

**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN BERGIZI  
PADA ANAK DI KELOMPOK B-3 TK ABA 4 MANGLI  
KECAMATAN KALIWATES KABUPATEN JEMBER  
TAHUN PELAJARAN 2018-2019**

**Dyah Retno Winarti**  
*Universitas Muhammadiyah Jember*  
[dyah.retnowinarti@gmail.com](mailto:dyah.retnowinarti@gmail.com)

**Abstrak**

Peran guru dipakai dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak, karena melalui peran guru anak mampu membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi.

Masalah penelitian yang ingin dipecahkan adalah bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2019 pada siswa kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kualitatif, metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan berupa aktivitas siswa saat kegiatan makan bekal, hasil wawancara dengan guru kelompok B-3 dan walimurid.

Berdasarkan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa melalui peran guru dapat mengenalkan makanan bergizi pada anak secara klasikal, dari 18 anak terdapat 15 anak yang mampu menunjukkan dan membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi dan 3 anak yang belum mampu membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi. Hal ini berarti melalui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi, anak mampu membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi yang sepenuhnya didukung oleh walimurid kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

**Kata Kunci** : peran guru, makanan bergizi.

**Abstract**

The teacher's role is used in introducing nutritious food to children, because through the role of the teacher the child is able to distinguish nutritious food and non-nutritious foods.

The research problem to be solved is how the role of the teacher in introducing nutritious food to children in the B-3 group TK ABA 4 Mangli, Kaliwates, Jember 2018-2019 Academic Year.

The study aims to determine the role of teachers in introducing nutritious food to children. This research was conducted in June 2019 in students of group B-3 TK ABA 4 Mangli Kaliwates, Jember 2018-2019 Academic Year. The type of research conducted is descriptive qualitative, the data collection method used in this study is the method of observation, interviews and documentation. Data collected in the form of student activities during lunch activities, the results of interviews with teachers group B-3 and student's parents.

Based on observations it can be concluded that through the teacher's role in introducing nutritious food to children classically, from 18 children there were 15 children who were able to show and distinguish nutritious food and non-nutritious food and 3 children who had not been able to distinguish nutritious food and non-nutritious foods. This means that through the teacher's role in introducing nutritious food, children are able to distinguish nutritious food and non-nutritious foods that are fully supported by the student's parents of group B-3 TK ABA 4 Mangli Kaliwates, Jember.

**Keywords:** teacher's role, nutritious food.

## 1. PENDAHULUAN

Kesadaran kesehatan mempunyai tujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat. Adanya kemampuan hidup sehat merupakan syarat utama tercapainya derajat kesehatan optimal yang selanjutnya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rawan, khususnya berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, karena peluang pada masa ini perkembangan anak sangat berharga dan merupakan peletak dasar bagi perkembangan selanjutnya. Anak yang mengalami masa bahagia, terpenuhinya segala kebutuhan fisik maupun psikis diawal perkembangannya, diperkirakan akan dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Sebagai seorang pendidik di sekolah harus memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, salah satunya dengan memperhatikan dan mengontrol makanan yang dimakan.

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat diperlukan makanan yang bergizi, olahraga, dan salah satunya dipengaruhi oleh penyajian makanan sehat. Dalam penyajian makanan sehat harus diperhatikan gizi yang seimbang, agar anak tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Asupan gizi yang seimbang akan bermanfaat bagi anak diantaranya anak akan tumbuh dan berkembang sesuai usia, meningkatkan kecerdasan anak, menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan stabilitas anak serta anak dapat tumbuh, berkembang dan terpelihara, semua organ tubuh dan dapat berfungsi dengan baik

Orang tua sangat berperan dalam pendampingan asupan gizi untuk anak. Pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini yaitu dengan pengenalan waktu makan dan variasi makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi ini diperlukan bagi anak sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Seiring bertambahnya usia, berubah juga asupan gizi yang dibutuhkan anak yang terus tumbuh dan berkembang agar terpenuhi kebutuhan gizi sesuai usianya.

Pada saat ini kondisi gizi dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrim. Mulai dari kelaparan sampai pola makan yang mengikuti gaya hidup yaitu rendah serat dan tinggi kalori, serta kondisi kurus dan pendek sampai kegemukan. Hal yang sama juga terjadi di sebagian besar Indonesia yang masih menderita kekurangan gizi yang akan menghambat laju pembangunan, karena gizi suatu masyarakat berperan penting terhadap kualitas sumber daya

dan istirahat yang cukup. Asupan makanan yang bergizi dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh agar dapat mencegah serangan penyakit. Pada umumnya makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan tubuh, juga memenuhi syarat kesehatan sehingga jika kita memakannya tidak akan menimbulkan penyakit atau keracunan dan sepanjang yang kita makan itu tergolong menyehatkan.

Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 mengatakan: "Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) 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." Pertumbuhan dan perkembangan anak salah manusia dan daya saing bangsa. Kemiskinan menjadi faktor utama penyebab kekurangan gizi.

Selama ini yang kita ketahui bahwa banyak anak-anak sekolah yang hanya makan makanan jajanan ringan dalam jumlah yang besar sehingga mengakibatkan anak sakit. Makanan jajanan boleh diberikan hanya sebagai selingan, namun makanan tersebut harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan.

