

## Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi

Nur Idjah Hardiyanti, syamsidar, Abdul Salam

Program Stude PG PAUD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Palu

(Email : [nuridjahhardiyanti@gmail.com](mailto:nuridjahhardiyanti@gmail.com))

### ABSTRAK

Permasalahan yang diteliti adalah pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi dan faktor yang mempengaruhi pelaksanaan makan bergizi anak usia dini. 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. Dari hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Aisyiyah IV di Kota Palu bertambah dalam menerapkan sarapan bergizi. cara yang dilakukan peneliti yakni menerapkan makanan bergizi dalam isi piring sekali makan seperti a) Makanan pokok sebanyak 2/3 dari ½ piring, b) Lauk pauk (sumber protein) sebanyak 1/3 dari ½ piring, c) Buah-buahan sebanyak 1/3 dari ½ piring, d) Sayur-sayuran sebanyak 2/3 dari ½ piring. Dan faktor yang mempengaruhi pelaksanaan makan bergizi anak usia dini di TK Aisyiyah IV Palu, diantaranya adalah: 1) Faktor internal (selerah dan Alergi makanan), 2) Faktor Eksternal (Lingkungan keluarga, Lingkungan sekolah dan Sosial ekonomi).

**Kata Kunci:** Pola Hidup Sehat, Sarapan Bergizi

### ABSTRACT

*Nur Idjah Hardiyanti 19.1.11.3.4.008 The Implementation of a Healthy Lifestyle for Early Childhood through the Habit of a Nutritious Breakfast in Aisyiyah IV, Palu City, Thesis of Early Childhood Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Palu. Supervisor of Abdul Salam, and Syamsidar.*

*This research aimed to analyze the parents' understanding of healthy lifestyles for early childhood through the habit of having a nutritious breakfast and the factors that influence the implementation of nutritious eating for early childhood. This is a field research is field research with a qualitative approach using descriptive methods. Meanwhile, the data collection techniques are observation, interviews and documentation. From the results of the research and data analysis, it can be concluded that parents' understanding of a healthy lifestyle for early childhood through the habit of having a nutritious breakfast has increased. Tthe method used by researchers was by applying nutritious food in the contents of one plate at a time such as a) Staple food as much as 2/3 of ½ plate, b) Side dishes (source of protein) as much as 1/3 of ½ plate, c) Fruits as much as 1/2 plate 3 of ½ plate, d) Vegetables as much as 2/3 of ½ plate. And the factors that influence the implementation of nutritious eating for early childhood in Kindergarten Aisyiyah IV Palu, including: 1) Internal factors (food taste and allergies), 2) External factors (family environment, school environment and socio-economic).*

*Keywords:* Healthy Lifestyle, Nutritious Breakfast

**PENDAHULUAN**

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. Pada tahun pertama hingga tahun keenam merupakan priode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan.

Pertumbuhan anak usia dini sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak. Kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh jumlah dan macam makanan yang lainnya. Pertumbuhan memiliki ciri-ciri yaitu bertambahnya proporsi dan ukuran, munculnya ciri-ciri baru dan hilangnya ciri-ciri lama. Pertumbuhan pada masa kanak-kanak harus diperhatikan karena akan menentukan tumbuh kembang pada saat dewasa.

Pembentukan pola makan anak terdapat tiga faktor pendukung utama yaitu anak, orang tua dan lingkungan (termasuk teman sepermainan dan sekolah).

Saat ini anak-anak cenderung tidak menyukai sayur hal ini dikarenakan anak memang tidak dibiasakan untuk makan sayur. Anak-anak tidak terbiasa makan sayur karena orang tua tidak biasa menyediakan sayuran sebagai menu harian anak. Banyak sekali orang tua yang mengabaikan pemberian sayur kepada anak dan lebih suka menyediakan daging-dagingan, sosis, susu formula atau makanan lainnya yang kurang baik. Bagi kesehatan anak.

