

**PROGRAM PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT BAGI ANAK
USIA DINI MELALUI PEMBIASAAN SARAPAN BERGIZI DI
PAUD IT NUR'ATHIFAH DI KOTA MANNA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Tadris Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Bengkulu untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana dalam Bidang Pendidikan Islam Anak Usia Dini (S. Pd)



OLEH

VELY HARTINI
NIM. 1516250014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
JURUSAN TARBIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
TAHUN 2020**



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADIRIS

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276, 51171 Fax (0736) 51171 Bengkulu

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Vely Hartini

NIM : 1516250014

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu

Di Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama :

Nama : Vely Hartini

NIM : 1516250014

Judul : Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'athifah Di Kota Manna

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munaqasyah skripsi guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang ilmu tarbiyah. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 17 Februari 2020

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Irwan Satria, M. Pd
NIP.197407182003121004


Fatrica Sufri, M. Pd. I
NIP. 198510202011012011



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276, 51171 Fax (0736) 51171 Bengkulu

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: “ Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di PAUD IT Nur’athifah Di Kota Manna” yang disusun oleh: Vely Hartini, NIM.1516250014 telah dimunaqasyahkan oleh tim sidang di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu pada hari Senin Tanggal 10 Februari 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) dalam bidang Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

Ketua
Dr. H. Ali Akbariono, M. Pd
NIP. 197509252001121004

Sekretaris
Ahmad Svarifin, M. Ag
NIP. 198006162015031003

Penguji I
Nurlaili, M. Pd. I
NIP. 197507022000032002

Penguji II
Fatrima Santri Syafri, M. Pd. Mat
NIP. 198803192015032003

Bengkulu, 18 Februari 2020

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris

Dr. Zubaedi, M. Ag., M. Pd
NIP. 196903081996031005

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur atas rahmat dan karunia yang diberikan oleh Allah SWT, maka penulis ingin mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayahku tercinta Surman dan ibuku tersayang Rustimah, yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang, memberikan motivasi serta selalu mengiringi setiap langkahku dengan penuh untaian doa.
2. Saudara kandungku Wawan Herwanto dan Rito Sapedi yang selalu memberikanku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Untuk para sepupuku (Oktari Dwi Putri, Parti Rosmita, Desta Afriani, Intan Purnama Sari) yang selalu memberikanku semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh keluarga dan sanak familiku yang selalu mendoakan untuk kesuksesanku.
5. Untuk Meygi Sandi Yanto, S.Sos yang selalu menemaniku suka maupun duka dan selalu memberikanku semangat dan dukungan.
6. Untuk Ayuk Yosi Pariana yang telah membantuku dalam segala hal menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat seperjuanganku (Mifta Hulkairiyah, Diliya Purheni, Amel Devita Sari, Milm, Meilani Futri) yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
8. Anak kkn 60.
9. Bapak Dr. Irwan Satria, M.Pd selaku pembimbing dan Ibu Fatrica Syafri M.Pd.I selaku pembimbing II yang telah membimbing, membantu, dan mengarahkan sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Teman-teman PIAUD A Angkatan 2015.
11. Civitas Akademik dan Almamaterku IAIN Bengkulu.

MOTTO

**KEKELIRUAN DAN BERUSAHA BUKANLAH
SUATU KEBODOHAN MELAINKAN PROSES
MENUJU KEBERHASILAN**

(Vely Hartini)

PERNYATAAN KEASLIAN

yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vely Hartini
Nim : 1516250014
Program Studi : PIAUD
Jurusan : Tarbiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur’athifah Di Kota Manna” adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari diketahui bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya siap dikenakan sanksi akademik.

Bengkulu, 4 Februari 2020

Saya yang Menyatakan



Vely Hartini
NIM.1516250014

ABSTRAK

Vely Hartini, NIM. 1516250014, Judul Skripsi: “Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud IT Nur’athifah Di Kota Manna”, Pembimbing I: Dr.Irwan Satria, M.Pd. Pembimbing II: Fatrica Syafri, M.Pd. I

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Sarapan Bergizi

Permasalahan yang diteliti adalah pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nu’athifah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil dari program penerapan penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), dengan pendekatan kualitatif menggunakan metode deskriptif. Sedangkan teknik pengumpulan datanya penulis menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi teknik keabsahan data dalam penelitian ini penulis menggunakan triangulasi dengan sumber. Teknik data dalam penelitian ini menggunakan model *Miles Huberman*.

Dari hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan Program penerapan pola hidup sehat berfokus pada pembiasaan sarapan bergizi yang mencakup kegiatan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi merupakan suatu program yang dilaksanakan setiap 2x dalam seminggu yaitu pada hari senin dan jum’at yang dilaksanakan di luar kelas dan dilakukan secara terencana dan sistematis. Anak-anak murid juga sangat menyukai dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya. Skripsi yang berjudul “Program Penerapan Pola Hidup Sehat Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di PAUD IT Nu’athifah Kota Manna” ini disusun agar para pembaca dapat memahami serta mempelajari materi tersebut.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak lepas dari adanya bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sirajuddin M. M. Ag, M.H selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu yang telah memberikan berbagai fasilitas dalam menimba ilmu selama belajar di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.
2. Bapak Dr. Zubaedi M, Ag., M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris yang telah membantu memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nurlaili M. Pd selaku ketua jurusan Tarbiyah yang telah membantu memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Fatrica Syafri, M.Pd. I selaku ketua prodi PIAUD juga Pembimbing II penulis yang senantiasa membantu, membimbing dan memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Irwan Satria, M.Pd selaku Pembimbing I penulis yang senantiasa membantu, membimbing dan memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan bagi penulis sebagai bekal pengabdian kepada masyarakat, agama, nusa dan bangsa.
7. Kepada perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu beserta staf yang telah banyak memberikan fasilitas dalam pembuatan skripsi ini.
8. PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna yang telah berbaik hati telah memberikan data serta telah mengizinkan penulis untuk observasi selama penelitian.

Akhir kata, penulis ucapkan permohonan maaf apabila dalam skripsi ini mempunyai banyak kekurangan. Penulis mengharap kritik dan saran dari para pembaca yang bersifat membangun.

Bengkulu, 4 Februari 2020

Penulis



Vely Hartini
NIM. 1516250014

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia dini (balita) pada anak merupakan masa *golden age*. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan cepat baik fisik maupun non fisik diluar kandungan. *Golden age* atau usia emas adalah usia 0-6 tahun yang merupakan masa dimana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia.¹ Pada tahun pertama hingga tahun keenam merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan.

Saat yang paling baik bagi seorang anak untuk memperoleh pendidikan yang pas disebut masa peka yaitu usia dini. Oleh karena itu pada masa ini jangan diabaikan dan perlu dimanfaatkan sebaik-baiknya secara cermat dan hati-hati. Di Indonesia secara resmi menggunakan pedoman “Empat Sehat Lima Sempurna”. Sampai sekarang pedoman ini masih dikenal untuk menyiapkan pola hidup sehat dimasyarakat Indonesia dalam menghadapi masalah kekurangan gizi. Namun pola dan kebiasaan satu penyebab timbulnya masalah kesehatan dan masalah kesejahteraan bagi keluarga dan masyarakat.²

¹ Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosains*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h. 22

² Winarsih, *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*(Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2018), h. 13

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI menjelaskan bahwa pada tahun 1992 diselenggarakan kongres gizi internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu rekomendasi kongres adalah anjuran setiap Negara untuk menyusun.

Pedoman umum gizi seimbang (PUGS) PUGS di Indonesia pertama kali diperkenalkan dalam widyakarya Pangan dan Gizi V (1993) yang pada dasarnya lebih menyempurnakan slogan empat sehat lima sempurna tahun 2011 PUGS telah berkembang menjadi tumpeng gizi seimbang (TGS).³

Dengan perkembangan zaman dan Pemerintah RI mengganti konsep tersebut dengan konsep baru yaitu Konsep Gizi Seimbang, sebagian besar masyarakat Indonesia bergeming, mereka tetap setia dengan konsep lama yaitu 4 sehat 5 sempurna. Tentu dibutuhkan serangkaian riset untuk mengetahui mengapa masyarakat bergeming, sehingga pemangku kepentingan bisa menemukan jalan keluar dari permasalahan ini.

Akhir-akhir ini Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan genjar mempromosikan konsep baru untuk mendukung promosi gizi seimbang, konsep ini dikenal dengan istilah Isi Piringku. Sekilas konsep isi piringku ini mengadopsi konsep *My Plate* milik Amerika Serikat, yang membedakan hanya porsi dan susunan hidangan yang terdapat di dalamnya.

Isi piringku menggambarkan tentang seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam sebuah piring serta jenis makanan seperti apa yang

³ Sagung Seto, *Pangan Dan Gizi*. (Bogor:Cv Sagung Seto,2001), h. 114-115

sebaiknya anda pilih. Gambaran umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan ialah ⁴:

1. Makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
2. Lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
3. Buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
4. Sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Anak usia dini adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan kesinambungan. Tumbuh berkembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas-kualitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tentang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Sering timbul masalah ternyata dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan system tubuh anak. *Foodborne diseases* atau penyakit bawaan makanan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di banyak Negara. Penyakit ini dianggap bukan termasuk penyakit yang serius, sehingga seringkali kurang diperhatikan.⁵

Dalam lembaga pendidikan anak usia dini di PAUD IT Nur'athifah Kota Manna berdasarkan hasil observasi awal terlihat bahwa peran orang tua

⁴ Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia, *Germas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat*, 2019

⁵ Koes Irianto, *Ilmu Kesehatan Anak*, (Bandung: Cv Alfabeta, 2014), h. 504

wali Murid di PAUD IT Nur'athifah dalam penerapan sarapan bergizi yaitu karena kesibukan orang tua dalam bekerja membuat mereka tidak optimal dalam memberikan sarapan bergizi, dan beberapa orang tua selalu memberikan anaknya bekal kesekolah yang siap saji.

Peran orang tua dalam memberikan sarapan bergizi mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan. Terlebih pada orang tua dalam hal ini ibu yang berkerja dan mempunyai kesibukan. Ibu menyiapkan makanan seadanya yang praktis bahkan membeli diluar. Dan juga kebiasaan akan mengkonsumsi makanan instan berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengkonsumsi sayuran atau anak mempunyai kecenderungan mengkonsumsi bahan makanan tertentu. Pada sayuran diperlukan tumbuh kembang anak dalam pemenuhan gizi. Dengan alasan takut anak tidak mau makan. Ibu biasanya menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti ayam goreng, nugget, mie dan makanan goreng-gorengan lainnya.

Sesuai dengan prinsip dasar di PAUD IT Nur'athifah yaitu mengenalkan dan membiasakan anak untuk menghargai kesehatan tubuh dan jiwa melalui makan sehat dan ramah lingkungan serta kebersihan maka PAUD ini mengadakan program sarapan bergizi yang dilakukan dalam 2 kali dalam seminggu.⁶

Dengan permasalahan tersebut, peneliti akan melihat bagaimana penerapan pola hidup sehat, sehingga dengan adanya program tersebut maka peneliti dapat mengukur penerapan melalui **“Program Penerapan Pola**

⁶Hasil Observasi Awal dilakukan pada 1 Mei 2019

Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di PAUD IT Nur'athifah Di Kota Manna" diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan sarapan bergizi pada anak dan orang tua dapat memperkaya pengetahuan tentang bahan makanan yang sehat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi awal di Paud IT Nur'athifah Kota Manna, adapun identifikasi masalah yang ditemukan yaitu:

1. Kesibukan orang tua dalam bekerja membuat mereka tidak optimal dalam memberikan sarapan bergizi.
2. Beberapa orang tua selalu memberikan anaknya bekal kesekolah yang siap saji.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penulis membatasi permasalahan dalam fokus penelitian ini yaitu:

1. Tentang pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi?.
2. Hasil dari program penerapan penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi?

2. Bagaimana hasil dari program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi.
2. Untuk mengetahui hasil dari program penerapan penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah. .

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kualitas pendidikan dan pembelajaran yaitu:

1. Secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui sarapan bergizi.

2. Secara praktis

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini penting untuk wawasan serta pedoman bagi peneliti serta dapat meningkatkan kemampuan penulis.

- b. Bagi guru

Dengan penelitian ini diharapkan agar guru memperoleh wawasan yang luas tentang bagaimana program penerpan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pola Hidup Sehat

a. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita.⁷

Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umumnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kesehatan anak ini tentu harus didukung dengan pemberian yang sesuai.⁸

Hidup sehat untuk anak pada dasarnya adalah sebagai berikut⁹:

⁷ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*. (Jakarta: Sarana Bangun Pustaka, 2011), h. 02

⁸ Soegeng Santoso dan Anne Lies, *Kesehatan dan Gizi*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), h. 01.

⁹ Inge Tumiwa-Bachrens, *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*, (Jakarta: Kawan Pustaka, 2018), h. 104.

- 1) Makan dengan pola makan sehat dan perbanyak asupan sayuran setiap harinya.
- 2) Makan protein alami yang sehat, terutama ikan yang kaya dengan lemak sehat
- 3) Makan cemilan sehat secukupnya dan hindari cemilan-cemilan tinggi gula, tepung sederhana, susu sapi, dan lemak tidak sehat,
- 4) Makan teratur dengan komposisi seimbang dan porsi sehat,
- 5) Berolahraga, minimal 60 menit setiap hari
- 6) Mendapat cukup sinar matahari pagi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan tulang serta membantu menjaga suasana hati karena sinar matahari dapat memicu produksi hormon rasa senang dalam.
- 7) Tidur teratur dan cukup tidur
- 8) Menjaga kebersihan diri sendiri dengan wajar, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak, yaitu termasuk:
 - a) Mandi dengan bersih dan teratur untuk menghindari bau badan
 - b) Mengenakan pakaian yang bersih, terutama pakaian dalam
 - c) Mengenakan kaos kaki dan sepatu yang bersih (biasakan cuci sepatu sekolah anak secara rutin)
 - d) Mencuci kaki dengan setiap hari untuk menghindari kaki mengeluarkan bau yang tidak sedap
 - e) Mencuci tangan sebelum makan

- f) Mengunting kuku tangan dan kaki secara teratur
- g) Mencuci rambut secara benar dan teratur
- h) Sikat gigi secara teratur, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur

Jadi pola hidup sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin. Lebih rinci lagi tentang pembinaan serta pemeliharaan hidup sehat yaitu meliputi, menjaga kesehatan kulit, memelihara kebersihan kuku, memelihara kebersihan rambut, memelihara kebersihan dan kesehatan mata, memelihara kebersihan mulut dan gigi, serta memakai pakaian yang bersih dan serasi.