Pembelajaran pengenalan makanan bergizi disekolah memberikan peran penting untuk pengetahuan dan pengaruh pola hidup sehari-hari anak usia dini. Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari. Guru bisa mengenalkan makanan bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur dan buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi dan menjelaskan vitamin yang ada didalamnya serta manfaatnya untuk tubuh dan kecerdasan supaya anak mengenal dan mau memakan makanan bergizi setiap hari yang sudah dibawanya dan anak tidak membawa bekal-bekal berupa *snack* dan sejenisnya lagi. Guru sebagai tenaga pendidik dalam proses belajar-mengajar mempunyai pengaruh terhadap anak-anak didiknya yang kadang-kadang lebih dituruti daripada orang tua. Sehingga sangat diperlukan pendidikan di sekolah mengenai pemenuhan kebutuhan gizi agar hidup anak usia dini menjadi sehat dan cerdas.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Kelompok B-3 TK Aisyiyah Bustanul Athfal (ABA 4) Mangli

Kaliwates Jember Tahun Pelajaran 2018-2019, dengan jumlah anak 18 terdiri dari 9 laki-laki dan 9 perempuan, menunjukkan bahwa saat kegiatan makan sehat yang dilakukan satu bulan sekali, guru masih kurang maksimal dalam mengenalkan makanan yang mengandung gizi. Pada kegiatan makan sehat guru hanya memberikan makanan yang akan dimakan, tetapi tidak menjelaskan tentang makanan yang akan dimakan mengenai bahannya, kandungan nutrisi, cara memasaknya dan lain sebagainya. Kegiatan lain ditunjukkan ketika tema kebutuhanku tentang makanan, media yang digunakan saat pembelajaran masih berupa gambar, bukan sayuran atau buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi secara nyata. Sehingga anak sulit untuk memahami dan mengenal makanan yang mengandung gizi. Selain itu pemahaman orang tua tentang makanan bergizi juga kurang. Hal ini ditunjukkan dengan masih banyak anak yang membawa bekal makan yang belum memenuhi asupan gizi yang seimbang. Bahkan mereka banyak yang membawa makanan ringan, mie ataupun membeli jajanan yang kurang sehat. Anak belum mengerti dan memahami tentang makanan yang bergizi bagi kesehatan tubuhnya, sehingga peran guru sangat diperlukan dalam mendidik dan mengenalkan makanan bergizi bagi anak.

Hasil penelitian Pristika Loria Rina (2016) mengatakan bahwa bila makanan yang dikonsumsi seseorang sudah memenuhi makanan gizi seimbang, cukup berolahraga, cukup beristirahat atau tidur, hidup teratur, tidak stres, bahkan bebas dari cemaran zat polutan (udara, makanan dan air), maka suplemen makanan tentunya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, masalah yang ingin dipecahkan melalui penelitian ini adalah bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kaliwates Jember Tahun Pelajaran 2018-2019?

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiono (2016: 10) mengemukakan penelitian kualitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, dimana prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau menjelaskan secara apa adanya tentang keadaan subjek atau objek penelitian.

Permasalahan yang diteliti adalah peristiwa yang sedang terjadi berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan, yang dialami, dirasakan, dan difikirkan oleh partisipan/sumber data Teknik pengumpul data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik observasi, teknik wawancara dan teknik dokumentasi

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen utamanya adalah peneliti itu sendiri. Namun setelah fokus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan di kembangkan instrumen penelitian sederhana, yang di harapkan dapat melengkapi data dan membandingkan dengan data yang telah di temukan melalui observasi, dokumentasi dan wawancara. Peneliti akan terjun ke lapangan sendiri untuk melakukan pengumpulan data, analisis, dan membuat kesimpulan (Sugiyono,2016: 222). Dalam penelitian kualitatif,data di peroleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi, dan dilakukan secara terus-menerus) sampai datanya jenuh.

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang di peroleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori, (Sugiyono, 2016: 243).

## 3. HASIL

Makanan yang bergizi sangat penting bagi anak, khususnya pada anak usia dini dalam perkembangan dan pertumbuhan sesuai usia anak. Membimbing anak dengan menciptakan perkembangan fisik maupun mental merupakan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Dengan menunjukkan macam- macam makanan bergizi kepada anak melalui media yang tujuannya agar anak usia dini dapat membedakan makanan bergizi dan makanan tidak bergizi serta mengetahui makanan apa saja yang bisa dikonsumsi untuk anak seusia mereka. Peneliti melakukan penelitian ini berdasarkan observasi kegiatan guru yang telah direncanakan sebelumnya yaitu dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Aspek-aspek yang diamati

No	Aspek yang Diamati	Yang dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1	Guru menunjukkan macam-macam makanan bergizi pada anak	√	
2	Guru memberi petunjuk kepada anak-anak untuk mencuci buah dan sayur sebelum di konsumsi	√	
3	Guru menjelaskan makanan apa saja yang bergizi bagi anak	√	

Berdasarkan tabel tersebut, peneliti dapat melakukan observasi dan wawancara kepada guru yang berada di TK ABA 4 Mangli. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak tentang makanan bergizi dan dapat direalisasikan baik guru maupun orang tua serta anak usia dini.

Makanan bergizi yang diberikan kepada anak seperti bubur kacang hijau, buah-buahan segar, sayuran hijau, lauk pauk (ikan, daging, tahu, tempe, telur), dan susu. Makanan ini diberikan kepada anak dengan bervariasi agar anak tidak merasa bosan ketika mengkonsumsi makanan setiap hari, namun harus memenuhi gizi seimbang. Hal ini dilakukan untuk mengenalkan makanan apa saja yang bergizi kepada anak, sehingga anak mengetahui dan mengkonsumsi makanan yang memenuhi gizi seimbang, agar tidak sembarangan makan makanan jajanan. Demikian halnya pada anak Kelompok B-3 di TK ABA 4 Mangli yang menjadi objek penelitian untuk memahami dan melakukan apa yang diberikan oleh guru dalam hal mengenalkan makanan bergizi. Untuk itu guru sangat berperan penting terhadap perkembangan anak dalam memberikan makanan bergizi, contohnya makanan roti kacang hijau.