Padahal konsumsi sayur sangat baik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Dari sinilah kita harus mengoptimalkan kebutuhan gizi anak dengan konsumsi makanan sehat. Sesungguhnya Allah telah menjelaskan dalam Al-Qur'an mengenai pentingnya makanan yang halal dan baik, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Maidah 87-88 Ibnu Katsir (<https://www.albayaany.info/2021/03/tafsir-qs-al-maidah-ayat-87-88-ibnu.html>):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (٨٧)

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (٨٨)

Maka Arti Ayat di atas yaitu :

Al-Qur'an duta ilmu Surabaya (2005:162) "hai orang-orang yang beriman. janganlah kalian haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kalian, dan janganlah kalian melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepada kalian, dan bertakwalah kepada Allah yang kalian beriman kepada-Nya".

Ayat diatas menerangkan bahwa Allah telah menciptakan hal-hal yang baik untuk dinikmati oleh manusia. Menikmati karunia Allah tersebut sesuai dengan fitrah manusia disertai bersyukur kepada-Nya merupakan pengamalan syariat Allah.

**Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat adalah kebiasaan hidup yang terbebas dari masalah kesehatan fisik dan psikis. Pola hidup sehat menjadi hal penting yang harus diterapkan agar fungsi tubuh tetap terjaga dengan baik.

Pola hidup sehat berhubungan dengan gaya hidup yang telah ditetapkan seseorang di dalam kehidupannya. Pola hidup sehat merupakan gaya hidup sehat dengan memerhatikan beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan, di antaranya olahraga dan makanan.

Kajian Teori

## 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
2. Pola Makanan Dan Minuman Aman, Sehat Dan Bergizi
3. Pola kebersihan diri

## Gizi

Gizi adalah persediaan bahan-bahan atau makanan yang dibutuhkan organisme maupun sel-sel untuk bertahan hidup. Sementara dalam bidang ilmu pengetahuan dan medis, gizi dapat merujuk pada ilmu atau praktik konsumsi serta penggunaan makanan.

Gizi merupakan aspek penting dalam upaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, sehingga perlu untuk dipahami oleh semua pendidik PAUD. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, termasuk bahwa pada enam aspek perkembangan, terdapat tingkat pencapaian perkembangan anak menurut usia.

Pola makan anak sangat berkaitan erat dengan berbagai perubahan yang terjadi di masyarakat, termasuk ketahanan Kesehatan anak juga berhubungan dengan permasalahan mental, misalnya tekanan (*stres*), depresi, pola asuh yang tidak sesuai dengan karakteristik anak. Sebagai pendidik PAUD, diperlukan kepekaan untuk melihat berbagai gejala dari permasalahan tersebut. Pendidik memang menjadi salah satu pihak yang bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan anak, tapi yang paling bertanggung jawab adalah orangtua, karena anak belajar dari keteladanan dan kebiasaan, sehingga gaya hidup orangtua sangat mempengaruhi hal tersebut. pangan, ragam makanan, budaya, serta kebiasaan masyarakat.

## Ciri-ciri Anak Sehat

Terdapat beberapa ciri anak sehat yang perlu diketahui, sehingga dapat diidentifikasi dan dilakukan tindakan yang perlu, terutama oleh guru. Kesehatan anak berdasarkan indikator dari Departemen kesehatan 2009, anak sehat memiliki kriteria yaitu :

- a. Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada Kartu Menuju Sehat (KMS), atau naik ke pita warna di atasnya.
- b. Anak bertambah tinggi
- c. Kemampuan bertambah sesuai usia
- d. Jarang sakit
- e. Ceria, aktif, lincah

Soegeng Santoso dan Ranti (2004:24) juga mengungkapkan ciri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2003, yaitu:

1. Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur dan proporsional.
2. Tingkat perkembangannya sesuai dengan tingkat umurnya.
3. Tampak aktif, gesit dan gembira
4. Mata bersih dan bersinar
5. Nafsu makan baik
6. Bibir dan lidah tampak segar

7. Pernapasan tidak berbau
8. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering
9. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Ciri-ciri anak sehat dapat dilihat dari berbagai segi, antara lain segi fisik, segi psikis, dan segi sosialisasi Santoso dan Ranti (2004:35) :

- a. Dilihat dari segi fisik ditandai dengan sehatnya badan dan pertumbuhan jasmani yang normal
- b. Segi psikis, anak yang sehat jiwanya berkembang secara wajar, pikiran bertambah cerdas, dan perasaan bertambah peka
- c. Dari segi sosialisasi, anak tampak aktif, gesit, dan gembira serta mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa beberapa ciri anak sehat tersebut berikut ini :

