

## **PENERAPAN PEMBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI BEKAL MENU SEHAT DI TK PGRI 07 BONDOWOSO**

**Ana Refi Mariska<sup>1</sup>, Terza Travelancya D.P<sup>2</sup>, Ivonne Hafidlatil Kiromi<sup>3</sup>**

Universitas Zainul Hasan Genggong

Email: [anarefimariska35@gmail.com](mailto:anarefimariska35@gmail.com)<sup>1</sup>, [travelancya@gmail.com](mailto:travelancya@gmail.com)<sup>2</sup>, [ivonnehafidlatil@gmail.com](mailto:ivonnehafidlatil@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Ana Refi Mariska. 2024. Penerapan Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Bekal Menu Sehat di TK PGRI 07 BONDOWOSO. Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD). Universitas Islam Zainul Hasan Genggong. Penelitian ini adalah tentang penerapan Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Bekal Menu Sehat. Adapun permasalahannya terjadi karena kesibukan orang tua dalam bekerja membuat mereka tidak optimal dalam memberikan makan bergizi kepada anak sehingga selalu memberikan anaknya bekal ke sekolah yang siap saji. Maka tujuan dari penelitian ini agar dapat mengetahui bagaimana penerapan dan kendala yang terjadi di TK PGRI 07 BONDOWOSO. Jenis penelitian yang digunakan ialah metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati oleh peneliti dengan mewawancarai 5 orang tua anak agar mendapatkan informasi mengenai penerapan pola hidup sehat. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan makanan bergizi rata-rata orang tua sudah memahami tentang pentingnya makanan bergizi dan apa saja makanan yang bergizi, hanya saja karena kesibukan orang tua di pagi hari, sehingga mereka tidak sempat menyediakan makanan bergizi untuk anaknya. Saran untuk guru dan orang tua, hendaknya guru dan orang tua lebih peduli lagi terhadap pola hidup sehat anak terkhususnya dalam pemberian makanan bergizi pada anak.

**Kata Kunci:** Pola Hidup Sehat, Makanan Bergizi.

### **A. PENDAHULUAN**

Perkembangan anak usia dini merupakan aspek penting yang harus dipantau sejak dalam kandungan hingga setelah kelahiran. Pertumbuhan fisik dan psikis anak selalu diawasi oleh orangtua agar sesuai dengan tahap usianya. Anak usia dini memiliki standar perkembangan normal yang digunakan orangtua sebagai panduan untuk mengoptimalkan asupan gizi dan tumbuh kembang anak. Usia anak dini biasanya berkisar dari 0 (baru lahir) hingga 6 tahun, yang merupakan periode emas atau masa istimewa bagi perkembangan dan pertumbuhan mereka. Oleh karena itu, penilaian terhadap asupan gizi yang diberikan kepada anak sangat penting dilakukan pada masa ini. Sebelum memasuki pendidikan formal, anak-anak sangat aktif saat bermain dengan teman sebayanya, selalu mencari hal-hal baru karena rasa ingin tahu yang tinggi. Mereka memiliki tingkat aktivitas yang sangat tinggi, sehingga membutuhkan asupan gizi yang baik untuk menyeimbangkan energi yang dikeluarkan dengan gizi yang diperlukan. Dengan demikian, kesehatan mereka dapat terjaga secara optimal (Insani, 2022 : 843).

Untuk memiliki tubuh yang sehat dan energik, diperlukan makanan bergizi yang salah satunya dipengaruhi oleh nutrisi. Penyajian makanan sehat dan bernutrisi harus memperhatikan keseimbangan gizi agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak, meningkatkan kecerdasan, menjaga stabilitas, dan memastikan semua organ tubuh

berfungsi dengan baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa nutrisi merupakan komponen penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi menjadi kebutuhan mendasar selama masa pertumbuhan, mencakup protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Jika kebutuhan nutrisi seseorang tidak terpenuhi, hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka (Jatmikowati, dkk, 2023: 1280).