Sebelum anak-anak mengkonsumsi makanan roti kacang hijau ini, terlebih dahulu guru mengenalkan kacang hijau itu seperti apa agar mereka tahu dan mau mengkonsumsinya. Makanan ini perlu dikonsumsi setiap pagi hari sebelum anak-anak berangkat ke sekolah. Hal ini dilakukan untuk menjaga ketahanan tubuh anak ketika anak sudah berada di sekolah disaat bermain bersama teman-temannya, waktu belajar, dan menunggu waktu istirahat untuk makan bersama. Boleh juga pada pagi hari

diganti dengan makan buah segar seperti apel atau pepaya dan juga mengkonsumsi roti tawar, jika ada. Agar pada saat mereka di sekolah tidak merasa lapar dan tidak mengkonsumsi makanan yang sudah jadi seperti makanan ringan yang memiliki bahan pengawet sehingga membuat anak tidak mau makan makanan yang dimasak oleh orang tua mereka.

Pembelajaran mengenalkan makanan bergizi bagi anak dilakukan setiap hari, agar mereka lebih memahami dalam mengkonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Tujuan pembelajaran ini tidak lain agar anak usia dini dapat berfikir logis dan sistematis melalui pengamatan terhadap makanan yang diberikan oleh guru untuk dikonsumsi. Selain bahan mentah yang diperkenalkan kepada anak makanan yang sudah siap saji diperkenalkan juga dan diberikan kepada anak makanan tersebut untuk dapat dicicipi, sehingga anak akan terbiasa makan makanan yang belum pernah mereka makan. Untuk memperkenalkan makanan bergizi minimal tiga macam makanan setiap pembelajaran mengenai makanan bergizi. Agar peserta didik lebih mengenal dan mengerti makanan apa saja yang diperkenalkan oleh guru baik warna dari makanan, sumber gizinya dan cara mengkonsumsinya. Setelah guru menunjukkan makanan bergizi, guru meminta kepada anak secara bergiliran untuk dapat menyebutkan macam-macam makanan bergizi yang telah diajarkan dan ditunjukkan oleh guru, baik dari nama makanan maupun warnanya.

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan wawancara dengan guru Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli sebagai informan dan observasi yang telah dilakukan peneliti dari tanggal 17 Juni 2019 sampai 22 Juni 2019 di TK ABA 4 Mangli diperoleh secara garis besar bahwa dalam menjelaskan makanan bergizi kepada anak baik dari bentuknya, nama makanannya, warna makanan sampai pada sumber gizinya, sebagaimana dikemukakan oleh pendidik Kelompok B-3 Ibu Rifa Indrayana bahwa untuk memudahkan anak dalam menjelaskan makanan bergizi kepada anak, peran guru sangat penting dalam mengenalkan makanan bergizi dengan cara menjelaskan syarat apa saja agar makanan bergizi kepada anak dan bahannya apa saja dikonsumsi agar aman dikonsumsi oleh anak, serta memperlihatkan jenis makanan sesungguhnya baik yang masih mentah maupun yang sudah masak sehingga anak juga bisa langsung makan, tanpa harus berimajinasi. Walaupun sudah diberikan petunjuk tentang makanan yang harus dikonsumsi, tetapi masih

ada anak yang makan makanan yang memiliki bahan pengawet atau makanan yang dijual diwarung-warung seperti makanan ringan”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dalam mengenalkan makanan bergizi dengan cara menjelaskan tentang syarat-syarat makanan bergizi kepada anak, bahan yang digunakan dan cara menunjukkan macam-macam makanan bergizi yang baik dikonsumsi oleh anak. Sehingga dapat memudahkan guru dalam menyampaikan materi kepada anak, dengan cara menyiapkan macam-macam makanan yang bergizi, seperti nasi, buah-buahan, sayuran hijau, lauk-pauk, dan sebagainya, maka anak dapat melihat secara langsung bentuk dari makanan, warna makanan, dan sumber gizinya bagi anak. Pendapat tersebut, ditegaskan kembali oleh pendidik Kelompok B-3 (Wawancara, Jum'at, 21 Juni 2019) bahwa:

“Menjelaskan kepada anak tentang makanan bergizi dimulai dari memberikan penjelasan kepada anak apa saja yang termasuk makanan bergizi, kemudian menunjukkan makanan bergizi secara langsung kepada anak baik yang masih mentah maupun yang sudah siap dimakan. Kemudian menjelaskan sumber gizi dari makanan tersebut seperti buah-buahan, sayuran hijau, lauk pauk (telur, ikan, daging, tahu, dan tempe), nasi, dan susu. Apabila anak-anak sudah paham ketika guru memberikan penjelasan dengan media secara langsung dilanjutkan dengan evaluasi secara individu. Guru memperhatikan cara anak menyebutkan makanan bergizi dan sumber gizinya pada makanan tersebut, agar anak mengerti betapa pentingnya makanan bergizi yang dikonsumsi setiap hari”.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada orang tua murid untuk lebih mendukung dalam kegiatan guru memberikan pengenalan tentang makanan bergizi kepada anak (Selasa, 18 Juni 2019) menjelaskan bahwa:

