

Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima

Sri Jamilah¹

Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Bima

Email: srijamilahma7@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang terjadi di dalam pendidikan Anak Usia Dini tepatnya di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima dapat didefinisikan bahwa anak-anak menyukai makanan siap saji. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota. Metodologi penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Lokasi penelitian di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi pada kepala sekolah, guru-guru yang ada di sekolah. Keabsahan data dilakukan dengan cara mebercheck, *cross check*, triangulasi, sebab pada penelitian ini data yang diperoleh akan dikumpulkan dan mengetahui kebenarannya. Teknis analisis data terdiri atas teknis analisis induktif, teknis analisis deduktif, serta penarikan kesimpulan dan saran-saran. Berdasarkan hasil penelitian peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima adalah guru memberikan makanan tambahan kepada peserta didik berupa bubur kacang hijau dan makanan tambahan lainnya sesuai dengan kreasi ibu guru di lembaga tersebut. Adapun faktor internal yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan adalah menghadapi anak yang susah makan dan faktor eksternal yaitu minimnya anggaran dana sekolah tersebut.

Kata Kunci : Asupan Gizi Seimbang, Kreasi Makanan

¹ Sri Jamilah, Dosen Pengajar Institut Agama Islam Muhammadiyah Bima.

PENDAHULUAN

Guru merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.² Dalam proses belajar mengajar, guru adalah orang yang akan mengembangkan suasana bebas bagi siswa untuk mengkaji apa yang menarik, mengekspresikan ide-ide dan kreatifitasnya dalam batas norma-norma yang ditegakkan secara konsisten.³ Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya guru dalam dunia pendidikan.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada hakikatnya pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan seluruh aspek kepribadian anak.⁴ Anak Usia Dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, memiliki rentang usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya karena perkembangan kecerdasannya luar biasa.⁵ Anak merupakan individu yang unik, dimana mereka mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda sesuai dengan tahapan usianya. Anak bukan miniatur dari orang dewasa atau orang dewasa dalam tubuh kecil. Hal ini yang perlu kita pahami dalam memfasilitasi anak untuk mencapai tugas pertumbuhan dan perkembangannya.⁶

Perkembangan anak pada hakekatnya telah dimulai sejak anak dilahirkan ke dunia, bahkan sebagian besar pakar pendidikan meyakini bahwa perkembangan seorang anak dimulai sejak terjadinya pembuahan yang merupakan pertemuan antara sel telur dengan sel sperma dari kedua orang tua. Karena itu perlunya memperhatikan gizi anak dari ibu yang sedang hamil sampai anak lahir hingga dewasa.⁷ Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan gizi yang baik tentunya akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan.

²Taman Firdaus, *Pembelajaran Aktif: Aspek, Teori dan Implementasi*, (Yogyakarta: PT Elmater, 2012), h.95.

³Ibid., h.95.

⁴Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Bandung: Remaja Rosdakaria, 2013), h.22.

⁵Mulyasa, *Manajemen PAUD*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), h.16.

⁶Dwi Sulistiyo Cahyaningsih, *Pertumbuhan Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Jakarta: Trans Info Media, 2011), h.1.

⁷Iva Noorlaila, *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*, (Yogyakarta: Pinus Book Publisher, 2010), h.19.

Gizi berhubungan dengan makanan, makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didapatkan dari makanan.⁸ Jajanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan pada fase kehidupan anak selanjutnya dan berdampak pada gizi anak.

Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia termasuk dalam bidang kesehatan, salah satunya ilmu gizi. Hal ini tercantum dalam ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang aturan makan dan minum.⁹ Sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah: 168, Allah SWT Berfirman;

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ

الشَّيْطَانِ

إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya; Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.¹⁰

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal serta dalam jumlah yang seimbang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikaji dalam ilmu gizi yang disebut dengan prinsip gizi seimbang. Konsumsi makanan sangat mempengaruhi terhadap status gizi seseorang terutama anak. Status gizi yang baik dan optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.¹¹ Perkembangan otak anak sangat mempengaruhi dan menentukan bagi perkembangan aspek-aspek lainnya.

⁸Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), h.8.

⁹[http:// Duta.Com](http://Duta.Com) *Gizi Seimbang Dalam Perspektif Islam*.diakses Pada Tanggal 25 Maret 2019.

¹⁰Qs. Al-Baqarah (2), 168.

¹¹Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), h.104.