Gizi dapat diartikan sebagai sebuah proses yang dialami kehidupan khususnya pada tumbuh kembang seorang anak. Gizi dikhususkan kepada anak karena anak membutuhkan gizi yang diperlukan oleh tubuh sejak dini, sehingga prosesnya dimulai sejak dini. Masalah kesehatan yang sering dialami oleh anak-anak adalah kurang gizi karena pola makan yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar pemenuhan gizi seimbang. Oleh karena itu, gizi harus dipenuhi sejak dini, agar seorang manusia bisa berkembang dengan baik dan berdampak pada masa depan anak (Noormawanti, dkk, 2022: 2).

Gizi yang seimbang merupakan salah satu indikator untuk mempercepat proses pertumbuhan dan perkembangan anak karena melalui asupan gizi seimbang yang baik akan mempercepat proses kerja otak anak dalam menangkap pembelajaran yang efektif dan efisien. Pola makan yang baik dalam Islam harus diterapkan untuk menjaga agar anak tumbuh dan sehat. Proses membawa bekal makanan sehat merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan dan gizi seimbang untuk kesehatan anak (Rokimin, dkk, 2022: 107).

Pembiasaan kegiatan makan bersama melalui bekal makanan sehat di sekolah merupakan upaya efektif untuk membentuk kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan bernutrisi bagi tumbuh kembang mereka hingga dewasa. Upaya ini juga harus didukung oleh orang tua sebagai penyedia makanan sehat bagi anak-anak mereka. Oleh karena itu, kemampuan orang tua dalam mengolah dan menyajikan makanan bernutrisi bagi anak-anak mereka sangat penting. Terlebih lagi, saat ini orang tua yang bekerja cenderung memberikan makanan siap saji maupun jajanan kesukaan anak kepada anak-anak mereka, yang dapat membentuk pola makan yang tidak sehat (Jatmikowati, dkk, 2023: 1283).

Melalui pembiasaan membawa bekal makanan sehat peserta didik untuk mengonsumsi makanan sehat setiap hari. Guru dapat menjelaskan pula kandungan pada beberapa makanan yang memiliki nilai gizi tinggi serta kaya akan vitamin. Sehingga anak dapat mengetahui manfaatnya bagi tubuh. Dengan begitu, anak paham dan suka mengonsumsi makanan yang bergizi dan tidak membawa bekal dari rumah seperti snack dan sejenisnya yang kurang baik bagi kesehatan. Zat-zat gizi yang baik dapat memberikan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Jatmikowati, dkk, 2023: 1282).

Pada pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati bekal yang dibawa oleh setiap anak disekolah. Peneliti juga mengamati kegiatan anak saat makan bekal bersama disekolah yang diselenggarakan setiap hari. Dari hasil pengamatan terhadap bekal yang dibawa oleh anak ke sekolah, peneliti menemukan bahwa masih banyak anak yang membawa bekal berupa makanan cepa saji seperti mi goreng dan sosis. Banyak juga dijumpai anak hanya membawa bekal snack maupun jajanan yang kurang sehat bagi tubuh. Hasil pada penelitian yang dilakukan oleh Jatmikowati dkk, bahwa diketahui jenis makanan yang mereka bawa masih belum memenuhi syarat gizi seimbang. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran guru dan orangtua akan gizi seimbang masih kurang (Jatmikowati, dkk, 2023: 1283).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap bekal makanan peserta didik disekolah, diketahui bahwa kebanyakan anak membawa bekal berupa snack maupun makanan cepat saji. Hal tersebut terjadi karena bekal yang dibawa ke sekolah hanya untuk

pengganjal lapar saja, serta orang tua hanya membawakan anak jajanan kesukaan mereka. Hanya beberapa anak saja yang membawa bekal makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi implementasi gizi seimbang melalui bekal makanan sehat di RA Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan. Penelitian juga ingin mengidentifikasi dampak dari program ini terhadap pola makan dan kesehatan anak usia dini.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian tentang Penerapan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di TK PGRI 07 Bondowoso menggunakan penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang di amati. Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna lebih di tonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan.