“Kegiatan guru dalam mengenalkan makanan bergizi dengan cara menunjukkan macam-macam makanan bergizi dan menjelaskan berbagai cara pengolahan makanan yang mengandung gizi sudah baik kepada anak, karena dengan cara mengenalkan secara berulang-ulang anak-anak akan lebih paham terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru tersebut. Kami sebagai orang tua pun merasa senang dengan adanya pengenalan makanan bergizi, sehingga kami juga bisa mengetahui bahwa dengan mengkonsumsi makanan bergizi, anak-anak kita akan menjadi anak yang sehat,

cerdas, dan kreatif nantinya, karena sebagian besar orang tua belum mengenal makanan apa saja yang mengandung gizi. Kami berharap pembelajaran tentang makanan bergizi ini selalu diberikan setiap hari dan menu yang akan saya bawa untuk bekal pada anak pelan-pelan akan saya ganti”.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa peran guru dalam mengajarkan anak mengenalkan makanan bergizi dengan cara menunjukkan makanan bergizi dan menjelaskan tentang makanan bergizi kepada anak usia dini untuk mempermudah anak berfikir serta anak akan lebih paham, karena pembelajaran akan lebih konkrit dan realistis. Peran guru sangat penting dalam membelajarkan makanan bergizi kepada anak, karena terkadang orang tua tidak sepenuhnya memperhatikan pola makan anak dari pagi sampai malam. Tetapi orang tua juga harus mengetahui dan melakukannya setiap hari di rumah, agar anak terbiasa mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang sesuai dengan usia anak.

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan tersebut, menunjukkan bahwa peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak Kelompok B-3 di TK ABA 4 Mangli dalam menjelaskan tentang makanan bergizi kepada anak dilakukan melalui memperkenalkan makanan bergizi dengan jenis makanan secara langsung, memberikan penjelasan apa arti dari gizi serta memberikan penjelasan dari sumber gizi makanan yang dikonsumsi bagi anak. Hal ini dilakukan, agar anak akan lebih paham dan mengerti serta dapat melakukannya untuk mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari, tetapi tidak semua makanan bergizi bisa dikonsumsi oleh anak, harus disesuaikan dengan usianya. Peran guru sangat penting untuk menumbuh kembangkan anak baik fisik maupun mental. Tanpa memiliki fisik yang sehat, anak tidak akan memiliki mental yang kuat baik dalam bekerja maupun dalam berfikir untuk dapat melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri anak itu sendiri. Untuk itu makanan bergizi sangat penting bagi anak. Setiap hari menu makanan harus selalu diperhatikan, karena terkadang anak akan merasa bosan jika hanya itu saja yang dikonsumsi setiap hari. Buatlah anak merasa senang dalam mengkonsumsi makanan agar mereka lebih semangat dan mau makan, tetapi harus diatur porsi makanan setiap harinya agar tidak kekurangan dan kelebihan gizi. Makanan yang diberikan setiap hari harus bervariasi dan memiliki nilai gizi yang tinggi. Unsur makanan ini sangat perlu diperhatikan dan harus dikonsumsi setiap hari.

Pendapat tersebut dipertegas kembali oleh pendidik kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Ibu Rifa Indrayana, S.Pd dalam wawancara (Sabtu, 22 Juni 2019) bahwa:

“Anak Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli sudah baik dalam menjelaskan tentang makanan bergizi baik kepada anak dari bentuknya, bahannya, warnanya sumber gizinya, maupun mafaatnya secara individu. Demikian halnya ketika anak diminta untuk menyebutkan macam-macam makanan bergizi berdasarkan jenis makanan yang telah diperlihatkan oleh guru sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa anak sudah mampu dalam mengingat sumber gizi dari makanan tersebut”.

Hasil wawancara tersebut, didukung dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada anak Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli, hari Sabtu, 22 Juni 2019.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ketika peneliti meminta guru untuk mengajarkan kepada anak-anak untuk mengenalkan makanan bergizi dengan cara menunjukkan macam-macam makanan bergizi dan menjelaskan tentang makanan bergizi kepada anak baik dari jenis makanan, warnanya, dari rasanya sampai pada sumber gizi dari makanan tersebut yang telah dijelaskan oleh guru diperoleh data anak Kelompok B-3 dalam menjelaskan tentang makanan bergizi sudah baik. Hal ini terbukti sebagian besar anak Kelompok B-3 tidak mengalami kesulitan ketika diminta untuk menunjukkan macam-macam makanan bergizi dan menjelaskan makanan bergizi melalui jenis makanan, warna makanan, rasanya dan sumber gizi dari makanan sudah baik.

Mengenalkan makanan bergizi dengan cara menjelaskan tentang makanan bergizi diperoleh data dari 18 anak terdapat 15 anak yang sudah mampu menyebutkan dan menjelaskan macam-macam makanan bergizi, selebihnya terdapat 3 anak yang kurang mampu dalam menyebutkan dan menjelaskan macam-macam makanan bergizi dengan benar. Hal ini juga lebih diperjelas oleh guru bahwa dalam mengenalkan makanan bergizi dengan cara menjelaskan tentang makanan bergizi pada anak sudah bisa dilakukan dan dipraktekkan setiap hari.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti terkait dengan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak kelompok B-3 dapat disimpulkan bahwa dalam menjelaskan tentang makanan bergizi, sudah baik, dan bisa dilakukan oleh anak Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak bukan hanya menunjukkan dan menjelaskan macam-macam makanan bergizi saja tetapi harus diterapkan juga kepada anak usia dini sebelum mengkonsumsi makanan terlebih dahulu di cuci agar makanan yang akan dikonsumsi sudah tidak ada bakteri atau kotoran lain yang menempel pada makanan tersebut seperti mengkonsumsi buah dan sayur. Apalagi anak-anak terkadang suka makan buah tanpa mencuci terlebih dahulu sehingga membuat anak menjadi sakit perut. Tetapi kebanyakan anak tidak suka makan sayur dan buah, karena di lingkungan keluarga tidak dibiasakan oleh orang tua kepada anak untuk selalu mengkonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur banyak mengandung vitamin.