Tidak kalah pentingnya yaitu makan makanan yang bergizi, adapun Menurut Slamet & Edy. S. Zat gizi dapat dikelompokkan dalam beberapa golongan sebagai berikut.

1. Zat tenaga (hidrat arang/zat tepung, lemak)
2. Zat pembangun (protein, mineral, air),
3. Zat pengatur (vitamin, mineral, air), zat tersebut sangat baik

Karena sangat dibutuhkan tubuh, khususnya anak-anak karena sangat membantu dalam masa pertumbuhan.

b. Penerapan Pola Hidup Sehat

Penerapan pola hidup sehat adalah Gaya hidup, Pola makan sehat, Pemeriksaan kesehatan secara rutin, Pengetahuan tentang kesehatan, Pola hidup bersih dan sehat.

Indikator Pola hidup sehat sebagai berikut:

1) Pola Kebersihan Lingkungan

Selain kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan tidak kalah pentingnya, karena keduanya ada saling keterkaitan yang tidak bisa berjalan sendiri. Kita biasa tinggal di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, oleh karena itu kita harus menjaga kebersihan di lingkungan tempat kita tinggal.

2) Pola Makanan Dan Minuman Aman, Sehat Dan Bergizi

Dengan adanya pengetahuan nutrisi maka seseorang akan mampu dalam menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi antara kalori, protein, vitamin dan mineral, komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat, adapun fungsi makanan bagi tubuh: mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, membantu menyembuhkan penyakit.

Menurut Sumintarsih, pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin,

mineral, air, dan serat makanan. kriteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna. Pola tersebut perlu dilengkapi dengan criteria makanan sehat berimbang meliputi: (1) Cukup Kuantitas, (2) Proporsional, (3) Cukup kualitas, (4) Sehat, (5) Makanan segar alami, (6) Makanan nabati, (7) Cara memasak, (8) Teratur dalam penyajian, (9) Minum air 8 gelas sehari

Menurut Djoko Pekik. I, Secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (fungsi makanan), yaitu sumber tenaga (karbohidrat, lemak, protein), sumber zat pembangun (protein, air), dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral)¹⁰.

3) Pola kebersihan diri

Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. Menjaga kebersihan diri sendiri dengan wajar, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak, yaitu termasuk¹¹:

- a) Mandi dengan bersih dan teratur untuk menghindari bau badan
- b) Mengenakan pakaian yang bersih, terutama pakaian dalam

¹⁰Djoko Pekik Irianto. *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2006), h. 42

¹¹Inge Tumiwa- Bachrens, *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*, (Jakarta: Kawan Pustaka, 2018), h 105

- c) Mengenakan kaos kaki dan sepatu yang bersih (biasakan cuci sepatu sekolah anak secara rutin)
- d) Mencuci kaki dengan setiap hari untuk menghindari kaki mengeluarkan bau yang tidak sedap
- e) Mencuci tangan sebelum makan
- f) Mengunting kuku tangan dan kaki secara teratur
- g) Mencuci rambut secara benar dan teratur
- h) Sikat gigi secara teratur, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur

2. Sarapan Bergizi

a. Pengertian Sarapan Bergizi

Sarapan berasal dari kata sarap dari kata sarap yang diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti makanan. Sarapan bergizi yaitu makanan yang mengandung gizi yang cukup dan diperlukan oleh tubuh, sarapan juga dapat mendukung memelihara daya tahan tubuh, terutama dari serangan infeksi karena kecukupan zat gizi sesuai dengan yang dianjurkan untuk tubuh. Orang tua sebaiknya membiasakan anak-anaknya untuk sarapan bergizi.¹²

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

¹² Hindah Muaris, *Sarapan sehat untuk balita*, (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm. 6

kesehatan.¹³ Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan isi piringku. Sarapan bergizi (makanan sehat) jelas bukan hanya untuk menyenangkan perut apalagi sekedar memuaskan nafsu makan, makanan sehat haruslah mampu mencukupi kebutuhan tubuh akan zat-zat penting seperti karbohidrat, protein, lemak, serat mineral, dan vitamin. Jadi sarapan bergizi yang baik bagi pertumbuhan adalah makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

Sarapan bergizi akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Jika makanan yang dikonsumsi cukup mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka pertumbuhan badan dan otaknya juga menjadi lancar. Namun, apabila makanan yang dikonsumsi kurang mendapat asupan gizi maka pertumbuhan tubuh anak menjadi lambat dan selain itu anak muda terserang penyakit.¹⁴ Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga menentukan sarapan yang cukup dan bermutu. Dengan demikian dapat dibina kebiasaan yang baik tentang waktu makan dan melalui cara pemberian

¹³ Sinta Fitriani, *Promosi Kesehatan*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hlm. 130-131.

¹⁴ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*. (Jakarta: Sarana Bangun Pustaka, 2011), hlm. 6-7

sarapan (makan) yang teratur anak biasa sarapan pada waktu yang lazim dan sudah ditentukan.¹⁵

Sarapan secara luas diakui sebagai makanan terpenting dalam sehari. Anak-anak yang biasa sarapan lebih cenderung memilikiasupan nutrisi yang baik. Karena itu sarapan bergizi sangatlah diperlukan anak untuk mengembangkannya segala aspek yang memberikan stimulasi perkembangan otak, sehingga tercipta anak-anak yang sehat dan anak-anak yang bergizi yang baik dan seimbang akan menjadi anak yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik, maka anak yang sarapan bergizi akan semakin tidak pula terserang penyakit dan perkembangan anak akan semakin optimal.¹⁶

Adapun indikator sarapan bergizi sebagai berikut¹⁷:

1) Isi piringku

Isi piringku menggambarkan tentang seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam sebuah piring serta jenis makanan seperti apa yang sebaiknya anda pilih.

Gambaran umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan ialah :

¹⁵ Soegeng Santoso dan Anne Lies, *Kesehatan dan Gizi*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), h. 89

¹⁶ Ahmad Syafiq, Dkk, *Modul Gizi Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: UIN JKT Press, 2006), h. 122-123

¹⁷ Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia, *Germas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat*, 2019

Gambar 2.1 : Isi Piringku



- a) Makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi, makanan pokok beragam misalnya: beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan lainnya

- b) Lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber nabati. Lauk-pauk hewani (daging, ayam, ikan, telur susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan.

- c) Buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (vit A, B, B6, C), mineral dan serat pangan sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.

d) Sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten , Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.

2) Sehat atau higienis

Sehat atau higienis yaitu makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi

3) Makanan segar alami

Makanan segar alami, sayur dan buah-buahan agar lebih menyehatkan dibandingkan makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan)

a. Fungsi sarapan bergizi

Sarapan mempunyai peran penting bagi anak usia 5-6 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, apabila anak-anak terbiasa sarapan bergizi berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang

lebihnbaik.¹⁸ Selain berfungsi sebagai penghasil energi sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses kerja dalam tubuh.

b. Manfaat sarapan bergizi

Menurut Dr. Andry Hartono, beberapa manfaat sarapan bergizi bagi anak-anak khususnya anak sekolah yaitu.¹⁹

1) Mencukupi kebutuhan gizi anak

Manfaat sarapan juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik anak.

2) Dapat menjaga kesehatan

Bagi anak yang terbiasa makan sarapan bergizi tidak akan mudah terserang penyakit karena tubuhnya cukup diberikan gizi

3) Menyegarkan otak

Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan bergizi sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat.

c. Kandungan sarapan bergizi

Makanan yang disantap setiap hari harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan. Kebutuhan gizi setiap orang tidak sama dan di pengaruhi oleh berbagai faktor. Kebutuhan gizi yang tercukupi

¹⁸ Elita Endah Mawarni, *Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”*, Jurnal Gizi, Vol. II, hlm. 98.

¹⁹ Elita Endah Mawarni, *Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”*, Jurnal Gizi, Vol. II, hlm. 100-101

membuat kecerdasan meningkat, hidup sehat, dan berkualitas. Makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari manusia. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat-zat makanan kita harus mengetahui jumlah dan macam makanan yang diperlukan. Untuk itulah diperlukan makanan bergizi dengan jumlah yang cukup untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh yang sehat, kuat, dan daya tahan yang tinggi.²⁰

1) Pengertian Gizi

Gizi sangat menentukan karakter pertumbuhan, begitu pentingnya makanan bagi anak sehingga orang tua harus senantiasa memperhatikan dan menyediakan makanan bergizi. Pertumbuhan fisik sering digunakan sebagai indikator status gizi anak dan kekurangan protein akan menghambat pertumbuhan tinggi badan. Kebutuhan gizi, memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medika dari anak itu sendiri. Makanan pada anak usia dini harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak.

²⁰ Hanifa N. dan Luthfeni, *Makanan yang sehat*, (Bandung: Azka Press, 2006), hlm. 1-2

Menurut Siswanto bahwa pertumbuhan yang berhubungan dengan tinggi dan berat badan sangat dipengaruhi oleh kondisi internal, misalnya gizi yang di peroleh dari makanan. Gizi yang baik dan seimbang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta aspek-aspek perkembangan anak.²¹

Menurut Mardalena bahwa gizi adalah rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi berasal dari bahasa Arab "ghidza", yang memiliki arti sebagai makanan, makanan bahan yang mengandung zat-zat gizi atau unsur-unsur kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh, perkembangan otak, dan kemampuan belajar.²²

Menurut Supriasa, gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta energi.²³

Penulis dapat menyimpulkan dari berbagai pendapat diatas bahwa pengertian gizi adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh

²¹Hadi Siswanto, *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*, (Yogyakarta:Pustaka Rihama, 2010). h. 24

²² Winarsih, *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018), h. 7

²³ Sitiava Rizema Putra, *Pengantar Gizi dan Diet*, (Bandung: D-Medika, 2013), h. 10

melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari, gizi tersebut berfungsi untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. Gizi menjadi bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan karena itu gizi sangat diperlukan oleh anak untuk mengembangkan segala aspek dan memberikan stimulasi untuk perkembangan otak.

2) Fungsi gizi

Menurut fungsinya dalam tubuh, unsur/zat gizi dibagi atas tiga golongan, yaitu:²⁴

1. Sebagai sumber tenaga (yang dapat menimbulkan tenaga)
2. Sebagai sumber zat pembangun (membangun tubuh)
3. Sebagai sumber zat pengatur atau pelindung oroses dalam tubuh.

Adapun menurut Soegeng dan Anne Lies dalam bukunya fungsi gizi, yakni:²⁵

- a) Energi atau tenaga, jika fungsi ini terganggu, orang menjadi berkurang Bergeraknya atau kurang giat mersa cepat lelah.
- b) Menyokong pertumbuhan badan. Yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada.
- c) Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak, yaitu mengganti sel yang sudah ada.

²⁴ Hanifa N. dan Luthfeni, *Makanan yang sehat*, h. 10

²⁵ Soegeng Santoso dan Anne Lies, *Kesehatan dan Gizi*. (Jakarta:PT Rineka Cipta,2009), hlm. 89

- d) Mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam, basa, dan mineral).
- e) Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai antioksidan dan antibody lainnya.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa, gizi mempunyai peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Zat gizi terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral. Setiap gizi tersebut memiliki peranan yang berbeda-beda dalam melakukan fungsinya. Seperti karbohidrat yang menghasilkan energi, protein yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan, serat untuk membantu pencernaan, lemak sebagai sumber kedua setelah karbohidrat.

3) Manfaat Gizi

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Manfaat gizi antara lain:²⁶

- a) Menghasilkan energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas.
- b) Membentuk sel-sel baru, memelihara, mengganti sel-sel yang rusak dalam jaringan tubuh.

²⁶ Mitayani dan Wiwi Sartika, *Buku Saku ilmu Gizi*, (Jakarta:CV. Trans Info Media, 2013), hlm. 45-46.

- c) Mengatur proses di dalam tubuh, seperti mengatur keseimbangan air dalam sel, membentuk antibodi, dan mengatur proses oksidasi.

Dari poin-poin di atas dapat disimpulkan, bahwa zat gizi mempunyai manfaat-manfaat dalam memenuhi kebutuhan tubuh untuk beraktifitas setiap hari seperti menghasilkan energi, memelihara sel tubuh dan mengatur proses oksidasi di dalam tubuh.

4) Zat gizi yang dibutuhkan tubuh

Setiap orang memerlukan zat gizi berbeda-beda tergantung usia, berat badan, jenis kelamin, aktivitas fisik.²⁷

Tubuh manusia membutuhkan makanan menyediakan energi bagi seluruh proses kehidupan dan untuk pertumbuhan, memperbaiki dan memelihara sel-sel, jaringan-jaringan dan organ-organ. Makanan mengandung 3 grup dari zat yaitu karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang berbeda. Sebagai tambahannya, tubuh juga memerlukan serat, vitamin dan mineral. Serat didapat dari makanan yang berasal dari tumbuhan sedangkan mineral dan vitamin terdapat dalam berbagai macam makanan dan dibutuhkan dalam jumlah kecil.²⁸ Berikut adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh:

a) Karbohidrat

²⁷ Djoko Pekik Irianto. *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2006), hlm. 23.