Kenyataan yang peneliti temui pada lembaga pendidikan di TK Aisyiyah 1 Ranggo kota bima bahwa anak-anak menyukai makanan siap saji. Anak-anak lebih cenderung mengkonsumsi jajanan ringan yang mengandung pengawet seperti chiki dan snack- snack sejenisnya. Makanan siap saji lain juga sangat digemari oleh anak-anak seperti mie instan, nugget, dan lain-lain. Selain itu juga anak- anak sangat menyukai mengkonsumsi minuman yang bersoda, permen dan makanan dengan saos juga senang dikonsumsi.¹²

Sejalan dengan permasalahan diatas maka sangat penting kegiatan kreasi makan untuk menangani asupan gizi seimbang pada anak. Dalam hal ini guru harus membuat kreasi makanan tambahan untuk peserta didiknya berupa bubur kacang hijau dan makanan tambahan lainnya sesuai dengan kreasi ibu guru di lembaga tersebut. Melalui kegiatan ini anak akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang aman, sehat, bergizi yang disajikan oleh orang tua atau guru ketimbang mengkonsumsi makan siap saji yang kurang aman, kurang menyehatkan dan kurang bergizi bagi anak. Ketika anak sudah mulai menyukai makanan dengan kreasi tersebut guru dapat memberikan pengertian tentang bagaimana makanan yang baik dan berguna untuk kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Dalam program pembentukan kreasi makanan tidak hanya guru-guru yang berada pada lembaga-lembaga pendidikan tersebut yang berperan aktif akan tetapi wali murid juga ikut mensukseskan program tersebut dengan membantu program sekolah dengan cara memberikan makanan tambahan yang sehat, aman dan bergizi dirumah.

Asupan Gizi Seimbang

Gizi berasal dari bahasa Arab “Al Gizzai” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Dapat juga diartikan sebagai sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan.¹³ Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal.¹⁴

¹²Hasil Observasi Awal di TK Aisyiyah 1 Kota Bima, 15 Oktober 2018.

¹³Hadi Siswanto, *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Cv Rihama, 2010), h.122.

¹⁴Badan POM RI, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, (Jakarta: Direktorat Spp, Deputi III, Badan POM RI, 2017),h.11.

Menurut Urip hidangan dengan gizi yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Zat tenaga atau kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebagian besar dibutuhkan dari bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak serta sedikit protein. Zat pembangun atau protein ini penting untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel rusak yang didapatkan dari bahan makanan hewani atau tumbuh-tumbuhan (nabati). Sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berperan untuk proses metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh. Selain itu, air juga diperlukan untuk proses metabolisme. Sedangkan serat juga dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk memberikan isi perut (*bulky*) dan membantu memperlancar proses buang air besar. Selain itu serat juga mempengaruhi penyerapan zat gizi dalam usus.¹⁵

Sejalan dengan pendapat diatas bahwa gizi yang baik adalah yang mendasar bagi fungsi otak, protein (telur, ikan, tahu, ayam, yogurt) juga penting. Jumlah protein yang diperlukan oleh tubuh bergantung pada usia, berat, dan tingkat aktivitas anak. Selain itu gizi yang baik adalah kecukupan akan karbohidrat, kebutuhan tubuh akan buah-buahan dan sayuran juga tercukupi. Pembiasaan anak untuk mengurangi makanan siap saji dan sarapan juga penting. Selain itu kecukupan akan air penting untuk perkembangan anak.¹⁶

Asupan zat gizi merupakan salah satu penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita. Asupan zat gizi dapat diperoleh dari beberapa zat gizi, diantaranya zat gizi makro seperti energi karbohidrat protein dan lemak. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar oleh tubuh dan sebagian besar berperan dalam penyediaan energi. Tingkat konsumsi zat gizi makro dapat mempengaruhi terhadap status gizi balita. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dan protein yang mencukupi dan memenuhi kebutuhan tubuh akan berbanding lurus dengan status gizi baik.¹⁷

¹⁵Vera Urip, *Menu Sehat Untuk Balita*, (Jakarta: Pt Buku Kita, 2004), h.7

¹⁶Pam Schiller, *Start Smart Memompa Kecerdasan Sejak Dini*, (Jakarta: Pt Erlangga For Kids, 1999), h.79.

¹⁷Diniyah & Nindya, “*Asupan Energy, Protein Dan Lemak Dengan Kajian Gizi Kurang Pada Balita Usia 2-4 Bulan Di Desa Suci Gresik*”, (Desember, 2017), h.3.

Sumber utama karbohidrat didalam makanan berasal dari tumbuh-tumbuhan, dan hanya sedikit saja yang termasuk bahan makanan hewani. Didalam tumbuhan karbohidrat mempunyai dua fungsi utama ialah sebagai simpanan energi dan sebagai penguat struktur tumbuhan tersebut. Yang merupakan sumber energi terutama terdapat dalam bentuk zat tepung (*amylum*) dan zat gula (mono dan disakarida). Timbunan zat tepung terdapat didalam biji, akar dan batang. Gula terdapat didalam daging buah atau didalam cairan tumbuhan didalam batang (*tebu*).¹⁸

Didalam tubuh karbohidrat merupakan salah satu sumber utama energi. Dari tiga sumber utama energi yaitu karbohidrat, lemak, dan protein, karbohidrat merupakan sumber energi yang paling murah. Karbohidrat yang tidak dapat dicerna, memberikan volume kepada isi usus, dan rangsangan mekanis yang terjadi, melancarkan gerak peristaltik yang melancarkan aliran bubur makanan (*chymus*) melalui saluran pencernaan serta memudahkan pembuangan tinja (*defaekasi*).¹⁹

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang adalah asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Makanan tersebut harus mengandung nilai-nilai gizi yang tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh. Nilai gizi tersebut mengandung zat tenaga yang didapatkan dari karbohidrat, lemak dan protein, zat pembangun yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi seperti ikan, ayam, telur, daging dan lain-lain. Zat pengatur yang didapatkan dari sayuran dan buah-buahan. Selain itu juga perlu memperhatikan dalam hal pengolahan dan cara memasak makanan untuk anak-anak.