Tujuan pembelajaran yang diharapkan dari mengenalkan makanan bergizi ini adalah untuk melatih anak agar terbiasa makan makanan yang mengandung gizi seimbang dan memiliki sumber gizi yang tinggi dan terbiasa makan sayur dan buah yang banyak mengandung vitamin. Guru sangat berperan penting terhadap pembelajaran ini, bukan hanya dilakukan di sekolah tetapi diterapkan di rumah, jadi harus ada kerja sama juga dengan orang tua. Makanan yang dikonsumsi terlebih dahulu dicuci bersih dengan air, kemudian menggunakan pisau yang sudah dicuci bersih, agar bakteri yang ada pada makanan maupun yang ada pada pisau sudah hilang. Kegiatan ini harus diperhatikan oleh anak, sehingga pada saat menggunakan pisau perlu bimbingan dari orang dewasa (guru dan orang tua). Anak akan dibiasakan untuk mengkonsumsi buah dan sayur, karena kebanyakan anak-anak tidak suka makan sayur dan buah. Setelah dijelaskan kepada anak bahwa sayur dan buah sangat penting untuk perkembangan tubuh dan otak, maka anak-anak pun sudah mulai mengkonsumsi buah dan sayur.

Mengajarkan anak tentang mengenalkan makanan bergizi dengan cara mencuci makanan seperti buah dan sayuran sebelum dikonsumsi pada anak Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli dengan cara menjelaskan fasilitas yang digunakan sebelum anak-anak mengkonsumsi makanan dan mengapa anak tidak suka makan sayur dan buah sebagaimana dikemukakan oleh pendidik Kelompok B-3 (Sabtu 22 Juni 2019) bahwa:

“Mengajarkan anak dalam mengenalkan makanan bergizi dengan cara mencuci buah- buahan dan sayuran sebelum dikonsumsi dilakukan terus menerus agar anak akan terbiasa melakukannya setiap hari sebelum makan buah terlebih dahulu dicuci agar terhindar dari penyakit.

Sebelumnya, guru memfasilitasi alat-alat yang digunakan sebelum mengonsumsi makanan dan mencontohkan cara mencuci buah-buahan dan sayuran lalu anak dibagi 3 kelompok, setelah itu disediakan loyang berisi air untuk mencuci buah, lalu diberi kesempatan kepada anak untuk mencuci buah secara berkelompok. Tetapi walaupun berkelompok, setiap anak diberi kesempatan secara bergiliran untuk melakukan kegiatan mencuci buah. Pada awalnya anak tidak suka makan buah dan sayur karena tidak dibiasakan oleh orang tua mereka, kemudian setelah dijelaskan betapa pentingnya makan buah dan sayur, akhirnya anak-anak mulai mengonsumsi buah dan sayur”.

Pendapat informan di atas, menggambarkan bahwa guru mengajarkan anak Kelompok B-3 dalam menjelaskan fasilitas apa saja yang harus digunakan sebelum mengonsumsi makanan dan bagaimana cara mencuci buah dan sayuran sebelum dikonsumsi dengan mengorganisasi anak secara berkelompok. Kegiatan ini dilakukan terus menerus untuk memudahkan pengamatan dan membimbing anak yang mengalami kesulitan dalam mengenalkan makanan bergizi. Guru juga menjelaskan bahwa anak yang tidak terbiasa makan buah dan sayur akan kekurangan vitamin.

Berdasarkan pendapat informan tersebut, menunjukkan bahwa secara garis besar pendidik dalam membelajarkan anak dalam mencuci buah dan sayuran sebelum dikonsumsi kepada anak Kelompok B-3 sudah memberikan kemajuan secara maksimal atau berlangsung dengan baik dan membuat anak menjadi lebih paham apa yang telah dicontohkan sebelumnya. Guru harus lebih kreatif dan inovatif dalam membelajarkan anak, agar anak tidak merasa bosan dan ingin terus melakukannya tanpa diminta oleh guru. Hal ini dilakukan untuk melatih anak menjadi anak yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri tanpa bantuan dari orang dewasa (guru dan orang tua), serta membiasakan anak untuk mengonsumsi buah dan sayur, karena kebanyakan anak tidak suka makan buah dan sayur. Guru harus selalu mendorong anak untuk berbuat baik terhadap kesehatan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, karena kesehatan itu sangat penting untuk masa depan mereka selanjutnya.

Untuk lebih memahami tentang makanan bergizi peneliti melakukan wawancara kembali kepada orang tua murid terhadap cara-cara guru dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak, apakah sudah

merupakan cara yang terbaik atau tidak. (Sabtu, 22 Juni 2019), menjelaskan bahwa:

“Melakukan pembelajaran mengenai makanan bergizi kepada anak adalah sangat penting sehingga kita sebagai orang tua mendukung adanya pembelajaran ini kepada anak-anak, karena dengan mengenalkan makanan bergizi anak-anak tidak akan sembarangan mengonsumsi makanan kemudian guru juga memfasilitasi semua yang akan digunakan untuk mencuci buah dan sayur sebelum digunakan seperti tempat mencuci buah dan sayur, dan air bersih. Saya sebagai orang tua sangat senang dengan penerapan pembelajaran ini untuk memberikan suatu kebiasaan yang baik kepada anak sebelum mengonsumsi makanan. Anak-anak akan terbiasa melakukannya baik di sekolah maupun di rumah”.

