

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Pendidikan Anak Usia Dini

Anak adalah pewaris budaya bangsa yang kreatif. Menurut pandangan filosofi ini, prestasi bangsa di berbagai bidang kehidupan di masa lampau adalah sesuatu yang harus termuat dalam isi kurikulum untuk memberi inspirasi dan rasa bangga pada anak. Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini memosisikan keunggulan budaya untuk menimbulkan rasa bangga yang tercermin, dalam kehidupan pribadi, bermasyarakat dan berbangsa. Usia dini adalah masa ketika anak menghabiskan sebagian besar waktu untuk bermain. Karenanya pembelajaran pada PAUD dilaksanakan melalui bermain dan kegiatan-kegiatan yang mengandung prinsip bermain, sesuai yang di maksud dalam PERMENDIKBUD 146 Tahun 2014 Lampiran 1. Anak usia dini diharapkan tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya. Deteksi dini diperlukan untuk mengetahui apakah seorang anak tumbuh dan berkembang sesuai usianya. Kemampuan deteksi dini karenyadiperlukan oleh pendidik. Hasil deteksi dini tumbuh kembang seorang anak menjadi dasar untuk memberikan stimulasi dan intervensi yang tepat sesuai dengan kebutuhannya. Stimulasi dan intervensi tersebut dituangkan ke dalam program-program kegiatan yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti yang tertera dalam Lampiran II PERMENDIKBUD 146 Tahun 2014.

*National Association For The Education of Young Children (NAEYC)* yaitu asosiasi para pendidik anak yang berpusat di amerika mendefinisikan rentang usia anak usia dini berdasarkan perkembangan hasil penelitian di bidang psikologi perkembangan anak mengindikasikan bahwa terdapat pola umum yang dapat di prediksi menyangkut

perkembangan yang terjadi selama 8 tahun pertama kehidupan anak, dapat disimpulkan bahwasanya Anak Usia Dini yaitu anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun. Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 butir 14 menyatakan bahwa Masa usia dini adalah masa emas perkembangan anak dimana semua aspek perkembangan dapat dengan mudah distimulasi. Periode emas ini hanya berlangsung satu kali sepanjang rentang kehidupan manusia. Oleh karena itu pada masa usia dini perlu dilakukan upaya pengembangan menyeluruh yang melibatkan aspek pengasuhan, kesehatan, pendidikan, dan perlindungan.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan pendidikan yang paling fundamental karena perkembangan anak di masa selanjutnya akan sangat ditentukan oleh berbagai stimulasi bermakna yang diberikan sejak usia dini. Awal kehidupan anak merupakan masa yang paling tepat dalam memberikan dorongan atau upaya pengembangan agar anak dapat berkembang secara optimal. Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 butir 14 menyatakan bahwa PAUD merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan belajar dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Undang-undang ini mengamanatkan bahwa pendidikan harus dipersiapkan secara terencana dan bersifat holistik sebagai dasar anak memasuki pendidikan lebih lanjut. Masa usia dini adalah masa emas perkembangan anak dimana semua aspek perkembangan dapat dengan mudah distimulasi. Periode emas ini hanya berlangsung satu kali sepanjang rentang kehidupan manusia. Oleh karena itu, pada masa usia dini perlu dilakukan upaya pengembangan

menyeluruh yang melibatkan aspek pengasuhan, kesehatan, pendidikan, dan perlindungan.

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal dan informal berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010. Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Berdasarkan PERMENDIKBUD 146 Tahun 2014, Pendidikan Anak Usia Dini, yang selanjutnya disingkat PAUD, merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. PAUD diselenggarakan berdasarkan kelompok usia dan jenis layanannya, yang meliputi layanan PAUD untuk usia sejak lahir sampai dengan 6 (enam) tahun terdiri atas : Taman Penitipan Anak dan Satuan PAUD Sejenis (SPS), dan yang sederajat, layanan PAUD untuk usia 2 (dua) sampai dengan 4 (empat) tahun terdiri atas Kelompok Bermain (KB) dan yang sejenisnya, layanan PAUD untuk usia 4 (empat) sampai dengan 6 (enam) tahun

terdiri atas Taman Kanak-kanak (TK)/Raudhatul Athfal (RA)/Bustanul Athfal (BA), dan yang sederajat.