Empat prinsip gizi seimbang

Prinsip gizi seimbang yakni konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan dengan pola ini harus memperhatikan empat prinsip dasar, yaitu:²⁰

a. Makanan yang beranekaragam

Makanan yang beranekaragam sangat diperhatikan karena tidak ada 1 (satu) jenis makanan pun yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Prinsipnya,

¹⁸Ahmad Jauhari, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, (Yogyakarta: Jaya Ilmu, 2015), h.43-44.

¹⁹*Ibid.*, h.46.

²⁰Badan POM RI, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, (Jakarta: Direktorat Spp, Deputi III, Badan POM RI, 2017), h.11.

setiap makanan yang dihidangkan dari makan pagi, siang dan malam serta makan selingan harus terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah. Jumlah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh berbeda-beda tergantung pada umur, jenis kelamin dan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan.

b. Perilaku hidup bersih dan sehat

Perlunya perilaku hidup bersih agar terhindar dari serangan kuman penyebab penyakit infeksi. Penyakit infeksi dapat mengganggu keadaan gizi seseorang. Pola makan gizi seimbang tidak akan berguna jika tidak diikuti dengan penerapan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan sesudah buang air, menutup makanan dan minuman, mandi sedikitnya 2 kali sehari, menggosok gigi setidaknya saat bangun tidur dan sebelum tidur, potong dan bersihkan kuku secara teratur, mencuci buah dan sayur yang akan dimakan, minum air matang, dan buang sampah ditempat tertutup.²¹

Beberapa kegiatan anak sekolah dalam menerapkan PBHS di sekolah antara lain membawa bekal dari rumah, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban di sekolah serta menjaga kebersihan jamban, mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sehingga meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik, memantau pertumbuhan anak sekolah melalui pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan, serta membuang sampah pada tempatnya. Dengan menerapkan PBHS di sekolah maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat.

c. Aktivitas fisik

Bentuk aktivitas fisik yang umum dapat dilakukan adalah bermain (misalnya petak umpet, gobak sodor) dan olahraga secara teratur. Olahraga yang dilakukan dalam waktu yang cukup dan teratur akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak sehingga meningkatkan kebugaran dan ketangkasan berpikir.²²

d. Memantau berat badan

Perlunya memantau berat badan ideal adalah untuk mengetahui apakah seseorang mempunyai berat badan ideal atau tidak berdasarkan umur, jenis kelamin

²¹*Ibid.*, h.12.

²²*Ibid.*, h.13.

dan tinggi badannya dan untuk mengetahui apakah terjadi penurunan atau kenaikan berat badan. Berat badan yang tidak ideal dapat mengakibatkan berat badan kurang/kurang gizi dan berat badan berlebihan/ kegemukan. Berat badan kurang/kurang gizi disebabkan Karena tidak mengikuti pola gizi seimbang, terutama makanan kurang dari kebutuhan yang seharusnya. Kurang gizi dapat menimbulkan, antara lain: Mudah sakit, pertumbuhan terlambat, kecerdasan terganggu, konsentrasi terganggu, mudah mengantuk.

Berat badan berlebihan/kegemukan disebabkan karena tidak mengikuti pola gizi seimbang, antara lain: Makan berlebihan, terlalu banyak makan dan minum yang manis, terlalu banyak makan makanan yang berlemak, tidak olahraga, dan kurang aktivitas fisik. Kegemukan dapat menimbulkan, antara lain: Mudah sakit, mudah lelah dan mudah mengantuk, dan dalam jangka panjang dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit darah tinggi, jantung, diabetes dan lain-lain.

Faktor-Faktor Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan

Adapun beberapa faktor-faktor dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan adalah sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Adapun yang menjadi faktor internal dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak adalah sebagai berikut:

a) Kesulitan makan pada anak

Kesulitan makan adalah satu keadaan dimana anak tidak mau atau menolak untuk makan atau mengalami kesulitan mengkonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah yang sesuai usia secara fisiologis (alamiah dan wajar) yaitu mulai dari membuka mulutnya tanpa paksaan, mengunyah, menelan hingga sampai terserat dipencernaan secara baik tanpa paksaan dan tanpa pemberian vitamin dan obat tertentu.²³

Masalah makan pada anak berbeda dengan masalah makan orang dewasa. Masalah perilaku makan yang timbul dapat bervariasi dari memilih makan makanan tertentu, membatasi jumlah asupan makanan, makanan berlebihan, sampai terjadinya

