PERAN ORANGTUA DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK USIA DINI MELALUI BEKAL MAKANAN (LUNCH BOX) DI RA AL QODIR WAGE TAMAN SIDOARJO

SKRIPSI

Oleh:

Kumala Ardianti Permadi NIM: D98216038



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

JURUSAN PENDIDIKAN DASAR

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

NOVEMBER 2020

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kumala Ardianti Permadi

NIM : D98216038

Fakultas/Jurusan/Prodi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan

Dasar/Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul Skripsi : Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status

Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan

(Lunch Box)

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya,

Saya yang menyatakan,

Kumala Ardianti Permadi

NIM. D98216038

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi Oleh:

Nama : Kumala Ardianti Permadi

NIM : D98216038

Fakultas/Jurusan/Prodi : Fakultas Tarbiyah dan Keguran/Pendidikan Dasar/Pendidikan

Islam Anak Usia Dini

Judul Skripsi : Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia

Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box)

Telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 13 September 2020

Pembimbing I

Prof.Dr. Hj. Jauharoti Alfin,M.Si NIP. 197306062003122005

Pembimbing II

NIP. 198111032015032003

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang ditulis oleh Kumala Ardianti Permadi dengan NIM. D98216038 ini telah dipertahankan di depan sidang Majelis Munaqasah Skripsi.

Surabaya, 05 November 2020

Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan,

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

NIP. 196301231993031002

Penguji,I

Dr. Yahya Aziz, S.Ag, M.Pd.I

NIP. 197208291999031003

Penguji II

Hernik Farisia, S.Pd.I, M.Pd.I

NIP. 201409007

Penguji III

Prof. Dr. Hj. Jaukaroti Alfin, S.Pd., M.Si

NIP. 197306062003122005

Penguji IV

Ratna Pangastuti, M.Pd.I

NIP. 198111032015032003



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 akad	emika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:		
Nama	: KUMALA ARDIANTI PERMADI		
NIM	: D98216038		
Fakultas/Jurusan : FTK/PIAUD			
E-mail address	: Kumalaarp@gmail.com		
UIN Sunan Ampel	gan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : Tesis Desertasi Lain-lain ()		
PERAN ORANG	TUA DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK USIA DINI		
MELALUI BEKA	L MAKANAN <i>(LUNCH BOX)</i> DI RA AL QODIR WAGE TAMAN		
SIDOARJO			
Perpustakaan UIN mengelolanya da menampilkan/men akademis tanpa pe	yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, lam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan npublikasikannya di Internet atau media lain secara <i>fulltext</i> untuk kepentingan arlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai an atau penerbit yang bersangkutan.		
	uk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN baya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta saya ini.		
Demikian pernyata	an ini yang saya buat dengan sebenarnya.		
	Surabaya,		
	Penulis O		

Kumala Ardianti Permad

ABSTRAK

Kumala Ardianti Permadi (2020). Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

Pembimbing: Prof.Dr.Hj. Jauharoti Alfin, M.Si dan Ratna Pangastuti, M.Pd. I

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh orangtua yang memberikan bekal makanan instan seperti *fast food, junk food, frozen food, chiki*, serta makanan kemasan lainnya yang tidak memiliki cukup kandungan gizi. Keadaan ini dikarenakan orangtua yang memiliki jam kerja seharian penuh dan tidak memiliki cukup waktu dalam memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang bagi anaknya, sehingga memberikan bekal makanan instan lebih disukai.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana peran serta pemahaman orangtua dalam bekal makanan yang mengandung gizi seimbang, dan alasan orangtua dalam memberikan bekal makanan baik yang mengandung gizi seimbang ataupun tidak bagi anaknya.

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan mengacu pada konsep Milles dan Huberman, dalam prosesnya meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

Hasil penelitain menunjukan bahwa orangtua memiliki jam kerja yang berbeda-beda, namun dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: orangtua yang bekerja seharian penuh, orangtua yang bekerja setengah hari, dan orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga dirasa tidak cukup berperan dalam memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang bagi anaknya, mereka beranggapan dengan memberikan makan sebelum berangkat sekolah dan sepulang sekolah sudah cukup dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Sedangkan orangtua yang bekerja seharian penuh dan orangtua yang bekerja setengah hari cukup berperan dalam memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang bagi anaknya, mereka beranggapan bahwa saat anak-anak disekolah mereka tidak dapat memantau makanan apa saja yang di konsumsi oleh anaknya. Mengenai pemahaman orangtua terkait bekal makanan yang mengandung gizi seimbang sudah cukup baik, karena setiap orangtua dari ke 3 kategori tersebut mengetahui bahan makanan apa saja yang baik dikonsumsi serta cara mengolahnya.

