# PERSEPSI ORANG TUA TENTANG MAKANAN SEHAT PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TK AL-FAQIHIYAH BABAT

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**YATIMATUL HURYANAH**
**NIM : D98216082**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPELSURABAYA**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI**

**AGUSTUS 2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama Penyusun | : Yatimatul Huryanah |
| Nomer Induk Mahasiswa | : D98216082 |
| Fakultas/Jurusan | : Tarbiyah dan Kguruan/ Pendididkan Islam Anak Usia Dini |
| Judul Skripsi | : Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun di Tk AL-Faqihiyah Babat |

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atas pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tulis karya ilmiah yang lazim.

Surabaya, 30 Juli 2020

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

B48FEAHF599799044

6000

Yatimatul Huryanah

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**Skripsi oleh:**

Nama : Yatimatul Huryanah

NIM : D98216082

Judul : Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun di Tk AL-Faqihiyah Babat

Ini telah diperiksa dan disetujui oleh,

Surabaya, 30 Juli 2020

| Pembimbing I, | Pembimbing II, |
|---|---|
| **Dr. Mukhoiyaroh, M.Ag** | **Al-Qudus Nofiandri Eko S. D, Lc. MH.I** |
| **NIP. 197304092005012002** | **NIP. 197311162007101001** |

**PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI**

Skripsi oleh Yatimatul Huryanah telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi.

Surabaya, 12 Agustus 2020

Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

**Dekan**

Prof. Dr. H. Ali Mas'ud, M.Ag. M.Pd.I
NIP. 196301231993031002

**Penguji I**

M. Bahri Musthofa, M.Pd.I. M.Pd
NIP. 197307222005011005

**Penguji II**

Hernik Farisia, M.Pd.I
NIP. 201409007

**Penguji III**

Dr. Mukhoiyaroh, M.Ag
NIP. 197304092005012002

**Penguji IV**

Al-Qudus Nofandri Eko Sucipto Djivo, Lc. MH.I
NIP. 197311162007101001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yatimatul Huryanah
NIM : D98216082
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan / PIAUD
E-mail address : Yatimatulhuryanah23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
■ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun

di Tk AL Faqihiyah Babat

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Agustus 2020

Penulis

( Yatimatul Huryanah )

# ABSTRAK

**Yatimatul Huryanah. 2020.** *Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK AL-Faqihiyah Babat. Skripsi Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dosen Pembimbing: Dr. Mukhoiyaroh, M.Ag, Al Qudus Nofiandri Eko Sucipto Djiwo, Lc. MH.I*

**Kata Kunci :** Persepsi, Orang Tua, Makanan Sehat

Makanan sehat merupakan makanan yang terkandung dalam komponen 4 sehat 5 sempurna, makanan sehat adalah yang bersih terbebas dari bakteri dan mengandung zat gizi seimbang. Anak usia prasekolah membutuhkan makanan sehat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Kesadaran orang tua sangatlah penting dalam pemberian makanan sehat pada anak, karena masih banyak orang tua yang memberikan bekal atau memberikan makanan pada anak dengan makanan yang instan tanpa mengetahui dampak yang akan diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun di TK AL-Faqihiyah Babat.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan melalui pengolahan data kuantitatif **.** populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 orang tua siswa dengan mengambil sampel sebanyak 20 orang tua siswa. Penelitian ini menggunakan pengolahan data dari hasil angket secara terbatas pada satu sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk mengambarkan secara keseluruhan sifat, fakta dan bagaimana persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak.

Hasil penelitian persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun di Tk AL-Faqihiyah Babat diketahui bahwa masuk dalam kategori baik yaitu 65% sebanyak 13 orang, artinya orang tua sudah mulai memahami tentang makanan sehat untuk anak akan tetapi dalam penerapannya masih kurang.




digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR ISI

**BAB I LATAR BELAKANG**

A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 8
C. Tujuan Penelitian ..... 8
D. Manfaat Penelitian ..... 8

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori ..... 10
1. Persepsi Orang Tua ..... 10
   a) Pengartian Persepsi ..... 10
   b) Faktor-Faktor Pembentuk Persepsi ..... 12
   c) Proses Terbentuknya Persepsi ..... 15
   d) Jenis-Jenis Persepsi ..... 20
   e) Pengartian Orang Tua ..... 22
2. Makanan Sehat ..... 24
   a) Pengertian Makanan Sehat ..... 24
   b) Komponen Makanan Sehat ..... 30
   c) Manfaat Makanan Sehat ..... 35
   d) Dampak Mengabaikan Makanan sehat ..... 40
B. Penelitian Terdahulu ..... 44
C. Kerangka Berpikir ..... 45

**BAB III METODE DAN RENCANA PENELITIAN**

A. Metode Penelitian ..... 49
B. Tempat dan Waktu ..... 51
C. Desain Penelitian ..... 52
D. Prosedur Penelitian ..... 55
E. Populasi dan Sampel ..... 55
F. Instrumen Penelitian ..... 57
G. Teknik Pengumpulan Data ..... 65
H. Teknik Analisis Data ..... 65

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Subjek ..... 70
B. Distribusi Gambaran Responden ..... 70
C. Pembahasan ..... 80

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 86
B. Saran ..... 87



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 89
**DAFTAR RIWAYAT HIDUP** ..... 92
**LAMPIRAN** .....



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB I

## A. Latar Belakang

Periode emas merupakan sebutan bagi anak usia dini atau kata lainnya adalah *golden age*, dimana pada periode ini merupakan hal terpenting bagi perkembangan anak dalam memperoleh pendidikan dan untuk mengenali berbagai macam kejadian nyata dilingkungannya. Sejalan dengan Husein dkk menyatakan bahwa anak usia dini atau bisa disebut dengan masa periode emas (*golden age*) bahwa pada masa ini anak memiliki potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan pemenuhan pada 6 aspek perkembangan anak yaitu dengan melalui pendidikan anak usia dini.[1]

Pendidikan merupakan tempat untuk mempersiapkan manusia dalam menyelesaikan masalah kehidupan dimasa kini maupun dimasa yang akan datang. Dalam tingkat pendidikan terdapat beberapa tingkatan, di antaranya yaitu, Pendidikan Anak Usia Dini. Pada hakikatnya, Pendidikan Anak Usia Dini merupakan sarana pendidikan yang diselenggarakan dengan bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh dan pada aspek kepribadian anak. Maka dari itu, Pendidikan Anak Usia Dini memberikan peluang kepada anak untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian anak.[2]

---

[1] Sumantri, *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*, (Jakarta: Dinas Pendidikan, 2005), hlm, 3.

[2] Suyadi dan Ulfah, *Konsep Dasar Paud,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 17.



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan suatu tatanan usaha terencana yang dikhususkan untuk anak yang usianya 4-6 tahun dengan memberikan suatu rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak baik jasmani maupun rohani, serta untuk mengembangkan potensi baik psikis dan fisik yang meliputi 6 aspek perkembangan anak, guna untuk mempersiapkan kesiapan anak usia dini dalam menempuh pendidikan lebih lanjut. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, terdapat pada Pasal 1 butir 14 yaitu: "Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan dengan pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan yang lebih lanjut".

Menurut Ki Hajar Dewantara, keluarga adalah pendidik yang pertama dan pling utama karena anak lebih banyak menghabiskan waktunya 80% harinya bersama keluarga dan lingkungannya. Sehingga pendidik dan pengetahuan pertamanya dominan akan berasal dari keluarga serta lingkungannya. Pengaruh dari keluarga akan menjadi cerminan yang dapat di contoh oleh anak. Maka dari itu, keluarga berperan penting untuk mengetahui cara yang baik dan tepat dalam menghadapi dan mendidik anak usia dini.[3]

Kebutuhan yang paling utama pada anak orang tua harus menyadari sedini mungkin, karena untuk mengetahui sejauh mana

[3] Mukhtar Latif dkk, *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini,* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013), hlm. 255.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perkembangan dan pertumbuhan anak. Asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak sangatlah berperan penting dalam rposes tumbuh kembang anak, agar anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan maksimal maka dibutuhkan adanya stimulasi dari lingkungan, stimulasi yang dibutuhkan diantaranya, pendidikan, perlindungan, kesehatan, serta keselamatan dan keamanan anak.

Peran orang tua sangatlah penting dan berpengaruh dalam pemberian asupan makanan kepada anak untuk jangka panjang bagi masa depan anak. Sebagian orang tua masih banyak yang belum mengerti tentang pentingnya asupan gizi yang baik yang harus dikonsumsi anak. Banyak sekali manfaat yang didapat dalam pemenuhan gizi yang baik pada anak diantaranya, untuk perkembangan otak anak. Pemberian makanan yang bergizi sangatlah menunjang dalam kecerdasan dan kinerja otak anak, juga dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Hasbullah: (1) Cara orang tua untuk melatih anak meguasai cara merawat dan mengurus diri sendiri, seperti : bagaimana cara makan dan minum yang baik, buang air, berbicara, berjalan, berdoa, hal tersebut sungguh melekat pada anak, karena sangat berkaitan dengan perkembangan kepribadiannya, (2) sikap orang tua juga berpengaruh pada perkembangan anak. Seperti sikap menolak atau menerima sesuatu, sikap memberikan kasih sayang atau acuh tak acuh, sikap sabar atau terburu-buru, sikap menjaga atau membiarkan yang secara langsung berpengaruh pada perkembangan sosial emosional anak.[4]

[4] Hasbullah, *Dasar-Dasar Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm, 88.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Makanan adalah bahan yang dibutuhkan oleh setiap makhluk hidup, dari bakteri hingga manusia memerlukan makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi atau unsur kimia yang diperlukan oleh tubuh.[5]

Makanan merupakan faktor pertama yang besar pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, maka dari itu makanan yang diberikan pada anak hendaknya makanan yang memiliki kandungan nutrisi yang cukup agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berkembang dengan baik, selain itu anak-anak juga harus mengkonsumsi makanan secara teratur seperti mengkonsumsi makanan yang kaya akan vitamin, mineral dan nutrisi lainnya. Penyajian makanan dapat menimbulkan masalah apabila faktor-faktor *hygiene* tidak diperhatikan, misal seperti tidak cuci tangan, jajan sembarangan, dll.[6]

Makanan yang kita konsumsi setiap hari, dimanfaatkan oleh tubuh untuk melakukan pertumbuhan dan perkemabangan, dengan mendapakankan energi atau tenaga dari makanan yang kita konsumsi setiap harinya untuk melakukan segala kegiatan dan mengganti sel-sel dalam tubuh yang rusak. Oleh karena itu makanan bergizi penting untuk kita konsumsi setiap hari, terutama bagi anak-anak karena mereka sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan.

Akan tetapi makanan yang bergizi saja tidak cukup, kita juga harus mengkonsumsi makanan yang sehat. Makanan sehat berarti makanan yang

---

[5] Agnes Murdati & Amaliah, Panduan Penyiapan Pangan Sehat, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2013), hlm. 117.

[6] Wahyu Aryani, Aneka Menu Sehat Bayi, (Yogyakarta, PT Bintang Pustaka Abadi, 2010) hlm. 11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyehatkan, bersih, dan tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya. Bahkan bagi seorang muslimpun syarat makanan sehat adalah makanan yang halal dan tidak dilarang oleh agama.[7] Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Maidah (88) :

وَكُلُوا۟ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِىٓ أَنتُم بِهِۦ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

"Artinya: Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya" (QS. Al-Maidah : 88).

Menurut ayat diatas bahwa Allah SWT memerintahkan kepada manusia agar makan makanan yang baik dan halal. Selain makanan yang baik dan halal juga dilihat bagaimana kualitasnya dan tidak berlebihan, maksudnya tidak berlebihan adalah makanan yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi dan ditentukan dengan jumlah ideal komponen-komponen nutrisi makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jika terjadi kekurangan atau kelebihan nutrisi maka akan menimbulkan malnutrisi.[8]

Makanan yang baik dan aman untuk dikonsumsi adalah makanan yang terbebas dari zat-zat yang berbahaya, sedangkan makanan yang biasa di jajakan di pinggir jalan atau di sekolah, rentan sekali terhadap polusi-polusi

[7] Nina Surtiretna, *Mengenal Makanan dan Kesehatan*, (Bandung, PT Kiblat Buku Utama, 2006), hlm. 13

[8] InsanAgung Nugroho, *Jurus Dahsyat Sehat Sepanjang Hayat*, (Surakarta, Ziyad Visi Media, 2011), hlm. 23

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disekitar. Maka makanan tersebut menjadi makanan yang tidak higienis dan makanan tersebut terkadang juga banyak mengandung zat-zat pewarna atau pemanis buatan, karena dianggap harganya lebih murah dan membuat makanan lebih menarik.[9]

Kebanyakan anak-anak lebih suka mengkonsumsi makanan yang terlihat lebih menarik, warnanya mencolok, rasanya gurih, manis dan harganya murah. Sehingga membuat pedagang memanfaatkan hal ini dengan menggunakan bahan-bahan yang seharusnya tidak dipakai untuk dicampurkan kedalam makanan.[10]

Dalam pembentukan pola makan yang sehat terdapat beberapa faktor pendukung utama yang mempengaruhinya, diantaranya: orangtua, anak itu sendiri, dan lingkungannya (lingkunga sekolah maupun lingkungan tempat tinggal), akan tetapi sangat disayangkan pada saat ini sudah banyak orang tua yang mulai mengabaikan pola makan sehat yang baik diberikan untuk anak, banyak orang tua yang lebih memilih memberikan makanan yang praktis untuk anak, jajanan di penjual emperan, dan ketidak tahuan orang tua akan kandungan yang terdapan pada makanan tersebut apakan bahaya atau tidak, serta maraknya iklan makanan yan di tv yang dapat mempengaruhi pola makan sehat pada anak.[11]

---

[9] Ali Khomsan, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan, (Jakarata, PT Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 155

[10] Badan BPOM, Keamanan Pangan, (Jakarta: Direktorat SPKP Deputi III, 2003), hlm. 8

[11] Muhammad Kasim, Sulaiman, dan Syafruddin, April, 2017. "*Pengaruh Pemberian Pola Makan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik TK Bunga Asya*". Jurnal Scientific Oinisi, Vol. 3, No. 1, https://ojs.unm.ac.id/pinisi/article/download/4377/2522. 26 November 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perhatian orang tua sangatlah penting kepada anak, terutama tentang kualitas makanan yang dikonsumsi. Kesehatan akan menjadi salah satu faktornya. Apalagi pada berbagai jenis makanan anak-anak yang dijajankan di sekolah dengan pengolahan yang tidak bisa di pertanggung jawabkan. Oleh karena itu para orang tua harus waspada untuk mencegah hal-hal negatif yang terkait tentang kesehatan untuk anak. Bukan berarti anak tidak boleh jajan di sekolah, akan tetapi orang tua harus lebih mewaspadai dan lebih meneliti terkait perilaku jajan anak di sekolah.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TK AL-Faqihiyah diketahui banyak anak-anak yang masih suka jajan diluar daripada makan bekal yang mereka bawa, dikarenakan kesibukan orang tua, yang membuat asupan untuk anak sering terabaikan. Seperti halnya kebanyakan orang tua memberikan bekal makanan untuk anak adalah makanan yang bersifat praktis seperti snack dan makanan instan lainnya tanpa memperhatikan kualitas kandungan yang ada di dalamnya, dan membuat anak bosan dan tidak mau mengkonsumsi makanan sehat, sehingga membuat selera makan anak berkurang. padahal tubuh memerlukan asupan gizi yang baik untuk memenuhi kebutuhan energi bagi tubuh terutama untuk proses belajar.

Berdasarkan hasil survey yang telah peneliti lakukan di TK AL-Faqihiyah Gempol diketahui bahwa orang tua sudah memberikan bekal kepada anak akan tetapi tidak semuanya di berikan bekal dengan makanan yang sehat masih banyak orang tua yang memberikan bekal dengan makanan yang instan seperti snack dll.  Diketahui bahwa nafsu makan anak tinggi dan bekal yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibawa oleh anak seperti snack dan makanan instan lainnya membuat anak kurang puas dengan makanan yang dibawanya sehingga anak lebih suka jajan makanan diluar, di tambah lagi tidak ada kantin sehat di sekolah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul **"Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Al-Faqihiyah Babat ".**

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan melakukan penelitian tentang pengetahuan orang tua tentang makanan sehat, oleh karena itu rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun di TK Al-Faqihiyah Babat ?"

