

Peran Guru Mengenalkan Makanan Sehat Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B

Ni Putu Sajianti^{1*}, Pupung Puspa Ardini², Yenti Juniarti³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Gorontalo

putusajianti25@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (April) (2024)

Di revisi (Mei) (2024)

Di setujui (Juli) (2024)

Keywords:

*Peran Guru; Makanan
sehat; asupan gizi*

Abstract

The aim of this research is to find out the role of teachers in introducing healthy, balanced nutritious food to group B children at the Kartini State Kindergarten, Duano Village, Central Suwawa District, Bone Bolango Regency. Researchers used qualitative research with a descriptive approach. Data collection techniques were carried out using observation, interviews with group B teachers and school principals, as well as documentation. The data analysis used in this research is data reduction, data presentation and drawing conclusions. The data collected was in the form of students' activities during lunch meal activities, the results of interviews with group B teachers. The results of this research show that the teacher's role in introducing healthy, balanced nutritious food has been carried out well in terms of introducing healthy, balanced nutritious food, showing various kinds of nutritious food, washing fruit and vegetables before consuming and distinguishing between foods that are still suitable for consumption and those that are not. It is hoped that the results of this research can provide a deeper understanding of the role of teachers in introducing healthy, balanced nutritious food to children in classroom learning activities and teachers should also use real media for classroom learning.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak kelompok B di TK negeri kartini desa duano kecamatan suwawa tengah kabupaten bone bolango. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi, wawancara dengan guru kelompok B dan kepala sekolah, serta dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Data yang dikumpulkan berupa aktivitas siswa saat kegiatan makan bekal, hasil wawancara dengan guru kelompok B. Hasil dari penelitian ini bahwa peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang sudah baik yang dilakukan guru dalam hal mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang, menunjukkan macam-macam makanan bergizi, mencuci buah dan sayur sebelum dikonsumsi dan membedakan makanan yang masih layak dikonsumsi dan tidak layak dikonsumsi.

Pendahuluan

Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah Pendidikan anak usia dini dalam suatu Upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak umur 0-6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan Pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan Rohani agar anak memiliki kesiapan untuk Pendidikan lebih lanjut, Menurut NAEYC (*National Association For The Education Of Young Children*) anak usia dini merupakan anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, anak merupakan individu yang unik, dimana mereka mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda sesuai dengan tahapan usianya.

Menurut Jamilah (2020) Gizi seimbang merupakan suasana makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kesehatan dan gizi anak sangat mempengaruhi proses tumbuh kembang pada anak, oleh karena itu perawatan Kesehatan dan gizi sangat diperlukan untuk mengoptimalkan perkembangan anak, gizi berhubungan dengan makanan, makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Menurut Agustin (2019) menyatakan bahwa makanan adalah kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Dalam kehidupan Masyarakat dikenal kebiasaan makan sedangkan dilingkungan ilmiah biasa disebut pola makan. kebiasaan makan dilingkungan menjadi kebiasaan anak. Menyusun hidangan bagi anak perlu memperhatikan zat gizi untuk tubuh sehat dan tumbuh kembangnya. Kecukupan zat gizi anak dapat mempengaruhi pada Kesehatan dan kecerdasan anak. Sehingga pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting.

Menurut Nurliyati & Erni (2018) Menu makanan anak usia dini haruslah makanan yang sehat. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang. Yang dimaksud dengan gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi mengandung beraneka ragam zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur dalam takaran porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. (Wardhani, 2019). Pola

makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini yaitu dengan pengenalan waktu makan dan variasi makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi ini yang diperlukan bagi anak sebagai zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Seiring bertambahnya usia berubah juga asupan gizi yang dibutuhkan anak yang terus tumbuh dan berkembang agar terpenuhinya kebutuhan gizi sesuai dengan usia. Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengkonsumsi makanan bergizi setiap harinya, guru bisa mengenalkan makanan bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur dan buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi dan menjelaskan vitamin yang ada didalamnya serta manfaat bagi tubuh dan kecerdasan supaya anak mengenal dan mau memakan makanan bergizi seimbang setiap hari (Ngaisah :2022).