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang paling mendasar menempati posisi yang sangat strategis dalam pengembangan sumber daya manusia (Depdiknas, 2005: 1). Mengingat anak usia dini yaitu anak yang berada pada rentang usia lahir sampai enam tahun merupakan rentang usia kritis dan sekaligus strategis dalam proses pendidikan yang dapat mempengaruhi proses serta hasil pendidikan pada tahap selanjutnya (Depdiknas, 2005: 2).

Hasan (2009:15) bahwasanya Pendidikan Anak Usia Dini adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, non formal dan informal. Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini (Adalilla:2010).

Mansur dalam Madyawati (2013:2) berpendapat bahwa Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan enam aspek perkembangan yang meliputi

perkembangan moral dan agama, perkembangan fisik motorik (koordinasi motorik kasar dan halus), kecerdasan/kognitif (daya pikir, daya cipta), sosial emosional (sikap dan emosi), bahasa dan komunikasi, serta seni yang sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan sesuai kelompok usia yang dilalui oleh anak usia dini.

Dari penjelasan diatas mengenai Pendidikan Anak Usia Dini dapat disimpulkan bahwa PAUD adalah suatu layanan pendidikan untuk anak usia 0 sampai 6 tahun dimana perlu adanya stimulasi aspek perkembangan yang terdiri dari aspek nilai moral agama, sosial emosional, kognitif, fisik motorik, bahasa dan seni, guna untuk perkembangan ke jenjang selanjutnya.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan sosial, bisa disebut juga sebagai satu organisasi yaitu terkait kepada tata aturan formasi, berprogram dan bertarget atau bersasaran yang jelas, serta memiliki struktur kepemimpinan dalam penyelenggaraan yang resmi. Pada akhirnya, fungsi sekolah terkait kepada sasaran yang dibutuhkan oleh masyarakat itu sendiri. Disekolah diajarkan tentang nilai-nilai dan norma-norma dimasyarakat yang lebih luas. Tidak hanya itu saja, di dalam sekolah individu dilatih untuk mempraktikkan hal-hal yang telah ia pelajari di sekolah dan keluarga.

Tugas sekolah dari pendidikan anak usia dini adalah mengembangkan berbagai potensi anak sejak dini sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Pendidikan anak pun bisa dimaknai sebagai usaha mengoptimalkan potensi-potensi luar biasa anak yang bisa dibingkai dalam pendidikan, pembinaan terpadu, maupun pendampingan. Tugas sekolah yakni memfasilitasi semua keperluan anak dalam pembelajaran serta dalam gizi anak yang dikemas dalam kegiatan diluar kegiatan pembelajaran inti. Kegiatan itu bisa dilakukan dengan pemberian makan

sehat setiap satu bulan sekali, pemberian vitamin A dan obat cacing, atau mendatangnya ahli gizi atau mendatangkan ahli kesehatan yang bisa mendeteksi keadaan kesehatan anak.

Fungsi Sekolah dalam pendidikan yang merupakan tingkatan kedua setelah pendidikan dalam keluarga. Peranan sekolah yakni mendidik dan mengajar serta memperbaiki dan memperhalus tingkah laku anak didik yang dibawa dari keluarganya, membentuk anak yang berkualitas yaitu anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya, sehingga memiliki kesiapan yang optimal di dalam memasuki pendidikan dasar serta mengarungi kehidupan dimasa dewasa, membantu menyiapkan anak mencapai kesiapan belajar (akademik) di sekolah.