- a. Ciri-ciri fisiknya yaitu Rambut bersih, kulit bersih dan tidak berbisik, Mata jernih, Mulut tidak berbau, Berat badan dan tinggi badan proporsional sesuai usia, Nafsu makan baik, dan Tidak mudah sakit (jarang sakit)
- b. Mental/psikologis yaitu Ceria, Semangat dan aktif
- c. Sosial yaitu **Mampu beradaptasi, Mudah bergaul dan Mampu berkomunikasi dengan baik**

### **Pemenuhan gizi sehat seimbang bagi anak**

Makan pada dasarnya memberikan asupan zat gizi ke dalam tubuh, sehingga tujuan utama pemberian makan atau kegiatan makan adalah memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

Kekurangan gizi bagi anak usia dini dapat mempengaruhi kualitas kecerdasannya. Terdapat dua hal penting yang harus diperhatikan dalam pemberian makan anak usia dini adalah:

- a. Jumlah dan jenis zat gizi. Mutu konsumsi zat gizi yang baik akan tercapai jika asupan zat gizi tersebut memenuhi kebutuhan tubuh terhadap berbagai jenis zat gizi dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan untuk masing-masing zat gizi.
- b. Pentingnya Nutrisi dengan Gizi yang Sehat Seimbang, Gizi yang sehat dan seimbang diperlukan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Sejak anak dilahirkan hingga usia 6 bulan, nutrisi penting yang diperlukan adalah Air Susu Ibu (ASI). ASI mengandung zat gizi lengkap dan seimbang yang diperlukan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang.
- c. Menu makanan sehat seimbang atau biasa disebut sebagai gizi seimbang, adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal, yang akan menghindari anak dari kondisi gizi buruk.

### **Pentingnya sarapan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian**

Zat gizi didapatkan dari makanan dan minuman. Dalam satu hari proses pemenuhan zat gizi dilakukan secara bertahap yang pada umumnya setiap 4-6 jam, kecuali saat tidur. Jika sarapan dilewatkan, tentu akan sulit untuk memenuhi total kebutuhan gizi harian.

Mengingat pentingnya sarapan dalam memastikan tubuh mendapat gizi seimbang, maka Ibu perlu memastikan bahwa menu sarapan sehat mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral, serat dan air.

### **Gizi Seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari berdasarkan jenis dan jumlah zat gizinya disesuaikan dengan kebutuhan harian tubuh. Kebutuhan gizi dini dipenuhi dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman

pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Hal ini dilakukan untuk mencegah gangguan gizi.

Menurut Permenkes RI No.41 Tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang, ada sepuluh pedoman gizi seimbang yang perlu dipahami, yaitu:

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
2. Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak.
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal.
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
6. Biasakan sarapan pagi.
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
8. Banyak makan buah dan sayur.
9. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.

Adapun empat pilar gizi seimbang menurut Permenkes RI No.41 Tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang, yaitu:

1. Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan, Tidak ada makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.
2. Perilaku Hidup Bersih, Perilaku hidup bersih bermanfaat untuk mencegah tubuh dari infeksi penyakit.
3. Rutin Beraktivitas Fisik, Aktivitas fisik adalah semua kegiatan tubuh, termasuk olahraga yang menjadi salah satu cara untuk menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber energi utama dan tubuh.
4. Mempertahankan Berat Badan Normal, Salah satu ukuran yang menunjukkan bahwa terjadi keseimbangan gizi dalam tubuh yaitu memiliki berat badan yang seimbang dalam Indeks Massa Tubuh (IMT).

### Zat Gizi Proporsional

Menu makanan sehat seimbang terdiri atas 6 zat gizi secara proporsional, yaitu :

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak
4. Vitamin
5. Mineral
6. Air

### Indikator Sarapan Bergizi

Menurut Bernatal Saragih (2016:5) Secara sederhana sarapan sehat adalah ABCDE, A= Aman, bersih dari cemaran; B= Bergizi Seimbang (ada lauk dan sayur/buah); C= Cepat disajikan; D= Dikonsumsi pagi hari (sebelum belajar/bekerja); E= Enak. Sumber pangan yang disiapkan bisa bersumber dari berbagai bahan pangan, misalnya Pangan karbohidrat (Sereal, ubi, jagung, mie, roti, sagu, dan lain-lain). Pangan protein (Telur, ikan, daging, tahu atau tempe, dan lain-lain). Sayur atau Buah (Sayuran Hijau, Tomat, ketimun, pisang, pepaya, jambu atau jeruk, dan lain-lain). Minuman (Air putih atau Susu, dan lain-lain)".

### Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir adalah narasi pernyataan/proporsi tentang kerangka pemecahan masalah yang telah didenifikasikan 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.

### Metode Penelitian

#### Desain Penelitian

Menurut Silaen (2018:23) Desain penelitian adalah desain mengenai keseluruhan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian.

### **Lokasi Penelitian**

Menurut Darmadi (2011:52) "lokasi penelitian adalah tempat dimana proses studi yang digunakan untuk memperoleh pemecahan masalah penelitian berlangsung"

### **Subjek dan objek penelitian**

1. Subjek, Menurut Arikunto (2010:43) "subjek penelitian adalah batasan penelitian di mana peneliti bisa menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian"
2. Objek, Sugiyono (2017:3) "objek penelitian adalah Suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

### **Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono, (2013:224) "teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data".

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Analisis data adalah proses menyusun data secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh kesimpulan.

### **Pengecekan Keabsahan Data**

Pengecekan keabsahan data diperoleh dari hasil observasi selama penelitian ini berlangsung dan dokumentasi dilapangan sehingga mudah dipahami sehingga hasil temuan dapat diinformasikan kepada orang lain.

### **Hasil Wawancara Wali Murid**

Pola hidup sehat menurut orang tua siswa di TK Aisyiyah IV Palu, adalah makanan bergizi itu sendiri, dan salah satu makanan bergizi adalah sayur mayur lauk pauk seperti ikan dan telur, dan menurut para orang tua bahwa mereka telah memahami pola hidup sehat, karena sekolah juga beberapa kali melakukan sosialisasi terkait pola hidup sehat kepada orang tua siswa siswi, dan dalam penyiapan sarapan bergizi orang tua siswa selalu memperhatikan tingkat keamanan, serta dalam penyiapan bekal tidak memerlukan waktu yang cukup lama, dengan menghadirkan diantaranya sayur, ikan, telur dan sebagainya, dan menunya selalu bervariasi setiap hari, bekal yang disiapkan wali murid diperuntukan disantap untuk sarapan pagi. Semua yang disiapkan termasuk makanan yang masuk dalam kategori enak.

Orang tua telah memiliki pengetahuan dalam penyediaan makanan, orang tua yang tahu akan pentingnya gizi bagi anak tentu akan berusaha untuk menyediakan makanan dengan komposisi gizi seimbang. Kemudian pola hidup dari rumah yang terbiasa dengan konsumsi menu sehat (tidak terbiasa makan dari luar) mempengaruhi anak untuk mau dan terbiasa konsumsi menu bergizi yang diolah di rumah. Karena pengolahan menu bergizi di sekolah tidak jauh berbeda dengan konsumsinya di rumah.

Ada beberapa pendapat orang yang mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi penerapan pola hidup sehat dengan pemenuhan makanan bergizi seperti ada anak mereka yang memiliki alergi terhadap telur yang ketika itu termakan maka akan timbul ruam merah pada kulit anak, ada juga yang mengatakan bahwa anak mereka terkadang memilih-milih makanan seperti tidak suka buah-buah tertentu dan juga tidak suka makan sayur dan hanya menyukai mie instan dan gorengan seperti sosis maupun *nugget*.

### Wawancara Kepala Sekolah

Menurut kepala sekolah TK Aisyiyah IV Palu, pemahaman orang tua suda cukup baik dalam hal pemberian sarapan bergizi, karena ada beberapa waktu, sekolah menyempatkan melakukan sosialisasi kepada orang tua terkait menu sarapan bergizi bagi siswa, dengan melakukan kerja sama dengan dinas kesehatan terkait, upaya ini dilakukan oleh pihak sekolah sebagai bentuk kepedulian terhadap pemenuhan gizi siswa TK Aisyiyah IV Palu.