Menurut Santrock (dalam Saijah, 2015) Pada umumnya masalah Kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang, pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi Sekarang ini sudah banyak makanan cepat saji (instan), yang didalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi Kesehatan manusia bila di konsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. (Dinar, 2019) apa yang dimakan oleh anak mempengaruhi pertumbuhan kerangka tubuh dan kerentanan mereka terhadap penyakit, makanan jajanan boleh diberikan hanya sebagai selingan. Anak-anak mulai mengenal makanan cepat saji atau instan di karenakan mereka mulai keluar rumah dan melihat lingkungan sekitarnya, rata-rata makanan cepat saji banyak mengandung lemak yang tidak baik bagi kesehatan, bahkan apabila mengkonsumsi terlalu berlebihan akan memicu berbagai penyakit. Sedangkan anak-anak prasekolah membutuhkan keseimbangan asupan gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan hidupnya.

Menurut Yatimatul (dalam Novita,2023) makanan kemasan atau snak yang biasa dikenal masyarakat dengan ciki-ciki adalah makanan dan minuman yang disajikan dalam kemasan atau sarana penjualan di pinggir jalan, empat umum, disekolah atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah disiapkan atau dimasak ditempat produksi, di rumah atau ditempat berjualan. Makanan kemasan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa dan warna yang bervariasi dan

memikat. Variasi rasa, jenis dan terutama warna yang memikat dan menarik minat anak sekolah untuk membeli makanan atau jajan. Kekurangan nutrisi dalam makanan instan atau junk food dapat menyebabkan gangguan dan masalah dalam Pendidikan, termasuk melemahnya kecerdasan anak. tidak ada pemenuhan kebutuhan nutrisi harian pada junk food dan hal ini dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada sistem kekeban tubuh. Berbagai kondisi dan permasalahan yang ditimbulkan akibat konsumsi makanan instan atau junk food pada anak usia dini sangat bergantung pada sikap orang tua. Mereka yang memegang kendali penuh terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya (Yulianti, 2023).

Guru memegang peranan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa sekolah. Peran guru dalam pembelajaran di sekolah sangat penting untuk mengenalkan makanan bergizi melalui proses Pendidikan, seperti pembelajaran tentang jenis dan manfaat makanan bergizi. Karena hal ini dapat memainkan peran penting dalam memahami dan memengaruhi gaya hidup sehat pada anak, berbagai penyebab anak memiliki kebiasaan jajan selain dari rendahnya aturan yang diterapkan oleh orang tua, juga bisa disebabkan karena pada masa ini anak pilih-pilih makanan, anak tidak mendapatkan alternatif makanan yang menarik minat anak untuk mengomsumsinya sehingga rasa lapar anak tercukupi dari makanan jajanan yang rasanya lebih gurih, dan lebih disukai oleh anak-anak. Anak dapat membiasakan makan makanan bergizi setiap hari jika diberikan makanan utuh (Yulina et al., 2023). Di sekolah mempunyai peranan penting untuk mengetahui dan juga punya pengaruh terhadap pola hidup sehari-hari anak usia dini. Bahwasannya pembelajaran tentang makanan sehat di sekolah perlu dilakukan guna mengenalkan pada anak tentang konsep menu dengan muatan gizi seimbang agar anak mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi dan menjadikan anak sehat. Melalui pengenalan makanan sehat bergizi seimbang dapat membiasakan anak mengkomsumsi makanan sehat setiap hari, guru bisa mengenalkan makanan bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur, buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong ke dalam makanan bergizi.

Guru sangat berperan dalam membantu perkembangan peserta didik untuk mewujudkan tujuan sehat yang secara optimal, semua itu menunjukkan setiap orang membutuhkan orang lain dalam perkembangan, demikian dengannya peserta didik

Ketika orang tua mendaftarkan anaknya ke sekolah saat itu juga ia menaruh harapan terhadap guru agar anaknya berkembang secara optimal. Anak merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat sehingga membutuhkan zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya.