Peran seorang guru yang sebagai pendidik harus memikul pertanggung jawaban untuk mendidik. Fungsi pendidikan anak usia dini secara umum yaitu mengenalkan peraturan dan menanamkan disiplin pada anak, mengenalkan anak pada dunia sekitar, menumbuhkan sikap dan perilaku yang baik, mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi, mengembangkan keterampilan, kreativitas, dan kemampuan yang dimiliki anak, menyiapkan anak untuk memasuki pendidikan selanjutnya. Memberikan Stimulasi kepada anak, yang artinya pemberian rangsangan pendidikan yang diberikan untuk mencapai kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan bagianak usia dari lahir sampai dengan 6 tahun agar dapat tumbuh danberkembang secara optimal.

Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah, hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil. Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diartikan sebagai

sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru dan masyarakat atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Perilaku kesehatan menurut Wawan dan Dewi (2010), bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (*organisme*) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan.

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atas objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu : Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku (*healty behavior*), yang mencakup perilaku (*overt dan covert behavior*) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau penyebab masalah kesehatan (perilaku preventif), dan perilaku dalam mengupayakan peningkatan kesehatan (perilaku promotif). Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah kesehatan. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan. Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan yang diambil seseorang atau anaknya bila sakit atau terkena masalah kesehatan untuk memperoleh kesembuhan dan terlepas dari masalah kesehatan tersebut.

Lembaga PAUD selain dalam pemberian pembelajaran setiap hari untuk menstimulasi perkembangan anak tidak lupa dalam pemberian makanan bersih dan sehat

yang biasa dilakukan dua minggu sekali atau satu bulan sekali sesuai dengan program yang telah dibuat oleh lembaga tersebut. Pemberian makanan tambahan pada anak sangatlah penting guna menunjang aspek perkembangan pada anak usia dini.

## **2.2 Pemberian Makanan Tambahan**

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah upaya memberikan tambahan makanan dan untuk menambah asupan gizi untuk mencukupi kebutuhan gizi agar tercapainya status gizi yang baik. Makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak, karena anak yang sedang tumbuh kebutuhannya berbeda dengan orang dewasa. Pemberian makanan pada anak tergantung dari beberapa hal sebagai berikut : pertama, jenis dan jumlah makanan yang diberikan. Jenis dan jumlah makanan tambahan yang diberikan pada anak tergantung dari kemampuan pencernaan dan penyerapan saluran pencernaan. Kedua, kapan saat yang tepat pemberian makanan. Waktu yang tepat pemberian makanan pada anak tergantung pada beberapa faktor yaitu kemampuan pencernaan dan penyerapan saluran pencernaan serta kemampuan mengunyah dan menelan. Ketiga, umur anak pada saat makanan padat tambahan dini biasa diberikan. Pada umur berapa makanan padat tambahan biasanya diberikan kepada anak tergantung kebiasaan dan sosiokultural masyarakat tersebut (Wiryo, 2002).

Makanan tambahan merupakan makanan yang diberikan kepada balita untuk memenuhi kecukupan gizi yang diperoleh balita dari makanan sehari-hari yang diberikan ibu. Makanan tambahan yang memenuhi syarat adalah makanan yang kaya energi, protein dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C dan fosfat), bersih dan aman, tidak ada bahan kimia yang berbahaya, tidak ada potongan atau bagian yang keras hingga membuat anak tersedak, tidak terlalu panas, tidak pedas atau asin,



mudah dimakan oleh si anak, disukai, mudah disiapkan dan harga terjangkau. Makanan tambahan diberikan mulai usia anak enam bulan, karena pada usia ini otot dan syaraf di dalam mulut anak sudah cukup berkembang untuk mengunyah, menggigit, menelan makanan dengan baik, mulai tumbuh gigi, suka memasukkan sesuatu kedalam mulutnya dan suka terhadap rasa yang baru (Wiryo, 2002).