Guru sangat berperan penting terhadap kesehatan anak untuk menjaga anak tidak kekurangan gizi, bukan hanya menunjukkan makanan yang bergizi saja tetapi cara mengonsumsi makanan juga harus diperhatikan seperti mencuci makanan sebelum dimakan yakni mencuci buah dan sayuran. Bimbingan dan arahan dari orang dewasa (guru dan orang tua) sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak untuk menjadi anak yang sehat baik fisik maupun mental.

Peneliti disamping melakukan wawancara juga mengadakan observasi secara langsung pada hari Kamis 20 Juni 2019 dengan melihat guru dalam mengajarkan anak Kelompok B-3 dengan cara mencuci buah dan sayuran sebelum dikonsumsi, ketika peneliti meminta guru untuk mengajarkan anak kembali cara mencuci buah dan sayuran sebelum dikonsumsi. Hal ini terbukti sebagian besar anak Kelompok B-3 tidak mengalami kesulitan dalam melakukannya, ketika mempraktekkan secara individu dan menanyakan manfaat mencuci makanan sebelum dikonsumsi. Hal ini dilakukan oleh guru untuk mengetahui perkembangan dan pertumbuhan anak setiap hari sesuai dengan usianya. Tetapi ada juga anak yang tidak suka makan buah dan sayur, maka tugas guru adalah membimbing dan memberikan arahan kepada anak bahwa mengonsumsi buah dan sayur sangat penting untuk ketahanan tubuh dan perkembangan anak selanjutnya. Sehingga makanan yang dikonsumsi harus benar-benar bersih dengan cara dicuci terlebih dahulu. Bukan hanya mencuci makanan yang harus diperhatikan, tetapi keadaan sekitar harus benar-benar bersih dari kotoran, agar tidak terkontaminasi langsung dengan makanan yang akan dikonsumsi seperti pisau atau sendok yang

akan digunakan untuk makanan. Guru bertindak sebagai orang tua kedua untuk membimbing anak di sekolah menjadi anak yang sehat jasmani dan rohani. Caranya adalah guru selalu mengingatkan anak dalam mengkonsumsi makanan setiap hari dan memberikan pembelajaran tentang makanan bergizi kepada anak.

Setelah melakukan wawancara kepada guru dan melakukan observasi langsung kepada anak Kelompok B-3, peneliti mendapatkan hasilnya bahwa dari 18 anak terdapat 16 anak yang sudah bisa mencuci makanan dengan baik, selebihnya 2 anak yang belum benar dalam melakukannya. Sementara pada mengkonsumsi buah dan sayuran sekitar 15 anak yang suka makan buah dan sayur dari 18 anak, sisanya sekitar 3 anak yang tidak suka makan buah dan sayur, sehingga perlu bimbingan dari guru untuk melatih anak untuk terbiasa mengkonsumsi makanan buah dan sayur.

Berdasarkan pengamatan terhadap sikap anak dalam merespon pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi ini sangat baik dan terarah. Anak merasa lebih rileks dan menyenangkan ketika menerima pembelajaran dari guru yang bervariasi. Karena guru tidak hanya menjelaskan saja tetapi dipraktikkan secara langsung dan diberikan kesempatan kepada anak untuk melakukannya. Anak akan lebih nyaman dan senang jika pembelajaran yang kita ajarkan menarik dan bermanfaat bagi anak.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti terkait dengan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak dengan cara mencuci buah dan sayuran sebelum dikonsumsi secara garis besar dapat disimpulkan bahwa menunjukkan cara mencuci buah dan sayuran serta mengkonsumsi buah dan sayur kepada anak sudah baik. Anak-anak yang ada di Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli sudah paham dalam menerima penjelasan dari guru dan sudah mampu melakukannya.

## PEMBAHASAN

Pada dasarnya peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini sangat penting. Karena harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah, maupun di lingkungan keluarga. Pembelajaran ini sangat bermanfaat dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari bagi anak usia dini dan orang dewasa. Mengingat pentingnya peranan guru dalam mengenalkan makanan bergizi sejak dini, sebaiknya guru dapat lebih banyak memberikan stimulasi yang menarik, salah

satunya dengan mengajak anak untuk bermain bersama mengenal makanan bergizi yang ada disekitar lingkungan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga. Sebagaimana diungkapkan oleh Darajat (1995:265) bahwa guru akan memberikan kemudahan atau fasilitas dalam proses pembelajaran. Untuk itu guru harus menyediakan makanan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan kebutuhannya.

Kesadaran guru memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan pembelajaran mengenalkan makanan bergizi pada anak usia dini. Pembelajaran biasa yang diberikan kepada anak, tentunya tidak menyenangkan dalam mengenalkan makanan bergizi, karena tidak semua makanan diperlihatkan secara langsung, hanya gambar makanan saja yang dijelaskan kepada anak tanpa mempraktekkannya secara langsung sehingga anak menjadi cepat bosan dan tidak memperhatikan apa yang dijelaskan oleh guru. Tidak heran jika guru menjelaskan tentang macam-macam makanan bergizi, anak-anak masih bingung dan sulit memahami tentang makanan yang mengandung gizi bagi tubuh.

Peningkatan pemahaman dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pada saat pembelajaran di kelas, guru melakukan secara ulang tentang pembelajaran yang diajarkan kemudian mengamati dan mengevaluasi pada saat anak membawa bekal setiap hari. Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh guru pada saat diwawancarai oleh peneliti bahwa dengan mengulang-ulang materi yang diajarkan seperti menunjukkan macam-macam makanan bergizi kepada anak dengan manfaat makanan bergizi bagi tubuh. Karena terkadang anak sering lupa dalam melakukannya baik di sekolah maupun di rumah. Kegiatan ini sering diulang untuk membantu anak dalam mengingat dan memahami tentang makanan bergizi dalam menunjukkan macam-macam makanan bergizi, manfaat makanan bergizi bagi tubuh, mencuci makanan buah- buahan dan sayur sebelum dikonsumsi, serta dapat membedakan makanan yang bergizi dan makanan yang tidak bergizi.