Berdasarkan observasi awal pada hari Rabu, 25 Oktober 2023 terdapat beberapa anak yang kurang mengenal makanan sehat bergizi seimbang di Kelompok B TK Negeri Kartini Kecamatan Suwawa Tengah, jumlah anak di kelompok B berjumlah 15 anak. Pada kenyataannya masih ada 3 anak yang belum mengenal makanan bergizi, hal ini karena anak lebih suka membawa jajan dari rumah. Walaupun guru sudah melarang anak untuk tidak jajan tetapi anak tidak mau mendengarkan. Sehingga kurangnya informasi dan komunikasi guru mengenai pemberian makanan dalam ukuran asupan gizi melalui media-media yang telah ada pada zaman sekarang ini. Banyaknya anak yang terus mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan pola makan seimbang. Anak belum mengetahui dan belum memahami apa itu nutrisi yang baik, yang diperlukan untuk kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu, guru harus memiliki cara dalam memantau tumbuh kembang anak memberikan makanan yang benar agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara ideal. Hal ini dikarenakan anak-anak perlu diajari tentang nutrisi yang tepat sejak usia dini. Guru sangat penting dalam mengenalkan makanan anak di sekolah mengenai pemenuhan gizi agar hidup anak menjadi lebih sehat. Program kerjasama yang dilakukan antara pihak posyandu dan guru dalam pemberian makanan sehat bergizi pada anak untuk tumbuh kembang. Penyajian makanan sehat bergizi dilakukan setiap satu bulan sekali, pihak posyandu menyediakan makanan sehat bergizi seperti nasi, ikan, sayur-sayuran dan buah-buahan. Banyak anak yang menyukai makanan bergizi seimbang yang disediakan oleh pihak posyandu dan guru. Anak yang awalnya tidak menyukai sayur akhirnya menjadi suka dan menikmati makanan sehat tersebut dengan baik.

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dalam pemberian makanan sehat bergizi ini harus disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak. Melalui kegiatan tersebut, anak akan lebih tertarik untuk menikmati makanan yang disajikan. Untuk pertama mungkin anak hanya melihat makanan yang disajikan tetapi kemudian ketika anak-anak dilibatkan dalam kegiatan mengenalkan makanan kesukaan mereka tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang sudah

disajikan oleh guru (Yulina et al., 2023). Empat prinsip gizi seimbang diantaranya (1) Mengonsumsi makanan beragam; (2) Membiasakan perilaku hidup bersih; (3) Melakukan aktivitas fisik; (4) Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal. Sehingga apa yang diharapkan oleh guru untuk melakukan sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini (M. Arzani, 2021) ketika anak mulai menyukai makanan tersebut, guru dapat mengenalkan bagaimana makanan yang baik berguna untuk Kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Melalui kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak-anak, mereka akan tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna untuk tumbuh kembangnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di TK Negeri Kartini Kecamatan Suwawa Tengah, Kabupaten Bone Bolango. Peneliti memilih lokasi penelitian karena ingin mengetahui apakah sekolah tersebut melakukan proses pembelajaran mengenal makanan sehat bergizi seimbang. Penelitian ini dilakukan Di Tk Negeri Kartini Kecamatan Suwawa Tengah, Kabupaten Bone Bolango yang berlangsung selama 2 bulan. Mulai dari persiapan hingga pelaksanaan. dalam penelitian ini yang menjadi tujuan utama peneliti yaitu ingin mengetahui prosesnya dan hasil pencapaian dari proses yang ada. Penulis memilih tempat ini dikarenakan sudah menjadi tempat observasi. Dengan jumlah siswa berjumlah 15 orang siswa yang usianya 5-6 tahun.

Penelitian yang digunakan adalah jenis deskriptif kualitatif Tentang metode penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, Creswell (2008) mendefinisikan sebagai suatu pendekatan dan penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Menurut Sugiono penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan meneliti suatu obyek dalam kondisi alamiah.

Peneliti berperan untuk mengumpulkan data, secara langsung mengamati keadaan dilapangan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi disekolah untuk mendapatkan data yang akurat. Sumber data yang merupakan bahan tertulis yang terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian sebagai sumber informasi yang dicari, data ini juga disebut dengan data tangan pertama. Sedangkan sumber data

sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitiannya. Dengan kata lain, data sekunder adalah data pendukung dari data utama atau data primer.

Diani & Sukartono (Dalam Natalia, 2022) teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Keabsahan data melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik yang bertujuan untuk memverifikasi bahwa data yang didapat dilapangan sinkron dengan kenyataan yang ada didalam setting penelitian. Teknik pengumpulan data akan saya gunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil Penelitian dan Diskusi