²⁸ Mitayani dan Wiwi Sartika, *Buku Saku Ilmu Gizi*, h. 3

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber utama energi bagi tubuh. Karbohidrat berbentuk zat tepung seperti pada beras, gandum, umbia-umbian, kacang dan gula.²⁹

b) Lemak

Lemak merupakan sumber energi, selain karbohidrat dan protein. Dengan mengonsumsi lemak secara berlebihan, maka dapat disimpan oleh tubuh sebagai cadangan energi.³⁰ Selain sebagai sumber energi, lemak berfungsi untuk menyimpan vitamin yang diserap lemak seperti vitamin A, D, E, dan K, Bantal yang melindungi organ-organ dalam tubuh seperti ginjal dan bola mata.³¹ Lemak berasal dari hewani dan nabati, seperti daging sapi, ayam, kambing, ikan, telur, susu, kacang tanah, kacang kedelai, dan buah alpukat.³²

c) Protein

Protein sangat penting bagi tubuh, yaitu untuk pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, mengangkut zat-zat gizi, sumber energi.³³ Metabolisme tubuh, sebagai antioksidan.³⁴ Protein juga digunakan sebagai zat pembangun.³⁵

²⁹ Soegeng Santoso dan Anne Lies, *Kesehatan dan Gizi*, h. 110

³⁰ Sitiava Rizema Putra, *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*, h. 52

³¹ Mitayani dan Wiwi Sartika, *Buku Saku Ilmu Gizi*, h. 8

³² Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti, *Kesehatan Gizi*, h. 115

³³ Sunita Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), h. 42

³⁴ Mary E. Barasi, *ilmu gizi*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 41

³⁵ Sunita Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, h. 96-97

Sumber protein yang ada pada makanan antara lain susu, daging, kacang-kacangan, ikan, telur, kentang, dan jagung.³⁶

d) Vitamin

Vitamin merupakan pemicu proses berbagai reaksi di kimia yang terjadi dalam sel tubuh. Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat kecil, dan harus didapatkan dari luar tubuh, karena tidak dapat dibentuk oleh tubuh sendiri. Vitamin yang larut dalam air dan larut dalam lemak.

Fungsi vitamin adalah berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai dari enzim. Vitamin: A berfungsi untuk memelihara kesehatan, oksidasi tubuh, penglihatan, perkembangan pertumbuhan sel. Serta antibodi (kekebalan tubuh). Vitamin B berfungsi sebagai koenzim berbagai reaksi metabolisme energi, metabolisme lemak, protein dan asam nukleat peran utamanya adalah dalam metabolisme karbohidrat.

Vitamin C berperan sebagai antioksidan, mempercepat penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan dibawah kulit dan pendarahan gusi serta membantu metabolisme tubuh,

³⁶ Sitiatava, *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*, h. 51

meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tubuh mudah mengalami infeksi.

Vitamin D membantu pengerasan tulang dengan cara mengatur agar kalsium dan fosfor tersedia didalam darah untuk diendap pada proses pengersan tulang. Vitamin E sangat penting karena dapat melarutkan lemak.Vitamin K menyebabkan darah tidak dapat menggumpal.³⁷

e) Mineral

Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses selular tubuh. ³⁸ Mineral diperlukan untuk zat pembangunan pelindung.Walaupun dibutuhkan tubuh dengan jumlah yang sedikit, tetapi mempunyai fungsi yang sangat penting karena bila kekurangan mineral dapat mempengaruhi bermacam-macam kegiatan dalam tubuh.Mineral yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain kalsium, belerang, fosfor, besi, yodium, natrium, klor, dan flour.Sumber mineral terdapat pada sayur bayam, katuk, hati, daun singkong, jagung, susu, telur, keju, ikan, kentang, garam dapur, otak, kacang-kacangan, dan padi-padian.³⁹

Dapat peneliti simpulkan dari penjabaran diatas bahwa tubuh memerlukan zat gizi yang bermacam-macam.Zat gizi

³⁷ Heri Herito dkk,*Ilmu Bahan Makanan Dasar*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2015), h. 1-9

³⁸ Mitayani dan Wiwi, *Buku Saku Gizi*, h. 26

³⁹ Hanifah N, Dan Luthfeni, *Makanan Yang Sehat*, h. 20-23

yang dibutuhkan antara lain karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral.

3. Indikator Anak Sehat / Anak yang Makan-makanan Bergizi

Berikut ini adalah indikator anak yang sehat dan makan-makanan yang bergizi:

1) Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi

Dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan akurat karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, masa tubuh pun akan bertambah dan anak kan bertambah tinggi



Gambar : Anak bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi

2) Postur tubuh tegap dan otot padat

Anak yang memiliki masa otot yang padat pada tubuh tetap di peroleh melalui ciri anak yang kurang protein dan kalsium. Memakan bubur kacang hijau membantu anak mencapai ideal kelak nya.



Gambar: Anak Postur tubuh tegap dan otot padat

3) Rambut berkilau dan kuat

Dari daging ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi sehat dan kuat. Rambut yang sehat dapat melindungi kepala anak.



Gambar: Rambut berkilau dan kuat

4) Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat

Kulit dan kuku bersih pada anak menandakan asupan vitamin A, C, dan mineral terpenuhi, makanan yang kaya mineral terpenuhi, makanan yang kaya mineral diharapkan dari kangkung, bayam, jambu biji, jeruk, manga dan lainnya.



Gambar: Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat

5) Wajah ceria, mata bening dan bibir segar

Yang sehat dan bening di peroleh dari konsumsi vitamin A dan C seperti tomat dan wortel. Bibir segar diperoleh dari Vitamin B, C, E, seperti terdapat pada wortel, kentang, udang, manga, dan jeruk.



Gambar: Anak wajah ceria, mata bening dan bibir segar

6) Gigi bersih dan gusi merah muda

Gizi dan gusi sehat dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan dengan baik. Untuk itu, asupan kalsium dan vitamin B pun di perlukan.



Gambar:Gigi bersih dan gusi merah muda

7) Nafsu makan baik dan buang air besar teratur

Makan baik dilihat dari insrensi anak makan.Ideal yaitu 3 kali sehari, buang air besar pun seharusnya tiap hari agar sisa makanan dalam usus besar tidak menjadi racun bagi tubuh yang dapat mengganggu nafsu makan.



Gambar: Nafsu makan baik dan buang air besar teratur

8) Bergerak aktif dan berbicara sesuai umur

Anak aktif atau mungkin cerewet dan banyak bertanya sebenarnya adalah tanda baik.Namun sebaiknya perhatikan setiap ucapannya apakah sesuai umur atau tidak.



Gambar : Anak bergerak aktif dan berbicara sesuai umur

9) Penuh perhatian dan bereaksi aktif

Fokus pada suatu hal adalah hal sulit dilakukan anak, terutama anak yang aktif. Akan tetapi, jika dia sudah bias menyelesaikan sesuatu, tandannya ia sudah biasa memilih perhatian dan kemampuan fokusnya



Gambar: Anak penuh perhatian dan bereaksi aktif

10) Meningkatkan daya konsentrasi anak

Karena energi yang dibutuhkan anak sudah mencukupi melalui sarapan bergizi, maka akan membuat daya konsentrasi anak menjadi

kuat. Sarapan yang bergizi juga dapat mempengaruhi pembelajaran pada anak dalam hal perilaku, kognitif dan kinerja sekolah.⁴⁰



Gambar: Meningkatkan daya konsentrasi anak

4. Menu Sarapan yang Bergizi

Secara umum, dalam penyusunan menu menurut waktu makan perlu diketahui beberapa hal yaitu: menu sarapan biasanya dipilih dihidangkan yang tepat dan mudah dalam persiapan, penyajian dan dimakan. Perlu di usahakan agar hidangan yang disajikan mengandung zat-zat gizi yang cukup lengkap, yaitu pemberian tenaga, pembangun, dan pengatur, contoh menu sarapan yang baik:⁴¹

1) Nasi putih: Karbohidrat

Ayam: Protein

Sayur-sayuran bayam/kangkung : vitamin, Protein

2) Bubur kacang hijau : protein dan karbohidrat

Telur rebus setengah matang : protein

Pisang : vitamin dan karbohidrat

3) Roti tawar: Karbohidrat

⁴⁰ Susilowati Dan Kuspriyanti, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, (Bandung : Pt Refika Aditama, 2016), h.166

⁴¹ Soengeng Santoso dan Anne Lies Ranti, *Kesehatan Gizi*, h. 127-128

Telur mata sapi: Protein

Papaya, apel, jeruk, mangga, melon dan lainnya: vitamin

Dari penjabaran tersebut diketahui bahwa menu sarapan yang baik adalah yang mengandung zat gizi pemberi tenaga, pembangun dan pengatur.

5. Pembiasaan Sarapan Bergizi Pada Anak Usia Dini

1) Pembiasaan Sarapan bergizi

Pembiasaan sejak dini mengkonsumsi makanan yang sehat dan makanan yang aman perlu ditanamkan untuk konsep gizi pada anak. Setiap anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda. Bagi anak yang pertumbuhannya pelan makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit. Ada juga anak yang tumbuh dengan cepat, tetapi kemudian menjadi lambat karena makanan yang dikonsumsi sedikit.

Sehingga perlu diberikan pemahaman kepada anak tentang konsep gizi sehingga anak-anak akan mengkonsumsi makanan yang seimbang, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit porsi. Selain itu makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tidak hanya mengenyangkan saja.⁴²

Kondisi otak dan fisik anak dikemudian hari sangat bergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak hendaknya mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Potensi anak sangat penting untuk

⁴² Widjaja, *Gizi Tepat Untuk Perkembangan Otak Dan Kesehatan Balita*, (Jakarta: PT Kawan Pustaka, 2003), h. 43

dikembangkan sejak dini. Perlunya menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak-anak usia dini, sehingga anak-anak tidak akan mengonsumsi makanan yang berbahaya dan tidak mengandung nilai gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh.

Perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan sosial anak. Keadaan lingkungan dan sikap keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam memberikan dan menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak usia dini.

Perlunya memberikan pemahaman dalam penerapan tentang bagaimana zat-zat gizi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. konsep gizi untuk anak usia dini antara lain makanan yang akan dikonsumsi mengandung karbohidrat yang diperoleh dari nasi, singkong, protein yang diperoleh dari tahu, tempe, lemak yang diperoleh dari lemak hewan, gajih, vitamin yang diperoleh dari sayuran dan buah-buahan, air serta susu. Selain itu makanan yang dikonsumsi oleh anak beragam jenisnya. Jumlah dan porsi makan anak cukup, tidak lebih dan tidak kurang. Makanan yang dikonsumsi harus higienis dan aman. Anak usia dini ditanamkan untuk makan secara teratur dan dilakukan dengan cara yang baik.⁴³

Penerapan tentang makanan yang mengandung gizi seimbang pada anak diterapkan melalui konsumsi sayuran dan buah-buahan. Kandungan sayur-mayur dan buah-buahan sangat berguna bagi tubuh manusia

⁴³ Atika Proverawati Dan Erna Kusuma, *Ilmu Gizi Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, (Yogyakarta: NUH Medika, 2011), h.

terutama untuk anak. Fitokimia karetonoid terdapat pada sayuran yang berwarna kuning jingga seperti wortel, labu kuning dan kentang manis. Sayuran berwarna hijau seperti brokoli. Buah-buahan berwarna merah dan kuning jingga seperti mangga, tomat, nanas, semangka. Sayuran dan buah-buahan ini mengandung khasiat mencegah penyakit kanker dan meningkatkan sistem imun tubuh.

Selain itu unsur saponin yang biasanya terdapat pada kacang-kacangan dapat berkhasiat untuk anti kanker, anti mikroba, meningkatkan sistem imun, menurunkan kadar kolesterol. Sedangkan *fitokimia polifenol* yang terdapat pada buah dan sayuran berwarna hijau, selada, gandum utuh bermanfaat untuk mengatur kadar gula darah, mengatur tekanan darah, anti kanker.⁴⁴

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sangat penting manfaatnya untuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Contoh sayuran yang dapat dikonsumsi yang bermanfaat untuk anak adalah kacang, buncis, kubis, tomat, wortel, bayam, brokoli, taoge, sawi, kangkung, seledri, dan lain-lain. Sedangkan buah-buahan yang bermanfaat antara lain alpokat, apel, jeruk, semangka, anggur, kelengkeng, buah naga, jambu biji, dan lain-lain.⁴⁵

⁴⁴ Rusdhie, *Cara Hidup Sehat Tanpa Bahan Kimia*, (Yogyakarta: Gara Ilmu, 2009), h. 125

⁴⁵ Insan Agung Nugroho, *Jurus Dahsyat Sehat Sepanjang Hayat*, (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2011), h. 142

Menurut Smart.⁴⁶ Kandungan beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada buah dapat mencegah dan mengobati beberapa penyakit. Kandungan vitamin yang terdapat pada buah mempunyai kadar yang berbeda-beda. Contohnya jeruk mengandung kandungan vitamin C yang tinggi, selain itu juga mengandung betakaroten (pro vitamin A) dan vitamin (vitamin B1), mangga mengandung vitamin A, B, C, kalium dan besi, pisang mengandung kalium, B6, asam folat, pepaya mengandung vitamin E, beta karoten, dan serat, dan lain-lain.

Sayuran juga memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti contoh brokoli, bayam, tomat, wortel, dan lain-lain. Brokoli kaya kalium, beta karoten, zat besi, vitamin C. Bayam kaya karotenoid, kalium, vitamin E. Tomat kaya karoten, kalium, vitamin C, vitamin E, likopen. Wortel kaya akan beta karoten, sedikit vitamin C dan E.

2) Fungsi program penerapan sarapan bergizi di PAUD

Penerapan sarapan bergizi di PAUD mempunyai fungsi:

- a) Menambah konsumsi zat gizi anak dalam menu makan sehari-hari
- b) Mendidik sopan santun dalam acara makan bersama
- c) Melatih anak makan berbagai jenis bahan makanan serta hidangan yang bergizi

Perlu diingat bahwa anak usia dini ini amat memerlukan makanan yang bergizi untuk pertumbuhan tubuhnya, juga bahwa melalui program penerapan di sekolah, anak yang sulit makan atau tidak suka makan,

⁴⁶ Aqila Smart, *Sehat Awet Muda Dengan Metode Tradisional*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2010), h. 106

seringkali menjadi mau makan karena suasana lingkungan dan ada teman di sekolah.