²³Hariani, *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesulitan Makan Pada Anak Usia 3-5 Tahun* di TK Gowata Desa Taeng Kec. Palangga Kab. Gowa, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, Vol,5. No,6. 2015,h.15.

gangguan makanan yang berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Keluhan mengenai anak yang sulit makan menjadi masalah yang sering diungkapkan oleh orang tua ketika membawa anaknya kedokter. Beberapa masalah makan seperti rewel, muntah, terlalu pemilih, makan terlambat dan penolakan makan.²⁴

Angka kejadian masalah kesulitan makan di beberapa Negara cukup tinggi. Penelitian *the gateshead millenium baby studi* pada tahun 2009 di Inggris menyebutkan 20% orang tua mengatakan anaknya mengalami masalah makan, dengan prevalensi tertinggi anak hanya mau makan makanan tertentu. Survei lain di Amerika lebih dari 20,5% ibu mengeluh karena memiliki anak yang susah makan sehingga mengakibatkan anak menjadi sangat kurus dan lemah dalam beraktivitas, dan ditemukan pada usia yang bervariasi terutama terjadi pada anak pra sekolah.

b) Gangguan kesehatan pada anak

Tercukupi kebutuhan gizi anak akan tergambar salah satunya dari status gizi. Kecukupan pemenuhan kebutuhan gizi anak yang tidak edukatif akan berpengaruh pada terjadinya gizi kurang. Infeksi merupakan salah satu penyakit yang terjadi pada anak batita, dimana salah satu penyebab infeksi adalah keadaan status gizi batita yang kurang, yang secara langsung dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan yang bergizi. Kecukupan gizi yang baik pada anak akan meningkatkan daya tahan terhadap penyakit, anak yang mengalami kurang gizi akan mudah terkena penyakit terutama penyakit infeksi.²⁵

Penyakit infeksi dan hal penting yang harus didapatkan setiap anak pada awal kehidupan adalah imunitas terhadap berbagai organisme penyebab penyakit. Mekanisme imunologi pada anak-anak pada dasarnya sama dengan orang dewasa namun belum berkembang sempurna saat lahir. Penyakit infeksi masih menjadi masalah kesehatan anak di Indonesia. Angka kesakitan dan angka kematian anak akibat penyakit tersebut masih cukup tinggi. Daya tahan tubuh balita yang masih rendah mengakibatkan anak mudah sekali terserang berbagai penyakit infeksi.²⁶

²⁴Afridawati, *Cara Ibu Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Pra Sekolah di Desa Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi*, *Jurnal Ilmiah*, Vol,18. No,1. 2018, h.1-2.

²⁵Maya S. Putri, hubungan antara riwayat penyakit infeksi dengan status gizi pada anak batita, *Jurnal E-biomedik*, Vol, 3. No,2. 2015, 2.

²⁶*Ibid.*, h.2.

Kejadian penyakit infeksi pada anak akan mempengaruhi pada penurunan nafsu makan anak yang merupakan suatu gejala klinis suatu penyakit, sehingga asupan makanan anak akan berkurang. Apabila keadaan penurunan asupan makanan terjadi dalam waktu yang cukup lama disertai dengan kondisi muntah dan diare maka anak juga akan mengalami kehilangan zat gizi dan cairan.

1. Faktor eksternal

Adapun yang menjadi faktor eksternal dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak adalah sebagai berikut:

a. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita

Status gizi balita sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seorang ibu karena ibu memiliki keterkaitan yang lebih dengan anaknya. ia lebih sering dengan anaknya dibandingkan dengan anggota keluarga sehingga ibu tahu persis kebutuhan gizi balita. Ibu dengan tingkat pengetahuan yang baik akan menghasilkan anak yang berstatus gizi baik juga karena pemahaman dan pengetahuan ibu telah diaplikasikan dalam perilaku pemberian makanan bergizi bagi balita. Pengetahuan yang dimiliki ibu menjadi kunci utama kebutuhan gizi balita terpenuhi, pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang baik dapat menumbuhkan perilaku baru yang baik pula. Pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi yang dipahami dengan baik akan diiringi dengan perilaku pemberian makanan bergizi bagi balita. Pengetahuan bisa didapat dari informasi berbagai media seperti TV, radio, dan surat kabar. Ibu juga bisa mendapatkan informasi tentang kebutuhan gizi balita dari penyuluhan yang diberikan puskesmas setiap pelaksanaan program posyandu, informasi ini meningkatkan pengetahuan yang diiringi dengan perilaku baru dalam pemberian makanan bergizi bagi balita sehingga status gizi pun menjadi baik.²⁷

b. Sosial ekonomi keluarga

Pada masa usia sekolah, anak membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk pertumbuhan dan beraktivitas. Hal ini disebabkan karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, mental, intelektual, dan sosial secara cepat, sehingga golongan ini perlu mendapat perhatian khusus. Faktor kecukupan gizi ditentukan oleh kecukupan