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengtahui sejauh mana persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun di TK Al-Faqihiyah Babat.

## D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Dari studi keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang makanan sehat yang baik di konsumsi untuk anak.

2. Manfaat Praktis

   a) Bagi Peneliti

      1) Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk kajian pendidikan anak usia dini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Diharapkan menjadi rujukan untuk penelitian lebih lanjut dalam pengembangan pembelajaran.
3) Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian ini khususnya untuk mengetahui persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun disekolah.

b) Bagi Guru atau Pendidik

Sebagai pertimbangan sekolah sebagai hasil penelitin untuk dapat digunakan sebagai salah satu data penunjang dan sekaligus sebagai masukan untuk meningkatkan kualitas gizi anak dan hasil belajar siswa.

c) Bagi Orang Tua Murid

Sebagai masukan bagi orang tua untuk menambah informasi tentang makanan sehat untuk anak dan diharapkan agar orang tua dapat menerapkan kepada anak dilingkungan sekolah maupun dalam keluarga.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## A. Kajian Teori

### 1. Persepsi Orang Tua

a) Pengertian Persepsi

Persepsi adalah proses menginterprestasikan kesan-kesan sensorinya dalam memberikan makna tertentu pada lingkungannya yang berdasarkan firasat terhadap kebenaran dan kepercayaan pada sesuatu. Persepsi di dahului oleh sebuah proses rangsangan terhadap stimulus yang diterima oleh seseorang melalui pemahaman mereka sendiri kemudian dilanjutkan ke proses persepsi yaitu bagaimana seseorang tersebut dalam menangkap sebuah stimulus yang diterima sehingga orang tersebut dapat menyadari dan memahami tentang apa yang diterima, dilihat juga dirasakan. Persepsi adalah sebuah proses yang didahului oleh proses pengindraan, yaitu merupakan proses dimana stimulus diterima oleh individu melalui penangkapan pemahamannya.[12]

Individu itu mengartikan persepsi itu suatu benda yang sama itu menjadi berbeda-beda, dikarenakan hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Diantaranya, faktor yang ada pada individu itu sendiri, yang merupakan faktor utama adalah sikap, kebutuhan dan motivasi, kepentingan atau pengalaman masa lalu, dan harapan individu itu sendiri.

[12] Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta, Andi Offest, 2010), hlm. 99.



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Faktor yang kedua yaitu ada pada objek, gerakan, suara, latar belakang atau target yang dipersepsikan meliputi hal-hal yang baru. Yang ketiga yaitu faktor situasi yang meliputi waktu, tempat, dan keadaan.[13]

Sarwono mengemukakan bahwa persepsi adalah suatu kemampuan seseorang dalam menganalisis atau menerima sesuatau yang di peroleh atau melalui pengamatan, kemampuan tersebut diataranya: kemampuan dalam membedakan, mengelompokkan, dan memfokuskan pada sesuatu yang diperoleh. Maka dari itu setiap orang memiliki persepsi yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan mereka sendiri dalam menerima suatu hal yang didapat.[14]

Pada hakikatnya persepsi merupakan sebuah proses kognitif pada setiap orang dalam memahami suatu informasi tentang lingkungannya, baik melalui pendengaran, penglihatan, perasaan, penghayatan dan penciuman. Pengertian persepsi dari beberapa ahli, Joshep A. Devito, persepsi merupakan sebuah proses dimana kita menjadi sadar akan banyaknya stimulus-stimulus yang mempengaruhi indera kita. Sedangkan menurut Brain Fellow, persepsi adalah sebuah proses yang memungkinkan suatu organisme menganalisis informasi. Deddy Mulyana[15] mengatakan persepsi adalah sebuah proses internal yang memungkinkan kita untuk

---

[13] Veithzal Rivai, *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2002), hlm 232.
[14] Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta, Bulan Bintang, 2003), hlm. 39
[15] Deddy Mulyana, *Prinsip-prinsip Dasar Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2001), hlm, 167-168.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memilih, mengorganisasikan perilaku kita. Rahmad[16] menyebutkan bahwa persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan.

Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas persepsi merupakan suatu pendapat pada setiap orang dari suatu proses yang dimulai dari penginderaan sehingga terbentuk tanggapan-tanggapan atau artian yang berbeda pada setiap individu dalam memperoleh suatu hal ataupun informasi dengan melalui indera-indera yang dimiliki.

b) Faktor-faktor Pembentuk Persepsi

Menurut Manahan[17] faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi ada 3, faktor individu, faktor situasi, faktor target, sebagaimana penjelasannya sebagai berikut:

1) Faktor Individu

Dalam membuat suatu persepsi individu dilatar belakangi oleh kemampuan masing-masing individu, motivasi individu dalam mempelajari

sesuatu (*attitude*), kepentingan masing-masing individu pada sesuatu yang difahami, berdasarkan pengalaman individu dalam menyusun persepsi tersebut, serta harapan individu dalam menentuakan sebuah persepsi.

---

[16] Jalaluddin Rakhmad, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 3.

[17] Manahan P. Tampobolon, *Perilaku Keorganisasian (Organization Behavior) Perspektif Organisasi Bisnis,* (Aceh: Ghalia Indonesia, 2008), hlm. 34.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Faktor Situasi

Dalam menentukan persepsi yang tepat juga harus memperhatikan situasi yang pas, agar struktur dari objek yang dipersepsikan dapat dimengerti serta difahami dengan baik.

3) Faktor Target

Hambatan yang terdapat ketika menyusun persepsi sebagai mana hambatan atau gangguan dalam menentukan target atau persepsi, seperti halnya objek yang dipersepsikan merupakan suatu hal yang baru dan belum ada, adanya gambaran hidup yang mempengaruhi suatu persepsi (*motion*), suara-suara yang muncul ketika pembentukan persepsi (*sound*), ukuran bentuk dari persepsi (*size*), suatu hal yang melatarbelakangi terbentuknya persepsi tersebut (*background*), serta kemiripan persepsi dengan objek lain sehingga membentuk sebuah persepsi yang hampirsama (*proximity*), serta kesamaan (similarity), dan persepsi yang akan dipadukan dengan persepsi yang lain.

Sedangkan menurut Rakhmad[18] faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi, diataranya sebagai berikut:

1) Perhatian (*Attention*)

Perhatian merupakan proses psikologi dalam hubungannya dimana ketika suatu rangsangan yang diberikan untuk menjadi penguat atau pendorong pada saat rangsangan lain tengah melemah.[19] Sedangkan

[18] Jalaluddin Rakhmad, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 52.
[19] Slameto, *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Renika Cipta, 1995), hlm. 105.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Walgito mengatakan, perhatian adalah syarat psikologis dalam stiap orang dalam mengadakan persepsi, dengan persiapan adanya individi yang bersedia mengadakan persepsi.[20]

2) Faktor-faktor fungsional penentu persepsi

Pada faktor ini berasal dari kebutuhan, kegembiraan atau suasana hati, pengalaman masa lalu dan segala hal-hal yang berhubungan dan termasuk pada faktor-faktor personal. Yang menentukan sebuah persepsi bukan hanya dari jenis dan stimuli atau rangsangan, akan tetapi sebuah persepsi ditentukan dari karakteristik masing-masing orang yang memberikan respons pada stimuli atau rangsangan-rangsangan tersebut.

3) Faktor-faktor struktural penentu persepsi

Faktor struktural berarti bahwa faktor-faktor tersebut ada atau dihasilkan dari sifat-sifat rangsangan fisik dan efek-efek saraf yang ditimbulkan oleh sistem saraf pada setiap individu itu sendiri.

Dari faktor-faktor diatas menjadikan persepsi berbeda-beda pada setiap individu satu sama lain yang dapat berpengaruh pada individu dalam mempersepsi suatu objek yang sama. Persepsi pada berbagai orang akan menyebabkan satu objek dapat diartikan berbeda oleh dua atau lebih orang yang berbeda. Perbedaan persepsi disebabkan oleh perbedaan perhatian, pengetahuan, kebutuhan dll.[21]

---

[20] Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta, Andi Offest, 2010), hlm. 56.
[21] Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi,* (Jakarta, Bulan Bintang, 2003), hlm. 43.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi dapat disimpulkan bahwa persepsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor, diantaranya pengalaman individu yang mendapat informasi suatu hal, target atau objek yang dipersepsikan, perhatian, dan situasi yang ada.

c) Proses Terbentuknya Persepsi

Menurut Sunaryo[22], dalam pembentukannya persepsi memiliki proses, adapun syarat-syarat dalam proses pembentukan tersebut diantaranya:

1) Objek

Yang dimaksud objek ialahsesuatu yang dijadikan persepsi, dari objek ini kemudian akan memberi suatu rangsangan atau stimulus kepada alat indera. Contohnya objek yang berupa poster bergambar macam-macam makanan sehat, maka dari poster tersebut dapat memberikan rangsangan pada alat indera seseorang dalam mengartikan atau memahami isi dari poster tersebut.

2) Perhatian

Suatu hal yang pertama yang harus ikut serta dalam pembentukan atau pengadaan persepsi adalah perhatian. Jika tidak adanya perhatian dalam proses pembentukan persepsi maka persepsi tersebut tidak akan terbetuk. Misalkan pada poster macam-macam makanan sehat dengan model yang menarik warna yang indah dan cerah serta dengan gambaran dan hiasan yang indah maka hal ini

[22] Sunaryo, *Psikologi Untuk Kesehatan*, (Jakarta: EGC, 2004), hlm. 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat menarik perhatian seseorang dalam menyimak atau memahami isi dari poster tersebut.

3) Alat indera

Alat indera ini adalah sebagai perantara dalam menerima suatu stimulus, alat indera merupakan salah satu hal yang terpenting, karena jika tidak ada alat indera maka seseorang tidak akan bisa menerima rangsangan atau stimulus tersebut. Cotohnya: untuk melihat poster jenis makanan sehat, maka seseorang tersebut menggunakan salah satu panca inderanya yaitu mata untuk menerima suatu stimulus tersebut.

4) Saraf sensorik

Sensorik merupakan alat untuk penerus suatu stimulus ke dalam otak. Kemudian diteruskan oleh saraf motorik membentuk sebuah respon. Contoh: saraf sensorik seseorang menerima sebuah rangsangan yang berupa berbagai jenis makanan sehat kemudian dilanjutkan oleh otak untuk ditafsirkan dan diterima oleh saraf motorik yang kemudian menghasilkan sebuah respon.

Jika 4 hal diatas dapat terlaksana dengan baik, maka proses pembentukan persepsi dapat terjadi dan terlaksana.

Sunaryo mengatakan, proses pembentukan persepsi dimulai dengan proses fisik yang diawali dari penerimaan reseptor dari rangsangan suatu objek. Kemudian proses fisiologi dimulai dari penerimaan sebuah stimulus dari saraf sensorik menuju ke otak, yang dilanjut dengan proses

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

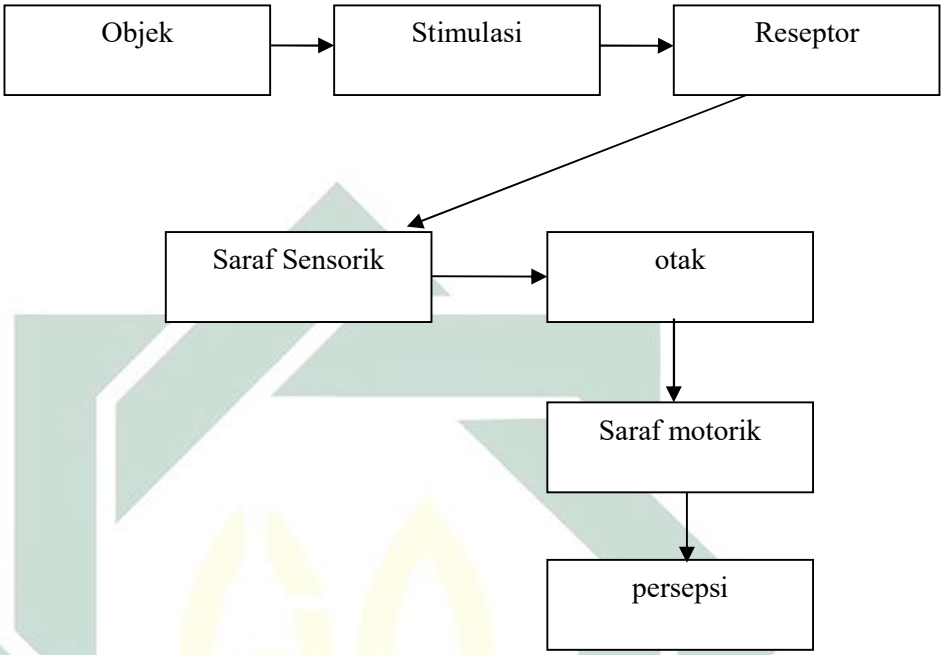
psikologi yaitu proses kerja dalam otak, sehingga seseorang dapat menyadari stimulus yang diterima.

Berikut gambaran suatu proses pembentukan persepsi, yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 2.1**

**Tabel proses pembentukan persepsi**




Sumber: Sunaryo (2004)

Sedangkan menurut Suwartinah dalam skripsi Handayani[23], persepsi merupakan suatu proses penginderaan atau pengetahuan tentang suatu objek tertentu. Persepsi menunjukkan bagaimana seseorang memperoleh pengetahuan dengan melalui penginderaan pada dunis sekitar. yaitu:

1) Stimulus atau rangsangan

Persepsi terjadi berawal dari seseorang mendapatkan stimulus atau pada situasi tertentu. Stimulus atau situasi tersebut

[23] Handayani, "*Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Wirausaha*", Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang, 2013, hlm. 19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

umumnya berupa penginderaan dekat atau berupa dari lingkungan dan fisik yang menyeluruh dari stimulus itu sendiri.

2) Registrasi

Suatu gejala yang dapat terlihat, merupakan mekanisme fisik melaluli penginderaan untuk mendapatkan suatu informasi dengan mendengar atau melihat suatu informasi tersebut. Dan mulailah orang tersebut mencerna dan menyerap suatu informasi yang telah didapat tersebut.

3) Interpretasi

Kemudian setelah informasi didapat dan diserap proses selanjutnya adalah menafsirkan segala informasi yang sudah di terima. Interpretasi ini merupakan aspek kognitif dari persepsi yang sangat penting karena prosesnya tergantung pada cara pendalamannya. Kepribadian seseorang tentunya berbeda-beda satu dengan yang lainnya, sehingga interpretasi seseorang terhadap informasi yang diterima juga akan berbeda antara orang satu dan orang lainnya.

4) Umpan balik

Pada tahap ini merupakan tahap proses akhir dimana setelah seseorang menerima dan menafsirkan sebuah informasi akan memberikan reaksi yang berupa reaksi positif dan negatif, maka jika seseorang tersebut memberikan reaksi yang jawabannya berupa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menerima informasi tersebut maka reaksi tersebut berbentuk positif karena dia menerima, begitu juga sebaliknya.

Dapat disimpulkan bahwa proses pembentukan persepi yaitu seseorang mendapatkan suatu hal atau informasi dengan melalui stimulus yang kemudian di serap oleh saraf sensorik dan diteruskan menuju otak kemudian dilanjut ke saraf motorik untuk ditafsirkan dan untuk menghasilkan sebuah respon dari seseorang .

d) Jenis-jenis persepsi

Menurut Irwanto (2002: 71) jika dilihat dari segi individu setelah melakukan interaksi dengan sesuatu atau objek yang dipersepsi, maka jenis-jenis persepsi yaitu:

1) Persepsi Positif

Persepsi ini menggambarkan segala sesuatu pengetahuan dan tanggapan yang sama dan kemudian diteruskan pada pemanfaatannya.

2) Persepsi Negatif

Persepsi ini menggambarkan segala sesuatu pengetahuan dan tanggapan yang tidak sama atau tidak selaras dengan sesuatu atau objek yang dipersepsikan.

Persepsi memiliki berbagai jenis yang berdasarkan pada proses pemahaman terhadap stimulus yang telah diperoleh oleh indera manusia, diantaranya:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Persepsi Visual

Persepsi visual adalah hasil pemahaman dari sesuatu atau objek yang mereka peroleh dari alat indera penglihatan yaitu mata. Pada persepsi jenis ini adalah persepsi yang paling utama dan pertamakali berkembang pada anak untuk bisa memahami dunia barunya.