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data. Jenis penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi Penerapan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di TK PGRI 07 Bondowoso.

Dalam penelitian ini Peneliti bertindak sebagai instrument dan pengumpul data .tugas peneliti sebagai intrumen kunci oleh karena itu kehadiran peneliti adalah mutlak di dalam penelitian kualitatif. Adapun kehadiran peneliti dalam penelitian ini sebagai pengamat partisipan yang artinya peneliti berpartisipasi atau ikut serta dalam proses pengumpulan data.

Karena kehadiran peneliti mutlak hadir atau datang langsung dalam melakukan penelitian, karena hal itu peneliti datang langsung ke lapangan dan berusaha menciptakan hubungan yang baik dengan informan yang menjadi sumber data agar data yang didapat benar benar valid.

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti akan hadir di lapangan sejak di izinkannya melakukan penelitian, yaitu dengan cara mendatangi lokasi penelitian pada waktu-waktu tertentu.

Sumber data adalah Dalam penelitian kualitatif yang menjadi alat utama adalah peneliti sendiri sebagai intrumen (Bogdan & Biklen, 1998; Rahardjo, 2003) informan sebagai sumber data dalam melakukan pengumpulan data serta menganalisis data, menafsirkan data dan menyimpulkan data , Melakukan pengamatan dan wawancara di TK PGRI 07 untuk melihat kondisi dan mencari informasi data melalui dokumen yang ada . Adapun yang akan menjadi sumber penelitian adalah peserta didik KB Bahari Penambangan . Data yang dikumpulkan secara garis besar dapat dibagi menjadi 2 yaitu data primer dan sekunder:

### **1. Data Primer**

Yaitu data yang dikumpulkan, diolah, dan disajikan oleh peneliti. Data primer berupa Hasil observasi dan catatan lapangan yang berkaitan dengan Penerapan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di TK PGRI 07 Bondowoso

### **2. Data Sekunder**

Yaitu data yang di kumpukan, diolah dan disajikan oleh pihak lain, yang biasanya dalam bentuk publikasi atau jurnal. Data sekunder berupa dokumen-dokumen resmi yang dimiliki sekolah meliputi data sejarah berdirinya TK PGRI 07 Bondowoso, data guru dan data peserta didik di TK PGRI 07 Bondowoso, serta sarana prasarana di TK PGRI 07

Bondowoso.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penerapan Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Bekal Menu Sehat, dapat disimpulkan bahwa sekolah ini memiliki komitmen yang kuat terhadap kesehatan siswa sebagai bagian integral dari proses pendidikan. Keputusan untuk menerapkan sistem menu bekal sehat menunjukkan perhatian yang serius terhadap aspek nutrisi dan kesehatan.

Tindakan tegas yang melarang siswa untuk jajan atau membawa bekal yang tidak direkomendasikan sekolah adalah langkah proaktif untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh siswa memenuhi standar gizi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, sekolah tidak hanya bertanggung jawab atas pendidikan akademis, tetapi juga aktif berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan pemilihan makanan yang baik sejak dini.

Visi dan misi sekolah yang tercermin melalui kebijakan ini menunjukkan komitmen terhadap pembentukan karakter siswa secara menyeluruh, termasuk kesehatan fisik dan gizi. Dengan demikian, TK PGRI 07 tidak hanya menjadi tempat pembelajaran intelektual, tetapi juga tempat di mana nilai-nilai hidup sehat dan gizi seimbang diterapkan secara konsisten untuk memastikan perkembangan holistik siswa.