Hasil pembelajaran tersebut telah menunjukkan bahwa melalui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli sudah baik. Hal ini disebabkan salah satunya adalah proses pembelajaran yang menyenangkan dan dapat dengan mudah diterima oleh anak untuk dapat mengenal makanan bergizi sampai pada manfaat dari makanan bergizi bagi tubuh bukan dari hal



bersifat informasi yang hanya melihat dan mendengarkannya saja, tetapi anak secara langsung mempraktekannya. Sejalan dengan apa yang diungkapkan pendidik kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli bahwa agar pembelajaran mengenalkan makanan bergizi lebih menarik dan tidak membosankan anak, guru hendaknya merencanakan dan menyiapkan berbagai jenis gagasan yang bervariasi dalam mengenalkan makanan dan menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak.

Menurut Proverawati dan Kusuma Wati (2011:66), memberi variasi makanan pada anak sama halnya memberi makanan yang beragam untuk anak, jika makanan anak beragam maka zat gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lain. Jadi setiap harinya anak diberi makanan yang berbeda agar anak tidak merasa bosan untuk memakan makanan yang dibagikan oleh guru. Dengan variasi makanan anak juga mau menghabiskan makanan yang dibagikan oleh gurunya dan dari makanan yang bervariasi anak juga mendapatkan gizi yang terkandung dalam beragam makanan yang dimakan oleh anak.

Dalam pemberian makanan hendaknya bervariasi. Zat gizi yang tidak ada dalam satu jenis makanan akan dilengkapi dari jenis makanan yang lain, sehingga asupan gizi akan tetap seimbang. Anak juga merasa tidak bosan dengan pemberian variasi makanan.

Selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung interaksi guru dengan anak-anak dapat ditingkatkan dengan tanya jawab stimulasi pertanyaan terbuka dan menarik serta pemberian motivasi, yang bertujuan agar proses kegiatan pembelajaran dapat tercipta suasana menyenangkan sehingga dapat meningkatkan keaktifan anak dalam proses kegiatan pembelajaran. Selanjutnya melakukan evaluasi merupakan tanggung jawab guru. Keberhasilan anak dalam belajar ditentukan oleh guru dalam mengajar sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada anak. Guru menilai kerja anak dengan mengamati atau melalui observasi dan penilaian yang dilakukan dapat digunakan untuk perbaikan pembelajaran yang telah dilakukan guru. Oleh karena itu peran guru sangat penting bagi anak dalam mengenalkan makanan bergizi.

Selain peran guru, peran orang tua terutama ibu sangat berpengaruh terhadap pola makan anak. Dari hasil penelitian Rahardjo (2007) mengatakan bahwa sebagian besar kejadian kurang gizi pada anak dapat dihindari apabila ibu mempunyai pengetahuan yang cukup

tentang cara memelihara gizi dan mengatur makanan anak. Pengetahuan orang tua terutama ibu tentang gizi yang baik dapat mengubah perilaku yang kurang baik sehingga dapat memilih bahan makanan yang bergizi dan dapat menyusun menu makanan yang seimbang sesuai kebutuhan anak. Hal ini menjelaskan bahwa peran orang tua sangat penting terhadap pemilihan dan penyusunan menu makanan yang seimbang sehingga pola makan anak dan kebutuhan gizi anak akan terpenuhi dengan baik.

Pada anak prasekolah sudah memiliki kebiasaan membawa bekal makanan kesekolah. Kebiasaan membawa bekal makanan ke sekolah tidak terlepas dari peran ibu dalam penentuan jumlah, jenis dan keanekaragaman makanan. Ibu akan menyediakan bekal makanan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak dan untuk menghindari anak agar tidak jajan makanan sembarangan yang belum tentu sehat dimana makanan jajanan anak sekolah sangat beresiko terhadap penyakit yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Ibu selalu menyediakan sarapan pagi bagi keluarganya, namun kadang anak sulit untuk dibangunkan sehingga anak tidak sempat untuk sarapan pagi atau anak hanya sekedar minum susu di pagi hari sebagai sarapannya

Asupan gizi sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Makanan bergizi dibutuhkan agar diperoleh gizi yang seimbang. Dari hasil penelitian Indriastuti (2016), setidaknya ada 10 tanda umum anak bergizi baik:

1. Tinggi badan dan berat badan sesuai umur  
Anak yang bergizi baik tentunya berat dan tinggi badannya sesuai umur
2. Tubuh kuat dan kencang  
Faktor gizi berpengaruh terhadap tubuh kuat dan kencang
3. Postur tegap  
Postur yang tegap berarti anak memiliki pertumbuhan tulang yang baik yang didukung oleh pemenuhan zat gizi yang seimbang
4. Kulit sehat  
Kulit yang sehat, hal ini terpenuhinya vitamin A dan vitamin E
5. Rambut berkilau  
Anak yang bergizi baik salah satunya ditandai dengan rambut yang berkilau dan tidak kusam
6. Mata Jernih  
Mata jernih disebabkan terpenuhinya vitamin A dan protein
7. Tanggap dan ceria  
Hal ini dapat dilihat dari aktivitasnya baik di sekolah maupun di rumah

8. Nafsu makan baik  
Anak harus mendapat gizi yang seimbang, tidak boleh berlebihan dan kekurangan. Biasanya anak-anak susah makan sayur. Anak yang memiliki nafsu makan baik akan mendapat nutrisi yang cukup.
9. Buang air besar teratur  
Anak yang buang air besarnya teratur berarti memiliki pencernaan yang baik. Buang air besar yang teratur, yaitu satu kali sehari.
10. Tidur nyenyak  
Anak-anak harus cukup istirahat. Jika konsumsi makanan yang bergizi, anak pun akan tidur dengan lelap di malam hari. Dengan begitu pertumbuhan anak bisa berkembang dengan baik.