2) Persepsi Auditoria

Persepsi Auditoria merupakan persepsi yang diperoleh dari alat indera pendengaran yaitu telinga. Pada persepsi jenis ini seseorang dapat memahami atau mempersepsikan sesuatu atau objek dari apa yang mereka dengar.

3) Persepsi Perabaan

Persepsi perabaan yaitu persepsi yang diperoleh seseorang dari indera peraba atau kulit. Seseorang dapat mengartikan atau mempersepsikan sesuatu atau objek melalui pengalaman dari apa yang mereka sentuh bisa juga berasal dari pergesekan atau ketidaksengajaan sesuatu itu bersentuhan dengan kulitnya.

4) Persepsi Penciuman

Persepsi penciuma adalah persepsi yang diperoleh melalui aroma yang tercium oleh alat indera penciuman atau hidung. Seseorang dapat menafsirkan atau mempersepsikan sesuatu melalui aroma yang pernah merekan cium.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Persepsi Pengecapan

Persepsi pengecapan merupakan jenis persepsi yang didapat dari sesuatu yang pernah mereka rasakan dari alat indera pengecapan atau lidah. Seseorang dapat mempersepsikan sesuati atau objek dari apa yang pernah mereka rasakan atau diecapnya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa persepsi itu dikatakan positif atau negatif akan selalu mempengaruhi seseorang dalam melalukan sebuah tindakan. Dan persepsi itu positif atau negatif tergantung dari bagaimana seseorang tersebut mengatakan, memahami, ataupun menggambarkan segala pengetahuannya terhadap sesuatu atau objek yang dipersepsikan.

e) Pengertian Orang Tua

Menurut Departemen Kesehatan RI (1998), keluarga merupakan suatu kesatuan terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang didalamnya yang tinggal di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Secara prinsip keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas dua orang atau lebih, dengan adanya ikatan pernikahan dan persilangan darah, hidup dalam satu rumah tangga, di bawah pimpinan seorang kepala rumah tangga, berinteraksi di antara sesama anggota keluarga, setiap anggota keluarga mempunyai peran masing-masing, menciptakan dan mempertahankan suatu kebudayaan.[24]

[24] Dr. Sandra Fikawati, dkk., *Gizi Anak dan Remaja,* (Depok : PT Rajagrafindo Persada, 2017), hlm, 81.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Banyak dari kalanganahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian orang tua, seorah ahli psikologi Ny Singgih D Gunarsah mengemukakan di dalam bukunya Psikologi untuk keluarga bahwa " Orang tua merupakan dua individu yang berbeda memasuki hidup bersama dengan membawa pandangan, pendapat dan kebiasaan-kebiasaan sehari-hari.[25]

Orang tua adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak, yaitu karena kesibukan orang tua dalam bekerja membuat momen kebersamaan dalam keluarga dapat terenggut dikarenakan rasa lelah setelah beraktivitas seharian, seperti orang tua yang bekerja berangkat pagi dan pulang malam, yang membuat orang tua tidak memperhatikan bekal atau asupan yang dikonsumsi anak disekolah sehingga orang tua lebih memilih cara yang praktis dengan membolehkan anak jajan di warung tanpa memperhatikan kualitas makanan yang baik dikonsumsi oleh anak.

Sebagai orang tua harus menekankan kepada anak-anak akan bahaya akibat suka jajan sembarangan atau makan makanan yang dijual diluar sekolah, yang pada dasarnya makanan tersebut dapat terajamin atau tidaknya atau dapat dipertanggungjawabkan kesehatannya jika makanan jajanan tersebut dikonsumsi dalam jangka pendek maupun jangka panjang.[26]

---

[25] Gunarsah, *Psikologi Untuk Keluarga,* (Jakarta : Gunung Mulia, 2001), hlm, 43.

[26] Ina Rosmaya, "*Persepsi Orang Tua Terhadap Makanan Jajanan Anak-Anak Sekolah Dasar Dalam Perspektif Hukum*". Volume 9 No. 2, 2015, hlm. 157

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi dapat disimpulkan bahwa persepsi orang tua yaitu orang tua mendapatkan sebuah stimulus tentang segala suatu informasi atau pengetahuan yang ada dilingkungannya dan ditafsirkan oleh mereka sendiri sesuai dengan tingkat pengetahuan maupun pemahaman masing-masing orang tua itu sendiri, yang kemudian dapat dilihat dengan bagaimana respon yang mereka lakukan mengenai suatu informasi yang sudah didapat tersebut.

**2. Makanan Sehat**

Ketika pertumbuhan dan nafsu makan anak mulai menurun. Pada usia anak prasekolah diperlukan pemilihan jenis makanan yang tepat. Meski demikian, jumlah kebutuhan zat gizi perhari meningkat sejalan dengan bertambahnya ukuran tubuh. Kondisi ini dapat diatasi dengan memberikan makanan padat gizi bagi anak usia prasekolah. Pola makan juga penting untuk membentuk kebiasaan makan makanan sehat serta menunjang kebutuhan pertumbuhan dan pemeliharaan. Maka dari itu penting bagi orang tua untuk selalu memperhatikan pola makan anak dengan membiasakan memberikan makanan yang sehat dan bergizi.[27]

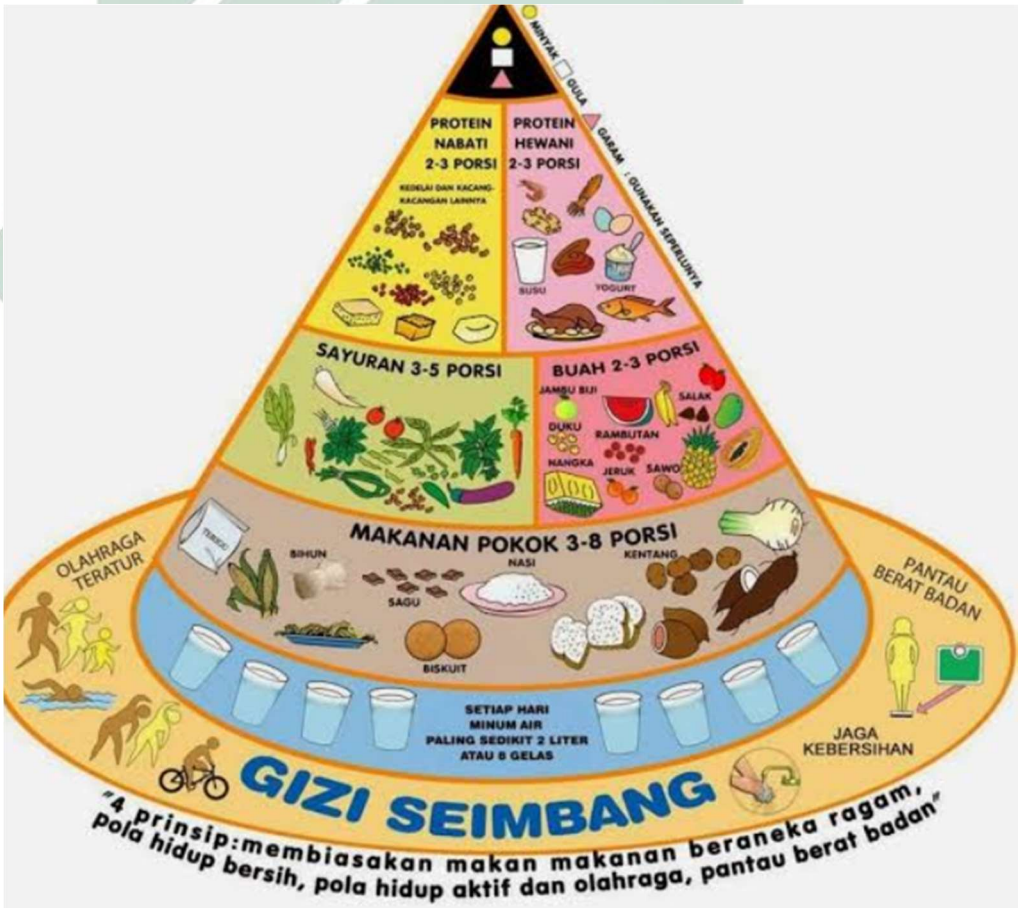
a) Pengertian Makanan Sehat

Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis dan bergizi. Makanan higienis merupakan asupan makanan yang tidak mengandung bakteri atau zat-zat berbahaya dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kelangsungan hidup manusia. Bahan makanan yang kita

[27] Dr. Sandra Fikawati, dkk., *Gizi Anak dan Remaja,* (Depok : PT Rajagrafindo Persada, 2017), hlm, 52.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

makan sehari-hari selain harus higienis juga harus mengandung semua unsur zat gizi dalam jumlah yang cukup. Supaya bahan makanan yang akan kita makan mengandung komposisi lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, maka kita perlu mengatur komposisi bahan makanannya. Di Indonesia komposisi tersebut dekenal dengan nama "4 sehat 5 sempurna". Bahan makanan empat sehat lima sempurna adalah sebagai berikut:




**Gambar 2.1**
**Makanan 4 Sehat 5 Sempurna**

Sumber: Buku Makanan Yang Sehat [28]

[28] Hanifa N & luthfeni, *Makanan Yang Sehat*, (Bandung: Azka Press, 2006), hlm. 56

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 1.1 dapat dijelaskan Bahwa:

1) Makanan pokok, sebagai sumber karbohidrat, seperti: beras, jagung, dan sagu. Yang berguna sebagai zat tenaga.
2) Lauk pauk sebagai sumber protein dan lemak. Seperti: daging, telur, keju, dan ikan. Yang berguna sebagai zat pembangun.
3) Sayuran, sebagai sumber vitamin, mineral, dan air. Seperti: bayam, kangkung, wortel, dan mentimun. Berguna untuk zat pelindung.
4) Buah-buahan, sebagai sumber vitamin dan air. Seperti: nanas, jeruk. Pisang, dan apel. Kandungannya sama seprti zat yang ada pada sayuran yaitu sebagai zat pelindung.
5) Susu, sebagai sumber protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

Jadi komposisi makanan 4 sehat 5 sempurna ini harus mengandung bahan makanan yang mempunyai kegunaan sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pelindung.

Hidangan empat sehat merupakan hidangan yang seimbang untuk orang dewasa, sedangkan lima sempurna, yaitu berupa air susu sangat dianjurkan untuk yang rentan, seperti anak-anak, ibu hamil dan menyusui.[29]

1) Bahan Makanan Sumber Zat Tenaga

Sumber zat tenaga dihasilkan dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein. Sumber tenaga berati

[29] Hanifa N dan Luthfeni, *Makanan yang Sehat*, (Jakarta: Azka Press, 2006), hlm. 56-57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat menghasilkan tenaga dan panas yang diperlukan oleh tubuh untuk bekerja dan berpikir. Contohnya: menulis, berjalan, bermain, dan olahraga. Jika tidak ada sumber tenaga, tubuh kita menjadi lemas. Sebagian besar tenaga dan panas ini didapatkan dari bahan makan pokok, seperti beras, jagung, singkong, dan sagu. Selain itu, terdapat pula pada bahan makanan, seperti kelapa, daging, telur, dan bahan makanan yang manis-manis (gula-gula, sirop, dodol).

2) Bahan Makanan Sumber Zat Pembangun

Sumber zat pembangun yang berguna untuk membangun tubuh dihasilkan dari bahan makanan yang mengandung banyak protein, mineral, dan air. Bahan makanan yang merupakan zat pembangun ini terdapat pada makanan yang berasal dari:

a. Hewani: ikan, telur, daging.
b. Nabati: kacang-kacangan dan hasil olahnya (tempe, tahu) dan sayuran.

Bahan makanan sumber zat pembangun berguna untuk pertumbuhan dan mengganti bagian-bagia sel-sel yang rusak di dalam tubuh. Hal ini berguna agar anak tumbuh sehat dan sesuai dengan perkembangan umur maka harus memakan bahan makanan yang mengandung zat pembangun.

3) Bahan Makanan Sumber Zat Pelindung

Zat pelindung berguna untuk mengatur dan melindungi proses di dalam tubuh (mengatur organ-organ tubuhdan melindungi tubuh dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berbagai penyakit). Sumber zat pelindungdi dapatkan dari bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral terutama yang dihasilkan dari bahan-bahan nabati (berasal dari tumbuhan), yaitu macam-macam sayuran dan buah-buahan.

4) Susu

Susu adalah bahan makanan yang dihasilkan dari hewan sebagai sumber protein, lemak, vitamin, mineral, daan air. Susu yang sering dikonsumsi adalah air susu yang dihasilkan dari hewan ternak seperti sapi, kerbau, kambing, unta, atau kuda. Susu mengandung nilai gizi yang paling tinggi dibandingkan dengan bahan makanan lain karena hampir semua zat gizi terdapat dalam susu. Karena itu, susu merupakan penyempurna hidangan empat sehat menjadi lima sempurna. Hidangan 5 sempurna (susu) sangat dianjurkan, terutama untuk bayi, anak, ibu hamil, dan ibu menyusui. Susu ini bersifat kentar atau pecah menggumpal. Tidak berbau, tidak enak, dan mudah asam, sehingga perlu diawetkan, menjadi bentuk berikut.

a. Susu asam (yoghurt), ialah susu segar yang diasamkan oleh bakteri khusus.
b. Susu skim, ialah susu yang telah dikurangi lemaknya (susu rendaah lemak), sehingga fitamin yang larut dalam lemak telah berkurang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Susu bubuk (full cream), ialah susu cair yang disemprotkan dalam ruangan yang panas hingga airnya menguap dan meninggalkan serbuk kuning.

d. Susu kental manis (*sweetened condensed milk*), ialah jenis susu yang dipekatkan dengan menambahkan gula minimal 40% biasanya dikemas dalam kaleng. Susu ini tidak cocok untuk bayi.

e. Susu kental tidak manis, ialah susu yang telah mengalami penguapan tanpa diberi gula, lebih ringan daripada susu kental manis.

f. Susu *butter* (*butter milk*), ialah susu yang mempunyai tekstur kental dan lembut, rasanya enak, tetapi cukup tajam, susu ini berasal dari susu yang tersisa dari pembuatan *butter*.[30]

Dari gambar di atas, diperlihatkan bahwa ada empat prinsip, yaitu membiasakan makan makanan beraneka ragam pola hidup bersih, pola hidup aktif (dengan berolahraga secara teratur) dan memantau berat badan secara rutin, selain itu konsumsi minum minimal 2 liter/8 gelas setiap hari,konsumsi makanan pokok berupa sumber karbohidrat seperti beras, jagung, umbi ubi, roti, tepung, bihun, mie sebesar 3-8 porsi. Konsumsi sumber vitamin, mineral, serat, seperti sayur sebesar 3-5 porsi. Sumber protein nabati (kacang-kacangan, tahu, tempe, oncom, dan lain-lain) dan protein hewani (ikan, daging, ayam, susu, serta produk turunannya)

[30] Hanifa N & luthfeni, *Makanan Yang Sehat*, (Bandung: Azka Press, 2006), hlm. 57-61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebesar 2-3 porsi. Adapun untuk minyak, gula dan garam seperlunya saja.[31]

b) Komponen atau Unsur-unsur Makanan Sehat

Makanan sehat begizi mengandung komponen atau zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh karena makanan merupakan zat gizi utama bagi keperluan tubuh. Menurut Almatsier yang dikutip oleh Marmi, zat gizi merupakan suatu ikatan bahan kimia yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air, yang berfungsi sebagai penghasil energi untuk kelangsungan hidup dan metabolisme di dalam tubuh, sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh dan berfungsi untuk memelihara jaringan sel-sel tersebut.[32] Diantaranya unsur-unsur yang terdapat pada makanan sehat, yaitu:

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber tenaga atau energi yang pertama bagi tubuh manusia. Sebagai penghasil kalori. Karbohidrat banyak didapat dari tumbuh-tumbuhan. Sumber karbohidrat terdapat pada bahan makanan, diantaranya seperti:

a. Jenis padi-padian: beras, jagung, gandum, dan hasil olahannya (tepung, roti, mie, bihun).

---

[31] Agnes Murdati & Amaliah, *Panduan Penyiapan Pangan Sehat,* (Jakarta: Kharisma Putra Utama,
2013), hlm. 216.

[32] Marmi, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm, 12-14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Jenis umbi-umbian: singkong, ubi jalar, ganyol, kentang, talas, dan gandum.
c. Sagu.
d. Bahan pemberi rasa manis: macam-macam gula dengan hasil olahannya, seperti dodol, sirup, dan gula-gula.

