peneliti sebelumnya.

Penelitian dengan judul "Upaya meningkatkan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra cooking pada kelompok bermain b di paud baitus shibyaan kecamatan bergas kabupaten semarang tahun ajaran 2014/2015" (Rahmawati, 2013). Berdasarkan analisis tersebut pengetahuan anak tentang makanan sehat juga didukung oleh pendapat (Piaget , 2010) bahwa pengetahuan dibangun melalui kegiatan atau aktivitas pembelajaran. Pengetahuan dapat diperoleh melalui eksplorasi, manipulasi, dan konstruksi secara elaboratif. Anak-anak bukanlah suatu objek penerima pengetahuan yang pasif, melainkan mereka dengan aktif melakukan pengaturan pengalaman mereka ke dalam struktur mental yang komplek. Melalui kegiatan sentra cooking dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang angka atau jumlah, belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama benda di dapur, dan melatih motorik halusnya melalui kegiatan mematahkan sayur-sayuran dengan tangan. Persamaan dari

penelitian diatas yaitu sama-sama tentang pengetahuan makanan sehat,dan perbedaannya meningkatkan pengetahuan makanan sehat dan yang peneliti ambil tentang pengenalan makanan sehat.

“Hubungan peran guru dan orang tua dalam pelaksanaan pola konsumsi dengan status gizi anak usia dini di raudhatul atfal jamiatul khair Pontianak”

Hasil penelitian yang telah dihitung telah menunjukkan hasil berdasarkan angka angka statistik dan memperlihatkan adanya hubungan antara variabel yang diteliti. Adanya hubungan peran guru dalam pelaksanaan pola konsumsi dengan status gizi anak usia 5-7 tahun. Adanya hubungan peran orang tua dalam pelaksanaan pola konsumsi dengan status gizi anak usia 5-7 tahun sekaligus menjawab pertanyaan yang telah dijabarkan dalam rumusan masalah. Menurut Santoso dan (Ranti, 2004) Ditinjau dari sudut masalah kesehatan dan gizi, anak usia Taman Kanak-kanak termasuk golongan masyarakat yang disebut rentan gizi, sedangkan pada saat ini mereka sedang mengalami proses pertumbuhan yang relatif pesat, dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang relatif besar. Menurut peneliti dari pernyataan diatas adalah anak usia Taman-Kanak-kanak sedang mengalami perkembangan yang pesat karena pada usia ini anak dibina untuk mandiri dan berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan

Berbagai perkembangan yang akan dilalui anak membutuhkan fisik yang sehat, dan fisik yang sehat harus diimbangi dengan makanan dan minuman yang sehat. Santoso dan (Ranti,2004) juga berpendapat bahwa untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan dan minuman yang baik, juga menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Berdasarkan pendapat diatas bahwa makan juga dapat menjadi suatu media yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan kebiasaan atau pola makan anak terhadap makanan dan minuman yang sehat.Persamaan dengan yang peneliti teliti yaitu sama-sama peran

gurunya, dan perbedaannya dengan yang peneliti teliti yaitu ada hubungan dengan orang tua dan status gizi.