3) Syarat penerapan program sarapan bergizi di PAUD

Secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam program penerapan sarapan bergizi di sekolah adalah⁴⁷:

- a) Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak.
- b) Higienis dan tidak membahayakan anak
- c) Dibuat sama jenis hidangan (bisa beberapa jenis) porsi yang standar sehingga cukup mengenyangkan anak.
- d) Efisiensi dan mudah dalam pengelolaan program makan, persiapan, pengolahan, dan penyajian.
- e) Memenuhi syarat-syarat makan anak.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan sarapan bergizi sangat perlu di tanamkan sejak usia dini. Program Penerapan tentang gizi yaitu bahan-bahan yang dikonsumsi oleh anak-anak harus mengandung zat-zat gizi yang di tubuh. Maka dari itu biasakan anak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dan makanan yang higienis.

⁴⁷ Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti, *Kesehatan Gizi*, h. 148

B. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Muniatin Busri dengan judul “Pengenalan Pola Hidup Sehat Melalui Media Langsung Pada Anakusia 4-5 Tahun RA AL_Hidayah”. Penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran meningkatkan pengenalan pola hidup sehat melalui media langsung.

Metode penelitian ini adalah metode dekskriptif dengan melalui berapa tahap, pelaksanaan, perencanaan observasi. Hasil penelitan ini bahwa pembelajaranmelalui media langsung dapat mengenalkan pola hidup sehat, perilaku hidup sehat merupakan cara hidup yang menerapkan pembiasaan dalam menaati aturan kesehatan seperti, makan, minum, istirahat.dalam hal ini pola hidup sehat bertujuan untuk mengatur asupan makanan sehat.⁴⁸

2. Nurlailie Zhafirah judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa MI AL-Hikmah”. Metode penelitian ini menggunakan korelasional dengan analisis korelasi, data penelitian ini dikumpulkan melalui angket, wawancara, dan observasi

Dari hasil penelitian ini siswa MI AL-Hikmah sebagian besar siswa biasa mengkonsumsi makanan dengan sarapan bergizi yang cukup setiap harinya dengan jenis makanan seperti nasi uduk dan tempe tepung, nasi goreng dan telur mata sapi, serta roti coklat dan susu, siswa dengan sarapanbergizi kategori yang baik terbiasa mengkonsumsi jenis makanan

⁴⁸ Munatin Busri, *Pengenalan Pola Hidup Sehat Melalui Media Langsung Pada Anak usia 4-5 Tahun RA AL_Hidayah*, (Skripsi Universitas Fkip Untan Pontianak, 2015)

seperti nasi putih dan lauk pauk seperti tempe, daging, ayam, dan tambahan sayuran, buah-buahan atau susu⁴⁹.

3. Aprilia dengan judul “Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini Usia 5-6tahun Di TK Islami Mutiara Bunda”. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif, pendekatan yang dipergunakan didalam penelitian ini adalah kualitatif.

Dari hasil penelitian ini bahwa peran guru dalam memberikan motivasi dalam pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usi 5-6 tahun sudah baik salah satunya kesehatan anak lebih meningkat, anak mau mengkonsumsi makanan sehat karena baik untuk pertumbuhan dan perkembangan. Peran guru dalam memberikan motivasi dengan membawa media berupa gambaran makanan sehat agar anak mau membawa makanan sehat ke TK.⁵⁰

⁴⁹ Nurlailie Zhafirah, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa MI AL-Hikmah*, (Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018)

⁵⁰ Aprilia, *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini Usia 5-6tahun Di TK Islami Mutiara Bunda* (Skripsi Universitas FKIP Untan Pontianak, 2015)

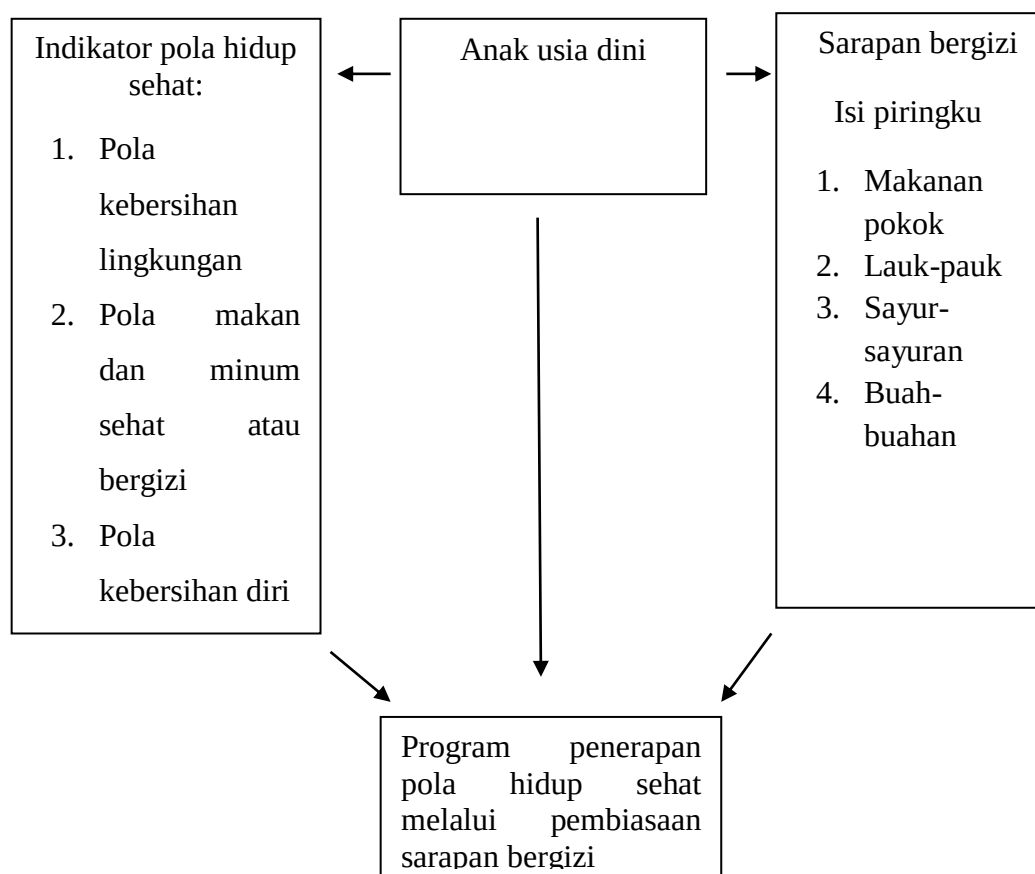
Tabel 2.1**Kajian Penelitian Terdahulu**

No	Nama	Judul	Perbedaan	Persamaan
1.	Muniatin Busri	Pengenalan Pola Hidup Sehat Melalui Media Langsung Pada Anak Usia 4-5 Tahun RA AL-Hidayah	Penelitian Munistin Busri tentang Pengenalan Pola Hidup Sehat Melalui Media Langsung, sedangkan penelitian yang saya lakukan tentang program pola hidup sehat anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi	Penelitian ini sama dengan penelitian yang saya angkat yakni tentang pola hidup sehat di mana dalam kajian teorinya juga menjelaskan tentang pola hidup sehat untuk membiasakan makanan sehat (sarapan bergizi)
2.	Nurlailie Zhafirah	Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa MI AL-Hikmah	Penelitian Nurlailie Zhafirah menggunakan Metode penelitian ini menggunakan korelasional dengan analisis korelasi sedangkan Penelitian saya menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif	Penelitian ini sama dengan penelitian saya angkat yakni sama-sama membahas tentang sarapan bergizi dan metode teknik pengumpulan datanya sama-sama yaitu cara observasi dan wawancara
3.	Aprilia	Pemberian makanan sehat penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini usia 5-6 tahun	Penelitian Aprilia ini dimana dalam mengenalkan pemberian makanan sehat dengan cara penerpannya membawa media berupa gambaran makanan sehat agar anak membawa makanan sehat, sedangkan penelitian yang saya angkat di mana guru mengadakan program	Penelitian ini sama dengan penelitian saya angkat yakni adanya membahas tentang makanan sehat untuk anak usia dini

			di sekolah tentang program penerpan pola hidup melalui pembiasaan sarapan bergizi	
--	--	--	---	--

C. Kerangka Berpikir

Gambar 2.2
Kerangka Berpikir Penelitian



Penelitian telah mengkaji teori program pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nu'athifah di Kota Manna, selanjutnya dapat disimpulkan ke dalam sebuah kerangka berpikir. Kerangka berpikir merupakan konsep tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah yang akan di

analisis dan dipecahkan. Kerangka berpikir adalah narasi pernyataan/proporsi tentang kerangka pemecahan masalah yang telah didenfikasikan atau dirumuskan. Pada penelitian ini ingin mengetahui kaitan indikator pola hidup sehat, indikator sarapan bergizi dengan program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi sehingga mendapatkan hasil.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), dengan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.⁵¹ Sejalan dengan hal ini, penelitian kualitatif juga diartikan juga diartikan sebagai penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.⁵²

Maka dengan pendekatan kualitatif penulis dapat mencari dan menemukan data dan informasi kemudian diolah sebagai sumber dalam menyusun skripsi ini. Pendekatan kualitatif ini menggunakan metode deskriptif yaitu metode penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat mengenai sifat-sifat informan daerah tertentu. Melalui pendekatan kualitatif juga diharapkan permasalahan dan berbagai fenomena yang dihadapi dalam penelitian ini dapat diungkapkan secara mendalam dan jelas tentang penerapan program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna.

⁵¹ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h 36

⁵² Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h 5

B. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di PAUD IT Nur'athifah Di Kota Manna Jalan Pemangku Basri Kel.Tanjung Mulia Kec.Pasar Manna Kab.Bengkulu Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian di laksanakan lebih kurang 1 bulan terhitung dari 22 Oktober sampai 29 November 2019.

C. Subyek dan Informan

Dalam kegiatan penelitian yang menjadi sumber informasi yang berkompeten dan mempunyai relevansi dengan penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah dan Orang tua murid/walimurid.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data selain harus menggunakan metode yang tepat juga harus memilih teknik pengumpulan data yang relevan, penggunaan teknik pengumpulan data yang memungkinkan diperolehnya data yang benar. Dalam penelitian ini ada tiga teknik pengumpulan data yang diinginkan yaitu:

1. Teknik Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologi dan psikologis.⁵³ dalam penelitian ini menggunakan observasi terstruktur, yaitu observasi yang telah di rancang secara sistematis, tentang yang akan diamati kapan

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Pengembangan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h 145

dimana tempatnya.⁵⁴ Kegiatan observasi dilakukan secara langsung melihat situasi dan kondisi, anak yang sehat dan anak yang makanan bergizi. teknik observasi didapat untuk mendapatkan data tentang anak yang sehat dan anak yang makanan bergizi melihat dari buku catatan harian kesehatan guru.

2. Teknik Wawancara

Wawancara adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilaksanakan dengan tanya jawab lisan secara sepihak, berhadapan muka, dan dengan arah dan tujuan yang telah ditemukan.⁵⁵ Tujuan dari wawancara yaitu untuk memperoleh informasi yang sedalam dalamnya tentang

Adapun sebelum melakukan wawancara, maka penulis menyarankan beberapa hal kepada informan agar tidak terjadi kesalahpahaman, yaitu:

1. Menerangkan kegunaan serta tujuan dari penelitian
2. Menjelaskan mengapa informan terpilih diwawancarai
3. Menjelaskan apa status yang melaksanakan penelitian tersebut
4. Menerangkan bahwa wawancara tersebut merupakan sesuatu yang *confidential*

Teknik ini digunakan untuk mengetahui program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nu'athifah di kota Manna.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Pengembangan R&D*, h 146

⁵⁵ Anas Sudjiono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2018),

Sedangkan jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah bebas terpimpin. Pada saat tanya jawab berlangsung telah disiapkan kerangka pertanyaan, dan kepada informan diberi kebebasan dan keleluasaan dan menjawab.

3. Teknik Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah dan sebagainya.⁵⁶ Metode ini dipergunakan untuk memperoleh data tentang keadaan guru, jumlah siswa, sarana dan prasarana, data orang tua murid, pelaksanaan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi serta data-data lain yang bersifat dokumen. Metode ini dimaksudkan sebagai tambahan untuk bukti penguat.

E. Teknik Keabsahan Data

Penulis menggunakan penjaminan data trigulasi dengan sumber. Sesuai dengan pendapat Moleong yaitu bahwa trigulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.

Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data trigulasi melalui sumber dapat dicapai dengan jalan:

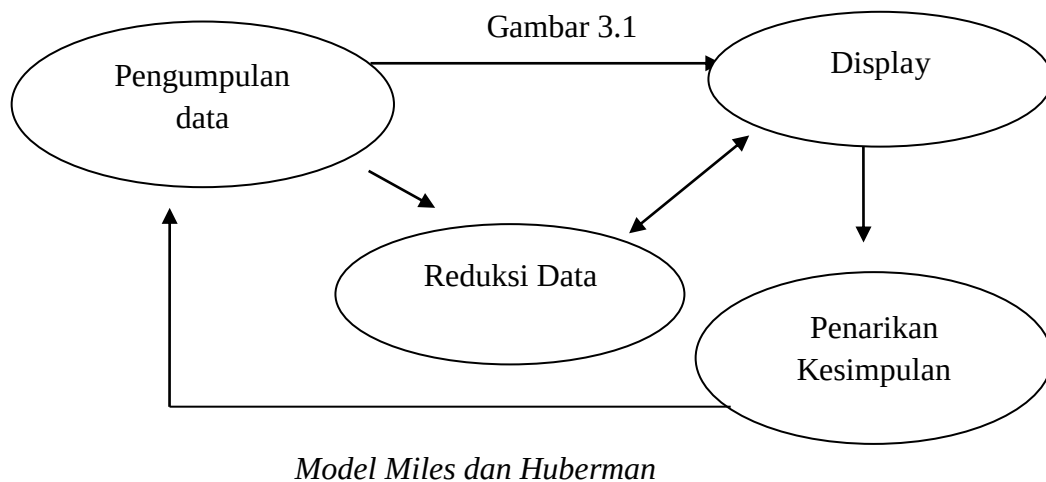
1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.