Karbohidrat selain sebagai sumber energi pertama juga membentuk cadangan energi sebagai bahan dasar pembentuk lemak dan protein. Kekurangan karbohidrat juga dapat menyebabkan badan menjadi lemah, serta berat badan menurun. Bila kurangnya berlarut-larut maka dapat menimbulkan ganguan pada pencernaan.

2) Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang kedua setelah karbohidrat. Sumber lemak dikelompokkan dalam 2 kelompok, yaitu :

a. Lemak nabati adalah lemak yang berasal dari tumbuhan, seperti minyak kelapa, minyak kacang, minyak jagung, minyak wijen, margarine, kemiri, santan, dan kelapa.
b. Lemak hewani adalah lemak yang berasal dari hewan, seperti lemak sapi, lemak kembangminyak ikan, mentega, susu, dan keju.

Selain sebagai sumber energi, lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K dalam tubuh, serta sebagai pelindung alat-alat tubuh yang halus seperti otak dan ginjal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari gangguan mekanik. Lemak juga berfungsi memberi rasa pada makanan, menjadikannya gurih dan harum.

3) Protein

Protein adalah zat makanan yang sangat penting bagi tubuh karena protein merupakan sumber energi ketiga setelah karbohidrat dan lemak.

Sumber protein digolongkan menjadi 2 :

a. Protein nabati adalah protein yang berasal dari timbuhan, terdapat pada akacang-kacangan kering, seperti kacang kedelai, kacang tolo, kacang tanah, kacang hijau, serta hasil olah setengah jadi, seperti tahu, tempe, oncom, kecap, dan tauco.
b. Protein hewani adalah protein berasal dari hewan, seperti: daging, telur, susu, ikan, hati, udang, dan macam-macam kerang.

Fungsi protein selain sebagai penghasil energi juga untuk menjaga keseimbangan cairan dalam jaringan tubuh dan saluran darah, membuat enzim dan hormon, membuat jaringan baru, serta membentuk zat daya tahan tubuh.

Kebutuhan protein untuk berbagai usia dapat dilihat pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 2.2**

**Tabel Kebutuhan Protein Berdasarkan Usia**

| Usia | Kebutuhan Protein |
|---|---|
| Bayi | 3 gram/kilogram berat badan |
| Anak 6-12 tahun | 2 gram/kilogram berat badan |
| Remaja | 1 gram/kilogram berat badan |
| Dewasa | 1 gram/kilogram berat badan |

Sumber : Buku Mengenal Makanan dan Kesehatan, 2006

Kekurangan protein dapat menyebabkan pertumbuhan tidak baik, lambat berfikir, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, dan rambut pirang.

Apabila kekurangan protein terjadi terus menerus, dapat menyebabkan penyakit busung lapar atau *Hunger Oedema* (HO). Oleh karena itu, protein merupakan zat gizi yang mahal harganya.

4) Vitamin

Vitamin adalah makanan yang diperlikan oleh tubuh untuk pertahanan kesehatan tubuh. Jumlah vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh tidak begitu banyak, akantetapi jika tubuh kita kekurangan vitamin maka tingkat kekebalan tubuh kita akan menurun dan menyebabkan suatu penyakit difisiensi atau avitaminosis.

Vitamin tidak dapat menghasilkan energi dan tidak dapat sisintesis oleh tubuh manusia. Vitamin berfungsi untuk pertumbuhan,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perkembangan, pemeliharaan kesehatan, serta untuk mengontrol segala kegiatan yang dilakukan oleh tubuh kita. Vitamin ada 2 kelompok:

a. Vitamin yang larut dalam lemak: vitamin A, D, E, dan K.

b. Vitamin yang larut dalam air: vitamin B dan C.

5) Air

Sebagian besar makhluk hidup tersusun dari air 80% - 90%. Tanpa air organisme tidak akan hidup. Air adalah kebutuhan utama yang palinf]g utama dan tidak dapat diabaikan karena semua proses yang terjadi didalam tubuh memerlukan air. Air diperoleh secara langsung dari minuman dan secara tidak langsung dapat diperoleh dari buah-buahan, sayur-sayuran, dan makanan lainnya yang banyak mengandung air. Makanan yang segar mengandung kadar air yang lumayan banyak yaitu 70% atau lebih, misalnya kadar air pada buah dan sayur segar kurang lebih mengandung sebanyak 90% - 95%, pada susu mengandung sekitar 85% - 95%, serta pada ikan segar terdapat 70% - 80%.

Air berfungsi sebagai pelarut zat makanan dan berbagai zat lainnya, membentuk cairan tubuh, mengatur suhu badan,mencernakan makanan, mengangkut unsur-unsur gizi, serta mengangkut sisa-sisa makanan atau sisa-sisa pembakaran yang sudah tidak berfungsi lagi didalam tubuh. Setiap orang rata-ratamembutuhkan air 2½ liter per

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hari. Kekurangan air dapat menyerang ginjal dan dapat menyebabkan penyakit ginjal.[33]

c) Manfaat Makanan Sehat

Manfaat mengkonsumsi makanan sehat merupakan salah satu cara untuk memelihara dan menjaga kesehatan tubuh kita, karena makanan yang sehat sudah pasti mengandung gizi yang seimbang yang berguna untuk menjaga kestabilan pada tubuh kita. Makanan sehat harus dikonsumsi secara seimbang, maksudnya tidak lebih atau tidak kurang, dikarenakan jika kelebihan zat gizi pada tubuh kita itu tidak bagus dan memberikan efek negatif pada keseimbangan metabolisme dalam tubuh.

Selain berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, makanan sehat juga berfungsi memberikan zat tenaga pada tubuh kita dalam melakukan aktivitas setiap harinya. Pola hidup sehat adalah hal terpenting yang harus diperhatikan jika menginginkan hidup sehat dan beraktivitas dengan lancar, selain diimbangi dengan olah raga, makanan sehat adalah faktor utama untuk menjaga kestabilan pada tubuh kita.

Selain itu makanan sehat juga berfungsi, sebagai:

1) Membantu Program Diet

Menjadi salah satu masalah yang sering membuat khawatir ibu-ibu adalah masalah berat badan, apalagi sekarang banyak anak-

[33] Nina Surtiretna, *Mengenal Makanan Dan Kesehatan,* (Bandung, PT Kiblat Buku Utama, 2006), hlm. 16-24

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anak yang kelebihan berat badan, contoh dari kelebihan berat badan yaitu: obesitas atau kolestrol. Maka dari itu penting untuk menjaga berat badan tubuh agar memiliki tubuh yang ideal, yaitu dengan mengkonsumsi makanan-makanan sehat seperti, mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran yang terdapat mengandung banyak zat gizi didalamnya.

2) Menjaga Sistem Imun

Vitamin sangat berguna untuk meningkatkan dan menjaga kekebalan tubuh, yang dapat melindungi dari berbagai virus-virus penyakit ata resiko suatu penyakit yang akan menyerang tubuh.

3) Mengontrol Tekanan Darah

Salah satu penyakit yang kini banyak menyerang banyak kalangan atau warga masyarakat yaitu malah tekanan darah, hal ini disebabkan oleh salah satu dari faktor gen atau keturunan juga bisa disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat.

4) Menjaga Sistem Pencernaan

Proses metabolisme tubuh yang baik dapat menjaga kesehatan sistem pencernaan, terutama dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi simbang dan makanan yang mengandung seat alami, seperti biji-bijian, buah dan sayuran dll.

5) Menghindari Kanker

Dengan mengkonsumsi makanan sehat dapat berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit, dan juga dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhindar dari kanker. Jenis makanan yang dapat menangkal radikal bebas penyebab kangker disarankan makanan yang berwarna merah atau ungu karena didalam makanan ini mengandung likopen dan antosianin yang berfingsi sebagai antioksidan.

6) Membuat Tubuh Lebih Segar

Pola hidup yang sehat dapat membuat tubuh menjadi sehat dan segar, yang membuat suasana psikis akan lebih baik dan *fress*.

7) Penting Untuk Pertumbuhan

Bagi balita maupun remaja proses pertumbuhan dan perkembangan sangatlah penting, maka dari itu segala sesuatunya harus diperhatikan, terutama makanan yang dikonsumsinya. Dengan mengkonsumsi makanan sehat dengan memperhatikan kandungan yang ada didalamnya terutama nutrisi yang baik dan seimbang. Karena berbagai zat gizi yang ada dalam kandungan makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap perkembangan indra manusia.

8) Menstabilkan Emosi

Tingkat kestabilan emosi pada setiap orang tentunya berbeda-beda. Asupan makanan yang dikonsumsi merupakan salah satu faktor ketidakstabilan emosi pada setiap orang, hal ini terjadi dikarenakan jumlah nutrisi yang dikonsumsi yang masuk kedalam tubuh setiap orang berbeda dan tidak seimbang sehingga mengganggu sistem metabolisme dan keseimbangan dalam tubuh.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9) Menjaga Kesehatan Organ Tubuh

Nutrisi yang terkandung di dalam makanan sehat berfungsi untuk menjaga dan mengendalikan berbagai sistem yang terdapat di dalam oran tubuh. Diantaranya: protein berfungsi untuk membantu tubuh memperbaiki dan menyembuhkan sistem orang tubuh yang rusak. Protein terdapat pada ikan, susu, keju, kacang-kacangan, dll.

10) Meningkatkan Kinerja Otak

Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dapat meningkatkan sistem kerja otak dengan baik dan mampu meningkatkan daya ingat yang kuat. Hal ini sangat berpengaruh dalam menjalankan berbagai aktivitas. Dengan kondisi otak yang baik mampu meningkatkan kinerja dan semangat dalam melakukan pekerjaan sehingga dapat menghasilkan suatu kreativitas tiada batas.

11) Memperbaiki Jaringan Tubuh

Jika kondisi jaringan dan sel dalam tubuh baik maka proses metabolisme dalam tubuh akan berjalan dengan lancar. kerusaan jaringan dalam tubuh dapat diakibatkan oleh berbagai hal, maka dari itu agar hal tersebut tidak terjadi maka kita harus menjaga pola makan kita dengan mengkonsumsi makanan yang sehat.

12) Melancarkan Aktivitas

Mengingat banyaknya aktivitas yang dilakukan setiap hari sehingga membuat tubuh memerlukan energi yang cukup. Jika

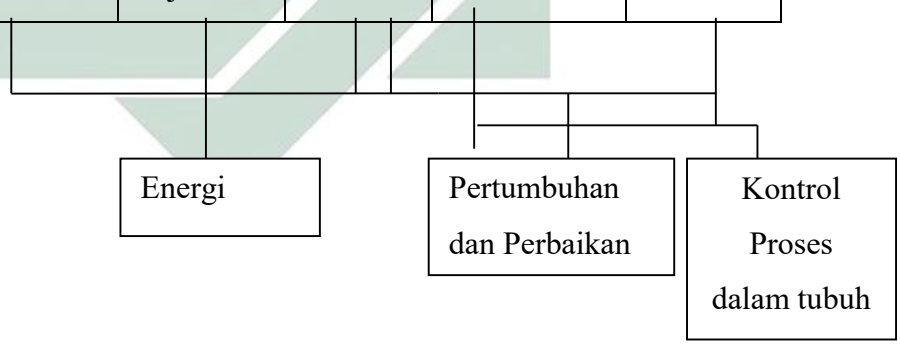
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

energi tersebut tidak dapat terpenuhi maka menyebabkan tubuh kita mudah lelah dan dapat mengakibatkan setres, oleh karena itu kita harus mengimbangi tubuh kita dengan memenuhi asupan nutrisi yang seimbang untuk tubuh.[34]

**Tabel 2.3**
**Komponen Makanan Sehat**

Nutrisi: Fungsi makanan sehat yang terdapat pada unsur-unsur atau komponen makanan sehat.[35]

| Karbohidrat | Lemak | Protein | Air/Mineral | Vitamin |
|---|---|---|---|---|
| Roti<br>Kentang<br>Gula<br>Biskuit<br>Selai | Mentega<br>Margarin<br>Keju<br>Minyak zaitun<br>Gajih | Daging<br>Ikan<br>Keju<br>Telur<br>Susu | Air minum<br>Buah-buahan<br>Sayuran | Buah-buahan<br>Sayuran |




Sumber: Buku Ilmu Pangan dan Gizi, 2013

[34] Susiana, "*12 Manfaat Makanan Sehat Bagi Kesehatan*", https://manfaat.co.id/manfaat-makanan-sehat. pada tanggal 16 Desember 2019 pukul 19.15

[35] Michael E.J. Lean, *Ilmu Pangan, Gizi dan Kesehatan terj*. Nata Nilamsari dan Astri Fajriyah, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Dampak Mengabaikan Makanan Sehat

Setiap hari kita dikelilingi berbagai jenis makanan, dan apabila makanan tersebut dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan akan membahayakan kesehatan tubuh kita. Berbagai jenis makanan yang dapat membahayakan kesehatan antara lain:[36]

1) Makanan Manis

Hampir semua orang bahkan anak-anak suka dengan rasa manis, hampir setiap hari kita mengkonsumsi gula seolah-olah tanpa gula serasa hampa. Banyak sekali makanan yang mengandung gula, misalnya coklat, permen, ice cream, dan aneka jajanan yang di jajakan atau di jual di toko-toko. Sepertihalnya minuman yang kita minum sehari-hari terutama minuman kemasana banyak sekali yang berasa manis karena bahan yang digunakan dikandung didalamnya adalah gula. Didalam masakanpun gula merupakan salah satu bahan yang sering digunakan.

Dari berbagai jurnal dan publikasi ilmiah telah menjelaskan bahwa mengkonsumsi gula secara berlebihan dapat mengakibatkan terganggunya pada masalah kesehatan, berikut ini merupakan dampak negatif akibat mengkonsumsi gula secara berlebihan yaitu:

a) Menurunkan sistem kekebalan tubuh dan dapat merusak sistem pertahan tubuh dalam melawan penyakit yang terkena infeksi.

[36] Emirfan TM, *Healty Habits You Must Know Pola Hidup Sehat yang Harus Anda Tahu untuk Kesehatan yang Lebih Baik Sejak Muda*, (Jogjakarta: PT Buku Kita, 2011) hlm. 126

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Mengakibatkan kekurangan kromium dan tembaga, mengganggu penyerapan kalsium dan magnesium dalam tubuh, serta mengganggu komposisi meneral dalam tubuh.

c) Menyebabkan penurunan kolestrol baik dan semakin meningkatkan kolestrol total, trigliserida, serta kolestrol jahat.

d) Dapat menurunkan penglihatan

e) Dapat menyebabkan berbagai macam masalah pada sistem saluran pencernaan.

f) Dapat mempercepat penuaan dini.

g) Dapat menyebabkan obesitas.

h) Dapat menyebabkan penurunan sensitivitas insulin sehungga membuat tingkat insulin tidak normal dan akhirnya menjadi diabetes.

i) Dapat menyebabkan kerusakan gigi, menjadikan air liur lebih asam dan penyakit periodontal.

j) Dapat menyebabkan batu empedu.

k) Dapat menyebabkan osteoporosis.

l) Dapat menyebabkan rabun dekat atau katarak.

m) Dapat menyebabkan pusing ataupun migran.

n) Dapat menyebabkan sakit pada gusi.

2) Makanan Berkadar Garam Tinggi

Seperti halnya gula, garam juga tidak bisa lepas dari keseharian manusia, karena disetiap masakan tidak luput dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemberian garam pada masakan sabagai salah satu bahan yang dicampurkan pada bumbunya. Memang benar jika masakan tanpa garam akan terasa hambar dan tidak membangkitkan selera yang menikmatinya.

Garam dapur yang setiap harinya kita konsumsi (NaCI) adalah mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Garam merupakan sumber utama natrium, yang merupakan unsur yang sangat penting bagi kesehatan untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Akantetapi mengkonsumsi garam secara berlebihan juga dapat mebahayakan kesehatan tubuh.