Kebutuhan zat gizi tidak bisa dipenuhi hanya dengan satu jenis bahan makanan. Pola hidangan yang dianjurkan harus mengandung tiga unsur gizi utama yakni sumber zat tenaga seperti nasi, roti, mie, bihun, jagung, singkong, tepung tepungan, gula dan minyak. Sumber zat pertumbuhan, misalnya ikan, daging, telur, susu, kacang-kacangan, tempe dan tahu. Serta zat pengatur metabolisme, seperti sayur dan buah-buahan. Pola pemberian makanan pada bayi dan anak sangat berpengaruh pada kecukupan gizinya. Gizi yang baik akan menyebabkan anak bertumbuh dan berkembang dengan baik pula (Depkes RI, 2005).

Makin bertambahnya usia anak makin bertambah pula kebutuhannya, secara kuantitas maupun kualitas. Untuk memenuhi kebutuhannya tidak cukup dari susu saja. Di samping itu anak mulai diperkenalkan pola makanan dewasa secara bertahap dan anak mulai menjalani masa penyapihan. Adapun pola makanan orang dewasa yang diperkenalkan pada balita adalah hidangan yang bervariasi dengan menu seimbang (Waryana, 2010). Masa balita merupakan awal pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan zat gizi. Konsumsi zat gizi yang berlebihan juga membahayakan kesehatan. Misalnya konsumsi energi dan protein yang berlebihan akan menyebabkan kegemukan sehingga beresiko terhadap penyakit. Oleh karena itu untuk mencapai

kesehatan yang optimal disusun Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Achadi, 2007).

### **2.2.1 Jenis PMT Anak Sekolah**

Jenis makanan tambahan berupa makanan lengkap seperti nasi dan lauk pauknya. Makanan tambahan di berikan satu kali sehari dalam bentuk makan siang. Standart menu ini dapat di sesuaikan dengan kondisi kesehatan, kesukaan dan toleransi siswa dengan memilih jenis makanan yang setara menggunakan bantuan bahan makanan penukar. Susunan menu dapat disusun untuk memberikan variasi kepada anak dengan ketentuan komposisi gizi sesuai standart menu, praktis. (Lestari, 2010)

### **2.2.2 Fungsi Penyelenggaraan Makanan di Sekolah**

Adapun fungsi penyelenggaraan makanan di sekolah yaitu:

- a. Menambah konsumsi zat gizi anak dalam menu makanan sehari hari
- b. Mendidik sopan santun dalam acara makan bersama
- c. Memupuk hidup kebersamaan
- d. Melatih anak makan berbagai jenis bahan makanan serta hidangan yang bergizi
- e. Melatih anak mandiri, dalam hal ini makan sendiri
- f. Melatih anak dalam menggunakan peralatan makandengan benar.

Perlu diingat bahwa anak usia dini sangat memerlukan makanan yang bergizi untuk pertumbuhan tubuhnya. Juga bahwa melalui pemberian makanan di sekolah, anak yang sulkt makan atau tidak suka makan, sering menjadi mau makan karena suasana lingkungan da nada teman di sekolah. (Santoso, Ranti : 2004)

### **2.2.3 Syarat Makanan Anak Sekolah**

Menurut (Santoso, Ranti 2004) Secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan makanan di sekolah adalah:

- a. Mengandung zat-zat gizi yang diperlukan anak
- b. Higienis dan tidak membahayakan
- c. Mudah dan praktis dalam melaksanakan kegiatan makan yaitu mudah (tidak tumpah), dapat dimakan dengan cepat ( tidak perlu mengupas yang sulit atau bertulang/berduri halus)
- d. Dibuat sama jenis hidangan (bisa beberapa jenis) dan porsi yang standard sehingga cukup mengenyangkan anak.
- e. Efisiensi dan mudah dalam pengelolaan program makan, persiapan, pengolahan, dan penyajian.
- f. Mengetahui syarat-syarat makan untuk usia tertentu