Dalam upaya menerapkan dan mempromosikan pola hidup sehat dan gizi seimbang, terutama melalui sarapan dan bekal makanan sehat, sekolah ini telah mengambil sejumlah langkah konkret. Pertama, sekolah merancang menu sehat yang dijadwalkan secara rutin, menekankan kualitas nutrisi dalam asupan harian siswa. Wali kelas juga terlibat aktif dengan melakukan pengecekan bekal setiap hari, memberikan pengawasan terhadap jenis makanan yang dikonsumsi siswa, sekaligus memberikan panduan kepada orang tua mengenai bekal makanan sehat. Untuk meningkatkan kebersihan, fasilitas wastafel khusus anak-anak disediakan, mengajarkan siswa kebiasaan cuci tangan yang baik. Selain itu, kepala sekolah secara rutin mengingatkan siswa untuk selalu minum air putih di sela-sela kegiatan, menggarisbawahi pentingnya hidrasi dalam menjaga kesehatan dan konsentrasi. Dengan langkah-langkah ini, sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga lingkungan yang proaktif dalam membentuk gaya hidup sehat siswa.

Untuk menciptakan generasi yang sehat dan bugar, sekolah memandang pentingnya melibatkan orang tua siswa dalam mendukung penerapan pola hidup sehat di rumah, terutama dalam hal sarapan dan bekal makanan sehat bagi anak-anak. Dengan memahami bahwa kesehatan anak-anak tidak hanya ditentukan oleh lingkungan sekolah, tetapi juga oleh kebiasaan di rumah.

Sedangkan untuk mewujudkan sehat, tidak cukup hanya memberikan vitamin. Sehat dalam penanamannya memerlukan praktek langsung dengan anak, perlu dibiasakan melakukan pola makan sehat. Salah satu kegelisahan orang tua pada anak yang berkaitan dengan pola makan sehat yaitu, anak susah untuk makan setiap harinya dalam tiga kali sehari dan anak lebih memilih untuk mengonsumsi jajanan yang kurang sehat. Padahal tubuh anak membutuhkan makanan-makanan yang bergizi agar tidak mudah sakit, lemas, lebih kuat, dan berkembang dengan baik. Pada usia TK, anak sudah bisa memilih makanan yang disukainya, maka pola yang harus dibangun orang tua adalah menanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik sejak usia dini.

Kebanyakan orangtua cenderung mengikuti kemauan dan keinginan anak, dengan demikian anak cenderung lebih memilih makanan-makanan yang kurang sehat atau serba instan dan tidak menyukai sayuran sama sekali. Apabila hal ini dibiarkan, maka akan berdampak pada status gizi anak itu sendiri. Untuk mendukung pemenuhan status gizi

pada anak di TK PGRI 07 maka guru mengenalkan mengonsumsi makan sehat melalui pembiasaan bekal menu sehat.

Guru sangat berperan dalam pengenalan konsumsi makanan sehat, guru mengenalkan konsumsi makanan sehat pertama kepada orang tua selaku pemberi dan pengamat asupan gizi anak dirumah. Di TK PGRI 07, pengenalan makanan sehat masuk kedalam kegiatan parenting bagi orang tua. Pada proses kegiatan itu berlangsung, guru menjelaskan jenis-jenis makanan sehat yang harus dikonsumsi oleh anak sehari-harinya serta untuk menginformasikan bekal anak setiap hari kesekolah. Hal ini sangat di apresiasi oleh orang tua atau wali murid.

Pembelajaran pengenalan konsumsi makanan sehat bagi anak dilakukan setiap hari, hal ini bertujuan agar anak lebih memahami dalam mengonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Makanan yang disediakan oleh sekolah biasanya ada di saat snack time, berlangsung pada saat istirahat pertama. Ini bertujuan agar anak lebih mengenal dan mengerti makanan apa saja yang diperkenalkan oleh guru baik dari warna makanan, sumber gizinya dan cara mengonsumsinya.