Mengkonsusmi garam secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan, diantaranya sebagai berikut:

a) Dapat menimbulkan pengerasan pada pembuluh darah arteri atau nadi.
b) Dapat meningkatkan resiko terjadinya stroke dan serangan jantung.
c) Dapat menyenabkan hipertensi dan penyakit ginjal.[37]

3) Mi Instan

Dikehidupan di zaman yang sudah modern ini banyak orang lebih memilih makanan yang praktis, apalagi bagi mereka yang tengah disibukkan dengan pekerjaan atau kesibukan yang lain. Banyak

[37] Emirfan TM, *Healty Habits You Must Know Pola Hidup Sehat yang Harus Anda Tahu untuk Kesehatan yang Lebih Baik Sejak Muda*, (Jogjakarta: PT Buku Kita, 2011) 130.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang memilih mi instan sebagai makanan pengganti, selain memasaknya sangat praktis, cepat, dan rasanya juga enak, serta harganyapun juga sangat terjangkau. Namun, mengkonsumsi mi instan secara berlebihan atau terus menurus juga dapat membahayakan kesehatan tubuh. Banyak sekali kasus orang menderita penyakit yang cukup berat karena disebabkan kebiasaan makan mi instan secara terus menerus dan dalam jangka panjang. Berikut merupakan bahaya karena mengkonsumsi mi instan secara terus menerus, diatara laian:

a) Dapat menyebabkan kanker.
b) Dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi.
c) Dapat menimbulkan gangguan pada lambung, gangguan tidur, dan mual-mual.
d) Dapat membuat alergi gatal-gatal, mual, dan demam.
e) Kandungan MSG dapat menyebabkan hipertensi, asma, kanker, diabetes, kelumpuhan dan penurunan kecerdasan.[38]

4) Makanan Olahan

Seperti mi instan, makanan olahan atau kemasan merupakan makanan siap saji yang dapat membantu dalam penyajian makanan akan berasa lezat dalam waktu singkat.

Namun dibalik itu semua makanan olahan juga berbahaya apabila dikonsumsi secara berlebihan, didalam makanan olahan

[38] Emirfan TM, *Ibid*. 132.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terdapat berbagai macam zat pewarna, perasa, serta pengawet yang digunakan.yang dapat mengganggu kesehatan tubuh.[39]

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi makanan jajanan secara berlebihan itu tidak baik karena dapat membahayakan kesehatan tubuh, karena disetiap makanan terdapan kandungan yang berasal dari bahan zat-zat kimia atau zat aditif yang berbahaya bagi kesehatan terutama jika dikonsumsi secara terus menerus.

## B. Penelitian Terdahulu

| No | Judul Penelitian | Persamaan | Perbedaan |
|---|---|---|---|
| 1 | **Persepsi Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Duren Sawit** Kurniasih, 2012. | Penelitian sama-sama bertujuan untuk meneliti persepsi tentang makanan sehat. | Penelitian sebelumnya bertujuan menggambarkan tentang persepsi makanan sehat pada anak usia sekolah terutama kelas 3,4, 5. |
| 2 | **Persepsi Orang Tua Terhadap Makanan Sehat Hubungannya Dengan Kesadaran Orang Tua** | Penelitian bertujuan menggambarkan tentang persepsi orang tua tentang | Penelitian sebelumnya, hubungannya dengan kesadaran orang tua menyiapkan bekal |

[39] Emirfan TM, *Ibid.* 138.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Menyiapkan Bekal Makanan Anak Usia Dini** Nurul Indahwati, 2016. | makanan sehat. | anak. Disini penelitian dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan orang tua tentang pentingkan makanan sehat |
| **3** | **Upaya Tutor Dalam Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua Tentang Program Menu Sehat Dalam Mendukung Pertumbuhan Anak Usia Dini** Haris Purnomo, 2015. | sama-sama membahas tentang pengetahuan orang tua tentang makanan sehat yang baik untuk anak | Pada penelitian sebelumnya diterapkan dengan memberi edukasi tentang program sehat kepada orang tua, diterapkan untuk mengetahui tingkat pengetahuan orang tua tentang makanan sehat |

## C. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini penulis membatasi mengenai pengetahuan tentang persepsi yaitu pengalaman tentang objek, peristiwa atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan dengan suatu proses dimana stimulus diterima oleh individu melalui alat penginderaan. Kesadaran kepada orang tua hendaknya memperhatikan asupan makanan yang di konsumsi oleh anak, mulai dari kebersihan tempat atau makanan yang higienis dan bergizi yang baik di konsumsi oleh anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Juga dukungan dalam keluarga harus diperhatikan dalam meningkatkan selera makan anak. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat. Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda. Makanan yang bergizi dan seimbang serta stimulasi yang intensif sangat dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Apabila anak diberkan stimulasi secara intensif dari lingkungannya, maka anak akan mampu menjalani tugas perkembangannya dengan baik.[40]

Hal yang mempengaruhi sedikit banyaknya perhatian yang di dapat oleh anak yaitu asupan makanan yang di konsumsi anak setiap harinya, pekerjaan orang tua, keperluan keluarga, dan hubungan keluarga dengan lingkungan. Orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya dan kurang memperhatikan perkembangan anak terhadap pola makan anak dapat menyebabkan kurangnya perhatian yang di terima oleh anak. Selain itu orang tua yang tidak memiliki pengetahuan tentang pentingnya makanan

[40] Tatik Mukhoyyaroh, *Psikologi Keluarga,* (Surabaya, UIN Sumam Ampel, 2014), hlm. 69.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang baik untuk di konsumsi anak biasanya suka mengabaikan terhadap faktor gizi anaknya, yang merupakan faktor penting pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini berarti bahwa lingkungan sosial yang pertama dan utama bagi anak adalah dalam lingkungan keluarganya.[41]

Orang tua hendaknya dapat mengawasi pola pangan atau jajanan yang dipilih oleh anaknya karena orang tua adalah pihak yang paling bertanggung jawab terhadap kesehatan atau status gizi anak, sehingga dibutuhkan informasi mengenai pangan apa saja yang baik, jajanan yang baik serta dampak yang ditimbulkan apabila anak tidak mengkonsumsi pangan yang baik dan seimbang. Selain itu dibutuhkan peran pemerintah dalam mensosialisasikan pengetahuan mengenai pangan yang bergizi dan seimbang atau asupan yang baik bagi anak usia sekolah kepada para orang tua terutama bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil.[42]

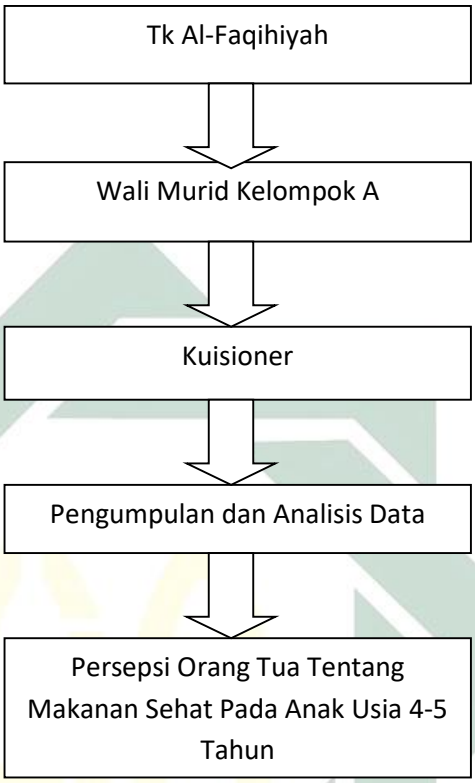
---

[41] Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan* (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2013), hlm. 96.

[42] Roy A. Sparringa, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru Dan Pengelola Kantin*, (Jakarta: Direktorat SPP, Deputi III, Badan BPOM RI, 2013), hlm, 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 2.4**
**Kerangka Berpikir**




digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB III

# METODE DAN RENCANA PENELITIAN

## A. Metode Penelitian

Metode adalah salah satu cara yang digunakan untuk mencapai sebuah tujuan. Seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad, bahwa metode adalah cara utama yang digunakaan dalam mencapai sebuah tujuan, seperti contoh untuk menguji hipotesis dengan menggunakan cara dan alat tertentu. maka dari itu metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode deskritif.[43]

Metode deskriptif merupakan penelitian yang memaparkan apa yang terjadi

atau terdapat pada suatu wilayah atau lapangan dalam sebuah situasi tertentu. data yang terkumpul diklarifikasikan menurut jenis, sifat, dan kondisinya. Pengertian lainnya menyebutkan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara *objektif.* Jadi penelitian deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan sebuah peristiwa atau kondisi populasi saat ini.[44]

Menurut Suharsimi Arikunto (2010), penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal

[43] Winarno Surakhmad, *Pengantar Penenlitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik*, (Tasikmalaya: Tarsito, 1998), hlm. 131.
[44] Erwin Widiasworo*, Menyusun Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Araska, 2019), hlm. 46.



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain yang sudah disebutkan kemudian hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan.[45] Penelitian deskriptif ada empat jenis, diantaranya yaitu:

a. Penelitian deskriptif murni atau survei

Penelitian deskriptif murni ini merupakan penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi pada sebuah objek penelitian. Data yang terkumpul diklarifikasikan atau dikelompokkan menurut jenis, sifat, atau kondisinya, kemudian dibuat kesimpulan.

b. Penelitian korelasi atau korelasional (penelitian hubungan)

Penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan atau tambahan (manipulasi) terhadap data yang sudah ada. Penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu korelasi sejajar dan penelitian sebab-akibat.

c. Penelitian komparasi

Penelitian komparasi merupakan penelitian yang membandingkan antara kondisi yang ada di dua tempat. Dari dua tempat tersebut dicari persamaan dan perbedaannya kemudian dicari mana yang lebih baik.

[45] Erwin Widiasworo, *ibid* 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Penelitian penelusuran (*trace study*)

Penelitian penelusuran berarti penelitian yang dilakukan utuk mengetahui hal-hal yang terjadi di masa lalu dan kemudian mencari apa akibatnya di masa saat ini. Dengan kata lain, penelitian penelusuran ini dimaksudkan untuk mengetahui tentang keefektifan kinerja masa lalu dan dampaknya untuk masa sekarang.

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan melalui pengolahan data kuantitatif. Yakni mendeskripsikan mengenai persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini karena untuk mengambarkan secara keseluruhan sifat, fakta dan bagaimana persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak. Hal tersebut juga susai dengan tujuan penelitian deskriptif yaitu memuat deskriptif , gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat serta hubungan antara fenomena-fenomena yang terjadi.[46]

## B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di TK AL-Faqihiyah Babat Desa Randupitu Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan.

Dikarenakan :

1. Di lingkungan sekolah tersebut banyak pedagang yang menjual makanan yang belum terjamin kebersihan dan keamanannya.

[46] Erwin Widiasworo, *ibid* 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Di sekolah itu tidak terdapat kantin sekolah yang menjual makanan sehat.
3. Perhatian dari orang tua terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak masih kurang atau minim.
4. Alasan akademis yaitu untuk memperoleh berbagai informasi untuk mendapatkan keterangan secara lengkap mengenai persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun

## C. Desain Penelitian

Para ahli Sangadji dan Sopiah[47] mengemukakan, desain penelitian adalah suatu rancangan sebuah penelitian yang menyatakan metode dan prosedur yang digunakan oleh peneliti dalam proses pengumpulan dan analisis data.

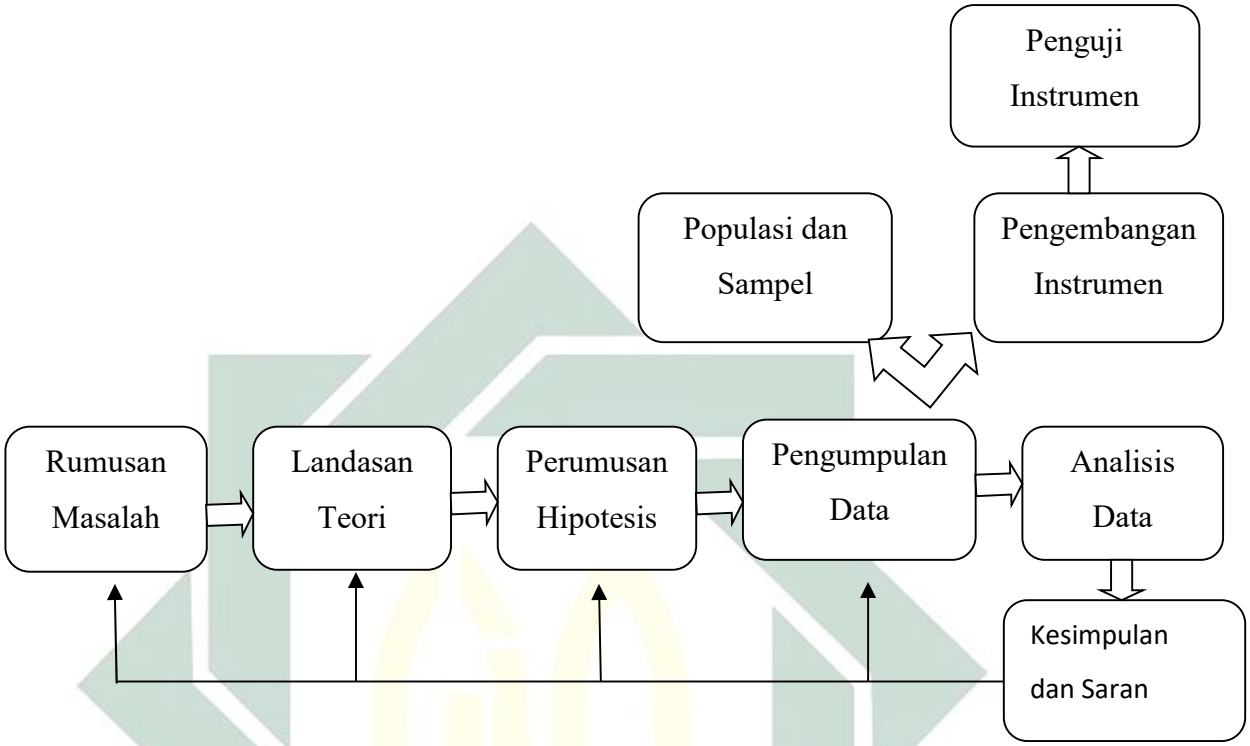
Menurut Sukardi desain penelitian merupakan suatu proses yang digunakan oleh peneliti untuk memecahkan suatu permasalahan dalam suatu penelitian. Sedangkan Moh. Nizar mengatakan, desain penelitian adalah proses yang dibutuhkan didalam pelaksanaan dan perencanaan dalam melakukan sebuah penelitian.[48]

Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono[49] langkah-langkah penelitian kuantitatif sebagai berikut:

[47] Sangadji dan Sopiah, *Metode Penelitian,* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010), hlm. 288.
[48] Moh. Nazir, *Metode Penelitian,* (Bogor: Penerbit Ghalia, 2011), hlm, 84.
[49] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi,* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.1**
**Desain Penelitian**




Dari skema diatas dapat diketahui bahwa proses penelitian dimulai dari masalah. Baik dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif. Hanya saja dalam penelitian kuantitatif masalah harus sudah jelas, berbeda dengan penelitian kualitatif, pada penelitian kualitatif masalah bersifat sementara dan akan berkembang dengan seiring proses penelitiaan berlangsung.[50]