Namun menurut kepala sekolah TK Aisyiyah IV Palu, bahwa orang tua siswa dalam mengaplikasikan sarapan bergizi terlihat ada perbedaan antara apa yang diketahui dengan yang diterapkan kepada makanan bergizi. hal yang nampak berbeda adalah bekal yang diberikan oleh orang tua anak terkadang tidak memenuhi gizi seimbang, karena bekal yang dibawa siswa TK Aisyiyah IV Palu, hampir secara keseluruhan tidak menggunakan sayur dan buah.

### Hasil Wawancara Guru

Menurut Guru TK Aisyiyah IV Palu, tingkat pemahaman orang tua siswa terkait Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi, sudah cukup baik karena sekolah beberapa kali memberikan informasi terkait makanan bergizi dengan mengadakan sosialisasi, untuk meningkatkan pemahaman orang tua terkait pola hidup sehat dan gizi seimbang untuk anak-anaknya.

Namun hanya saja program yang diberikan sekolah untuk peningkatan pemahaman orang tua terkait makanan bergizi dan pola hidup sehat, tidak dibarengi dengan implementasi yang baik. Hal ini karena setelah orang tua diberikan pemahaman terkait sarapan bergizi, pada kenyataannya ketika mereka memberikan bekal kepada anak-anaknya untuk dibawa ke sekolah TK Aisyiyah IV Palu, tidak sesuai dengan pemenuhan sarapan bergizi seimbang yang sesuai anjuran pada saat sosialisasi.

Hal ini terlihat kata guru-guru TK Aisyiyah IV Palu, ketika siswa membawa bekal ke sekolah ada yang membawa nasi putih hanya dengan lauk ikan, ada yang membawa nasi putih dengan lauk ayam, ada yang membawa mie instan dengan nasi putih, dan ada yang membawa nasi kuning hanya dengan tahu. Dan semua bekal tersebut tanpa menu pendamping lainnya seperti sayur dan buah serta susu, hal ini sangat bertentangan dengan hasil sosialisasi yang dilakukan sekolah kepada orang tua siswa TK Aisyiyah IV Palu.

### Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di TK Aisyiyah IV Kota Palu, peneliti menemukan bahwa dalam pemberian sarapan bergizi oleh orang tua kepada siswa TK Aisyiyah IV Kota Palu, tidak memenuhi gizi seimbang.

Peneliti menemukan masih banyak siswa yang membawa bekal dari rumah namun tidak memenuhi gizi seimbang seperti ada yang hanya membawa lauk berupa ayam dan nasi putih tanpa sayur dan buah, ada juga yang membawa lauk ikan dengan nasi putih tanpa sayur dan buah, ada juga yang membawa nasi kuning dengan protein nabati berupa tahu tanpa lauk protein hewani seperti ikan dan ayam, dan yang lebih parah lagi peneliti menemukan ada satu anak yang hanya membawa nasi putih dan mie instan hal ini sangat bertentangan dengan pola makan bergizi.

Secara keseluruhan peneliti menemukan bahwa siswa TK Aisyiyah IV Kota Palu, dalam pemenuhan makanan bergizi yang disiapkan oleh orang tua mereka belum masuk kategori makanan bergizi seimbang, karena hampir rata-rata siswa TK Aisyiyah IV Kota Palu, tidak membawa sayur dan buah serta susu di dalam bekal mereka.

Kesimpulannya bahwa dalam pengaplikasian menu sarapan bergizi kepada siswa TK Aisyiyah IV Kota Palu, oleh orang tua dan guru belum memenuhi kriteria makanan bergizi seimbang.

Observasi lanjutan yang kemudian peneliti lakukan adalah ketika menerapkan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Aisyiyah IV Kota Palu, peneliti menemukan bahwa setelah dilakukan penerapan tersebut, dapat dipastikan terpenuhinya gizi seimbang pada siswa TK Aisyiyah IV Kota Palu, hal ini dapat diamati dari menu-menu yang disiapkan oleh peneliti seperti dalam satu piring siswa disiapkan nasi putih, sayur bayam campur labu, dengan lauk protein nabati seperti tahu dan tempe, serta diberikan pendamping lain seperti susuh

pisang. penerapan pola hidup sehat dengan pemberian sarapan bergizi peneliti melaksanakan beberapa kali dengan menu yang berbeda.

## Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi yang peneliti lakukan di TK Aisyiyah IV Kota Palu, adalah dengan mengumpulkan berbagai dokumen-dokumen yang menunjang proses penelitian ini seperti :

1. Data Pokok sekolah
2. SK pendirian sekolah
3. Visi Misi dan Tujuan Sekolah
4. Data Sarana dan Prasarana Pembelajaran
5. Data Guru
6. Data Siswa
7. Gambar atau foto-foto terkait dengan kegiatan penelitian yang dilakukan peneliti

## Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi

Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Aisyiyah IV Kota Palu adalah rata-rata orang tua sudah memahami tentang pola hidup sehat hanya saja dalam pengaplikasiannya masih minim sehingga banyak anaknya belum mendapat perhatian lebih khususnya terhadap pemberian sarapan bergizi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan orang tua murid secara keseluruhan mereka menyadari dan memahami pentingnya makanan bergizi pada anak, orang tua juga mengetahui bagaimana pola hidup sehat itu sendiri seperti:

1. Memenuhi Gizi seimbang
2. Konsumsi vitamin
3. Perbanyak konsumsi air putih
4. Kebersihan lingkungan
5. Pola makanan dan minuman aman, sehat dan bergizi
6. Memelihara kebersihan diri

Anak-anak yang biasa sarapan lebih cenderung memiliki asupan 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.

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan RI, kebutuhan kalori anak usia 4-6 tahun adalah 1600 kkal per hari. Bila dilihat dari kebutuhan kalornya, berikut contoh pembagian porsi makan anak usia 5 tahun:

- a. Karbohidrat
- b. Protein hewani
- c. Protein nabati
- d. Sayur dan buah
- e. Susu

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

- 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

## Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan makan bergizi anak usia dini di TK Aisyiyah IV Palu

Hasil yang didapat peneliti dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Peneliti menemukan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan makan bergizi anak usia dini di TK Aisyiyah IV Palu, diantaranya adalah:

1. Faktor internal, Faktor yang asalnya dari dalam diri seseorang atau individu itu sendiri. Faktor ini biasanya berupa sikap juga sifat yang melekat pada diri seseorang.
2. Faktor yang asalnya dari luar diri seseorang atau individu. Faktor ini meliputi lingkungan di sekitar termasuk orang-orang terdekat.

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang Penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Aisyiyah IV di Kota Palu, adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman orang tua terhadap pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi. Secara pemahaman orang tua siswa di TK Aisyiyah IV di Kota Palu, rata-rata orang tua sudah memahami tentang pola hidup sehat hanya saja dalam pengaplikasiannya masih minim sehingga banyak anaknya belum mendapat perhatian lebih khususnya terhadap pemberian sarapan bergizi. Oleh karena itu peneliti menerapkan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi, sehingga pemahaman orang tua bertambah dalam menerapkan sarapan bergizi. cara yang dilakukan peneliti yakni memberikan gambaran umum porsi makanan dalam isi piring dalam sekali makan seperti :
  - 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. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan makan bergizi anak usia dini di TK Aisyiyah IV Palu, faktor yang dimaksud adalah:
  - a) Faktor internal :
    - Selearah
    - Alergi makanan
  - b) Faktor Eksternal:
    - Lingkungan keluarga
    - Lingkungan sekolah
    - Sosial ekonomi

## Saran

Kepada pembaca, semoga skripsi ini bisa dimanfaatkan sebagai referensi dan sumber bacaan yang baik, namun jangan menjadikan skripsi ini sebagai satu-satunya referensi dalam mencari informasi terkait pembahasan dalam penelitian ini, karena mengingat ilmu pengetahuan selalu berubah-ubah sesuai dengan perkembangan zaman. Alangkah bijaknya ketika skripsi ini dijadikan salah satu pembanding informasi terkait apa yang termuat di dalam skripsi ini.

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, jangan hanya sebatas pengetahuan saja. Akan tetapi pengaplikasian juga sangat penting dilakukan karena ilmu tanpa praktek akan sangat sia-sia.