### **2.2.4 Syarat Makan Khusus Untuk Anak Paud**

- a. Porsi makan tidak terlalu besar, untuk anak yang banyak makannya dapat di berikan tambahan makanan.
- b. Makanan cukup basah karena berkuah (tidak amat kering) agar mudah ditelan anak
- c. Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah di masukkan kedalam mulut anak dan mudah di kunyah
- d. Tidak berduri atau bertulang kecil
- e. Sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan berbumbu tajam
- f. Bersih, rapi, dan menarik, dari segi warna dan bentuk

- g. Cukup bervariasi bahan dan jenis hidangannya sehingga anak tidak bosan dan anak belajar mengenal berbagai jenis bahan makanan dan hidangan
- h. Gunakan alat makan dengan ukuran yang sesuai untuk anak paud, tidak berbahaya, (dapat pecah dan tajam seperti kaca), dapat dibersihkan dan disimpan dengan mudah dan baik Perhatikan waktu dan lamanya makan anak yang seringkali berbeda kecepatannya anatar anak sesuai kemampuan anak menelan maupun menggunakan alat akan. Bagi anak yang lebih muda biasanya masih memerlukan waktu untuk belajar. (Santoso, Ranti : 2004)

#### **2.2.5 Tahap penyelenggaraan Makanan Tambahan di sekolah**

Menurut (Santoso, Ranti : 2004) tahap penyelenggaraan makanan di sekolah terdiri dari beberapa tahapan yaitu :

##### **a. Persiapan**

Tahap persiapan adalah tahap awal yang cukup memerlukan pikiran dan usaha dari berbagai pihak yaitu :

1. Kepala sekolah atau pemimpin sekolah mengatur jadwal kegiatan sekolah dalam hal penentuan waktu dan lama makan.
2. Kepala sekolah dan staf guru menentukan frekwensi penyelenggaraan makan oleh sekolah. Sekali seminggu, dua kali, tiga kali atau setiap hari. Sebelum menentukan frekwensi ini perlu diketahui dan dipikirkan beberapa hal tentang : berapa biaya yang tersedia, berapa biaya makannekali makan per anak. Bantuan atau sumber mana saja yang dapat dipergunakan.

3. Kepala sekolah dan guru menentukan menu makanan dengan memperhitungkan anggaran yang tersedia dan bahan makanan yang ada, tenaga dan peralatan yang ada serta kesukaan anak dan kemudahan untuk di santap oleh anak. Pada tahap ini dapat diminta bantuan informasi dari orang tua. Setelah diketahui hal tersebut maka dapat di tentukan hidangan untuk anak: makanan kecil atau selingan manis maupun asin, makanan utama atau lengkap yaitu nasi atau makanan pokok sumber karbohidrat lainnya, sayuran sebagai sumber vitamin , mineral dan sumber protein, hidangan bubur, buah – buahan, minuman.
4. Libatkan orang tua pada waktu penyelenggaraan makanan di sekolah. Sebaiknya orang tua di beri tahu mengenai menu makanan anak sehingga dapat bekerjasama yaitu : ikut menjelaskan mengenai makanan kepada anak bahwa makanan itu untuk kesehatan anak, memperhatikan pemberian makanan kepada anak sebelum dan sesudah makan.
5. Persiapan guru untuk program makan. Sebaiknya sebelum makan, anak diberikan penjelasan mengenai makanannya yaitu bahan makanannya maupun cara makan yang benar. Guru merencanakannya ketika menyusun rencana pengajaran sehari atau beberapa hari sebelumnya. Membuat alat peraga, hiasan kelas, lembar kerja siswa, untuk mewarnai atau menggunting dan lain sebagainya. Kepala sekolah menentukan pelaksanaan yaitu

tempat pengolahan personel yang mengerjakan dan pembelian bahan dan persiapan alat-alat. Setelah perencanaan dasar ini selesai, maka dilakukan perencanaan pengolahan yaitu mulai dari kebutuhan alat dan pembersihan alat, pembelian bahan dan persiapan, serta persiapan alat makan anak. (Santoso, Ranti : 2004)

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan penyelenggaraan makan disekolah terbagi atas 2 jenis yaitu pelaksanaan pengolahan makanan, dan pelaksanaan acara makan dikelas. Keduanya memerlukan perhatian karena adanya syarat syarat makanan anak paud dan mengingat waktu makan anak yang terbatas.