²⁷Endang Susilowati, *Hubungan Tingkat Pengetahan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita di wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak, Jurnal Kebidanan*, Vol,6. No,13. 2017, ISSN 208-7669, 4-5.

konsumsi pangan kondisi keluarga. Jumlah dan kualitas makanan keluarga ditentukan oleh tingkat pendapatan keluarga.²⁸

Pada umumnya kemiskinan menduduki posisi pertama sebagai penyebab gizi kurang sehingga perlu mendapat perhatian yang serius karena kemiskinan berpengaruh besar terhadap konsumsi makanan. Kemiskinan atau pendapatan keluarga yang rendah sangat berpengaruh kepada kecukupan gizi keluarga, kekurangan gizi berhubungan dengan sindroma kemiskinan. Tanda-tanda sindroma kemiskinan antara lain berupa penghasilan yang sangat rendah sehingga tidak dapat mencukupi kebutuhan, sandan, pangan, dan perumahan.

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia termasuk dalam perkembangan jiwa anak dalam masa pertumbuhannya. Balita merupakan kelompok anak yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan.²⁹

Kesehatan lingkungan pada hakekatnya suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan yang optimum pula. Keadaan lingkungan yang kurang baik memungkinkan terjadinya berbagai penyakit antara lain diare dan infeksi saluran pernapasan. Sanitasi lingkungan sangat terkait dengan ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban, jenis lantai rumah serta kebersihan peralatan makan pada setiap keluarga. Makin tersedia air bersih untuk kebutuhan sehari-hari, makin kecil resiko anak terkena penyakit kurang gizi. Tingkat kesehatan lingkungan ditentukan oleh berbagai kemungkinan bahwa lingkungan berperan sebagai pembiakan agen hidup, tingkat kesehatan lingkungan yang tidak sehat bisa diukur dengan penyediaan air bersih yang kurang, pembuangan air limbah yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan, penyediaan dan pemanfaatan dan pembuangan kotoran serta cara buang kotoran manusia yang tidak sehat, tidak adanya penyediaan dan pemanfaatan tempat pembuangan sampah rumah tangga yang memenuhi persyaratan kesehatan, tidak adanya penyediaan sarana pengawasan penyehatan

²⁸Fadil Oenzil, *Hubungan dengan Status Gizi dengan Status Sosial Ekonomi Kelurga*, *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol.3. No.2. 2014, h.2.

²⁹Supraptini & Dwi Hapsari, *Status Gizi Balita Berdasarkan Kondisi Lingkungan dan Status Ekonomi*, *Jurnal Ekologi Kesehatan*, Vol.10. No.2. 2011,h.1.

makanan, serta penyediaan sarana perumahan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan.³⁰

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mengungkapkan kontekstual memulai pengumpulan data dan menyelidiki tentang masalah yang terjadi di lokasi penelitian.³¹Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu sumber data primer dan sekunder.³² Data Primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari tempat penelitian, yaitu di TK Aisyiyah Ranggo 1 Kota Bima dengan melakukan wawancara dengan guru- guru, wali murid dan Peserta Didik yang memungkinkan dapat memberikan informasi terkait dengan data yang diteliti mengenai Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di Tk Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. Data Sekunder, yaitu data yang diperoleh dari bahan dokumentasi berupa laporan-laporan kegiatan yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Adapun data yang menjadi data sekunder dalam penelitian ini adalah tentang latar belakang objek penelitian, keadaan sarana prasarana dan dokumen-dokumen lain yang terdapat di Buku-buku yang ada kaitan dengan judul di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.³³ Bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Metode dalam penelitian di antaranya; Observasi, Wawancara,Dokumentasi. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini seperti; Pedoman observasi (pengamatan), Pedoman interview (wawancara), Pedoman dokumentasi . Tehnik analisis data menggunakan metode berpikir induktif dan deduktif analisis induktif, dan analisis deduktif. Pengujian kredibilitas data menggunakan, *Membercheck* (cek berulang-berulang) *Membercheck* adalah kegiatan mengecek kebenaran data yang di lakukan oleh peneliti setelah mengumpulkan semua data yang valid. Kegiatan ini dilakukan oleh peneliti agar data yang dikumpulkan

³⁰Natalia Puspitawati, *Sanitasi Lingkungan yang tidak Baik Mempengaruhi Status Gizi pada Balita*, *Jurnal STIKES*, Vol,6. No,1.. 2013, h.5-6.

³¹Purwanto, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2008),h. 276.

³² Ahmad Usman, *Mari Belajar Meneliti*, (Yogyakarta: Genta Prees, 2008), h.276.