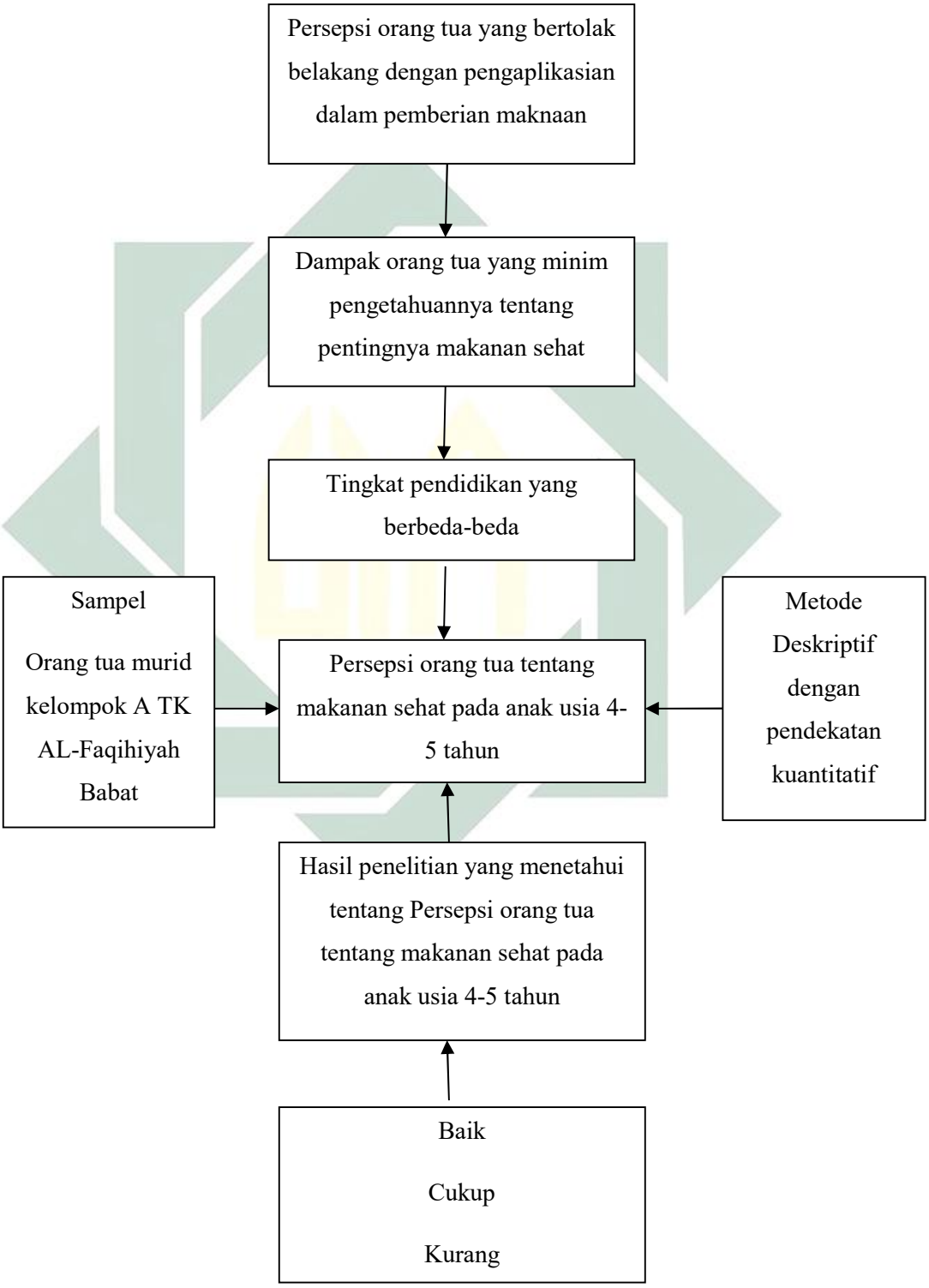
Seperti yang sudah dijelaskan di atas maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian yang sederhana, yatu :

[50] Erwin Widiasworo, *Ibid.* 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.2**

Gambaran desain penelitian Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun.




digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## D. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pendahuluan, pada tahap ini peneliti melakukan observasi dan mencari informasi tentang fenomena dan permasalahan yang ada di sekolah TK AL-Faqihiyah terutama tentang pengetahuan orang tua tentang makanan sehat yang hubungannya dengan sikap pola jajan anak di sekolah.
2. Tahap pelaksanaan, di tahap ini peneliti membuat sebuah angket yang disebarkan kepada orang tua agar data yang diperoleh dapat lebih akurat.
3. Tahap akhir, setelah semua tahap telah dilakukan maka di tahap akhir ini yaitu menganalisis data yang diperoleh dan menyusun laporan. Pada tahap ini peneliti menggunakan penghitungan statistik untuk menghitung hasil angket pengetahuan orang tua tentang makanan sehat dengan pola jajan anak di sekolah berdasarkan data yang diperoleh.

## E. Populasi dan Sampel

Salah satu konsep yang berhubungan erat dengan sampel adalah populasi. Populasi adalah keseluruhan gejala atau satuan yang ingin diteliti. Oleh karena itu, sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri.[51]

[51] Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*,(Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2016), hlm 104

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sugiyono[52] mengatakan, populasi adalah wilayah yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan.

Menurut Suharsimi Arikunto[53], populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti suatu elemen yang ada pada tempat penelitian, makan penelitiannya merupakan penelitian populasi. Penelitianannya atau studi juga dikatakan studi populasi atau studi sensus.

Sedangkan menurut Nana Syaodih[54], populasi adalah kelompok besar dan wilayah yang menjadi lingkup penelitian.

Jadi dari berbagai penjelasan yang dikemukakan oleh para ahli diatas maka populasi adalah seluruh susunan dari subjek dan objek, kejadian dan kelompok manusia yang dijadikan peneliti untuk diteliti dan menarik kesimpulan.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh orang tua siswa dari kelompok "A" di TK AL-Faqihiyah yang berjumlah 38 orang.

Sampel adalah suatu kelompok atau wilayah yang kita teliti secara nyata dan menarik kesimpilan dari sampel tersebut.[55] Sedangkan menurut

---

[52] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2016) hlm. 117.
[53] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta. 2013), hlm, 173.
[54] Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan,* (Bandung: PT. Emaja Rosdakarya, 2012), hlm, 250.
[55] Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan,* (Bandung: PT. Emaja Rosdakarya, 2012), hlm, 250.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Arikunto, sampel merupakan suatu objek yang mewakili dari populasi yang diteliti dalam penelitian.[56]

Dalam penelitian ini yang menjadi sampeli adalah orang tua siswa kelompok "A" di TK AL-Faqihiyah yang berjumlah 20 orang.

**F. Instrumen Penelitian**

Dalam teknik pengumpulan data, peneliti perlu menyusun instrumen. Intrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan untuk pengumpulan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah. Setiap teknik pengumpulan data memiliki bentuk instrumen yang berbeda-beda, tidak semua instrumen cocok digunakan pada semua jenis penelitian. Instrumen dapat digunakan tergantung pada jenis data yang diperlukan sesuai dengan masalah peneliti. Oleh karena itu sebelum peneliti menetapkan instrumen penelitian, maka peneliti perlu memahami tentang jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian.[57]

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menyusun data agar lebih akurat menurut Nana Sujana dan Ibrahim, yaitu:[58]

1) Masalah dan variabel yang diteliti, juga indikator harus jelas dan spesifik, agar lebih mudah dalam menetapkan jenis-jenis instrumen yang dibutuhkan.

---

[56] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta. 2013), hlm, 174.
[57] Erwin Widiasworo, *Ibid*. 82.
[58] Erwin Widiasworo, *Ibid*. 83.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Sumber data atau informasi baik jumlah maupun macamnya harus diketahui terlebih dahulu, sebagai bahan dasar dalam menentukan isi, bahasa, sistematika, dan sistematika item dalam instrumen penelitian.
3) Keterangan dalam instrumen itu sendiri sebagai alat pengumpulan data baik dari keajekan, kesahihan, serta objektivitasnya.
4) Jenis data yang diharapkan dari penggunaan instrumen harus jelas, sehingga peneliti dapat memperkirakan cara analisis data guna memecahkan masalah penelitian.
5) Mudah dan praktis, tetapi dapat menghasilkan data yang diperlukan.

Adapun langkah-langkah dalam menyusun instrumen yang harus peneliti lakukan, sebagai berikut:[59]

1. Menyusun Kisi-kisi atau Layout Instrumen

   Kisi-kisi diperlukan sebagai pedoman dalam merumuskan setiap item instrumen. Dalam kisi-kisi harus mencakup ruang lingkup materi variabel instrumen, jenis-jenis pertanyaan, banyaknya pertanyaan, serta waktu yang dibutuhkan. Selain itu, dalam kisi-kisi harus menggambarkan indikator dari setiap variabel, dan disusun sesuai dengan permasalahan yang dibahas agar tidak menyimpang dari masalah yang diteliti.

   Adapun jenis-jenis instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah:

[59] Erwin Widiasworo, *Ibid*. 84

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Kuisioner (Angket)**

Kuisioner atau angket merupakan instrumen penelitian alat pengumpulan data yang di lakukan dengan pemberian seperangkat pertanyaan ataupun pertanyaan secara tertulis yang harus dijawab atau diisi oleh responden sesuai dengan petunjuk pengisian.

Penggunaan kuisioner atau angket memiliki beberapa keuntungan, diantaranya:

1) Angket dapat digunakan untuk menumpulkan data dari beberapa responden atau sumber data yang jumlahnya banyak.
2) Data yang terkumpul melalui angket akan lebih mudah dianalisis.
3) Responden memiliki kebebasan untuk menjawab setiap pertanyaan sesuai dengan pengetahuannya.
4) Responden tidak terburu-buru dalam menjawab setiap pertanyaan karena angket tidak berkaitan dengan waktu.

Disamping itu, angket juga memiliki beberapa kelemahan, diantaranya:

1) Tidak dapat menjamin responden akan memberikan jawaban yang sesuai dengan keyakinannya.
2) Angket mungkin hanya bisa digunakan oleh respoden yang bisa membaca dan menulis.
3) Angket hanya dapat menggali masalah yang terbatas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Kadang ada juga responden yang tidak mau mengisi angket karena alasan kesibukan dan berbagai alasan lainnya.[60]

Sugiyono[61] mengatakan skala yang digunakan pada angket ini adalah skala *likert.* Skala *likert* ini digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial. Dengan skala *likert* variabel yang diukur diperinci menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun instrumen yang berupa pertanyaan.

Angket atau pertanyaan-pertanyaan ini diderikan kepada orang tua ata wali murid setiap siswa dab tujuan dari pemberian angket tersebut peneliti gunakan untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan orang tua tentang makanan sehat pada anak usia dini berdasarkan pengetahuan dari masing-masing individu.

2. Menyusun Item Pertanyaan

Setelah kisi-kisi instrumen selesai dibentuk, kemudian menyusun item pertanyaan yang sesuai dengan jenis instrumen yang akan digunakan. Setelah itu dikonsultasikan dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan.

[60] Erwin Widiasworo, *Ibid*. 88.
[61] Sugiyono, *Ibid*. 134.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.3**
**Kisi-kisi Instrumen Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat**

| Variabel | Indikator | Deskribtor | Item |
|---|---|---|---|
| Persepsi orang tua tentang makanan sehat | Persepsi tentang kandungan makanan sehat | • Makanan yang dikonsumsi bersih, *higienis* dan bergizi.<br>• Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan.<br>• Sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. | 1,2,3 |
| | Persepsi mengenai zat gizi seimbang dalam makanan | • Manfaat yang terkandung dalam zat gizi seimbang pada makanan. | 4,5 |
| | Persepsi mengenai keamanan makanan yang baik dikonsumsi untuk anak | • Bahaya mengabaikan menu makanan sehat.<br>• Peran orang tua dalam memilih makanan untuk anak. | 6,7,8,9,10, |

Hasil dari kisi-kisi instrumen yang sudah dibuat diatas, kemudian disusunlah item pertanyaan yang mewakili sub-sub variabel yang terdapat pada kisi-kisi diatas yang terbentuk pada sebuah tabel sebagai berikut:

Petunjuk pengisian angket yaitu dengan memberikan nilai dari angka 1 sampai dengan 10, dengan cara memberi tanda ceklis ( √ ) pada nilai yang sudah anda pilih sesuai dengan jawaban anda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 3.4**
**Kuisioner Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat**

| No | Pertanyaan | Jawaban | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Menurut saya makanan sehat adalah makanan yang berfungsi untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. | | | | | | | | | | |
| 2 | Menurut saya makanan yang higienis adalah makanan yang terbebas dari bakteri dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. | | | | | | | | | | |
| 3 | Menurut saya makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, baik untuk kita konsumsi. | | | | | | | | | | |
| 4 | Menurut anda adakah pengaruh dari makanan yang dikonsumsi anak setiap hari pada kesehatan anak. | | | | | | | | | | |
| 5 | Menurut anda makanan yang dikonsumsi anak-anak di sekolah setiap harinya sudah baik. | | | | | | | | | | |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Menurut anda seberapa pentingkah peran orang tua mendampingi anak dalam pemilihan jajanan anak di sekolah, seperti (Es, gulali, snack, gorengan, dan makanan instan lainnya) | | | | | | | | | | |
| 7 | Menurut anda makanan yang siap saji atau makanan yang instan sudah terjamin mutunya. | | | | | | | | | | |
| 8 | Menurut anda makanan yang dikemas dalam sebuah wadah atau didalam plastik sudah terjamin kebersihannya. | | | | | | | | | | |
| 9 | Menurut anda dengan membiasakan memberi bekal pada anak dapat mengurangi kebiasaan anak jajan di sekolah | | | | | | | | | | |
| 10 | Menururt anda memberikan bekal anak dengan makanan yang siap saji dapat meringankan beban orang tua | | | | | | | | | | |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Penyebaran Angket

Setelah peneliti mendapat persetujuan dari dosen pembimbing, tentang instrumen diatas, setelah itu peneliti memberikan atau menyebarkan angket tersebut kepada orang tua siswa untuk di pahami dan dijawab setiap pertanyaan-pertanyaan yang ada pada instrumen tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono[62] teknik pengumpulan data adalah langkah yang mudah dalam proses penelitian karena bertujuan untuk mendapatkan data.

Penelitian ini menggunakan kuisioner. Menurut Arikunto[63] kuisioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang berupa pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun kemudian disebarkan kepada responden dan di jawab oleh responden untuk memperoleh data yang diperlukan..

Adapun tujuan dari angket ini adalah untuk menggali informasi dari subjek yang berkaitan langsung dengan masalah yang peneliti lakukan yang menjadi fokus utama pada penelitian ini.

## H. Analisis Data

Setelah seluruh data terkumpul dari seluruh responden, kemudian dilakukan analisis data, dalam penelitian ini teknik analisis data yang di gunakan adalah teknik anasilis statistik sederhana, tetapi analisi yang digunakan harus relevan dengan jenis data yang akan di analisis, rancangan penelitian, dan tujuan penelitian. Terdapat beberapa tahap dalam menganalisis data, sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

   Dalam tahap ini kelengkapan identitas seluruh responden dilakukan pengecekan terlebih dahulu apakah sudah benar-benar terisi atau belum pada setiap angket, kemudian melakukan

[62] Sugiyono, Ibid. 40.
[63] Arikunto, Ibid, 151.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengecekan data, dengan memeriksa instrumen penelitian apakah sudah terjawab dan di isi semua oleh responden.

2. Tahap Mentabulasikan Data

Tahap selanjutnya yaitu mengolah data yang sudah terkumpul dari responden yang sudah dilakukan pengecekan, kemudian data diolah dengan menggunakan komputer dengan menggunakan aplikasi *microsoft excel* untuk mecari nilai rata-rata jawaban dari setiap responden, setelah itu data di analisis dengan menggunakan teknis analisis deskriptif dan dilanjutkan dengan menggunakan tabel frekuensi.

3. Tahap Analisis

Setelah dilakukan tabulasi data kemudian dilakukan pengukuran data untuk melihat hasilnya, dengan menghitung presentasinya memakai analisis presentasi distribusi frekuensi, merupakan analisis yang dipakai untuk mendapatkan gambaran distribusi reponden dan untuk medeskripsikan. Rumusan analisis.

$$P = \frac{\sum f}{n} x\ 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase

F = Alternatif jawaban pilihan responden

N = Jumlah responden

100 = bilangan tetap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(Arikunto,2006:28)

Penelitian ini menggunakan statitik deskriptif untuk mengelolah data dengan melihat frekuensi yang telah ditentukan, berdasarkan data-data tersebut langkah yang dapat digunakan untuk mengetahui sikap setiap responden yaitu dengan cara sebagai berikut:

1. Menentukan skor maksimal dengan cara :

   Skor maksimal = jumlah pertanyaan x skor tertinggi

   = 10 x 10 = 100

2. Menentukan skor minimal dengan cara :

   Skor minimal = jumlah pertanyaan x skor terendah

   = 10 x 1 = 10

3. Menentukan nilai median dengan cara :

   Nilai median = skor maksimal ideal + skor minimal ideal / 2

   = (100 + 10) : 2 = 55

4. Menentukan nilai kuartil 1 dengan cara :

   Kuartil 1 = skor minimal ideal + mendian / 2

   = (10+55) : 2 = 32,5 = 33

5. Menentukan nilai kuarti 3 dengan cara :

   Kuartil 3 = skor maksimal ideal + median / 2

   = (100+55) : 2 = 77,5 = 78

6. Membuat skala yang menggambarkan skor minimal, nilai kuartil 1, median, nilai kuartil 3 dan skor maksimal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| 10 | 33 | 55 | 78 | 100 |
|---|---|---|---|---|
| Minimal | Kuartil 1 | Median | Kuartil 3 | Maksimal |

**Keterangan**:

- Kategori sangat baik dibatasi dari kuartil 3 dan skor maksimal (Kuartil 3 ≤ = ≤ skor maksimal ).
- Kategori baik dibatasi dari nilai median dan kuartil 3 (Median ≤ x < Kuartil 3).
- Kategori cukup dibatasi oleh kuartil 1 dan median ( Kuartil 1≤ x < Median ).
- Kategori kurang dibatasi oleh skor minimal ideal dan kuartil 1 (skor minimal ≤ x < kuartil 1).