1. Pelaksanaan Pengolahan Makanan

Pada waktu pengolahan yang amat perlu diperhatikan adalah hal kebersihan bahan, alat, dan cara memasak. Bahan harus bersih dari kotoran dan bagian-bagian berbahaya atau sulit dimakan bagi anak. Misalnya duri, tulang kecil, biji dan lainnya. Alat hendaknya selalu dalam keadaan bersih setiap selesai digunakan, dicuci, dikeringkan, dan disimpan di tempat yang bersih, aman dari kotoran, dan bahan berbahaya. Cara memasak hendaknya bersih yaitu mulai dari orang yang memasak, dalam keadaan sehat, tangan serta baju bersih, ketika memasak juga perlu diperhatikan syarat-syarat hygiene makanan seperti makanan matang tidak dipegang dengan tangan. Makanan yang jatuh harus dicuci atau tidak dipakai lagi. Air merupakan salah satu hal

yang penting untuk dijaga keamanannya karena lebih mudah tercemar.

(Santoso, Ranti : 2004)

## 2. Pelaksanaan Acara Makan Dikelas

Makanan yang telah dimasak dapat dibagikan kepada anak dengan cara

:

- Diporsikan, disiapkan dari dapur dalam piring-piring dan dibawa ke ruang kelas atau makanan bersama wadahnya dibawa keruang kelas dan diporsikan di sana
- Anak mengambil sendiri dari wadah makanan diruang kelas.

Pada waktu makan perhatikan :

- Tangan anak bersih
- Doa makan dan ucapan selamat makan pada teman
- Setiap anak memiliki perangkat alat makan dan minuman masing-masing.
- Makan dilakukan sambil duduk
- Mulai makan serentak
- Anak dianjurkan untuk menghabiskan makanannya
- Anak diajarkan makan dengan benar yaitu pemakaian alat, tidak tercecer diruang piring, alat makan dan mulut tidak berbunyi, duduk tenang dan tidak mengganggu teman.
- Selesai makan, setiap anak merapikan peralatannya
- Tangan yang kotor agar di cuci.

(Santoso, Ranti : 2004)

c. Pengawasan

Setiap kegiatan memerlukan pengawasan pada tiap-tiap tahap kegiatan tersebut. Pengawasan pada waktu pelaksanaan makan amat perlu, oleh kepala sekolah maupun guru, saat pengolahan makanan dan saat acara makan di kelas. Hendaknya di perhatikan hal kebersihan, efisiensi waktu, tenaga, biaya, sarana dan alat serta tata tertib yang ada. Perhatikan juga tanggapan anak terhadap makanan apa suka apa tidak mau makan. Perlu dilihat apakah porsi yang diberikan cukup besar.

d. Penilaian

Penilaian berlaku untuk setiap tahap penyelenggaraan makan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasannya. Misalnya dapat dipertanyakan.

- apakah menu baik?
- apakah makanan di sukai anak?
- Apakah pembiayaan tepat?
- apakah peralatan dan sarana menunjang?
- Apakah pengolahan makanan baik?
- apakah kebersihan terjaga

(Rusilanti, 2015) Untuk melakukan penilaian pertumbuhan anak digunakan ukuran-ukuran antropometri yang meliputi hal-hal berikut ini.

1. Berat Badan



berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting. Dipakai pada setiap kesempatan memeriksa kesehatan anak pada semua kelompok umur. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, cairan tubuh, dan lainnya.

## 2. Tinggi Badan

keistimewaan tinggi badan adalah bahwa ukuran tinggi badan pada masa pertumbuhan meningkat terus sampai tinggi maksimal dicapai. Pertumbuhan akan meningkat pesat pada masa bayi, kemudian lambat, kemudian menjadi esat kembali, selanjutnya melambat lagi dan akhirnya berhenti pada umur 18-20 tahun.