³³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2013),h. 224.

tidak diragukan lagi kebenarannya, *Cross Check* adalah kegiatan yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat kebenaran terhadap data yang telah dikumpulkan dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi mengenai “Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. *Tringulasi* adalah Teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila penulis melakukan pengumpulan data dengan tringulasi, maka sebenarnya penulis mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.³⁴

HASIL PENELITIAN

Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima

Berdasarkan hasil penelitian tentang peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. Dari hasil wawancara dengan ibu Irman suryani bahwa peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah I Ranggo Kota Bima yaitu;

“Peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima yaitu ketika dalam proses belajar mengajar guru tidak langsung memberikan makanan tambahan kepada peserta didik tetapi terlebih dahulu guru memberikan pemahaman tentang makanan yang bergizi seimbang. Kemudian guru juga memberitahukan kepada peserta didik manfaat yang akan diperoleh tubuh apabila mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, selain manfaatnya peserta didik juga perlu mengetahui dampak yang diperoleh tubuh apabila tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Setelah memberikan pemahaman guru langsung memberikan makanan tambahan kepada peserta didik seperti bubur kacang hijau dan makanan tambahan lainnya sesuai dengan kreasi ibu guru di lembaga tersebut. kemudian guru juga melakukan kerja sama dengan posyandu untuk mendapatkan fitamin atau suplemen penambah nafsu makan untuk peserta didik”.³⁵

Selain itu guru juga menjalin kerja sama dengan wali murid untuk ikut mensukseskan program tersebut dengan membantu program sekolah dengan cara memberikan makanan tambahan yang sehat, aman dan bergizi di rumah. Ketika dalam proses belajar mengajar guru bisa menggunakan metode bernyanyi dalam rangka memperkenalkan makanan 4 sehat 5 sempurna seperti yang

³⁴Sugiyono, *Metode Penelitian*,.....,h.397.

³⁵ Hasil wawancara dengan Bu Nuraini pada tanggal 18 Agustus 2019, Jam 10.12 Wita.

tertuang dalam RPPH dengan tema diri sendiri dan sub temanya kebutuhanku, disini guru tidak hanya menyuruh peserta didik untuk sekedar bernyanyi akan tetapi guru juga harus menyiapkan alat peraga yang berkaitan dengan makanan 4 sehat 5 sempurna sehingga mereka bisa mengetahui macam-macam makanan yang sedang mereka nyanyikan. Kemudian dengan adanya media juga menjadi alat pendukung yang sangat berperan penting dalam suatu proses belajar mengajar karena tanpa alat peraga proses belajar mengajar tidak akan berjalan dengan efektif dan dengan adanya alat peraga peserta didik tidak akan berimajinasi yang terlalu tinggi. Ketika memasuki kegiatan inti dari pembelajaran guru bisa langsung memberikan tugas kepada peserta didik untuk mendemostrasikannya sehingga apa yang menjadi pembelajaran mereka pada hari itu bisa mereka pahami dengan benar. Ketika proses pembelajaran berlangsung guru harus melakukan penilaian sesuai dengan 6 aspek bidang pengembangan, salah satu hal yang paling penting untuk mengetahui perkembangan anak adalah dengan menyimak beberapa aspek perkembangannya karena beberapa aspek ini sangat berhubungan satu sama lain sehingga memiliki pengaruh yang cukup tinggi. Adapun 6 aspek pengembangan yaitu nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, sosial emosional, bahasa, dan seni.³⁶

Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan ibu Nuraini di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima bahwa;

“Peran seorang guru yang tidak kalah penting yaitu guru harus memberikan pemahaman terkait kebersihan diri dan lingkungan kepada peserta didik agar mereka bisa menjaga kebersihan diri dan lingkungan karena lingkungan yang bersih dan kondusif juga menjadi penunjang dalam memperoleh kesehatan tubuh. Selain itu sebagai seorang guru harus memberikan arahan agar peserta didik tidak membeli jajan sembarangan sekaligus memotivasi peserta didik agar mereka mau membawa bekal dari rumah karena membawa bekal dari rumah itu lebih baik dari pada jajan yang akan dikonsumsi oleh peserta didik di sekolah. Kegemaran anak-anak akan hal yang manis, gurih, kadang dimanfaatkan oleh penjual untuk menarik perhatian peserta didik, makanan yang memiliki warna yang mencolok juga sangat digemari oleh anak-anak. Kadang kala jajan yang ditawarkan bukan menyehatkan malah berbahaya bagi kesehatan, misalnya terlalu tinggi kadar lemak, kadar garam, kadar gula, kadar asam atau berbagai makanan tambahan seperti bahan pewarna, bahan penyedap, dan bahan pemanis. Selain itu dengan menyuruh anak-anak membawa bekal dari rumah secara tidak langsung guru melatih rasa sosial anak karena apabila ada bekal yang mereka bawa dari rumah otomatis mereka akan makan secara bersama-sama dan ketika ada sebagian anak yang tidak membawa bekal disini guru juga melatih anak-anak untuk bisa saling berbagi kepada teman-temannya.³⁷

³⁶Hasil wawancara dengan Bu Irma Suriani pada tanggal 19 Agustus 2019, Jam 10.20 Wita.

³⁷Hasil wawancara dengan Bu pada tanggal 19 Agustus 2019, Jam 09.30 Wita.