Kepada lembaga TK, semoga program penerapan pola hidup sehat bagi anak melalui pembiasaan bergizi biasa tetap terlaksana dan lebih ditingkatkan lagi dalam pemberian sarapan bergizi. Mengingat begitu pentingnya asupan nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang setiap anak

## Daftar Pustaka

- Albayanany.2021.*Tafsir Qs Al-maidah ayat 87-88 Ibnu Katsir.*(<https://www.albayaany.info/2021/03/tafsir-qs-al-maidah-ayat-87-88-ibnu.html>:19 Desember 2022)
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yuni.A.Dewi 2011. *Penerapan Model Pembelajaran Snowball Throwing untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran IPS Pada Siswa Kelas V SDN Kalibanteng Kidul 01 Kota Semarang*. Vol. 1 No. 2. Hal 206-219.
- Astuti Novi.F. (2020)*Pengertian Pola Hidup Sehat Menurut Para Ahli, Perhatikan Manfaat Dan Penerapannya.* (<https://www.merdeka.com/jabar/pengertian-pola-hidup-sehat-menurut-para-ahli-perhatikan-manfaat-dan-penerapannya-klm.html> : 25 Oktober 2022)
- Blogspot Aline.com. (2021) *Pengertian Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini.* (<https://www.aline-new.com/2021/11/pengertian-kesehatan-dan-gizi-anak-usia.html> : 25 Oktober 2022)
- Darmadi.H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Dr.,Makarim Fadhli.R. (2022).*Pola Hidup Segat Dengan Menerapkan Pedoman Gizi seimbang.* (<https://www.halodoc.com/artikel/pola-hidup-sehat-dengan-menerapkan-pedoman-gizi-seimbang> : 25 Oktober 2022)
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*, Yogyakarta:Andi Offset
- Hadi Siswanto, *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*,(Yogyakarta:Pustaka Rihama, 2010).h. 24
- Hartini.V. (2020). *Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'Athifah di Kota Manna* (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).
- Hartini.V (2020) *Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'Athifah di Kota Manna* (<http://repository.iainbengkulu.ac.id/4381/1/SKRIPSI%20VELI%20HARTINI.pdf> : 25 Oktober 2022)
- Istiana, L. (2021). *Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura).
- Inge Tumiwa- Bachrens. 2018. *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*,Jakarta:Kawan Pustaka.
- Lutviana Ina (2021) *Pola Pembiasaan Makan Bergizi Bagi Anak Usia Dini Di TK IT 01 QurrataA'yunPonorogo.*([http://etheses.iainponorogo.ac.id/15694/1/211117028\\_INA%20LUTVIANA\\_UPLOAD%20E-THESIS.pdf](http://etheses.iainponorogo.ac.id/15694/1/211117028_INA%20LUTVIANA_UPLOAD%20E-THESIS.pdf) : 25 Oktober 2022)
- Lukman, A. M., & Rahmanto, O. (2020). *Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat*. Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE), 6(1), 64-70.
- M. Askari Zakaria dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research and Development*, (Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka, 2020:28),
- Miles, Mattew B dan Amichael Huberman. 2007. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohisi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Miles, Matthew B dan Amichael Huberman. 2014. *Analisis data Kualitatif Terj. Tjejep Rohidi*. Jakarta : UI Press
- Nestle.co.id (2018). *Pola Hidup Yang Sehat Pada Anak*. (<https://www.nestle.co.id/kisah/pola-hidup-yang-sehat-pada-anak> : 25 Oktober 2022)
- Novitasari, A., & Ali, M.(2020) Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun di Tk. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(2).
- Ongko, J., (2014). *Kontroversi Kalori*.(<http://www.askjansen.com/uploads/2014/04> : 06 November 2022).
- Permenkes RI No.41 Tahun 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta.  
([http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf) : 07 November 2022)
- Saragih, B. *Sarapan Sehat Sebelum Jam 9 Untuk Perbaiki Gizi dan Kemandirian Pangan*.
- Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti* · Pusat Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Air ; Penerbitan, Jakarta : Rineka Cipta, 2004.
- Sofar Silaen. 2018. *Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Bogor: IN MEDIA.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : penerbit alfabeta.
- Soenarjo R.J. 2002. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yasa 2022. *Teknik Pengumpulan Data Kualitatif : Pengertian Dan Jenis-jenisnya*  
(<https://xerpihan.id/blog/2548/teknik-pengumpulan-data-kualitatif/> : 25 Oktober 2022)