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah tk negeri kartini desa duano kecamatan suwawa Tengah kabupaten bone bolango. Taman kanak-kanak kartini didirikan pada tanggal 15 januari 1974 dibawah naungan dinas Pendidikan dan kebudayaan kabupaten Gorontalo. Tokoh yang paling berjasa dalam lahirnya taman kanak kanak kartini ini adalah Reinald Komendangi, yang saat itu tercatat sebagai kepala desa duano. Beliau sangat peduli dengan Pendidikan, maka merasa perihatin melihat banyak anak-anak usia 4-6 tahun yang berkerumun yang bermain tanpa aktivitas. Beliau mengundang Masyarakat untuk bergotong royong menyepakati dan membuat rencana untuk kegiatan bermain dan belajar, yang diawali dengan kegiatan yang digelar digedung BKIA lokasinya berdekatan dengan masjid AnNur dan SD 1 Duano. Taman kanak-kanak kartini terus berbenah dan berkembang mewujudkan generasi bangsa yang cermelang. Dan allhamdulillah dengan perjuangan dari guru/kepala sekolah, dinas Pendidikan dan kebudayaan serta dukungan dari kepala desa dan seluruh Masyarakat, maka pada bulan juli tahun 2021 telah diresmikan menjadi Tk Negeri Kartini.

Observasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan Teknik observasi peneliti melihat langsung terkait dengan peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak kelompok B di TK Negeri Kartini desa duano kecamatan suwawa Tengah kabupaten bone bolango, Adapun hasil observasi lapangan tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Peran guru sebagai yang mengenalkan makanan bergizi pada anak.

Berikut merupakan hasil pengamatan terkait dengan peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak dikelompok B di TK Negeri Kartini desa duano kecamatan suwawa Tengah kabupaten bone bolango.

Tabel 1 Aspek-aspek yang diamati guru

Aspek yang diamati	Baik	Cukup	Kurang
a. Upaya guru mengenalkan menu makanan sehat	✓		
b. Upaya guru ajarkan dapat membedakan makanan sehat dan yang tidak sehat	✓		

Dari hasil Observasi terkait dengan peran guru sebagai yang mengenalkan, 2 aspek yang diamati semuanya baik

2. Peran guru sebagai pengajar untuk membiasakan anak makan makanan bergizi.

Berikut merupakan hasil pengamatan terkait dengan peran guru sebagai pengajar yang membiasakan dalam menerapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Hasil pengamatan yang terkait dengan peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak dikelompok B di TK Negeri Kartini desa duano kecamatan suwawa Tengah kabupaten bone bolango.

Aspek yang diamati	Baik	Cukup	Kurang
a. Upaya guru menjelaskan pola makanan yang sehat	✓		
b. Upaya guru mengetahui manfaat gizi bagi tubuh anak	✓		
c. Upaya guru menerapkan mencuci tangan, buah-buahan dan sayuran disekolah	✓		
d. Upaya guru menunjukkan macam-macam makanan sehat	✓		

Dari hasil observasi terkait dengan peran guru sebagai pengajar yang membiasakan terdapat 2 aspek yang amati yang semuanya termasuk dalam aspek baik.

3. Peran guru sebagai yang memberikan makanan sehat bergizi pada anak

Berikut merupakan hasil pengamatan terkait dengan peran guru sebagai yang memberikan dalam menerapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Hasil pengamatan yang terkait dengan peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi

seimbang pada anak dikelompok B di TK Negeri Kartini desa duano kecamatan suwawa Tengah kabupaten bone bolango.

Aspek Yang Di Amati	Baik	Cukup	Kurang
a. Upaya guru memberikan makanan tambahan pada anak	✓		
b. Upaya guru menerapkan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi	✓		

Hasil observasi terhadap peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang kepada anak kelompok B TK Negeri Kartini. Dalam memperoleh data tentang peran guru dalam mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak kelompok B di Tk Negeri Kartini peneliti melakukan observasi, dokumentasi dan wawancara secara langsung kepada guru dan kepala sekolah. Berdasarkan observasi bahwa peran guru dalam pemenuhan gizi anak yaitu Mengenalkan Berdasarkan pbervasi bahwa guru mengenalkan makanan dan minuman yang bergizi dan kurang gizi yang ada bahkan guru menjelaskan secara langsung kepada anak, dengan memberikan penjelasan kepada anak mengenai makanan dan minuman yang bergizi dan tidak bergizi. Membiasakan Berdasarkan observasi, yang saya lihat bahwa guru menerapkan hidup sehat. anak-anak diterapkan pola hidup sehat, bersih dan pola makanan sehat, seperti yang terjadi sekarang sebelum dan sesudah makan atau setelah melakukan aktivitas mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Namun penting dilakukan untuk mencegah berbagai penyakit lainnya. Salah satu pola hidup sehat yang dilakukan kepada anak yaitu mengomsumsi bekal makanan sehat seperti nasi, ikan, sayuran, susu dan makanan yang sehat lainnya. Memberikan berdasarkan observasi yang saya lihat yaitu bahwa guru dan kepala sekolah memberi makan merupakan tantangan bagi mereka sebab anak yang sering kali memilih makanan yang mereka suka, jika tidak mereka suka mereka tidak akan makan hanya akan beralih ke sneck atau makanan ringan, dan ada orang tua yang memaksakan anak untuk menghabiskan makanan dan memberikan hadiah sebagai gantinya berupa susu kotak dan sneck dan ada juga Sebagian anak kebanyakan tidak sabar untuk segera main atau berlari padahal belum menghabiskan makanan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti maka dalam hal ini peneliti didukung melakukan wawancara yang berkaitan dengan peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak kelompok B TK Negeri Kartini