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima adalah sebagai berikut;

1. Guru memberikan makanan tambahan kepada peserta didiknya berupa bubur kacang hijau dan makanan tambahan lainnya sesuai dengan kreasi ibu guru di lembaga tersebut.
2. Guru melakukan kerja sama dengan posyandu untuk mendapatkan vitamin atau suplemen penambah nafsu makan untuk peserta didik.
3. Guru juga menjalin kerja sama dengan wali murid untuk ikut mensukseskan program tersebut dengan membantu program sekolah dengan cara memberikan makanan tambahan yang sehat, aman dan bergizi di rumah.
4. Guru mengajarkan kebersihan diri dan lingkungan kepada peserta didik agar mereka bisa menjaga lingkungan karena lingkungan yang bersih dan kondusif juga menjadi penunjang dalam memperoleh kesehatan tubuh.
5. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar mereka mau membawa bekal dari rumah karena membawa bekal dari rumah itu lebih baik dari pada jajan yang akan dikonsumsi oleh peserta didik di sekolah.

Faktor Internal dan Eksternal yang dihadapi Guru dalam menangani Asupan Gizi Seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima

Adapun faktor-faktor yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan adalah sebagai berikut;

Dari hasil wawancara dengan ibu Nuraini bahwa faktor yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah I Ranggo Kota Bima yaitu;

“Faktor pertama yang dihadapi guru yaitu faktor internal dimana guru dalam menghadapi anak-anak yang cenderung memilih-milih dalam hal makanan. Salah satu alasan mengapa anak susah makan yaitu bisa jadi karena anak merasa bosan dengan jenis makanan yang itu-itu saja, parahnya jika seorang anak hanya mengenal 1-2 jenis makanan saja bisa jadi anak tersebut menjadi susah makan makanan lainnya. Keragaman makanan sangat penting karena satu macam makanan saja tidak akan mampu memenuhi kebutuhan gizi yang lainnya. Selain itu anak-anak akan cenderung menyukai makanan ringan apabila anak-anak sedang bermain dengan

teman sebayanya sehingga mereka merasa kenyang dan menolak makan saat waktu jam makan”.³⁸

Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan ibu Irman suryani di TK Aisyiyah

1 Ranggo Kota Bima bahawa;

“Anak yang mengalami gangguan kesehatan juga merupakan faktor yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang, Kejadian penyakit infeksi pada anak akan mempengaruhi nafsu makan anak yang merupakan suatu gejala klinis atau penyakit sehingga asupan makanan anak akan berkurang. Apabila keadaan penurunan asupan makan terjadi dalam waktu yang cukup lama disertai dengan kondisi muntah dan diare maka anak juga akan mengalami kehilangan zat gizi dan cairan, dimana kondisi ini akan berdampak pada penurunan berat badan anak sehingga perubahan status gizi anak yang semula sebelum mengalami penyakit infeksi memiliki status gizi baik, menjadi status gizi kurang, bahkan apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik anak akan mengalami gizi buruk.

Beberapa faktor eksternal yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima adalah sebagai berikut;

Dari hasil wawancara dengan ibu Nuraini bahwa faktor yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah I Ranggo Kota Bima yaitu;

“Faktor yang dihadapi yaitu faktor eksternal dimana guru/ TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima mengalami kekurangan anggaran atau dana sekolah sehingga menjadi penunjang dalam menjalankan program yang berada di sebuah lembaga pendidikan, jika dalam lembaga pendidikan memiliki dana yang cukup maka program kerja yang berada di lembaga pendidikan tersebut akan berjalan dengan lancar sebaliknya tanpa adanya dana yang dimiliki sekolah maka program yang berada di sebuah lembaga tersebut tidak akan bisa berjalan dengan efektif dan efisien misalnya seperti memberikan makanan tambahan kepada peserta didik yang berada di lembaga tersebut”.³⁹

Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan ibu Irman suryani di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima bahwa;

Selain dari kurangnya anggaran atau dana yang dimiliki oleh lembaga pendidikan, waktu juga menjadi faktor penunjang dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak. Seorang guru harus mampu memenech waktu agar bisa mengatur waktu yang tepat untuk memberikan makanan tambahan kepada anak-anak karena ketika guru akan memberikan makanan tambahan kepada anak berupa bubur ataupun makanan tambahan lainnya setelah anak-anak istirahat anak-anak cenderung lebih dulu membeli

³⁸Hasil wawancara dengan Bu pada tanggal 19 Agustus 2019, Jam 10.00 Wita.