7. Membuat batasan skor untuk setiap kategori sikap responden, dengan berdasarkan gambar skala, maka range skor kategori sebagai berikut :

**Tabel 3.5**

**Range Skor Untuk Masing-Masing Kategori Sikap**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sangat Baik | Kuartil 3 ≤ = ≤ skor maksimal | 78-100 | Orang tua sudah memahami tentang makanan sehat |
| Baik | Median ≤ x < Kuartil 3 | 55-77 | Orang tua mulai memahami tentang makanan sehat |
| Cukup | Kuartil 1≤ x < Median | 33-54 | Orang tua belum memahami tentang makanan sehat |
| Kurang | skor minimal ≤ x < kuartil 1 | 10-32 | Orang tua sama sekali tidak memahami tentang makanan sehat |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan perhitungan diatas, maka dari setiap jawaban yang diperoleh dapat diketahui prosentasinya. Kemudian dalam menafsirkan data penelitian ini dapat lebih mudah yaitu dengan membandingkan prosentase dan frekuensi dari setiap jawaban yang diberikan oleh responden, kemudian hasilnya dianalisis dengan tiga macam cara, yaitu dengan ***Proporsi*** (prosentase) dan ***Mode*** (terbanyak menilai berapa), dan rerata atau ***Means*** (rerata skornya berapa), atau bisa dengan berdasarkan konsep dan teori juga hasil penemuan yang sudah ada serta relevan dengan penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Deskripsi Subyek

Tk AL-Faqihiyah didirikan pada tahun 1983 M di dusun Babat – Randupitu – Gempol – Pasuruan. Pada tahun ajaran 2019/2020 di Tk AL-Faqihiyah ini memiliki murid sebanyak 78 murid, dengan jumlah siswa kelompok A sebanyak 40 dan siswa kelompok B sebanyak 38 dan guru sebanyak 8 orang. Lembaga pendidikan ini memiliki Visi yaitu "Terwujudnya Siswa Sehat Cerdas, Kreatif dan Berakhlaqul Karimah" dengan Misi "Membiasakan Anak Hidup Bersih Dan Sehat Mengoptimalkan Seliruh Aspek Perkembangan Anak Dengan Metode Pembelajaran Yang Inovatif Mengembangkan Pemahaman Baca Tulis Al-Qur'an Dan Bimbingan Akhlaqul Karimah". Dalam penelitian ini berfokus pada orang tua siswa Tk AL-Faqihiyah dari kelompok A yang berjumlah 38 orang, tetapi sampel yang peniliti ambil berjumlah 20 orang. diambil dari orang tua siswa kelompok A karena usia di kelompok A sekitar 4-5 tahun jadi sesuai dengan judul yang peneliti teliti.

## B. Distribusi Gambaran Responden

Karakteristik responden yang diteliti yaitu : pendidikan terakhir, dan pengetahuan tentang maknan sehat.

a. Karakteristik pendidikan terakhir



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 4.1**
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir**

| No | Variabel Tingkat Pendidikan | Frekuensi | Prosentase |
|---|---|---|---|
| 1 | SD | 1 | 5% |
| 2 | SMP | 10 | 50% |
| 3 | SMA | 9 | 45% |
| 4 | Sarjana | - | - |
| Total | | 20 | 100% |

Dari tabel dia atas dapat di jelasakan tingkat pendidikan dari tiap responden bermacam-macam, diketahui 1 orang (5% dari seluruh jumlah responden) yang mempunyai tingkat pendidikan terakhir pada jenjang tingkat sekolah dasar (SD), 10 orang (50% dari seluruh jumlah responden) memiliki pendidikan terakhir pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP) sederajat, dan 9 orang (45% dari seluruh jumlah responden) berpendidikan terakhir pada tingkat sekolah menengah atas (SMA) sederajat.

b. Pengetahuan Tentang Makanan Sehat

Berikut hasil penelitian pada setiap responden terdapat pada tabel di bawah ini :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**Tabel 4.2**

**Hasil penelitian jawaban dari responden**

| No. Responden | Item Pertanyaan | | | | | | | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1 | 9 | 2 | 6 | 6 | 3 | 8 | 5 | 7 | 9 | 7 | 62 |
| 2 | 2 | 2 | 6 | 7 | 4 | 8 | 6 | 4 | 1 | 8 | 48 |
| 3 | 10 | 1 | 9 | 10 | 9 | 10 | 1 | 1 | 10 | 4 | 64 |
| 4 | 10 | 1 | 10 | 10 | 9 | 10 | 1 | 3 | 10 | 3 | 67 |
| 5 | 10 | 7 | 10 | 10 | 8 | 10 | 7 | 4 | 9 | 3 | 78 |
| 6 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 9 | 84 |
| 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 7 | 5 | 10 | 5 | 86 |
| 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 9 | 3 | 80 |
| 9 | 10 | 7 | 10 | 10 | 5 | 9 | 1 | 5 | 10 | 7 | 74 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 1 | 5 | 10 | 5 | 76 |
| 11 | 9 | 8 | 10 | 10 | 5 | 10 | 1 | 3 | 10 | 3 | 69 |
| 12 | 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 75 |
| 13 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 3 | 3 | 10 | 4 | 75 |
| 14 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 10 | 2 | 1 | 10 | 5 | 68 |
| 15 | 10 | 10 | 10 | 8 | 5 | 10 | 1 | 1 | 10 | 1 | 66 |
| 16 | 10 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 1 | 2 | 10 | 1 | 71 |
| 17 | 10 | 10 | 10 | 7 | 5 | 8 | 1 | 1 | 10 | 1 | 63 |
| 18 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 8 | 6 | 5 | 9 | 6 | 78 |
| 19 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 8 | 6 | 5 | 9 | 7 | 77 |
| 20 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 9 | 6 | 6 | 8 | 7 | 80 |
| Total | | | | | | | | | | | 1441 |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Diketahui tabel diatas merupakan hasil jawaban dari setiap responden yang kemudian dianalisis dicari rata-rata jawaban dari setiap responden. Untuk mengetahui sikap responden tentang persepsi makanan sehat pada anak usian 4-5 tahun, dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.3**

**Tabel Distribusi Frekuensi**

| Kategori Sikap Responden | Kategori Skor | Frekuensi | Persentase (%) | Interprestasi |
|---|---|---|---|---|
| Sangat Baik | 78-100 | 6 | 30% | Orang tua sudah memahami tentang makanan sehat |
| Baik | 55-77 | 13 | 65% | Orang tua mulai memahami tentang makanan sehat |
| Cukup | 33-54 | 1 | 5% | Orang tua belum memahami tentang makanan sehat |
| Kurang | 10-32 | - | - | Orang tua sama sekali tidak memahami tentang makanan sehat |
| | | 20 | 100% | |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan hasil jawaban dari responden pada tabel di atas terlihat bahwa sikap tiap responden tentang makanan sehat yaitu pada kategori sikap baik 65%, sangat baik 30% dan cukup 5%. Di jelaskan dari presentase tersebut bahwa 13 orang (65% dari jumlah seluruh responden) mulai memahami peran penting dari makanan sehat. Kemudian sebanyak 6 orang (30% dari jumlah seluruh responden) sudah memahami peran penting dari makanan sehat. Dan sisanya 1 orang (5% dari jumlah seluruh responden) bahwa orang tersebut belum memahami betul tentang pentingnya makanan sehat.

Untuk melihat sikap responden secara keseluruhan tentang persepsi orang tua tentang makanan sehat berdasarkan per indikator makanan sehat, sebagai berikut :

**Tabel 4.4**

**Rubrik Penilaian Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat**

| No | Deskribtor | Skor | Keterangan |
|---|---|---|---|
| 1 | 1. Makanan yang dikonsumsi bersih, *higienis* dan bergizi<br>2. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan sehat<br>3. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein, | 78-100 | 1. Orang tua sadar dan memberikan makanan untuk anak dengan memilih makanan yang dijual di tempat yang bersih atau makanan yang dibuat sendiri oleh orang tua.<br>2. Orang tua mengetahui apa saja macam-macam jenis zat gizi dan menerapkan pemberian makanan seimbang dalam pemberian makanan untuk anak.<br>3. Orang tua memberikan |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| | vitamin, lemak dan mineral<br><br>4. Manfaat makanan yang terkandung dalam zat gizi seimbang<br><br>5. Peran orang tua dalam memilih makanan untuk anak<br><br>6. Bahaya mengabaikan menu makanan sehat | | makanan yang beragam dan bervariasi dan tetap memperhatikan proporsi makanan yang seimbang, jumlahnya cukup dan tidak berlebihan.<br>4. Orang tua mengatahui manfaat penting makanan sehat gizi seimbang untuk anak sehingga dalam pemberian makanan sangat diperhatikan.<br>5. Orang tua selalu mengawasi anak dalam mengkonsumsi makanan dan selalu menerapkan hidup bersih dan sehat.<br>6. Orang tua memahami akan dampak dari makanan yang di jual bebas dan orang tua mampu mengedukasi anak untuk tidak jajan sembarangan. |
| 2 | 1. Makanan yang dikonsumsi bersih, *higienis* dan bergizi<br><br>2. Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan<br><br>3. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral<br><br>4. Manfaat akanan yang terkandung dalam zat gizi seimbang<br><br>5. Peran orang tua dalam | 55-77 | 1. Orang tua sadar dalam pemberian makanan untuk anak dengan memilih makanan yang dijual di tempat yang bersih atau makanan yang dibuat sendiri oleh orang tua akan tetapi jarang dilakukan oleh orang tua.<br>2. Orang tua mengetahui apa saja macam-macam jenis zat gizi tetapi dalam pemberian makanan untuk anak masih sering memberikan makanan yang kurang dalam pemenuhan zat gizinya.<br>3. Orang tua memberikan makanan yang beragam dan bervariasi pada anak tetapi tidak begitu memperhatikan proporsi makanan yang seimbang. |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| | memilih makanan untuk anak<br><br>6. Bahaya mengabaikan menu makanan sehat | | 4. Orang tua mengatahui manfaat penting makanan sehat gizi seimbang untuk anak tetapi dalam pemberian makanan kurang diperhatikan.<br>5. Orang tua mengawasi anak dalam mengkonsumsi makanan tetapi dalam menerapkan hidup bersih dan sehat masih kurang.<br>6. Orang tua memahami akan dampak dari makanan yang di jual bebas dan orang tua kurang dalam mengedukasi anak untuk tidak jajan sembarangan sehingga anak beli jajan sembarangan dibiarkan. |
| 3 | 1. Makanan yang dikonsumsi bersih, *higienis* dan bergizi<br><br>2. Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan<br><br>3. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral<br><br>4. Manfaat akanan yang terkandung dalam zat gizi seimbang<br><br>5. Peran orang tua dalam memilih makanan untuk anak<br><br>6. Bahaya mengabaikan | 33-54 | 1. Orang tua kurang menyadari dalam pemberian makanan untuk anak dengan memilih makanan yang dijual di tempat yang bersih atau makanan yang dibuat sendiri oleh orang tua serta jarang dilakukan oleh orang tua.<br>2. Orang tua kurang memahami apa saja macam-macam jenis zat gizi serta dalam pemberian makanan pada anak masih sering memberikan makanan yang kurang dalam pemenuhan zat gizinya.<br>3. Orang tua jarang sekali memberikan makanan yang beragam dan bervariasi pada anak serta kurang memperhatikan proporsi makanan yang seimbang.<br>4. Orang tua kurang memahami manfaat penting makanan sehat |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| | menu makanan sehat | | gizi seimbang untuk anak sehingga dalam pemberian makanan kurang diperhatikan.<br>5. Orang tua kurang mengawasi anak dalam mengkonsumsi makanan serta dalam menerapkan hidup bersih dan sehat masih kurang.<br>6. Orang tua kurang memahami akan dampak dari makanan yang di jual bebas dan orang tua kurang dalam mengedukasi anak untuk tidak jajan sembarangan sehingga anak beli jajan sembarangan dibiarkan. |
| 4 | 1. Makanan yang dikonsumsi bersih, *higienis* dan bergizi<br>2. Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan<br>3. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral<br>4. Manfaat akanan yang terkandung dalam zat gizi seimbang<br>5. Peran orang tua dalam memilih makanan untuk anak<br>6. Bahaya mengabaikan menu makanan sehat | 10-32 | 1. Orang tua sama sekali tidak menyadari pentingnya pemberian makanan untuk anak dengan pememilihan makanan yang dijual di tempat yang bersih atau makanan yang dibuat sendiri oleh orang tua serta dalam penerapannya tidak dilakukan oleh orang tua.<br>2. Orang tua tidak mengetahui apa saja macam-macam jenis zat gizi serta dalam pemberian makanan untuk anak masih sering memberikan makanan yang kurang dalam pemenuhan zat gizinya.<br>3. Orang tua sangat jarang sekali memberikan makanan yang beragam dan bervariasi serta tidak pernah memperhatikan proporsi makanan yang seimbang.<br>4. Orang tua tidak mengatahui manfaat penting makanan sehat |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | gizi seimbang untuk anak sehingga dalam pemberian makanan sama sekali tidak diperhatikan.<br>5. Orang tua tidak mengawasi anak dalam mengkonsumsi makanan serta dalam menerapkan hidup bersih dan sehat sangatlah kurang.<br>6. Orang tua tidak memahami akan dampak dari makanan yang di jual bebas sehingga orang tua tidak bisa memberikan mengedukasi akan dampak dari makanan yang dijual bebas dan anak beli jajan sembarangan dibiarkan. |

**Distribusi Frekuensi per Indikator**

- Indikator 1 meliputi item (1,2,3)

$$\frac{\text{Jumlah skor angket no 1,2,3}}{\text{Skor Maksimum}} \text{ X } 100\%$$

$$\frac{533}{600} \text{ X } 100\% = 88{,}8\%$$

Indikator 1 mendapat hasil 88,8% masuk pada kategori sangat baik

- Indikator 2 meliputi item (4,5)

$$\frac{\text{Jumlah skor angket no 1,2,3}}{\text{Skor Maksimum}} \text{ X } 100\%$$

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

$$\frac{289}{400} \text{ X } 100\% = 72{,}25\%$$

Indikator 2 mendapat hasil 72,25% masuk pada kategori baik

- Indikator 3 meliputi item (6,7,8,9,10)

$$\frac{\text{Jumlah skor angket no 1,2,3}}{\text{Skor Maksimum}} \text{ X } 100\%$$

$$\frac{619}{1000} \text{ X } 100\% = 61{,}9\%$$

Indikator 2 mendapat hasil 61,9% masuk pada kategori cukup

Hasil data diatas pada distribusi frekuensi per indikator diketahui bahwa indikator ke satu tentang kandungan makanan sehat memiliki nilai persepsi yang paling tinggi yaitu 88,8% masuk kategori sangat baik artinya responden sudah memahami bahwa makanan sehat merupakan makanan yang higienis yaitu makanan yang tidak mengandung zat kimia berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan tubuh, dan makanan sehat merupakan makanan yang diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak, makanan sehat yaitu makanan yang di dalamnya terdapat dalam komponen 4 sehat 5 sempurna.

Kemudian indikator kedua tentang zat gizi seimbang dalam makanan memiliki nilai persepsi sedang yaitu 72,25% masuk kategori baik artinya responden mulai memahami manfaat dari berbagai macam zat gizi yang terkandung di dalam makanan, dan peran penting makanan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Indikator yang ketiga tentang keamanan makanan yang baik di konsumsi oleh anak memiliki nilai persepsi yang rendah yaitu 61,5% masuk dalam kategori cukup artinya responden kurang begitu memahami atau memperhatikan tentang peran penting makanan sehat, tentang perhatian orang tua dalam menyiapkan makanan atau bekal untuk anak, kurang memperhatikan bahaya akan dampak mengkonsumsi makananan yang dijual bebas atau sembarangan,

**C. Pembahasan**

Berdasarkan data-data yang telah diperoleh yang di kumpulkan melalui kuisioner yang berupa jawaban penilaian dari responden dan telah di olah sesuai dengan Variabel yang diteliti, maka berikut adalah hasil dari penelitian tersebut.

Persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun di Tk AL-Faqihiyah. Penelitian ini dapat di lihat pada tabel 1.9 diketahui bahwa terdiri dari 20 responden di Tk AL-Faqihiyah di dapatkan hasil distribusi frekuensi dengan pengetahuan sangat baik dengan jawaban nilai rata-rata (78-100) sebanyak ( 30% ) yaitu sejumlah 6 orang, dapat diartikan bahwa responden sudah memahami pentingnya makanan sehat yang baik di konsumsi untuk anak, karena dapat dilihat dari tingkat pendidikan terakhirnya adalah di tingkat SMA (keatas) serta di peroleh dari hasil wawancara bahwa penerapan pemberian makanan sehat untuk anak mayoritas sudah dilakukan dengan baik. (x) responden yang mendapatkan hasil distribusi frekuensi dengan pengetahuan baik dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jawaban nilai rata-rata (55-77) sebanyak ( 65% ) yaitu 13 orang yang artinya bahwa responden sudah mulai memahami pentingnya makanan sehat yang baik diberikan untuk anak, tetapi dalam penerapan pemberian makanan sehat untuk anak masih kurang, diketahui responden yang menjawab ini kebanyakan pendidikan terakhirnya yaitu di tingkat SMP (sederajat) dan di peroleh dari hasil wawancara bahwa mayoritas orang tua lebih memilih memberikan makanan untuk anak dengan yang serba instan bukan dari olahan sendiri ataupun makanan yang mengandung gizi seimbang dengan alasan mereka memilih cara yang simpel dalam menyiapkan makanan untuk anak. dan responden yang mendapatkan hasil distribusi frekuensi dengan pengetahuan cukup dengan jawaban nilai rata-rata (33-54) sebanyak (5%) yaitu hanya satu orang, artinya responden tersebut dalam pengetahuan tentang makanan sehat masih kurang, diketahui bahwa responden yang menjawab ini tingkat pendidikan terakhirya adalah di tingkat SD (sederajat) dan begitupun hasil dari wawancara bahwa orang tua tidak begitu memahami tentang perbedaan makanan sehat dengan makanan yang kurang sehat, dan berbagai macam makanan yang di inginkan oleh anak orang tua selalu memberikan tanpa memperhatikan dampak yang akan terjadi.

Diperoleh data dari hasil frekuensi diatas menunjukkan bahwa pengetahuan “baik” lebih tinggi dibandingkan dengan pengetahuan sangat baik dan cukup. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pengetahuan responden berbeda-beda, karena dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil penelitian Fitriani dkk 2015, faktor pendidikan orang tua siswa yang memiliki pendidikan tinggi juga dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan orang tua terutama untuk menerima berbagai informasi, karena sebagai orang tua harus selalu mengontrol kebiasaan anak terutama pada makanan yang di konsumsi oleh anak setiap harinya. Dapat dilihat pada tabel 1.7 diatas pendidikan terakhir setiap responden berbeda-beda, responden yang memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SD sebanyak (5%) hanya 1 orang, responden yang memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SMP sederajat sebanyak (50%) yaitu setengah dari seluruh responden sejumlah 10 orang. Dan responden yang memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SMA/SMK sederajat sebanyak (45%) yaitu 9 orang.

Dari data yang telah didapat dikatakan bahwa persepsi orang tua tentang makanan sehat sudah cukup baik, akan tetapi belum seluruhnya orang tua memiliki pengetahuan baik tentang makanan sehat, dilihat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa prosentase pengetahuan tentang makanan sehat rata-rata menunjukkan hasil pengetahuan "baik" dengan frekuensi 13 orang persentasenya (65%), yang mana artinya bahwa orang tua mulai memahami tentang pentingnya makanan sehat pada anak.

Diketahui dari penjumlahan diatas pada distribusi frekuensi per indikator bahwa indikator ke satu tentang kandungan makanan sehat memiliki nilai persepsi yang paling tinggi yaitu 88,8% masuk kategori sangat baik artinya responden sudah memahami bahwa makanan sehat merupakan makanan yang higienis yaitu makanan yang terbebas dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bakteri dan tidak mengandung racun atau zat kimia berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan tubuh, makanan sehat yaitu makanan yang baik dan diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak, makanan sehat yaitu makanan yang di dalamnya terdapat dalam komponen 4 sehat 5 sempurna diataranya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kemudian indikator kedua tentang zat gizi seimbang dalam makanan memiliki nilai persepsi sedang yaitu 72,25% masuk kategori baik artinya responden mulai memahami manfaat dari berbagai macam zat gizi yang terkandung di dalam makanan, dan peran penting makanan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dan indikator yang ketiga tentang keamanan makanan yang baik di konsumsi oleh anak memiliki nilai persepsi yang rendah yaitu 61,5% masuk dalam kategori cukup artinya responden kurang begitu memahami atau memperhatikan tentang peran penting orang tua dalam mendampingi anak dalam pemilihan jajanan, tentang menyiapkan makanan atau bekal untuk anak, tidak membiasakan anak untuk terbiasa mengkonsumsi makanan sehat, tidak begitu memperhatikan bahaya akan dampak mengkonsumsi makananan yang dijual bebas atau sembarangan, padahal dampaknya cukup besar diantaranya berpengaruh pada perkembangan kognitif anak yang dapat membuat Iq anak menjadi lebih rendah daripada anak yang selalu sarapan sebelum berangkat sekolah, mengapa demikian karena kinerja otak dapat bekerja secara optimal jika makanan yang dikonsumsinya itu seimbang dan teratur. Kemudian dapat berpengaruh juga pada kesehatan anak karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kurangnya memperhatikan makanan yang di konsumsi atau akibat jajan sembarangan akibatnya kesehatan anak tidak terjaga dan dapat berpengaruh pada kesehatan gigi dan pencernaan karena makanan yang terlalu manis, dingin dan panas dapat merusak gigi, kemudian makanan yang tidak terpenuhi gizinya dapat menganggu sistem percenaannya, maka dari itu yang menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi terhambat. Sebagai orang tua harus menyadari betul betapa pentingnya makanan sehat untuk anak dalam proses tumbuh kembangnya.[64]

Dapat disimpulkan bahwa persepsi orang tua paling tinggi yaitu pada indikator ke satu tentang kandungan makanan sehat bahwa pada kategori ini yang responden pahami tentang makanan sehat yaitu makanan yang higienis, bersih, terbebas dari bakteri dan tidak mengandung zat yang berbahaya yang dapat membahayakan tubuh, makanan sehat yaitu makanan yang terkandung dalam komponen 4 sehat 5 sempurna, makanan sehat merupakan makanan yang dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang anak, karena manfaat makanan sehat begitu banyak diantaranya sebagai zat tenaga, zat pembangun dan sebagai sumber energi, Dengan mengkonsumsi makanan sehat dan memperhatikan kandungan yang ada didalamnya terutama nutrisi yang baik dan seimbang. Karena berbagai zat

[64] Triwijayati, *A. Studi Fenomenologi Eksplora-si Model Pengambilan Keputusan Konsumen Anak pada Konsumsi Jajanan Sekolah*, Jurnal Manajemen dan Bisnis. 2013; 12(1): 1-20.22. Food Watch. System Keamanan Pangan Ter-padu, Vol 1. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI;2007

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gizi yang ada dalam kandungan makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap perkembangan indra manusia.[65]

Maka dari itu dalam meningkatkan pengetahuan kepada orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun perlu adanya kordinasi antara pihak sekolah dengan orang tua dalam mengawasi anak akan makanan apa yang dikonsumsinya, agar lebih terjamin kebersihan dan tercukupi gizinya, karena jika tidak di terapkan dan biasakan sejak kecil maka akan menjadi kebiasaan sampai besar nanti.

[65] Susiana, "*12 Manfaat Makanan Sehat Bagi Kesehatan*", https://manfaat.co.id/manfaat-makanan-sehat. pada tanggal 16 Desember 2019 pukul 19.15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini peneliti akan menguraikan kesimpulan dan saran berdasarkan dari hasil penelitian yang berjudul "Persepsi Orang Tua Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di TK AL-Faqihiyah", maka dari itu kesimpulan dan saran yang telah di peroleh sebagai berikut.

## A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian dan data yang sudah di olah mengenai persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun di TK AL-Faqihiyah dusun. Babat - desa. Randupitu - kec. Gempol - kab. Pasuruan maka kesimpulannya bahwa persepsi orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun mendapat kategori "baik" yaitu sebanyak 13 orang (65%) responden. Sedangkan indikator yang dipersepsikan sangat baik tentang makanan sehat adalah pada indikator ke satu tentang kandungan makanan sehat bahwa pada kategori ini yang responden pahami tentang makanan sehat yaitu makanan yang higienis, bersih, terbebas dari bakteri dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan tubuh, makanan sehat adalah makanan yang terkandung dalam komponen makanan 4 sehat 5 sempurna, makanan sehat merupakan makanan yang dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena manfaat makanan sehat begitu banyak diantaranya sebagai zat tenaga, zat pembangun dan sebagai sumber energi, Dari penelitian ini tingkat pengetahuan orang tua juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan terakhir setiap individu, rata-rata pendidikan terakhir para responden ini adalah di tingkat SMP. Untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak bukan hanya dari proses belajar mengajar disekolah, akan tetapi faktor yang paling mendukung pada proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak adalah makanan sehat dan bergizi. Maka sebagai



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang tua harus betul-betul memahami mengenai makanan sehat yang baik untuk anak karena orang tua adalah media yang paling utama dalam pemenuhan kebutuhan anak.

Maka dari itu untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang makanan sehat pada anak usia 4-5 tahun perlu adanya kordinasi antara pihak sekolah dengan orang tua untuk selalu mengawasi anak dalam mengkonsumsi makanan dan memberi edukasi pada anak tentang makanan sehat, karena jika tidak di terapkan sejak kecil maka akan menjadi kebiasaan sampai besar nanti.

## B. Saran

Saran dari peneliti ditujukan kepada pihak sekolah, orang tua, dan untuk peneliti selanjutnya. Dari penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

a. Pihak Sekolah

Dari pihak sekolah dapat mengadakan kegiatan makan bersama, juga membuat pengumuman yang berisi tentang peran penting makanan sehat untuk anak. Dari pihak sekolah juga bisa mengadakan kegiatan parenting untuk orang tua siswa tentang pentingnya makanan sehat yang baik untuk anak, serta pihak sekolah juga diharapkan untuk memperhatikan para pedagang yang menjual makanan dan kondisi makanan yang banyak di jual di lingkungan sekolah.

b. Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan untuk menggali informasi yang lebih luas tentang makanan sehat yang baik untuk anak, orang tua juga harus lebih memperhatikan anak dalam mengkonsumsi makanan dengan memberikan pengetahuan kepada anak tentang makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi bagi kesehatan tubuh. Dianjurkan juga kepada orang tua untuk sebisa mungkin menyiapkan bekal sendiri dari rumah untuk anak ke sekolah, agar asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak lebih terjamin lagi akan kebersihan dan kandungan gizinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya bisa dilakukan lebih dari satu sekolah, agar informasi tentang makanan sehat dapat lebih luas, peneliti selanjutnya bisa mengganti atau menambahi indikator-indikator tentang makanan sehat dengan frekuensi konsumsi makanan sehat. Peneliti selanjutnya diharapkan memiliki literatur yang lebih bervariasi yang terkait dengang makanan sehat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan yang luas. Penelitian ini adalah penelitian dengan variabel tunggal. Oleh karena itu perluasan penelitian dapat dilakukan dengan penelitian yang melibatkan beberapa variabel dengan desain penelitian korelasi ataupun penelitian model. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pengolahan data dari hasil angket secara terbatas pada satu sekolah. Penelitian ini memungkinkan diperluas oleh peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan desain kuantitatif dengan pengambilan sampel yang lebih banyak, sehingga dapat diambil teori yang lebih luas. Penelitian ini menggunakan angket saja sebagai alat pengumpulan data penelitian. Oleh karena itu dimungkinkan kepada penelitian selanjutnya dilakukan dengan penelitian yang menggunakan alat pengumpulan data yang lebih memadai, sehingga dapat dicek datanya dengan teknik pengumpulan data lain yang dibutuhkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# DAFTAR PUSTAKA


Mukhtar Latif dkk, *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini,* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013)

Sumantri, *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*, (Jakarta: Dinas Pendidikan, 2005)

Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta, Andi Offest, 2010)

Veithzal Rivai, *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2002)

Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta, Bulan Bintang, 2003)

Deddy Mulyana, *Prinsip-prinsip Dasar Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2001)

Nina Surtiretna, *Mengenal Makanan dan Kesehatan*, (Bandung, PT Kiblat Buku Utama, 2006)

InsanAgung Nugroho, *Jurus Dahsyat Sehat Sepanjang Hayat*, (Surakarta, Ziyad Visi Media, 2011)

Ali Khomsan, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan, (Jakarata, PT Raja Grafindo Persada, 2004)

Badab BPOM, Keamanan Pangan, (Jakarta: Direktorat SPKP Deputi III, 2003)

Agnes Murdati & Amaliah, Panduan Penyiapan Pangan Sehat, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2013)

Hasbullah, *Dasar-Dasar Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)

Wahyu Aryani, Aneka Menu Sehat Bayi, (Yogyakarta, PT Bintang Pustaka Abadi, 2010)

Muhammad Kasim, Sulaiman, dan Syafruddin, April, 2017. "*Pengaruh Pemberian Pola Makan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik TK Bunga Asya*". Jurnal Scientific Oinisi, Vol. 3, No. 1, https://ojs.unm.ac.id/pinisi/article/download/4377/2522. 26 November 2019.

Manahan P. Tampobolon, *Perilaku Keorganisasian (Organization Behavior) Perspektif Organisasi Bisnis,* (Aceh: Ghalia Indonesia, 2008)

Slameto, *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Renika Cipta, 1995)

Jalaluddin Rakhmad, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013)




digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sunaryo, *Psikologi Untuk Kesehatan*, (Jakarta: EGC, 2004)

Handayani, "*Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Wirausaha*", Skripsi Fakultas Psikologi, (Universitas Negeri Semarang, 2013)

Dr. Sandra Fikawati, dkk., *Gizi Anak dan Remaja,* (Depok : PT Rajagrafindo Persada, 2017)

Ina Rosmaya, "*Persepsi Orang Tua Terhadap Makanan Jajanan Anak-Anak Sekolah Dasar Dalam Perspektif Hukum*". Volume 9 No. 2, 2015

Hanifa N & luthfeni, *Makanan Yang Sehat*, (Bandung: Azka Press, 2006)

Agnes Murdati & Amaliah, *Panduan Penyiapan Pangan Sehat,* (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2013)

Marmi, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)

Susiana, "*12 Manfaat Makanan Sehat Bagi Kesehatan*", https://manfaat.co.id/manfaat-makanan-sehat. pada tanggal 16 Desember 2019

Michael E.J. Lean, *Ilmu Pangan, Gizi dan Kesehatan terj*. Nata Nilamsari dan Astri Fajriyah, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013),

Emirfan TM, *Healty Habits You Must Know Pola Hidup Sehat yang Harus Anda Tahu untuk Kesehatan yang Lebih Baik Sejak Muda*, (Jogjakarta: PT Buku Kita, 2011)

Roy A. Sparringa, *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru Dan Pengelola Kantin*, (Jakarta: Direktorat SPP, Deputi III, Badan BPOM RI, 2013)

Winarno Surakhmad, *Pengantar Penenlitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik*, (Tasikmalaya: Tarsito, 1998)

Gunarsah D Singgih, *Psikologi Untuk Keluarga*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2001)

Erwin Widiasworo*, Menyusun Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Araska, 2019),

Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi,* (Bandung: Alfabeta, 2015)

Sangadji dan Sopiah, *Metode Penelitian,* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010)

Moh. Nazir, *Metode Penelitian,* (Bogor: Penerbit Ghalia, 2011)

Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan,* (Bandung: PT. Emaja Rosdakarya, 2012)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta. 2013)

Triwijayati, *A. Studi Fenomenologi Eksplora-si Model Pengambilan Keputusan Konsumen Anak pada Konsumsi Jajanan Sekolah*, Jurnal Manajemen dan Bisnis. 2013; 12(1): 1-20.22. Food Watch. System Keamanan Pangan Ter-padu, Vol 1. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI;2007

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id