## 3. Lingkar Kepala

lingkar kepala mencerminkan volume intracranial. Dipakai untuk menaksir pertumbuhan otak. Apabila otak tidak tumbuh normal, maka kepala akan kecil. Lingkaran kepala yang lebih kecil dari normal menunjukkan adanya retardasi mental.

## 4. Lingkar Lengan Atas

Lingkaran lengan atas mencerminkan tumbuh kembang jaringan lemak dan otot yang tidak terpengaruhi banyak oleh keadaan cairan tubuh dibandingkan dengan berat badan.

## 5. Lipatan Kulit

tebalnya lipatan kulit pada daerah triseps dan subkapular merupakan tumbuh kembang jaringan lemak dibawah kulit, yang mencerminkan kecukupan.

Pratiwi (2008) cara mudah untuk mengetahui pertumbuhan adalah dengan

menimbang anak tiap bulan. Kalau berat badannya naik terus berarti anak tersebut sehat. Mengetahui pertumbuhan anak dengan menggunakan kartu menuju sehat (KMS). (Santoso, Ranti : 2013)

### **2.3 Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Anak**

Pemberian makanan tambahan merupakan suatu program dalam rangka mencegah semakin memburuknya status kesehatan dan gizi masyarakat terutama keluarga miskin yang diakibatkan adanya krisis ekonomi. Adapun tujuan dari PMT tersebut adalah Secara umum tujuannya adalah meningkatkan kesehatan dan status gizi serta kecerdasan anak. Menurut DEP. Kes. RI (1994:3) program PMT-AS merupakan salah satu kegiatan upaya perbaikan gizi anak sekolah yang mempunyai tujuan umum yaitu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat sekolah terhadap peningkatan derajat kesehatan gizi anak. Melalui upaya pemberian makanan tambahan pada anak dalam usaha mencapai prestasi belajar yang optimal.

### **2.4 Makanan Sehat**

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat mengandung gizi yang seimbang, yaitu makanan yang sarat gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Mengetahui hubungan antara makanan yang dikonsumsi dan dampaknya bagi kesehatan penting untuk dipahami. Makanan, dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Setiap aktivitas yang dilakukan dapat terjadi karena energi yang ada dalam tubuh. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari memberi energi bagi tubuh untuk beraktivitas, baik berjalan, berlari, berpikir, dan aktivitas apapun yang mereka lakukan tiap hari. Makanan yang sehat merupakan makanan yang tepat

untuk menambah nutrisi bagi tubuh kita, yang didalamnya terkandung zat – zat gizi. Zat – zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air (Hardani:2012).

Wardhani (2019) menjelaskan bahwa tuntutan untuk hidup sehat dalam jangka panjang dengan mengetahui dan memiliki keterampilan memilih bahan pangan yang baik dan sehat sejak usia dini merupakan paradigma untuk mengembangkan proses pembelajaran tentang makanan yang baik dan sehat atau makanan toyyibah. Pembelajaran tentang makanan sehat yang toyyibah merupakan suatu upaya inovatif untuk model pembelajaran kreatif di PAUD dan keluarga guna memperkuat pemahaman anak akan konsep makanan baik dan sehat sebagai suatu bentuk pendidikan berkelanjutan sebagai pijakan awal bagi gaya hidup berkemajuan. Pengenalan konsep nutrisi atau makanan yang sehat dan baik (thoyyib) yang dilaksanakan di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dengan dasar pemikiran pendidik PAUD sebagai agen perubahan sosial memiliki latar belakang standar pendidikan yang lebih mudah diukur daripada heterogenitas latar belakang pendidikan orang tua. Mengenalkan makanan sehat ke anak dilakukan oleh guru dengan mengenalkan jenis-jenis makanan yang sehat untuk anak dengan memberikan kesempatan pada orang tua untuk mendukung program tersebut melalui program makan sehat paling sedikit sebulan sekali bahkan ada yang dua bulan sekali.