³⁹Nuraini, *Wawancara*, TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima 19 Agustus 2019.

jajan berupa snack-snack yang dijual dikantin yang ada di sekolah tersebut sehingga makanan tambahan yang disodorkan ibu gurunya nanti setelah anak-anak selesai istirahat tidak akan terlalu disegani.⁴⁰

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima adalah sebagai berikut;

1. Faktor internal
 - a. Menghadapi anak yang susah makan
 - b. Menghadapi anak mengalami gangguan kesehatan
2. Faktor eksternal
 - a. Minimnya anggaran dana sekolah
 - b. Kurangnya waktu dalam menyodorkan makanan tambahan pada anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima tentang peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima maka dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Peran guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan yaitu;
 - a. Guru memberikan makanan tambahan kepada peserta didiknya berupa bubur kacang hijau dan makanan tambahan lainnya sesuai dengan kreasi ibu guru di lembaga tersebut.
 - b. Guru melakukan kerja sama dengan posyandu untuk mendapatkan vitamin atau suplemen penambah nafsu makan untuk peserta didik.
 - c. Guru juga menjalin kerja sama dengan wali murid untuk ikut mensukseskan program tersebut dengan membantu program sekolah dengan cara memberikan makanan tambahan yang sehat, aman dan bergizi di rumah.
 - d. Guru mengajarkan kebersihan diri dan lingkungan kepada peserta didik agar mereka bisa menjaga lingkungan karena lingkungan yang bersih dan kondusif juga menjadi penunjang dalam memperoleh kesehatan tubuh.

⁴⁰Irma Suriani, *Wawancara*, TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima 19 Agustus 2019.

- e. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar mereka mau membawa bekal dari rumah karena membawa bekal dari rumah itu lebih baik dari pada jajan yang akan dikonsumsi oleh peserta didik di sekolah.
2. Faktor yang dihadapi guru dalam menangani asupan gizi seimbang pada anak melalui kreasi makanan yaitu:
 - a. Faktor internal
 - 1). Menghadapi anak yang susah makan
 - 2). Menghadapi anak mengalami gangguan kesehatan
 - b. Faktor eksternal
 - 1). Minimnya anggaran dana sekolah
 - 2). Kurangnya waktu dalam menyodorkan makanan tambahan pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridawati, 2018, Cara Ibu Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Pra Sekolah di Desa Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi, *Jurnal Ilmiah*, Vol,18. No,1.
- Almatsier Sunita, 2009, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan POM RI, 2017, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, Jakarta: Direktorat Spp, Deputi III, Badan POM RI.
- Cahyaningsih Sulistiyo Dwi, 2011, *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: Trans Info Media.
- Diniyyah & Nindya, 2017, *Asupan Energy, Protein Dan Lemak Dengan Kajian Gizi Kurang Pada Balita Usia 2-4 Bulan Di Desa Suci Gresik*.
- Firdaus Taman, 2012, *Pembelajaran Aktif: Aspek, Teori dan Implementasi*, (Yogyakarta: PT Elmater.
- Hariani, 2015, *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesulitan Makan Pada Anak Usia 3-5 Tahun di TK Gowata Desa Taeng Kec. Palangga Kab. Gowa*, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, Vol,5. No,6.
- [Http:// Duta.Com](http://Duta.Com) Gizi Seimbang Dalam Perspektif Islam.Diakses Pada Tanggal 25 Maret 2019.
- Hasil wawancara dengan Bu Irma Suriani, pada tanggal 19 Agustus 2019, jam 10.00 Wita.
- Jauhari Ahmad, 2015, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- Mulyasa, 2012, *Manajemen PAUD*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Noorlaila Iva, 2010, *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*, Yogyakarta: Pinus Book Publisher.
- Hasil observasi di TK Aisyiyah 1 Kota Bima, 15 Oktober 2018.
- Oenzil Fadil, 2014, *Hubungan dengan Status Gizi dengan Status Sosial Ekonomi Keluarga*, *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol,3. No,2.
- Purwanto, 2008, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Puspitawati Natalia, 2013, *Sanitasi Lingkungan yang tidak Baik Mempengaruhi Status Gizi pada Balita*, *Jurnal STIKES*, Vol,6. No,1.
- Putri S Maya, 2015, *Hubungana antara Rinyayat Penyakit Infeksi dengan Status Gizi Pada Anak Batita*, *Jurnal E-biomedik*, Vol, 3. No,2.
- Qs. Al-Baqarah ayat (2).

- Schiller Pam, 1999, *Start Smart Memompa Kecerdasan Sejak Dini*, Jakarta: PT Erlangga For Kids.
- Siswanto Hadi, 2010, *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, Yogyakarta: CV Rihama.
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Supraptini & Dwi Hapsari, 2011, *Status Gizi Balita Berdasarkan Kondisi Lingkungan dan Status Ekonomi*, Jurnal Ekologi Kesehatan, Vol,10. No,2.
- Susilowati Endang, 2017, Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita di wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak, Jurnal Kebidanan, Vol,6. No,13.
- Suyadi, 2013, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*, Bandung: Remaja Rosdakaria.
- Uripi Vera, 2004, *Menu Sehat Untuk Balita*, Jakarta: PT Buku Kita.
- Usman Ahmad, 2008, *Mari Belajar Meneliti*, Yogyakarta: Genta Prees.
- Yusuf Syamsu, 2001, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.