desa duano kecamatan suwawa Tengah kabupaten bone bolango. Baik tahapan pada anak maupun pada guru, hal ini peneliti simpulkan dari wawancara dengan guru kelas kelompok B yaitu ibu K dan kepala sekolah yaitu ibu G. Beliau mengatakan bahwa peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi, dalam berinteraksi Ketika mengenalkan makanan bergizi seimbang antara lain memberikan penjelasan pada saat pembelajaran maupun pada saat istirahat mengenai manfaat pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi yang sehat dan seimbang dan guru juga berperan penting dalam mengenalkan makanan mengingat bahwa sehat itu untuk anak-anak semangat mengikuti pembelajaran. Jadi makanan sehat bergizi membantu guru-guru untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan agar anak-anak semangat mengikuti pembelajaran dan pembiasaan hidup sehat. Ketika guru-guru memberikan makanan tambahan untuk anak-anak itu termasuk dalam tema Kebutuhanku seperti ada makanan, minuman dan mainan. Dalam kegiatan mengenalkan makanan disekolah di Tk Negeri Kartini masih menggunakan dana BOP, dana BOP juga dimasukan makanan tambahan Empat Sehat Lima Sempurna seperti nasi, ikan, sayuran, buah-buahan, susu dan mainan. Ibu K dan ibu G juga mengatakan bahwa fasilitas yang disediakan untuk memperkenalkan makanan sehat sudah termasuk kedalam dana BOP dalam kegiatan program pemberian makanan tambahan yang dilakukan oleh guru-guru yang ada di Tk Negeri Kartini. Seluruh kelas yang ada di Tk akan mendapatkan makanan tambahan guru dan orang tua bekerja sama untuk mengsucceskan program tersebut. Dalam perencanaan pembelajaran untuk mengenalkan makanan sehat bergizi guru kelas yaitu K, guru sangat berperan dalam pengenalan makanan sehat, guru mengenalkan konsumsi makanan sehat pertama kepada anak-anak. pembelajaran pengenalan makanan sehat bagi anak-anak dilakukan setiap hari, hal ini bertujuan agar anak lebih memahami dalam mengomsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Makanan yang disediakan disekolah berlangsung pada saat istirahat ini bertujuan agar anak lebih mengenalkan dan mengerti makanan apa saja yang diperkenalkan oleh guru baik dari warna makanan zumber gizinya dan cara mengomsumsinya. Pengenalan makanan sehat juga dilakukan disekolah dalam program pemberian makanan tambahan. Dalam pengenalan makanan sehat menggunakan RPPH bulanan yang disesuaikan dengan tema dan subtema yang mengarahkan untuk mengomsumsi makanan sehat tetapi dalam kegiatan pembelajaran disekolah guru mengingatkan setiap hari untuk mengkonsumsi

makanan sehat. Hal ini peneliti simpulkan dari hasil wawancara dengan guru kelompok B yaitu ibu K dan kepala sekolah yaitu ibu G. Dalam pembelajaran mengenalkan makanan sehat bergizi disekolah sedangkan untuk mewujudkan sehat, tidak cukup hanya menjelaskan. Sehat dalam penanamannya memerlukan praktek langsung dengan anak-anak, perlu dibiasakan melakukan pola makan sehat.