⁵⁶ Asnadi Alsa, *Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007), h.

3. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

B. Teknik Analisis Data

Analisis data setelah penulis selesai melakukan pengumpulan data dilapangan menggunakan analisis model *Ienteraktif. Miles dan Huberman* yang dikutip oleh Sugiono, mengajukan skema analisis *model interkatif*.⁵⁷



Adapun langkah-langkah yang akan diambil dalam analisis data ialah:

1. Reduksi data

Dapat diartikan sebagai proses merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.

2. Penyajian Data

Dapat diartikan proses penyajian data, dalam analisis kualitatif bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori

⁵⁷ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015), h.145

dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks bersifat naratif.⁵⁸

3. Penarikan Kesimpulan

Dapat diartikan sebagai proses penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Dalam penelitian kualitatif kesimpulan awalnya dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena rumusan masalah dalam penelitian kualitatif sifatnya masih sementara dan bisa berkembang pada saat peneliti berada dilapangan.

Dari uraian di atas yang kemudian dirumuskan menjadi suatu rangkaian utuh sehingga dengan cara ini dapat menghasilkan suatu keputusan yang objektif. Juga dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sehingga dapat memecahkan persoalan yang ada pada skripsi ini.⁵⁹

Penulis menggunakan penjaminan dan trigulasi dengan sumber. Sesuai dengan pendapat moleong yaitu bahwa trigulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.

⁵⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 273

⁵⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 338

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Fakta Temuan Penelitian

1. Riwayat Singkat Berdirinya Sekolah

PAUD IT Nur'athifah berdiri 11 desember 2011 beoperasi mulai tahun 2013-2014, awal gedung masih ngontrak di rumah bunda erna di jalan sejahtera padang kapuk. Jumlah guru 4 orang, awal perjalanan ana yang daftar sekitar hingga 19 orang.

Seiring berjalannya waktu tahun ajaran 2014-2015 punya gedung sendiri, alamat di jalan pemangku basri, kel.Tj mulia, kec pasar manna.dengan gedung seadanya, jumlah murid meningkat sekitar 20 Orang, guru 4 orang. Aktifitas belajar mengajar sudah berjalan sesuai kurikulum menamatkan/wisuda anak sebanyak 3 orang. Tahun 2015-2016 anak bertambah menjadi 35 orang menamatkan/wisuda sebanyak 4 orang, guru 4 orang.

Tahun 2016-2017 gedung mulai di renovasi dengan kelas-kelas, wc, halaman bermain, lengkap, aktifitas belajar mengajar semakin meningkat jumlah anak 40 orang , guru 6 orang, pernah mendapat piala dalam lomba-lomba anatar paud sekecamatan pasar manna yang tamat-wisuda sebanyak 6 orang. Tahun 2017-2018 jumlah anak 45 orang , guru 6 orang yang wisuda sebanyak 10 orang. Sudah terakreditasi pada bulan agustus 2018 jumlah kelas rombel apel, rombel salak, rombel jeruk, rombel

mangga.Tahun 2018-2019 alhamdulillah jumlah anak 55 orang guru sebanyak 6 orang.

a. Profil Lembaga

- 1) Nama lembaga : PAUD IT Nur'athifah
- 2) Alamat : Jalan Pemangku Basri Kelurahan Tanjung Mulia, Kelurahan: Tanjung Mulia, Kec.Pasar Manna, Kab.Bengkulu Selatan. Prov.Bengkulu
- 3) No izin operasional : 503/156/sk/kptsp/IV/2016
- 4) Telepon/email : paudnur'athifa@gmail.com
- 5) Status lembaga : Swasta
- 6) Status akreditasi : Sudah Terakreditasi

b. Visi dan Misi dan Tujuan PAUD IT Nur'athifah

- 1) Visi PAUDIT Nur'athifah adalah:Mewujudkan generasi islami, sehat, cerdas, ceria, serta mampu bersosialisasi dan berprestasi.
- 2) Misi PAUD IT Nur'athifah Adalah :
 - a) Memberikan suasana bermain dan belajar yang agamis dan menyenangkan
 - b) Membentuk karakter islami ,mandiri dan pola hidup sehat
 - c) Meningkatkan kreatifitas melalui inovasi yang berkelanjutan.
 - d) Memberi pelayanan dan bimbingan pada peserta didik sesuai perkembangannya.
 - e) Menjalin komunikasi intensif dengan semua komponen pendidikan

3) Tujuan PAUD IT Nur'athifah

- a) Mendidik anak agar menjadi generasi yang berkualitas berguna bagi agama, nusa dan bangsa.
- b) Menyiapkan anak didik memasuki jenjang pendidikan dasar dengan ketercapaian kompetensi dasar sesuai tahapan perkembangan anak.
- c) Meningkatnya profesionalisme tenaga pendidik dalam mengelola pendidikan yang menyenangkan dan berpotensi serta berkualitas.
- d) Mengembangkan kreatifitas keterampilan anak didik untuk mengekspresikan diri dalam berkarya seni.
- e) Menciptakan suasana sekolah yang bernuansa agamis dan disiplin.

c. Saran Dan Prasarana

Tabel 4.1
Saran Dan Prasarana

Jenis	Nama	Jumlah	Keterangan
Rincian Ruangan	Ruang Kantor	1	Baik
	Ruangan Belajar	4	Baik
	Toilet/Kamar Mandi	3	Baik
Sarana/Fasilitas Pembelajaran	Meja Guru	4	Baik
	Kursi Anak	55	Baik
	Meja Anak	27	Baik
	Lemari	7	Baik
	Ape dalam	70	Baik
	Ape luar	6	Baik
	Laptop	1	Baik
	Spiker	1	Baik
	Karpet	12	Baik

	Mik	1	Baik
Peralatan dapur	Piring	4 lusin	Baik
	Mangkuk	4 lusin	Baik
	Kuali	2 buah	Baik
	Sendok	4 lusin	Baik

d. Data Guru

Jumlah guru di paudIT Nur'athifah sebanyak 7 orang dan pembagian tugas para guru dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.2
Data Guru

No	Nama	Tempat, tgl lahir	Pendidikan	Keterangan
1.	Neti Vrawati, S.pd	Padang Pelawi, 16-09-1975	S1 PAUD	Kepala sekolah
2.	Yuliana Hesti, S.Pd.I	Padang Lebar, 14-07-1988	S1 PAI	Guru kelas
3.	Stela Athina Adriani, S.Pd.I	Manna, 29-06-1990	S1 PAI	Guru kelas
4.	Ice Trisna, S.Pd.I	Bingkil, 14-07-1991	S1 PAI	Guru kelas
5.	Rosmi	Manna 15-10-1973	MA	Guru pendamping
6.	Yosi Pariana, S.Sos.I	Terulung, 01-05-1994	S1 Bk Islam	Guru kelas
7.	Mutiara	Manna, 13-04-1996	S1 PAI	Guru Kelas

e. Data Anak

Tahun ajaran 2019 siswa PAUD IT Nu'athifah adalah sebanyak siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3
Data Anak

Kelas	Jumlah Anak Berdasarkan Jenis Kelamin		Jumlah
	L	P	
TPA	8	2	10
Kober	3	5	7
A. Salak	8	4	12
B.Apel	9	5	14
B.Jeruk	7	5	12
Jumlah			55

f. Data Wali murid PAUD IT Nur'athifah

Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian terhadap walimurid usia di PAUD IT Nur'athifah dengan data walimurid sebagai berikut:

Tabel 4.4
Data Wali murid PAUD IT Nur'athifah

N o	Data Ayah	Pekerjaan	Data Ibu	Pekerjaan
1.	Jonriki	Wiraswasta	Salmi Puspita	Wiraswasta
2.	Popri Hariantoni, S.E	PNS/TNI/Polri	Septi Herlina	PNS
3.	Heri Maike	Karyawan Swasta	Liza Putri Rahayu	Karyawan Swasta
4.	Sumarno	Karyawan Swasta	Ainun Hidayati	Pedagang
5.	Ateng Ardinata	PNS/TNI/Polri	Maisi Nurayana	PNS
6.	Faisal Hardianto	Karyawan Swasta	Mitri Yanti	PNS
7.	Suharsa	PNS	Astita Hayati	PNS
8.	Trisno Panendri	PNS	Fitria Handayani	PNS
9.	Raden Darmawan	Pedagang Pasar	Selvi	PNS

10.	Irfan Aditama	PNS	Heni Rossumiarti	PNS
-----	------------------	-----	---------------------	-----

2. Program Penerapan Pola Hidup Sehat Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna

Hasil wawancara kepada kepala sekolah PAUD IT Nu'athifah di Kota Manna terhadap pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi kepala sekolah yaitu sebagai berikut:

“Pendapat ibu Neti Verawati, menurut saya pola hidup sehat merupakan hal yang terpenting dalam hidup dan harus diterapkan kepada anak agar mereka terbiasa untuk menjaga kebersihan lingkungan, pola makan dan minum yang sehat dan bergizi dan kebersihan diri sendiri dengan adanya penerpan disekolah sangat bagus untuk diterapkan dan sudah berjalan dengan baik. Dimana kami para guru selalu menerapkan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi dalam satu minggu itu 2 kali dan kami juga mengenalkan makanan dan minuman yang bergizi agar anak mengerti mana makanan yang baik untuk di konsumsi atau tidak layak konsumsi untuk anak usia dini didalam sarapan bergizi dulu dikenal sebutan empat sehat lima sempurna tetapi sekarang isitilah berubah menjadi isi piringku. Tetapi kami hanya menerapkan beberapa makanan sehat seperti nasi, ayam, sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang hijau, karena dapat mendukung tumbuh kembang anak.”⁶⁰

Dari hasil wawancara dilakukan oleh kepala sekolah PAUD IT Nu'athifah di Kota Manna dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah bagaimana cara seseorang dalam menjaga kesehatan tubuhnya baik yang dimulai dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar bentuk menjaga pola hidup sehat salah satunya melalui pembiasaan sarapan bergizi seperti mengkonsumsi ayam, buah dan sayur, serta kacang-kacangan. Dalam pelaksanaan sarapan bergizi ada sedikit kendala yang di alami oleh guru dan anak didik yaitu pada saat pemberian menu makanan sehat ada

⁶⁰ Wawancara Dengan Ibu Kepala Sekolah Neti Verawati Tanggal 23 Oktober 2019

beberapa menu makanan sehat yang tidak disukai anak salah satunya sayuran.

Ada anak yang beranggapan bahwa sayur itu rasanya pahit, tetapi setelah diberikan pengertian dan penjelasan oleh gurunya tentang manfaat sayur bagi kesehatan tubuh, anakpun mulai menyukai sayur dan mau memakannya. Dengan diterapkannya program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di sekolah PAUD IT Nu'athifah di Kota Manna orang tua menjadi sangat terbantu dalam memberikan sarapan bergizi untuk anak-anaknya.

Berdasarkan hasil pengamatan lapangan dan hasil penelitian bahwa Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi dan hasil penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna adalah:

1. Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna.

Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna adalah rata-rata orang tua sudah memahami tentang pola hidup sehat dan cara menerapkannya, hanya saja karena kesibukan pekerjaan yang dijalani orang tua sehingga banyak anaknya belum mendapat perhatian lebih khususnya terhadap pemberian sarapan bergizi. Dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui sarapan bergizi

para orang tua sangat terbantu dalam memilihkan makanan-makanan yang sehat untuk anaknya. Beberapa contoh pemahaman orang tua tentang pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi adalah kebersihan lingkungan, memperhatikan pola makan, serta kebersihan diri dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.

a) Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan sangatlah penting untuk diterapkan pada anak sejak dini karena supaya anak bisa menjaga kebersihan lingkungan misalnya hal sederhana untuk mengajarkan anak dengan membuang sampah pada tempatnya. Berikut hasil wawancara dengan orang tua mengenai kebersihan lingkungan:

Hasil wawancara dengan orang tua murid di PAUD IT Nur'athifah "Ibu Salmi Puspita bahwa saya selalu mengajarkan kepada anak tentang kebersihan lingkungan, setelah makan misalkan ada sampah saya selalu mengajak anak untuk langsung membuangnya pada tempat sampah supaya lingkungan bersih dan nyaman dan penerapan pola hidup sehat sangat penting bagi anak usia dini supaya anak terbiasa sejak dini dalam kebersihan lingkungan rumah maupun sekolah."⁶¹

"Senada dengan pernyataan Ibu Liza Putri Rahayu cara saya menerapkan pola hidup sehat pada anak yaitu dengan cara mengajarkan menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya"⁶²

Dari hasil wawancara di atas yang dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah dengan cara menjaga kebersihan lingkungan sangat wajib diajarkan anak sejak dini karena anak akan terbiasa misalnya membuang sampah pada tempatnya.

⁶¹ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Salmi Puspita Tanggal 24 Oktober

⁶² Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Liza Putri Rahayu Tanggal 24 Oktober

“Dari pernyataan Ibu Ainun Hidayati saya bercerita kepada anak kalau membuang sampah sembarangan bias mengakibatkan banjir, jadi dengan menjelaskan seperti itu anak terbiasa untuk membuang sampah tempatnya dan menjaga lingkungan supaya bersih.”⁶³

“Pernyataan dari Ibu Maisi Nuryana saat anak saya makan lalu ada sampah lalu saya bilang nak kita harus membuang sampah pada tempatnya supaya lingkungan kita bersih”⁶⁴

Dari hasil wawancara di atas yang dapat disimpulkan bahwa cara membiasakan anak membuang sampah pada tempatnya menjelaskan apa akibat jika membuang sampah sembarangan akan terjadi banjir dan membuang sampah pada tempatnya itu dapat menjaga lingkungan kita bersih dan nyaman.

“Hasil wawancara Ibu Mitri Yanti dengan mengajarkan atau menjelaskan kepada anak bahwa membuang sampah pada tempatnya itu wajib karena untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar maupun lingkungan di sekolah .”⁶⁵

“Hasil wawancara Ibu Septi Herlina , dengan cara melalui mengajarkan anak sejak dini supaya anak terbiasa untuk membuang sampah pada tempatnya dan menjaga lingkungan supaya bersih.”⁶⁶

Dapat disimpulkan bahwa mengajarkan dan menjelaskan kepada anak itu wajib karena supaya anak terbiasa menjaga lingkungan bersih maupun lingkungan sekitar dan lingkungan sekolah.