Bekal menu sehat sangat dianjurkan oleh sekolah. Bekal menu sehat memiliki tujuan dan banyak manfaat bagi pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini. “bekal menu sehat yang dibawakan anak kesekolah harus memiliki kriteria empat sehat lima sempurna”. Bekal makanan yang baik biasanya berisi beberapa jenis makanan yang mengandung gizi seimbang. Adapun bahan makanan yang baik diberikan kedalam bekal makanan seperti:

1. Makanan sumber karbohidrat seperti nasi, roti, umbi-umbian.
2. Berbagai macam sayuran
3. Makanan sumber protein seperti ikan, telur, kacang
4. Berbagai macam buah-buahan
5. Serta jangan lupa untuk membawakan air mineral ataupun susu.

Wali murid berpendapat bahwa komunikasi yang terbuka dan saling mendukung antara guru dan orang tua menjadi kunci keberhasilan implementasi kebijakan pola hidup sehat di TK PGRI 07. Orang tua memberikan dukungan positif terhadap program, dan beberapa dampak positif yang terlihat termasuk peningkatan pengetahuan gizi, motivasi belajar, dan kemandirian dalam memilih makanan. Murid merasakan bahwa program Pola Hidup Sehat di TK PGRI 07 memberikan dampak positif pada pemahaman dan perilaku makan anak-anak. Mereka menyukai sarapan di sekolah dan menunjukkan pemahaman yang baik tentang makanan sehat. Orang tua memainkan peran penting dalam memberikan bekal makanan sehat, sementara murid aktif mengikuti pengajaran tentang makanan sehat dan merasakan kegembiraan dalam kegiatan tersebut. Secara keseluruhan, hasil wawancara dengan berbagai pihak menunjukkan komitmen dan upaya kolaboratif dalam menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang di TK PGRI 07 BONDOWOSO, serta dampak positif yang terlihat pada pengetahuan, perilaku, dan kebiasaan makan anak-anak.

#### **D. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa program sarapan di TK memiliki dampak positif pada anak-anak, yang tercermin dari peningkatan perasaan senang saat sarapan di sekolah, terutama saat mereka berbagi momen tersebut dengan teman-teman. Variasi dalam kebiasaan sarapan anak-anak menunjukkan pentingnya penyesuaian program gizi dengan preferensi makanan yang beragam. Anak-anak juga menunjukkan partisipasi aktif dan keterlibatan dalam program gizi, menunjukkan semangat positif terhadap pola hidup sehat. Peran orang tua dalam memberikan bekal makanan sehat bagi

anak-anak di TK juga sangat penting, dengan variasi cara mereka terlibat, mulai dari memilih hingga mengajak anak berpartisipasi dalam pemilihan makanan. Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diusulkan. Pertama, mendorong promosi kolaborasi antar teman sebaya terkait pola hidup sehat di TK dapat menciptakan lingkungan sosial yang positif. Kedua, mengintegrasikan metode pembelajaran yang interaktif dalam pengajaran tentang pola hidup sehat di TK dapat lebih memotivasi anak-anak untuk berpartisipasi aktif dan memahami pentingnya makanan sehat. Ketiga, mengembangkan program edukasi gizi yang melibatkan orang tua secara aktif dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola hidup sehat dan memperkuat peran mereka dalam mendukung gizi anak-anak di TK. Terakhir, mendorong penyusunan menu sarapan di TK yang lebih bervariasi, dengan mempertimbangkan preferensi makanan anak-anak, dapat meningkatkan minat mereka terhadap sarapan sehat. Dengan demikian, implementasi rekomendasi ini dapat memperkuat efektivitas program sarapan di TK dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak-anak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Angraini, D. I., & Damayanti, A. S. (2017). Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah Breakfast Improving Learning Achievement in School Age Children. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 6, 113–117.
- Subagyo, Joko. 2015. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Rinerka Cipta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunita Almatsier. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Susanto, A. 2018. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.