Kebanyakan orang tua cenderung mengikuti kemauan dan keinginan anak, dengan demikian anak cenderung memilih makanan-makanan yang kurang sehat atau serba instan dan tidak menyukai sayuran sama sekali. Untuk mendukung pemenuhan gizi pada anak di Tk Negeri Kartini maka guru mengenalkan makanan yang dikonsumsi anak melalui pembiasaan bekal menu sehat. kegiatan makan bersama mereka membawa bekal atau makanan jadi itu disampaikan kepada anak waktunya istirahat dan guru akan makan makanan yang bawa dari rumah makanan yang sehat dan tidak bisa bawa makanan yang bermacam makanan yang dilarang anak-anak sehingga pembelajaran dikelas disesuaikan dengan tema atau RPPH terkait dengan pengenalan makanan bergizi seimbang misalnya anak membawa nasi dan lauk pauk. Hanya saja untuk disemester genap ini tidak ada tema dengan makanan sehat, jadi guru mengenalkan sebelum membuka pembelajaran, jam kosong, pada jam istirahat ataupun sebelum pulang sekolah. Hal ini peneliti simpulkan dari hasil wawancara dengan guru kelompok B yaitu ibu K dan kepala sekolah yaitu ibu G. kendala atau faktor yang menghambat dalam proses pengenalan makanan sehat bergizi disekolah Tk Negeri Kartini yaitu, dalam proses mengenalkan tentu juga kendala untuk memperkenalkan makanan yang bergizi atau makanan sehat kepada anak-anak. mengenalkan makanan yang bergizi itu harus menggunakan barang yang nyata tapi kadang kalau memang waktu tidak memungkinkan itu menghambat guru untuk memperkenalkan seperti mengenalkan buah apel itu termasuk buah-buah sehat, kadang guru tidak sempat mau belanja beli buah dan kadang pesan juga ke orang tua biasanya lupa. Jadi itu hambatan ketika memperkenalkan makanan yang sesungguhnya ke anak-anak kadang tidak lengkap untuk mengenalkan. Hal ini peneliti simpulkan dari hasil wawancara dengan guru kelompok B yaitu ibu K dan kepala sekolah yaitu ibu G, evaluasi atau upaya mengenalkan makanan bergizi seimbang yang dilakukan guru setelah memperkenalkan makanan ada juga Sebagian anak yang sudah bisa dan mengerti menjawab apa itu makanan Empat sehat Lima sempurna ada yang bisa menjawab dan ada juga yang tidak

bisa menjawab. Misalnya pada pagi hari guru melarang anak-anak untuk tidak mengkonsumsi minuman es dan tidak ada anak-anak yang kesehatannya itu menurun semacam makan yang tidak bisa dimakan oleh anak-anak waktu pagi mereka diarahkan agar mereka makan nasi dulu dan selanjutnya baru diperbolehkan makan yang lainnya seperti sneck namun dengan jumlah yang sedikit dan bukan yang berlangsung.

Diskusi

Makanan sehat bergizi seimbang merupakan makanan bergizi adalah makanan yang memiliki jumlah kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin yang cukup untuk tubuh, sedangkan makanan yang berkecukupan adalah makanan yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan kondisi tubuh. Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru kelompok B yang ada di TK Negeri Kartini mengenalkan makanan sehat bergizi pada anak merupakan kepedulian guru akan Kesehatan anak dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Agar makanan yang dibawa berkualitas tentu saja dapat memperhatikan jumlah asupan yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, pemenuhan kebutuhan gizi dalam pengenalan makanan dapat diisi dengan makanan pokok, sayuran, lauk pauk, dan buah-buahan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti dapatkan dilapangan terkait dengan peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang dilakukan dengan 3 indikator yang pertama mengenalkan, memberikan, membiasakan. Makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai nilai gizi yang cukup dan seimbang serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak Kesehatan. Nuraini (2007).

Untuk memenuhi makanan sehat pada anak guru dikelompok B TK Negeri Kartini mengenalkan makanan makanan yang bergizi seperti nasi lauk pauk sayuran dan vitamin kepada anak. mencuci tangan sebelum makan juga merupakan sikap hidup sehat yang dilakukan sebelum dan sesudah makan. Melakukan setiap hari dapat menjadikan kebiasaan bagi anak. kemudian kemudian peran kedua orang tua mengarahkan anak gizi seimbang untuk menerapkan gizi seimbang yakni memberikan bekal makanan yang sudah dikreasikan sesuai menu kesukaan anak yang mengandung gizi seimbang. Gizi yang baik akan menentukan dan membantu kelancaran dan proses tumbuh kembang anak sampai anak sekolah, selama proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang aktif selalu bergerak dan bermain membutuhkan asupan gizi yang tinggi (Ignasius, 2023). Sejalan apa yang diungkapkan oleh guru di TK Negeri Kartini bahwa agar pembelajaran mengenalkan

makanan sehat bergizi seimbang lebih menarik dan tidak membosankan anak, guru hendaknya merencanakan dan menyiapkan berbagai jenis gagasan yang bervariasi dan menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak.