“Menurut Ibu Astita Hayati, bahwa bahwa saya selalu mengajarkan kepada anak tentang kebersihan lingkungan, setelah makan misalkan ada sampah saya selalu mengajak anak untuk langsung

⁶³ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Ainun Hidayati Tanggal 24 Oktober

⁶⁴ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Maisi Nurayana Tanggal 24 Oktober

⁶⁵ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Mitri Yanti Tanggal 24 Oktober

⁶⁶ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Septi Herlina Tanggal 28 Oktober

membuangnya pada tempat sampah supaya lingkungan bersih dan nyaman.”⁶⁷

“Menurut Ibu Fitria Handayani, membiasakan anak dalam membiasakan dalam membuang sampah pada tempatnya, yaitu kita secara langsung mengajak langsung pada anak disaat anak sampah langsung kita buang dan menjelaskan pada anak bahwa membuang sampah pada tempatnya supaya lingkungan kita bersih, dan terhindar dari penyakit.”⁶⁸

“Senada Ibu Selvi juga berpendapat bahwa membiasakan anak dalam membiasakan dalam membuang sampah pada tempatnya, yaitu kita secara langsung mengajak anak disaat anak sampah langsung kita buang dan menjelaskan pada anak.”⁶⁹

Dari Hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya itu wajib karena supaya anak bisa mengerti cara menjaga lingkungan dengan baik dan supaya bersih dan nyaman terhindar dari penyakit.

“Pendapat Ibu Heni Rossumita, menurut saya cara membiasakan anak membuang sampah tempatnya yaitu memberikan contoh nyata pada anak serta mengajarkan anak membuang pada tempatnya dan anak perlu diajarkan dampak dari membuang sampah sembarangan,. Sehingga anak peka dan mempunyai rasa peduli tinggi pada lingkungan”⁷⁰

Dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa cara membiasakan anak membuang sampah tempatnya yaitu memberikan contoh nyata pada anak serta mengajarkan anak membuang pada tempatnya dan selalu mengajarkan kepada anak tentang kebersihan lingkungan, setelah makan misalkan ada sampah

⁶⁷ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Astita Hayati Tanggal 30 Oktober

⁶⁸ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Fitria Handayani Tanggal 4 November

⁶⁹ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Selvi Tanggal 13 November

⁷⁰ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Heni Rossumati Tanggal 15 November

saya selalu mengajak anak untuk langsung membuangnya pada tempat sampah supaya lingkungan bersih dan nyaman.

b) Pola makanan dan minuman aman, sehat dan bergizi.

Mengonsumsi makanan bergizi misalnya buah-buahan, sayur-sayuran, daging, telur dan bubur kacang hijau dan lauk-pauk. Pemberian sarapan bergizi sangat penting bagi anak karena dapat membuat anak sehat hidup sehat dan mengatur pola makan dan memberikan sarapan yang bergizi setiap hari kepada anak. Tidak semua orang tua memberikan sarapan bergizi kepada anaknya, karena sebagian besar orang tua memiliki kesibukan kerja kantor, sehingga para orang tua sangat terbantu dengan adanya program penerapan pola hidup sehat disekolah anaknya. Berikut Hasil wawancara dengan orang tua murid dan mengenai sarapan bergizi:

“Ibu Salmi Puspita bahwa sarapan bergizi adalah mengonsumsi makanan-makanan yang sehat mengandung vitamin, karbohidrat seperti sayuran, ayam, susu, buah-buahan, dan telur. Pemberian sarapan bergizi kepada anak sangat penting karena jika anak mengonsumsi makanan, saya selalu memberikan anak sarapan bergizi setiap hari dan menerapkan pola hidup sehat pada anak”⁷¹

”Senada dengan pernyataan Ibu Liza Putri Rahayu mengonsumsi makanan bergizi misalnya buah-buahan, sayur-sayuran, daging, telur dan bubur kacang hijau dan lauk-pauk. Pemberian sarapan bergizi sangat penting bagi anak karena dapat membuat anak sehat. Menurut saya program penerapan sarapan bergizi ini sangat penting, karena dengan adanya program ini makanan yang anak saya makan tetap terjaga walaupun saya sedang sibuk bekerja.”⁷²

⁷¹ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Salmi Puspita Tanggal 24 Oktober

⁷² Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Liza Putri Rahayu Tanggal 24 Oktober

Dari hasil wawancara di atas yang dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi makanan yang bergizi misalnya mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, ayam, daging, tahu, tempe. Dan penerapan program pola hidup sehat di PAUD IT Nur'athifah sangat membantu para orang tua yang rata-rata memiliki kesibukan di luar (wanita karier).

“Disamping itu pernyataan dari Ibu Ainun Hidayati mengatakan bahwa Pola hidup sehat adalah menjaga pola makan. Cara saya menerapkan pola hidup sehat yaitu dengan cara memberikan makanan bergizi dan mengatur pola makan anak 3 kali sehari. Macam-macam sarapan bergizi menurut saya adalah nasi, daging, buah-buahan dan sayur-sayuran, pemberian sarapan bergizi sangat penting sekali, Saya juga setiap hari memberikan sarapan bergizi pada anak karena sarapan bergizi itu sangat penting untuk kesehatan anak. Tetapi saya tidak menerapkannya itu di rumah karena saya sibuk dan nggak sempat untuk menyiapkan itu semua.”⁷³

“Pernyataan dari Ibu Maisi Nurayana menurut saya Sarapan bergizi yaitu makanan yang sehat misalnya ayam, daging, telur, tempe, tahu, sayur-sayuran, dan buah-buahan sebagai pendukung. Sarapan bergizi sangat penting sekali karena mendukung tumbuh kembang anak, Saya juga menerapkan di rumah dan memberikan anak makanan bergizi karena sangat membantu dalam pertumbuhan anak dan kesehatan anak.”⁷⁴

Dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah mengatur pola makan dan memberikan sarapan yang bergizi setiap hari kepada anak. Tidak semua orang tua memberikan sarapan bergizi kepada anaknya, karena sebagian besar orang tua memiliki kesibukan kerja kantoran, sehingga para orang

⁷³ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Ainun Hidayati Tanggal 24 Oktober

⁷⁴ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Maisi Nurayana Tanggal 24 Oktober

tua sangat terbantu dengan adanya program penerapan pola hidup sehat disekolah anaknya.

“Hasil wawancara Ibu Mitri Yanti, saya sering menerapkan pola hidup sehat pada anak melalui pembiasaan sarapan bergizi karena makanan bergizi tersebut dapat menjaga kesehatan anak dan membuat anak selalu ceria, saya sebagai orang tua selalu menerapkan pada anak makanan yang bergizi apalagi semenjak adanya program yang ada disekolah saya juga kadang menerapkan dirumah.”⁷⁵

“Hasil wawancara Ibu Septi Herlina, menurut saya Pola hidup sehat adalah Mengkonsumsi sarapan bergizi itu sarapan yang mengandung vitamin, karbohidrat, protein, dan kacang-kacangan. Sarapan yang bergizi itu seperti daging, ikan, sayur dan buah, tahu dan tempe. Sarapan bergizi sangat bermanfaat sekali diberikan kepada anak. Kalau dirumah saya tidak sempat memberikan sarapan bergizi kepada anak karena saya terlalu sibuk bekerja diluar, sehingga untuk pemberian sarapan bergizi saya percayakan sepenuhnya ke sekolah, karena sekolah sudah menerapkan program pola hidup sehat melalui pemberian sarapan bergizi.”⁷⁶

“Menurut Ibu Astita Hayati, hidup sehat sangat penting, penerapan pola hidup sehat dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi. Menurut saya manfaat penerapan pola hidup sehat disekolah agar anak mengetahui cara hidup sehat, anak lebih mandiri, pola hidup sehat melalui makanan bergizi yaitu dengan memakan-makanan sayur-sayuran buah-buahan, daging, ayam, telur dan ikan. Saya juga selalu memberikan sarapan bergizi karena itu penting bagi anak dalam mendukung tumbuh kembang anak agar berkembang secara optimal.”⁷⁷

Dari hasil wawancara diatas bahwasanya banyak hal yang harus di perhatikan dalam mendidik dan mengajarkan anak anak tentang pola hidup sehat melalui pemberian sarapan bergizi, karena itu sangat penting bagi pertumbuhan anak, dapat meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar dan meningkatkan daya ingat anak.

⁷⁵ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Mitri Yanti Tanggal 24 Oktober

⁷⁶ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Septi Herlina Tanggal 28 Oktober

⁷⁷ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Astita Hayati Tanggal 30 Oktober

“Menurut Ibu Fitria Handayani, mengkonsumsi makanan sehat dan mengajarkan anak untuk menjaga kesehatan tubuh karena anak yang sehat makan sarapan bergizi seperti sayur, buah-buahan kacang-kacangan. Pemberian sarapan bergizi sangat penting karena dapat menyehatkan anak, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak, tapi saya sebagai ibu jarang memberikan anak buah-buahan, sayur-sayuran, daging, tempe tahu, kami di rumah selalu membeli makanan yang cepat saji karena nggak sempat masak, saya juga sibuk kerja dan pagi-pagi harus ngantar anak jadi repot kalau masak dulu.”⁷⁸

“Pendapat Ibu Selvi Dengan pola sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi dapat menambah pengetahuan orang tua juga, pengetahuan saya tentang sarapan bergizi. Macam-macam sarapan bergizi yaitu buah, daging dan sayur dan lain-lain. Saya kadang-kadang memberikan sarapan bergizi karena saya sibuk.”⁷⁹

c) Pola kebersihan diri

Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua maupun guru, menjaga kebersihan diri sendiri dengan wajar akan merasa dengan diri anak, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak, yaitu mencuci tangan sebelum makan maupun sesudah makan, menggosok gigi sebelum tidur, dan memotong kuku anak apabila sudah panjang. Berikut hasil wawancara dengan orang tua murid mengenai pola kebersihan diri:

“Hasil wawancara dengan orang tua murid di PAUD IT Nu’athifah Ibu Salmi Puspita Cara saya menerapkan pola hidup sehat kepada anak yaitu mengajarkan anak mencuci tangan sebelum makan, menggosok gigi sesudah makan, sebelum tidur, dan memotong kuku. Penerapan pola hidup sehat pada anak sangat penting karena anak lebih terbiasa menjaga kebersihan, membuang sampah, mencuci tangan setelah bermain.”⁸⁰

⁷⁸ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Fitria Handayani Tanggal 4 November

⁷⁹ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Selvi Tanggal 13 November

⁸⁰ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Salmi Puspita Tanggal 24 Oktober

“Senada dengan pernyataan Ibu Liza Putri Rahayu pola kebersihan diri dengan cara mengajarkan anak mencuci tangan sebelum makan, menggosok gigi sesudah makan, sebelum tidur, dan memotong kuku.”⁸¹

Hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa, kebersihan diri yaitu mencuci tangan sebelum makan maupun sesudah, gosok gigi sebelum tidur, mengajarkan anak membersihkan diri itu wajib diajarkan sejak dini agar anak terhindar dari penyakit.

“Disamping itu pernyataan dari Ibu Ainun Hidayati mengatakan bahwa Pola hidup sehat adalah kebersihan diri yaitu sikat gigi sebelum tidur, mencuci tangan sebelum makan dan mengenakan pakai bersih.”⁸²

“Pernyataan dari Ibu Maisi Nurayana Pola hidup sehat yaitu menjaga kebersihan diri mandi dengan bersih dan teratur, mengunting kuku tangan dan kaki teratur, mencuci tangan sebelum makan.”⁸³

“Hasil wawancara Ibu Mitri Yanti, kebiasaan diri wajib diterapkan anak sejak kecil supaya anak terbiasa dengan mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan, mengunting kuku anak supaya kuku anak bersih terhindar dari cacingan.”⁸⁴

Dapat disimpulkan dari pernyataan diatas kebiasaan membersihkan diri itu wajib supaya anak bisa terbiasa melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah makan, memotong kuku anak apabila sudah panjang, mengosok gigi sebelum tidur, dan mengenakan pakaian bersih

“Hasil wawancara Ibu Septi Herlina, menurut saya Pola hidup sehat adalah dengan menjaga kebersihan anak memperhatikan diri anak

⁸¹ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Liza Putri Rahayu Tanggal 24 Oktober

⁸² Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Ainun Hidayati Tanggal 24 Oktober

⁸³ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Maisi Nurayana Tanggal 24 Oktober

⁸⁴ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Mitri Yanti Tanggal 24 Oktober

apabila kuku anak panjang maka potong kuku anak, mengajarkan anak untuk mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan.”⁸⁵

“Menurut Ibu Astita Hayati, hidup sehat sangat penting, penerapan pola hidup sehat dengan cara menjaga kebersihan diri anak menurut saya menjaga kebersihan diri anak misalnya: mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, maupun sebelum makan dan sesudah makan. Memakai pakaian bersih dan di cuci.”⁸⁶

“Menurut Ibu Fitria Handayani, mengatakan bahwa Pola hidup sehat adalah kebersihan diri yaitu sikat gigi sebelum tidur, mencuci tangan sebelum makan dan mengenakan pakai bersih.”⁸⁷

Hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa, Pola hidup sehat adalah dengan menjaga kebersihan anak memperhatikan diri anak apabila kuku anak panjang maka potong kuku anak, mengajarkan anak untuk mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan

“Pendapat Ibu Selvi, menurut saya mengajarkan pola hidup sehat anak itu wajib karena itu bisa menambah pengetahuan anak, membuat anak lebih sehat, dengan membiasakan anak membersihkan diri misalnya: mencuci tangan setelah selesai bermain, dan mencuci tangan sesudah dan sebelum makan.”⁸⁸

“Pendapat Ibu Pendapat Ibu Heni Rossumati pola hidup sehat merupakan hal terpenting dalam hidup dan harus yang diterapkan kepada anak-anak agar anak terbiasa untuk menjaga kesehatan l diri sendiri dengan memotong kuku anak jika sudah panjang, mencuci tangan sebelum tidur dan makan.”⁸⁹

⁸⁵ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Septi Herlina Tanggal 28 Oktober

⁸⁶ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Astita Hayati Tanggal 30 Oktober

⁸⁷ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Fitria Handayani Tanggal 4 November

⁸⁸ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Selvi Tanggal 13 November

⁸⁹ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Heni Rossumati Tanggal 15 November

Dapat disimpulkan bahwa pernyataan diatas kebersihan diri itu wajib karena bisa menambah pengetahuan anak, membuat anak lebih sehat dan kebersihan diri itu merupakan hal terpenting bagi anak supaya anak sehat dan bersih terhindar dari penyakit.