Fungsi makanan bukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih utama adalah untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel-sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Untuk itu, makanan yang dikonsumsi setiap hari hendaknya mengandung unsur-unsur penghasil tenaga, pembangun

sel-sel, dan mengatur segala macam proses dalam tubuh. Sesuai dengan kegunaannya, maka makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat dikelompokkan sebagai berikut :

makanan sebagai sumber tenaga terutama yang mengandung hidrat arang, makanan sebagai sumber zat pembangun, digunakan sebagai pembentukan sel-sel jaringan tubuh yang baru, pembentukan sel darah merah, sel darah putih, dan zat kekebalan atau antibody, makanan sebagai sumber zat pengatur, mutlak diperlukan walaupun sangat sedikit (Hardani:2012).

Depkes RI (2009) mengemukakan bahwa ciri-ciri makanan sehat yaitu : tidak banyak mengandung lemak-lemak hewani, rendah garam dan MSG, penggunaan penyedap rasa yang banyak beredar di pasaran membuat makanan terasa lebih gurih dan nikmat, tapi bukan berarti menjadi lebih sehat. banyak mengandung sayuran atau serat, tidak/sedikit menggunakan bahan pengawet. Setiap bahan makanan yang dikemasa umumnya mengandung bahan pengawet, seperti bumbu kaldu, makanan kaleng dsb, menggunakan sedikit minyak goreng, tidak bersantan, tidak terlalu pedas, dimasak matang, jadi tidak setengah matang atau terlalu lamamatang. Sedangkan ciri-ciri makanan tidak sehat yaitu : Mengandung formalin, formalin adalah larutan formaldehida dalam air dan dilarang digunakan dalam pangan sebagai pengawet. Formalin ini digunakan pada industri plastik, anti busa, bahan konstruksi, kertas, karpet, textile, cat, mebel, dan pengawet. Formalin dapat menyebabkan kanker. Sekitar 2 sendok makan formalin dapat menyebabkan kematian. Makanan yang diberikan kepada anak hendaklah memenuhi gizi yang seimbang, karena dengan gizi yang seimbang anak akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan umurnya. Selain makanan yang seimbang ada satu lagi yang perlu diperhatikan oleh orang tua dan guru yaitu pola makan. Pola makan diartikan sebagai cara

atau usaha dalam mengatur kegiatan makan untuk memenuhi kebutuhan tubuh untuk menjadi lebih baik. Sedangkan menurut Depkes RI (2009), pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan anak haruslah sehat dan seimbang, istilah Pola Makan Sehat dan Seimbang adalah slogan baru yang menggantikan slogan pola makan sebelumnya, yaitu Pola Makan 4 Sehat 5 Sempurna. Slogan pola makan sehat dan seimbang lebih tepat dalam menggambarkan perilaku makan yang sehat. Menurut Harper (1986), pola makan (dietary pattern) adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Pola makan anak sehat dan seimbang itu tergantung menu makanan yang diberikan orang tua dan sekolah bisa memberikan nafsu makan kepada anak atau tidak. Menu makan tersebut harus seimbang sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan anak dimasa yang akan mendatang.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2004).

Di Indonesia terdapat pedoman gizi seimbang dan empat sehat lima sempurna. Perbedaan mendasar antara slogan empat sehat lima sempurna dengan pedoman gizi seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip empat pilar yaitu aneka ragam pangan, perilaku

hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara tertaur untuk mempertahankan berat badan normal (KEMENKES RI, 2014).

Pedoman gizi seimbang (PGS) adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang memerhatikan empat prinsip, yakni variasi makanan, pentingnya pola hidup bersih, pentingnya pola hidup aktif dan olahraga, serta pemantauan berat badan ideal. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dari zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut meliputi mengkonsumsi aneka ragam pangan, tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat besi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh nasi yang merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin kalori dan protein, ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna.

Pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contoh saat ini dianjurkan mengkonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi. Minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.