Tujuan diadakan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui kegiatan program pemberian makanan tambahan yang dilakukan di sekolah Tk Negeri Kartini. Sedari kecil anak dibiasakan untuk melakukan pola makan sehat, program ini dibentuk agar anak tidak lagi jajan sembarangan yang tidak diketahui tingkat kesehatannya bagi tubuh anak. Pola makan sehat banyak kegunaannya yang salah satunya untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. dalam pola makan sehat, salah satu yang harus diperhatikan adalah komposisi menu yang akan dimakan terutama bagi anak sekolah. Pada saat program pemberian makanan tambahan yang dilakukan oleh pihak sekolah Tk Negeri Kartini, anak-anak sangat antusias dan semangat untuk memakan makanan yang sudah disediakan oleh pihak Tk. Dalam program pemberian makanan tambahan sudah termasuk kedalam dana BOP, di dalam proses pembelajaran di kelas guru kelompok B dalam mengenali makanan tambahan tentu menggunakan RPPH dengan Tema dan Subtema Kebutuhanku.

Selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung interaksi guru dengan anak-anak dapat ditingkatkan dengan tanya jawab stimulasi pertanyaan terbuka dan menarik serta pemberian motivasi. Hal ini bertujuan agar proses kegiatan pembelajaran dapat tercipta suasana menyenangkan sehingga dapat meningkatkan keaktifan anak dalam proses kegiatan pembelajaran, selanjutnya melakukan evaluasi merupakan tanggung jawab guru. Menurut Budiarti (2022) Padahal makan makanan yang bergizi seimbang merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh manusia karena dengan terpenuhinya gizi seimbang membantu untuk pertumbuhan normal serta pertumbuhan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Kebutuhan gizi bisa tercukupi memperhatikan pola makanan dan menu yang beragam, kegiatan fisik, menjaga kebersihan, dan menstabilkan berat badan sesuai umur dan tinggi badan agar terhindar dari gangguan kekurangan atau kelebihan gizi (Siti, 2022).

Menurut Rahim (2023) Menunjukkan hasil yang sama bahwa program pemberian makanan sehat pada anak usia dini sudah berjalan dengan baik sehingga Kesehatan anak meningkat. Keberhasilan anak dalam pembelajaran ditentukan oleh guru dalam mengajar sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri pada anak, guru menilai kerja anak dengan

mengamati atau melalui observasi dan penilaian yang dilakukan dapat digunakan untuk perbaikan pembelajaran yang telah dilakukan guru. Oleh karena itu peranan guru sangat penting bagi anak dalam mengenalkan makanan bergizi.

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa peran guru mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak kelompok B TK Negeri Kartini desa duano kecamatan suwawa Tengah kabupaten bone bolango yaitu peran guru dalam beritnaksi, dalam perencanaan, dalam pembelajaran, dan dalam memberikan fasilitas, kegiatan adanya pengenalan makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Peran Guru Mengenalkan Makanan Sehat Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B Di Tk Negeri Kartini sudah terlaksana namun belum sepenuhnya terealisasi dengan maksimal, masih ada Sebagian kecil 3 dari 15 anak yang belum memahami arti penting dalam mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari baik disekolah maupun dirumah, hal ini disebabkan kurangnya pengenalan, motivasi dan pembiasaan orang tua terhadap variasi makanan bergizi seimbang.