2. Hasil penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna.

Hasil dari program penerapan pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna adalah sangat bagus karena sudah menambah pengetahuan orang tua mengenai pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi juga memberikan manfaat kepada anak dalam pemberian makanan bergizi ini sangat penting bagi anak usia dini. Karena untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak, kesehatan anak dalam mengkonsumsi makanan yang disesuaikan dengan usia anak. Tanpa ada pemberian makanan yang bergizi maka akan terganggu pertumbuhan anak baik fisik maupun mentalnya. Untuk itu sebagai pendidik maupun orang tua harus mengetahui cara pemberian gizi yang sehat terhadap anak pada setiap tahapan perkembangan anak. Dengan anak mengkonsumsi makanan yang sehat anak menjadi sehat, postor tubuh tegap dan otot padat, daya konsentrasi anak meningkat.

a) Anak Menjadi Sehat, Postor Tubuh Tegap Dan Otot Padat

Anak yang memiliki masa otot yang padat pada tubuh tetap di peroleh melalui Pemberian sarapan bergizi dan pemberian sangat

bermanfaat bagi anak dan orang tuapun terbantu karena anak dapat asupan gizi yang baik disekolah , berikut hasil dari beberapa orang tua mengenai manfaat dari hasil pemberian sarapan bergizi:

“Hasil wawancara dengan orang tua murid di PAUD IT Nu’athifah Ibu Salmi Puspita menyatakan bahwa Pemberian sarapan bergizi kepada anak sangat penting karena jika anak mengkonsumsi makanan bergizi. Anak menjadi sangat lebih sehat, kuat, tinggi badan dan berat badan sesuai usia anak”⁹⁰

“Senada dengan pernyataan Ibu Liza Putri Rahayu pemberian sarapan bergizi sangatlah pening bagi anak usia dini karena dapat membuat anak sehat, postor tubuh dan otot padat pada anak dengan mengkonsumsi makanan yang sehat”⁹¹

Hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian sarapan bergizi sangat bermanfaat bagi anak terutama kesehatan anak tumbuh kembang anak.

“Disamping itu pernyataan dari Ibu Ainun Hidayati mengatakan bahwa pemberian sarapan bergizi sangat penting sekali, karena tubuh anak akan menjadi sehat dan tubuh anak berkembang dengan baik”⁹²

Pernyataan dari Ibu Maisi Nurayana Sarapan bergizi yaitu makanan yang sehat misalnya ayam, daging, telur, tempe, tahu, sayur-sayuran, dan buah-buahan sebagai pendukung. Sarapan bergizi sangat penting sekali karena mendukung tumbuh kembang anak, anak mejadi sehat.⁹³

”Hasil wawancara Ibu Mitri Yanti, saya sering menerapkan pola hidup sehat pada anak melalui pembiasaan sarapan bergizi karena makanan bergizi tersebut dapat menjaga kesehatan anak dan

⁹⁰ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Salmi Puspita Tanggal 24 Oktober

⁹¹ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Liza Putri Rahayu Tanggal 24 Oktober

⁹² Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Ainun Hidayati Tanggal 24 Oktober

⁹³ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Maisi Nurayana Tanggal 24 Oktober

membuat anak-anak menjadi sehat, postor tubuh tegap dan otot padat”⁹⁴

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi makanan yang sehat misalnya ayam, daging, telur, sayur, tempe, tahu dan buah dapat membuat anak tercukupi gizinya dan dapat membuat anak menjadi sehat serta postur tubuh dan otot anak padat.

Hasil wawancara Ibu Septi Herlina, menurut saya Sarapan bergizi sangat bermanfaat sekali diberikan kepada anak, karena dapat membantu tumbuh kembang anak secara optimal, anak menjadi sehat, postor tubuh tegap dan otot padat.”⁹⁵

“Senada Ibu Astita Hayati, mengatakan bahwa membiasakan anak dengan memberikan sarapan bergizi itu dapat membuat anak sehat, badan tubuh anak tegap dan otot padat karena dari”⁹⁶

“Menurut Ibu Fitria Handayani membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat dan mengajarkan anak untuk menjaga kesehatan tubuh karena anak yang sehat makan sarapan bergizi seperti sayur, buah-buahan kacang-kacangan. Pemberian sarapan bergizi sangat penting karena dapat membuat anak sehat dan pertumbuhan badannya baik.”⁹⁷

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat dan mengajarkan anak untuk menjaga kesehatan tubuh karena anak yang sehat makan sarapan bergizi seperti sayur, buah-buahan kacang-kacangan. Pemberian sarapan bergizi sangat penting karena dapat membuat anak sehat dan pertumbuhan badannya baik.

⁹⁴ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Mitri Yanti Tanggal 24 Oktober

⁹⁵ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Septi Herlina Tanggal 28 Oktober

⁹⁶ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Astita Hayati Tanggal 30 Oktober

⁹⁷ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Fitria Handayani Tanggal 4 November

“Pendapat Ibu Selvi pembiasaan mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran serta lauk-pauk akan membuat anak sehat, tubuh anak akan berkembang sesuai dengan usianya misalnya postur tubuh anak tegap dan otot padat.”⁹⁸

“Pendapat Ibu Heni Rossumati, ya dengan pemberian sarapan bergizi dapat membuat anak sehat karena anak sering mengkonsumsi makanan yang sehat misalnya mengkonsumsi buah, sayuran dan daging.”⁹⁹

Hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa sarapan bergizi itu dapat membuat anak sehat dan pertumbuhan anak menjadi sangat bagus misalnya mengkonsumsi buah, sayur, lauk pauk

b) Konsentrasi anak meningkat dan daya ingat

Karena energi yang dibutuhkan anak sudah mencukupi melalui sarapan bergizi, maka anak akan membuat konsentrasi anak menjadi kuat. Sarapan yang bergizi juga dapat mempengaruhi pembelajaran pada anak dalam perilaku, kognitif dan kinerja di sekolah misalnya melalui pembiasaan sarapan bergizi yaitu mengkonsumsi makanan pokok , lauk-pauk, buah, serta sayur.

Berikut beberpa hasil wawancara dengan wali murid di PAUD IT

Nur’athifah di Kota Manna:

”Ibu Salmi Puspita menyatakan bahwa ya dengan mengkonsumsi buah-buahan, sayuran dan daging dapat meningkatkan konsentrasi anak dan daya ingatnya.”¹⁰⁰

”Hasil wawancara dengan ibu liza hasil dari penerapan sarapan bergizi di sekolah sangat membantu kami para orang tua, karena

⁹⁸ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Selvi Tanggal 13 November

⁹⁹ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Heni Rossumati Tanggal 15 November

¹⁰⁰ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Salmi Puspita Tanggal 24 Oktober

memberikan asupan gizi yang baik kepada anak, ya dengan mengkonsumsi sarapan bergizi dapat meningkatkan daya ingat anak, karena anak selalu diberikan asupan gizi dengan baik”¹⁰¹

Dari hasil wawancara diatas yang dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi sarapan bergizi dengan baik akan membuat konsentrasi anak meningkat dan daya ingat anak seperti mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran dan daging .

”Disamping itu pernyataan dari Ibu Ainun Hidayat mengatakan bahwa ya dengan adanya sarapan bergizi disekolah sangat bermanfaat sekali bagi anak usia terutama dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak dan daya ingatnya”¹⁰²

“Pernyataan dari Ibu Maisi Nuryana ya dapat meningkatkan konsentrasi daya ingat anak karena dalam pemberian sarapan bergizi sangat bermanfaat sekali.”¹⁰³

Hasil wawancara diatas. Dapat disimpulkan bahwa sarapan bergizi disekolah sangat bermanfaat sekali bagi orang tua karena dengan melalui pembiasaan sarapan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak dan daya ingat anak.

“Hasil wawancara Ibu Mitra Yanti, ya sangat dapat meningkatkan konsentrasi anak dan daya ingat anak dengan melalui pemberian sarapan bergizi .”¹⁰⁴

“Hasil wawancara Ibu Septi Herlina, menurut saya ya dapat meningkatkan konsentrasi anak dan daya ingat anak misalnya dengan mengkonsumsi buah, sayuran dan asupan gizi yang lain.”¹⁰⁵

“Menurut Ibu Astita Hayati, ya dalam pemberian sarapan bergizi itu dapat meningkatkan konsentrasi anak maupun daya ingat anak

¹⁰¹ Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Liza Putri Rahayu Tanggal 24 Oktober

¹⁰² Wawancara Dengan Orang Tua Murid Ibu Ainun Hidayati Tanggal 24 Oktober

¹⁰³ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Maisi Nurayana Tanggal 24 Oktober

¹⁰⁴ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Mitri Yanti Tanggal 24 Oktober

¹⁰⁵ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Septi Herlina Tanggal 28 Oktober

karena anak selalu di berikan sarapan bergizi disekolah meskipun 2x dalam seminggu”¹⁰⁶

Dari hasil wawancara diatas bahwasanya banyak sekali manfaat dari pemberian sarapan bergizi terutama dapat meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar maupun daya ingat anak.

”Menurut Ibu Fitria Handayani, ya menurut saya pemberian sarapan bergizi itu dapat meningkatkan kualitas kesehatan anak dan membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat akan membuat anak sehat dan konsentrasi anak meningkat saat belajar dan daya ingat anak”¹⁰⁷

“Senada Ibu selvi juga mengatakan bahwa pemberian sarapan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi anak.”¹⁰⁸

“Pendapat Ibu Heni Rossumati, menurut saya manfaat dari penerapan sarapan bergizi itu dapat meningkatkan konsentrasi anak dan daya ingat anak”¹⁰⁹

Dapat disimpulkan wawancara diatas bahwa pemberian sarapan bergizi sangat bermanfaat terutama bagi anak karena dapat meningkatkan daya ingat anak maupun konsentrasi anak saat belajar maka dari itu mengkonsumsi sarapan yang bergizi itu sangat wajib diterapkan pada anak.

¹⁰⁶ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Astita Hayati Tanggal 30 Oktober

¹⁰⁷ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Fitria Handayani Tanggal 4 November

¹⁰⁸ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Selvi Tanggal 13 November

¹⁰⁹ Wawancara Dengan Orang Tua Ibu Heni Rossumati Tanggal 15 November

B. Interpretasi Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil Observasi yang peneliti telah dilakukan di rumah oleh wali murid dapat disimpulkan bahwa rata-rata orang tua sudah memahami tentang sarapan bergizi dan apa saja makanan yang bergizi. Hanya saja karena kesibukan orang tua di pagi hari, sehingga mereka tidak sempat menyediakan sarapan bergizi untuk anaknya, dan lebih memilih membeli makanan cepat saji yang tentu saja tidak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dari permasalahan inilah guru dan wali murid sepakat untuk membuat program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna.

Program penerapan pola hidup sehat di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna sudah sangat bagus karena sudah menambah pengetahuan orang tua mengenai pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi juga memberikan manfaat kepada anak dalam pemberian makanan bergizi ini sangat penting bagi anak usia dini. Karena untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak, kesehatan anak dalam mengkonsumsi makanan yang disesuaikan dengan usia anak. Tanpa ada pemberian makanan yang bergizi maka akan terganggu pertumbuhan anak baik fisik maupun mentalnya. Untuk itu sebagai pendidik maupun orang tua harus mengetahui cara pemberian gizi yang sehat terhadap anak pada setiap tahapan perkembangan anak.

Peran guru dan orang tua dalam menerapkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Karena kebanyakan orang tua hanya memberikan bekal seadanya kepada anak ke sekolah tanpa mengetahui mengandung gizi atau tidak, karena anak-anak hanya tahu mengonsumsi saja. Sehingga menjadi kewajiban guru dalam memberikan pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi kepada anak maupun orang tua murid.

Selain itu juga guru adalah seorang figur sentral dalam dunia pendidikan, khususnya saat terjalinnya proses interaksi belajar mengajar misalnya dalam pembelajaran mengenai pengenalan makanan yang bergizi kepada anak usia dini. Guru juga harus memiliki kompetensi profesional. Karena guru yang profesional itu adalah guru yang mempunyai tanggung jawab besar terhadap anak-anak didiknya, memiliki kemampuan mengembangkan diri dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan mendidik anak. Khususnya dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak, tugas guru disini adalah mengenalkan berbagai macam makanan bergizi untuk dapat dikonsumsi oleh anak, serta manfaat makanan bagi tubuh yang memiliki gizi seimbang untuk perkembangan dan pertumbuhan anak.

Guru sangat berperan dalam membantu perkembangan peserta didik untuk mewujudkan tujuan hidup sehat secara optimal. Semua itu menunjukkan bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam

perkembangannya, demikian halnya peserta didik, ketika orang tua mendaftarkan anaknya ke sekolah pada saat itu juga ia menaruh harapan terhadap guru, agar anaknya dapat berkembang secara optimal.

Anak usia dini tidak akan berkembang secara optimal tanpa bantuan orang dewasa yaitu guru dan orang tua. Dalam hal ini dikaitkan dengan pemberian makanan bergizi kepada anak usia dini, sehingga menjadi anak yang sehat jasmani dan rohani. Maka peranan gurulah yang sangat berpengaruh terhadap anak-anak kelak. .