Dari hasil pengamatan yang diperoleh berdasarkan bekal makanan yang dibawa anak ke sekolah di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli menunjukkan bahwa anak yang membawa bekal makanan yang bergizi, kondisi anak tersebut sangat baik sesuai ciri-ciri yang disebutkan diatas. Anak tersebut mempunyai postur tubuh yang tegap sesuai usia, sangat ceria, memiliki minat belajar yang tinggi dan tidak malas.

Melalui peran guru di sekolah dalam mengenalkan makanan bergizi, anak mampu menyerap pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Anak menyampaikan kembali ke orang tuanya di rumah sehingga pada saat dibawakan bekal anak bisa membedakan bekal makanan yang bergizi dan makanan yang tidak bergizi berdasarkan daya ingat yang telah disampaikan guru di sekolah.

#### 4. SIMPULAN dan SARAN

##### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa peran guru sangat penting dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak, karena melalui peran guru tersebut maka anak bisa membedakan antara makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi. Hal ini juga didukung oleh orang tua yang senang dengan penerapan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Penelitian ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada bekal makanan yang dibawa oleh anak. Peran guru di sekolah dan peran orang tua di rumah dalam mengenalkan makanan bergizi telah membiasakan anak mengkonsumsi makanan bergizi yang akan membuat anak sehat, cerdas dan kreatif.

##### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan diatas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yang dapat

dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam pemberian makanan bergizi pada anak untuk belajar yang peneliti ajukan di akhir penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

- (1) Dalam pemberian makanan bergizi guru harus memberikan contoh yang tepat dan menarik perhatian anak-anak, misalnya pada saat materi tentang sayur-sayuran guru membawakan sayuran dan gambar yang jelas agar lebih menarik perhatian anak dan anak mau memperhatikan gurunya.
- (2) Sebaiknya pengenalan dan pemberian makanan bergizi pada anak tidak hanya di sekolah saja tetapi juga dilakukan orang tua di rumah agar asupan gizi anak seimbang.
- (3) Guru menjelaskan makanan bergizi tidak pada saat jam belajar anak, misalnya pada saat membagikan makanan guru juga menjelaskan hari ini makan apa dan terdapat kandungan apa saja yang ada pada makanan yang akan dibagi pada hari itu.
- (4) Sebaiknya guru menceritakan gizi makanan sebelum membagikan makanan agar dapat melihat respon anak dalam menerima makanan yang dibagi oleh guru

#### 5 DAFTAR RUJUKAN

- (1) Almatsier Sunita. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- (2) Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Ulang*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- (3) Proverawati Atikah dan Erna Kusuma Wati. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Media.
- (4) Cakrawati Dewi .& Mustika NH. (2014). *Bahan Pangan, Gizi, Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- (5) Cha-cha. (2013). *Makanan Cepat Saji*. Dipetik April 16, 2019, dari <https://www.liputan6.com>: <https://www.liputan6.com/health/read/768740/10-makanan-cepat-saji-yang-nggak-bagus-buat-kesehatan>
- (6) Darajat Zakiah. (1995), *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara
- (7) Djamarah Syaiful Bahri. (2014). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- (8) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (2019). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.

- (9) Hamka Abdul Aziz. (2012). *Karakter Guru Profesional*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- (10) Handika. (2013). *Penyedap Rasa*, dipetik dari <https://60.blogspot.com/pengertian-contoh-dan-artikel-penyedap.html>
- (11) Indriastuti Yustina. (2016). *Ini 10 Tanda Anak Bergizi Baik*. Dipetik Juli 6, 2019, dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/08/03/181500223/Ini.10.Tanda.Anak.Bergizi.Baik?page=all>
- (12) Kuswanto Redy. (2017). *Mari Mengenal Bahan Makanan Pokok Pengganti Dari Tanah Nusantara*. Jakarta Timur: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- (13) Loria Rina Pristika. (2016). *Pembelajaran Pengenalan Makanan Bergizi Pada Anak*. dari <https://media.neliti.com/media/publications/192655-id-none.pdf>
- (14) Meliala Herdianti (2015). *Perilaku Ibu Dalam Penyiapan Bekal Makanan Dan Sumbangannya Terhadap Kecukupan Gizi Anak*. Dipetik Juli 5, 2019 dari <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/download/9913/4410>
- (15) Mulyasa. (2011). *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- (16) Puguh Kris. (2011). *Kriteria Makanan Bergizi*. Dipetik Mei 3, 2019, dari <https://puguhkris.wordpress.com/2011/01/04/kriteria-makanan-bergizi/>
- (17) Rahardjo, S, Kuswanto, Aprilianingrum, F. (2007). *Peran Ibu Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Status Gizi Balita*. Dipetik Juli 5, 2019, dari <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/download/841/798>
- (18) Sanjaya Wina. (2016). *Strategi Pembelajaran : Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- (19) Sudirman A. M. (2010). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- (20) Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- (21) Usman, M. Uzer. (1990), *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- (22) Walgito Bimo. (1986). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- (23) Veratamala Arinda.. (2017). *Hidup Sehat Hidup Bahagia*. Dipetik April 19, 2019, dari <https://hellosehat.com>: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/cara-memasak-sayuran-agar-nutrisi-tidak-hilang/>