Daftar Pustaka

- Arzani M, Halimatulzuzhrotullaini Baiq. 2021. "Pelran Gulrul Melngelnalkan Makanan Belrgizi Bagi Tulmbulh Kelmbang Anak Pada Kellompok B Ulsia 5-6 Tahuln Di Pauld Riyadlulsshibyan". *Julrnal Pelndidikan Mandala*. 7(3). 59
- Amalia via, nulrfadila. 2020. "Pellaksanaan Program Pelmbiasaan Konsulmsi Makanan Selhat di Dandellion Day Carel Pluls Delpok". *Julrnal AUIDHI*. 3(1). 37
- Buldarti, E, Dkk.2022. "Melingkatkan Pelmahaman Pelntingnya Makan Makanan Belrgizi Selimbang Mellaluli Kelgiatan Makan Belrsama di RA Fata Rokan Hullul". *Julrnal Inovasi Riselt Ilmu Kelselhatan*. 1(4). 219
- Diani, A. A dan Sukartono. 2022. Peran Guru dalam Penilaian Autentik pada Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6 (3): 4351 – 43
- Elriana, E, Dkk. 2023. "Pelnelrapan Pola Hidulp Selhat Delngan Gizi Selimbang Mellaluli Pelmbiasaan Sarapan Pagi Ataul Anak Selbagai Dulkulngan ImplelmeIntasi Kulrikullulm Melrdelka". *Julrnal Ulsia Dini*. 9(2). 85
- Fitriani Ayul Aida. 2020. "Pelmahaman Orang Tula Melngelnai Gizi Anak". *Julrnal Pelndidikan Modelrn*. 5(3). 97

- Hardiyanti Dwi. 2022. "Pelran Gulrul Dalam Pelmbelrian Isi Piringkul Telntang Gizi Yang Optimal Pada Anak Ulsia Dini Kelpada Orang Tula Mulrid diWilayah Banyulmanik". Julrnal Pelngabdian Dan Pelmbelrdayaan Masyarakat. 2(2). 249
- Ignasius, F. 2023. Urgensi Asupan Gizi, Makanan Sehat Dan Pola Hidup Sehat Dalam Konteks Stunting Balita Dikabupaten Manggarai. Jurnal Lonto Leok. 5(2):71
- Jamila Sri. 2020. "Pelran Gulrul Dalam Melnangani Asulpan Gizi Selimbang Pada Anak Mellalui Krelasi Makanan Di TK Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima". Julrnal Ilmu Pelndidikan Dan Sosial. 3(1). 351
- Jatmikowati, E. Dkk. 2023. "Pelran Gulrul Dan Orang Tula Dalam Pelmbiasaan Makan Makanan Selhat Pada Anak Ulsia Dini". Julrnal Pelndidikan Anak Ulsia Dini. 7(2). 1282-1288
- Novita W.Dkk. 2023. "Hulbulngan Pelrselpsi Orang Tula Telntang Makanan Kelmasan Delngan Kelselhatan Fisik Anak Ulsia 4-6 Tahuln Di Tk Ram Nul Bayelman Kabulpateln Lulmajang". Julrnal Ilmiah Obsgin. 2685-7987.43-44
- Ngaisah Siti, Sdi Praselya Nulgroho. 2022. "Pelran Gulrul Dan Orang Tula Dalam Melngelnalkan Makanan Belrgizi Selimbang Pada Anak Ulsia Dini Di Kellompok Belrmain AN Nawati Telmpulreljo Tahuln Ajaran 2020/2023".3(1). 88
- Novitasari Nulrull. 2021. "Manajelmeln Pelngellolaan Makanan Selhat Dan Belrgizi Di Pauld Pluls Darulssalam Bojonelgoro". Joulrnal Of Elarly Childhood Islamic.5(2). 136-148
- Oktari Nadia. Dkk. 2023. "Pelran Gulrul Dalam Melingkatkan Gizi Selimbang Pada Anak Melmaluli Kelgiatan Pelmbelntulkan Krelasi Makanan Kellompok B Di Tk Polrels Belngkullul Peldulli Kota Belngkullul". Julrnal Stuldi Islam, Sosial Dan Pelndidikan. 2(1). 39-41
- Rozi F, Dkk. 2021. "Strategis Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini". Jurnal Pendidikan Anak. 10 (1). 66
- Umnayah, D. Nurhamila, E. 2022. "Optimalisasi Pengadaan Makanan Sehat Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak di Ra Namba'ul Huda Jambesari Poncokusumo-Malang". Jurnal Lingsungan Anak Usia Dini. 3 (1). 56
- Yullina I, Dkk. 2023. "Pelran Gulrul Dalam Melngelnalkan Makanan Belrgizi Selimbang Pada Anak Ulsia 5-6". Julrnal Pelndidikan Dan Pelmbellajaran. 12(8). 2187-2189
- Yulianti S, Mutiara S. 2023. "Persepsi Orang Tua Tentang Konsumsi Junk Food Untuk Anak Usia Dini". Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 7 (3). 3478
- Yeni I, Dkk. 2020. "Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini: Studi Evaluasi Program CIPP". Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 1 (2). 6