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dalam pemberian makanan bergizi ini harus disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak. Maka harus memerlukan guru dan peran orang tua terhadap perkembangan anak dalam memperkenalkan makanan yang sehat, agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Karena Pendidikan gizi harus ditanamkan kepada anak-anak sejak usia dini. Cara yang harus dilakukan oleh guru untuk memberikan pengenalan tentang makanan bergizi adalah (1) Menunjukkan macam-macam makanan bergizi; (2) bagaimana memilih makanan bergizi; dan (3) manfaat gizi bagi kehidupan. Sehingga apa yang diharapkan oleh guru dan orang tua dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui sarapan bergizi untuk merealisasikan dan melakukannya sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini.

2. Pembahasan

Berdasarkan teori-teori yang terkait dengan penelitian mengenai pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umumnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kesehatan anak ini tentu harus didukung dengan pemberian yang sesuai.¹¹⁰

Pola hidup sehat yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita.¹¹¹ Hidup sehat untuk anak pada dasarnya adalah sebagai berikut:

- 1) Makan dengan pola makan sehat dan perbanyak asupan sayuran setiap harinya.
- 2) Makan protein alami yang sehat, terutama ikan yang kaya dengan lemak sehat
- 3) Makan cemilan sehat secukupnya dan hindari cemilan-cemilan tinggi gula, tepung sederhana, susu sapi, dan lemak tidak sehat,

¹¹⁰ Soegeng Santoso dan Anne Lies, *Kesehatan dan Gizi*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), h. 01

¹¹¹ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*. (Jakarta: Sarana Bangun Pustaka, 2011), h. 2

- 4) Makan teratur dengan komposisi seimbang dan porsi sehat,
- 5) Berolahraga, minimal 60 menit setiap hari
- 6) Mendapat cukup sinar matahari pagi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan tulang serta membantu menjaga suasana hati karena sinar matahari dapat memicu produksi hormon rasa senang dalam.
- 7) Tidur teratur dan cukup tidur
- 8) Menjaga kebersihan diri sendiri dengan wajar, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak, yaitu termasuk:
 - a. Mandi dengan bersih dan teratur untuk menghindari bau badan
 - b. Mengenakan pakaian yang bersih, terutama pakaian dalam
 - c. Mengenakan kaos kaki dan sepatu yang bersih (biasakan cuci sepatu sekolah anak secara rutin)
 - d. Mencuci kaki dengan setiap hari untuk menghindari kaki mengeluarkan bau yang tidak sedap
 - e. Mencuci tangan sebelum makan
 - f. Mengunting kuku tangan dan kaki secara teratur
 - g. Mencuci rambut secara benar dan teratur
 - h. Sikat gigi secara teratur, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur

Jadi pola hidup sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan

yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin. Lebih rinci lagi tentang pembinaan serta pemeliharaan hidup sehat yaitu meliputi, menjaga kesehatan kulit, memelihara kebersihan kuku, memelihara kebersihan rambut, mengkonsumsi makanan bergizi, memelihara kebersihan dan kesehatan mata, memelihara kebersihan mulut dan gigi, serta memakai pakaian yang bersih dan serasi.¹¹²

Sarapan bergizi yaitu makanan yang mengandung gizi yang cukup dan diperlukan oleh tubuh, sarapan juga dapat mendukung memelihara daya tahan tubuh, terutama dari serangan infeksi karena kecukupan zat gizi sesuai dengan yang dianjurkan untuk tubuh. Orang tua sebaiknya membiasakan anak-anaknya untuk sarapan bergizi.¹¹³ Sarapan bergizi (makanan sehat) jelas bukan hanya untuk menyenangkan perut apalagi sekedar memuaskan nafsu makan, makanan sehat haruslah mampu mencukupi kebutuhan tubuh akan zat-zat penting seperti karbohidrat, protein, lemak, serat mineral, dan vitamin. Jadi sarapan bergizi yang baik bagi pertumbuhan adalah makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

Sarapan bergizi akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Jika makanan yang dikonsumsi cukup mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka pertumbuhan badan dan otaknya juga menjadi lancar. Namun, apabila makanan yang dikonsumsi kurang mendapat asupan

¹¹² Inge Tumiwa- Bachrens, *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*, (Jakarta:Kawan Pustaka, 2018), h 104.

¹¹³ Hindah Muaris, *Sarapan sehat untuk balita*, (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm. 6

gizi maka pertumbuhan tubuh anak menjadi lambat dan selain itu anak muda terserang penyakit.¹¹⁴ Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga menentukan sarapan yang cukup dan bermutu. Dengan demikian dapat dibina kebiasaan yang baik tentang waktu makan dan melalui cara pemberian sarapan (makan) yang teratur anak biasa sarapan pada waktu yang lazim dan sudah ditentukan.¹¹⁵

Sarapan secara luas diakui sebagai makanan terpenting dalam sehari. Anak-anak yang biasa sarapan lebih cenderung memilikiasupan nutrisi yang baik. Karena itu sarapan bergizi sangatlah diperlukan anak untuk mengembangkan segala aspek yang memberikan stimulasi perkembangan otak, sehingga tercipta anak-anak yang sehat dan anak-anak yang bergizi yang baik dan seimbang akan menjadi anak yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik, maka anak yang sarapan bergizi akan semakin tidak pula terserang penyakit dan perkembangan anak akan semakin optimal.¹¹⁶

Adapun sarapan bergizi sebagai berikut:

1) Isi piringku

Isi piringku menggambarkan tentang seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam sebuah piring serta jenis makanan seperti apa yang sebaiknya anda pilih. Gambaran umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan ialah :

¹¹⁴ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*. (Jakarta: Sarana Bangun Pustaka, 2011), hlm. 6-7

¹¹⁵ Soegeng Santoso dan Anne Lies, *Kesehatan dan Gizi*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), h. 89

¹¹⁶ Ahmad Syafiq, Dkk, *Modul Gizi Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: UIN JKT Press, 2006), h, 122-123

- a) Makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
- b) Lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
- c) Buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
- d) Sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

2) Sehat atau higienis

Sehat atau higienis yaitu makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum di konsumsi

3) Makanan segar alami

Makanan segar alami, sayur dan buah-buahan agar lebih menyehatkan di bandingkan makanan pabrik (makanan keemasan yang diawetkan)

a. Fungsi sarapan bergizi

Sarapan mempunyai peran penting bagi anak usia 5-6 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, apabila anak-anak terbiasa sarapan bergizi berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebihnbaik.¹¹⁷ Selain berfungsi sebagai penghasil energi sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses kerja dalam tubuh.

b. Manfaat sarapan bergizi

¹¹⁷ Elita Endah Mawarni, *Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah"*, Jurnal Gizi, Vol. II, hlm. 98.

Menurut Dr. Andry Hartono, beberapa manfaat sarapan bergizi bagi anak-anak khususnya anak sekolah yaitu.¹¹⁸

1) Mencukupi kebutuhan gizi anak

Manfaat sarapan juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik anak.

2) Dapat menjaga kesehatan

Bagi anak yang terbiasa makan sarapan bergizi tidak akan mudah terserang penyakit karena tubuhnya cukup diberikan gizi

3) Menyegarkan otak

Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan bergizi sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat.

Dari hasil temuan peneliti lapangan dan teori sarapan bergizi, program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi yaitu sangat bagus karena Pemahaman orang tua terhadap sudah menambah pengetahuan orang tua mengenai program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui sarapan bergizi melalui pembiasaan sarapan bergizi dan hasil program penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nu'athifah di Kota Manna di jelaskan pada tabel berikut:

¹¹⁸ Elita Endah Mawarni, *Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”*, Jurnal Gizi, Vol. II, hlm. 100-101

Tabel 4.5

Program Penerapan Pola Hidup Sehat Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi

No	Teori BAB II	Temuan di lapangan	Interprestasi Hasil Penelitian
1.	Program Penerapan Pola Hidup Sehat adalah upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, di antaranya dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh, dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh.	Temuan dilapangan menunjukan bahwa murid sangat menyukai dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.	Program penerapan pola hidup sehat anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi. Program penerapan pola hidup sehat berfokus pada pembiasaan sarapan bergizi yang mencakup kegiatan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi merupakan suatu program yang dilaksanakan setiap 2x dalam seminggu yaitu pada hari senin dan jum'at yang dilaksanakan di luar kelas dan dilakukan secara terencana dan sistematis.
2.	Pembiasaan Sarapan Bergizi adalah makanan yang mengandung gizi yang cukup dan diperlukan oleh tubuh, sarapan juga dapat mendukung memelihara daya tahan tubuh, terutama dari serangan infeksi karena kecukupan zat gizi sesuai dengan yang dianjurkan untuk tubuh	Temuan dilapangan menunjukan adanya pelaksanaan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna. Sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna adalah nasi, ayam, sayur-sayuran, buah-buahan, dan bubur kacang hijau. Yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.	Dalam pelaksanaan sarapan bergizi ada sedikit kendala yang dialami oleh guru dan anak didik yaitu pada saat pemberian menu makanan sehat ada beberapa menu makanan sehat yang tidak disukai anak salah satunya sayuran. Ada anak yang beranggapan bahwa sayur itu rasanya pahit, tetapi setelah diberikan pengertian dan penjelasan oleh gurunya

			tentang manfaat sayur bagi kesehatan tubuh, anakpun mulai menyukai sayur dan mau memakannya.
--	--	--	--

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna (Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi dan Hasil dari program penerapan pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi) adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna adalah bahwa rata-rata orang tua sudah memahami tentang sarapan bergizi dan apa saja makanan yang bergizi. Hanya saja karena kesibukan orang tua di pagi hari, sehingga mereka tidak sempat menyediakan sarapan bergizi untuk anaknya, dan lebih memilih membeli makanan cepat saji yang tentu saja tidak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dari permasalahan inilah guru dan wali murid sepakat untuk membuat program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna. Dengan adanya program penerapan pola hidup sehat melalui sarapan bergizi tersebut para orang tua sangat terbantu dalam memilihkan makanan-makanan yang sehat untuk anaknya.
2. Hasil dari program penerapan pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi di PAUD IT Nur'athifah di Kota Manna adalah sangat bagus karena sudah menambah pengetahuan orang tua

mengenai pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan bergizi juga memberikan manfaat kepada anak dalam pemberian makanan bergizi ini sangat penting bagi anak usia dini. Karena untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak, kesehatan anak dalam mengkonsumsi makanan yang disesuaikan dengan usia anak. Tanpa ada pemberian makanan yang bergizi maka akan terganggu pertumbuhan anak baik fisik maupun mentalnya. Untuk itu sebagai pendidik maupun orang tua harus mengetahui cara pemberian gizi yang sehat terhadap anak pada setiap tahapan perkembangan anak.

Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Kebanyakan orang tua hanya memberikan bekal seadanya kepada anak ke sekolah tanpa mengetahui mengandung gizi atau tidak, karena anak-anak hanya tahu mengkonsumsi saja. Sehingga menjadi kewajiban guru dalam memberikan pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi kepada anak maupun orang tua murid.

B. Saran

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu:

1. Kepada pembaca, semoga skripsi ini bisa di manfaatkan sebagai referensi dan sumber bacaan yang baik
2. Kepada guru dan orang tua, hendaknya guru dan orang tua lebih peduli lagi terhadap pola hidup sehat anak terkhususnya dalam pemberian sarapan bergizi pada anak.
3. Kepada lembaga TK, semoga program penerapan pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan bergizi bias tetap terlaksana dan lebih ditingkatkan lagi dalam pemberian sarapan bergizi.
4. Kepada penulis, hendaknya selalu belajar dan belajar lagi, jangan pernah bosan untuk belajar karena belajar adalah kunci utama untuk lebih mengetahui sesuatu, agar skripsinya lebih baik lagi dan jangan pernah malu untuk untuk bertanya kepada siapapun serta rajin membaca buku.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2007. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Adiningsih, Sri. 2001. *Waspada! Gizi Balita Anda*. Jakarta: PT Eks Media Komputindo
- Anne Lies dan Soegeng Santoso. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Aprilia. 2015. *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini Usia 5-6 tahun Di TK Islami Mutiara Bunda*. Skripsi Universitas FKIP Untan Pontianak.
- Bungin Burhan. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Bachrens, Inge Tumiwa. 2018. *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Busri Munatin, 2015. *Pengenalan Pola Hidup Sehat Melalui Media Langsung Pada Anak usia 4-5 Tahun RA AL-Hidayah*. Skripsi Universitas Fkip Untan Pontianak.
- Cornelia, dkk. 2013. *Konseling Gizi*. Jakarta: Swadaya Grup.
- Hanifah Erma. 2011. *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: Sarana Bangun Pustaka.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Koes. 2014. *Ilmu Kesehatan Anak*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2019. *Gernas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat*
- Mawarni, Elita. Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”, Jurnal Gizi, Vol. II, hlm. 98.
- Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. 2009. Jakarta: Rineka Cipta.
- Moleong . Lexi J. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muaris Hindah. 2006. *Sarapan sehat untuk balita*,. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodelogi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertai Karya Ilmiah*. Jakarta: Prenda Media Grup.

- Proverawati Atika dan Kusuma Erna. 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: NUH Medika
- Putra Rizema, Sitiava. 2013. *Pengantar Gizi dan Diet*. Bandung: D-Medika
- Rusdhie. 2009. *Cara Hidup Sehat Tanpa Bahan Kimia*. Yogyakarta: Gara Ilmu
- Suyadi. 2014. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosains*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Syafiq Ahmad, Dkk. 2006. *Modul Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: UIN JKT Press.
- Sudjiono Anas. 2018. *Pengantar Evaluasi Pendidikan* . Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Seto Sagung . 2001. *Pangan Dan Gizi*. Bogor:Cv Sagung Seto.
- Siswanto, Hadi. 2010. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*. Yogyakarta:Pustaka Rihama
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Pengembangan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, V Wiratna. 2014. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta:PT Pustaka Baru
- Winarsih. 2018. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta:Pustaka Baru Press
- Wiwi Sartika, dan Mitayani. 2013. *Buku Saku ilmu Gizi*. Jakarta:CV. Trans Info Media.
- Warsito, Heri, dkk. 2015. *Ilmu Bahan Makanan Dasar*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Zhafirah. Nurlailie. 2018. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa MI AL-Hikmah*. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