Kata Kunci: peran orangtua, status gizi anak, bekal makanan.

DAFTAR ISI

HA	LAMAN SAMPUL	i
	LAMAN JUDUL	
AB	STRAK	vii
DA	FTAR ISI	x i
	FTAR TABEL	
DA	FTAR GAMBAR	xiv
BA	B I PENDAHULUAN	1
A.	Latar Belakang	1
B.	Rumusan Masalah	
C.	Tujuan	9
D.	Manfaat	9
E.	Sistematika Pemba <mark>ha</mark> san	10
BA	B II TINJAUAN PU <mark>STAKA</mark>	
A.	Peran Orangtua	12
B.	Hakikat Gizi	18
C.	Status Gizi	37
D.	Anak Usia Dini	
E.	Tumbuh Kembang Anak	42
F.	Bekal Makan Siang (Lunch Box)	44
G.	Penelitian Terdahulu	53
H.	Kerangka Berpikir	57
BA	B III METODOLOGI PENELITIAN	59
A.	Desain Penelitian	59
B.	Sumber Data / Subjek Penelitian	60
C.	Teknik Pengumpulan Data	62
D.	Teknik Analisis Data	65
E.	Teknik Pengujian Keabsahan Data	68

BA	B IV HASIL PENELITIAN DAN PEMI	3AHASAN71
A.	Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu l	Penelitian71
B.	Hasil Penelitian	81
C.	Pembahasan	108
BA	B V PENUTUP	115
A.	KESIMPULAN	115
B.	SARAN	116
DA	FTAR PUSTAKA	118
LA	MPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined

DAFTAR TABEL

TABEL 1.1	••••••	40
TABEL 2.1		47
TABEL 3.1		80
TAREL 3.2		81



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1.1	21	
GAMBAR 1.2	23	



BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan mempunyai arti yang cukup penting bagi manusia, baik itu makanan pokok ataupun makanan kudapan. Selain untuk keberlangsungan hidup manusia, makanan juga merupakan sumber energi utama untuk manusia, sehingga tumbuh kembang manusia sangat dipengaruhi terhadap makanan yang ia konsumsi. Sama halnya dengan kesehatan. Banyak orang yang mengatakan bahwa makananmu adalah obatmu, jika makanan yang kita konsumsi baik serta bergizi maka akan berdampak baik terhadap kondisi tubuh kita dan juga sebaliknya, bila makanan yang kita konsumsi kurang baik serta kurang bergizi maka akan berdampak pada kesehatan kita juga. Melihat betapa pentingnya nilai makanan pada manusia, islam juga menaruh perhatian besar terhadap segala sesuatu terhadap makanan. Dalam Al-Quran disebutkan secara berulang mengenai makanan yang ada di muka bumi, serta perintah untuk memakan segala sesuatu yang baik, halal, dan bergizi. Hal ini sebagaimana yang diterangkan Allah yang tertuang dalam Al-Quran, sebagaimana berikut:

يَاأَيهَاالنَاسُ كُلُو ا مِمَا في الأَرضِ حَلاًلاً طَبِباً ولاَ تَتَبِعُو ا خُطُوَ اتِ الشَّيطَانِ أَ إِنَّهُ لَكُم عَدُ وٌ مُبِينٌ 17¹ Wahai manusia, makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan.

Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu. (Qs.Al-Baqarah:168)

1

¹ Mushaf Mufassir Al Ouran, Terjemah, Tafsir, Tajwid, Bandung, Penerbit Marwah, hlm 25

Melalui ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa Allah memerintahkan umatnya untuk makan-makanan yang baik dan bersyukur kepada Allah atas rizki yang telah diberikan oleh-Nya. Allah juga menerangkan hal-hal yang haram dimakan ialah bangkai, darah, babi, dan hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah SWT. Selain terdapat dalam Al-Quran anjuran untuk makan makanan yang baik terdapat juga hadist yang diriwayatkan oleh Abu Abdillah Nu'man Bin Basyir r.a yang berbunyi sebagai berikut:

عَنْ أَبِيْ هِر يِرِهِ رضِي الله عنه قال: قال أَيُهاَ النّاسُ رسول الله صلى الله عليه و سلم: إنّ الله طَيبٌ لا يَقبَلُ إِلاَّ طَيباً وإنَّ الله أ مَرَ المُؤمِنينَ بمَا أمَرَ بهِ المُر سلينَ فقل تعالى : يا أ يُها رسول كلوا من الطّيبَاتِ واعملُوا صَالِحاً _ و قل تعالى : يا أيها الذين آ منو ا <mark>كلو ا</mark> من طَبِيَا ت<mark>ِ ماَ ر ز قناً كُم - ثُمَ ذَكَرَ الرَ جُلَ يُطِيل السفر أَ</mark> شعَثَ أَ غبَرَ يمُدُ يَدَ يهِ إلى السَماء يا رَبِ يا رَبِ يا رَبِ و مطعمه خرَا م و مشرَبُه حَرَا م و مابَسه حرَا م و غُدِ ي بإ لَحَرَا مِ فَأُ نَى بُستَجَا بُ لَذَ لَلْكُ (روه مسلم)2

Dari Abu Hurairah <mark>radhiyallahu 'a</mark>nhu b<mark>er</mark>kata : Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "Wahai manusia, sesungguhnya Allah Maha Baik dan hanya menerima yang baik. Dan sesungguhnya Allah telah memerintahkan orang-orang yang beriman untuk (melakukan) perintah yang disampaikan-Nya kepada para Nabi." Kemudian beliau membaca firman Allah, "Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik dan kerjakanlah amalan yang shaleh." Dan firman-Nya. "Hai orang-orang yang beriman, makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah kami anugerahkan kepadamu." Kemudian beliau menceritakan seorang laki-laki

² Rosita, "Makanan Halal dan Baik Menurut Al-Our'an dan Hadist", Jumat, 24 Juni 2016 dikutip dari website rositapai.blogspot

yang melakukan perjalnan jauh (lama), tubuhnya diliputi debu lagi kusut, ia menengadahkan tangannya ke langit seraya berdoa, "Ya Rabbku, Ya Rabbku." Akan tetapi makanan haram, minumannya haram, pakaiannya dari yang haram dan ia diberi dari makan yang haram. Maka bagaimana mungkin doanya dikabulkan. (HR Muslim)

Pada surah Al-Baqarah dan Hadist diatas dapat kita ketahui bahwa Allah dan Rasul nya senantiasa memerintahkan kita untuk selalu makan-makanan yang baik, halal, dan bergizi serta tak lupa untuk selalu bersyukur atas semua rizki. Sebagai umat muslim maka hendaknya kita melakukan apa yag telah dianjurkan oleh-Nya, karena dengan melakukan apa-apa yang diperintahkan oleh-Nya serta menjauhi larangan-Nya maka akan menjauhkan kita dari *mudharat* (keburukan) dan mendekatkan kita kepada kebaikan. Di Indonesia sendiri sudah terdapat Majlis Ulama Indonesia (MUI) yang mempunyai Lembaga Pengawasan Obat dan Makanan (LPOM). LPOM sendiri bertugas untuk mengkaji serta mengawasi makanan dan minuman yang beredar di Indonesia, apakah telah memenuhi syarat atau tidak. Sehingga umat islam terutama para orangtua akan merasa tenang terhadap makanan dan minuman yang dikonsumsi sendiri ataupun dikonsumsi oleh anaknya.

Anak-anak sangat membutuhkan konsumsi makanan yang bergizi dalam jumlah yang lebih besar, baik dalam makanan pokok ataupun dalam makanan kudapan. Hal ini dikarenakan, pada usia anak-anak hingga remaja merupakan masa yang baik untuk tumbuh dan berkembang, baik secara fisik ataupun secara psikologis, sehingga makanan yang dikonsumsi sangat menentukan tumbuh

kembang anak. Makanan bergizi merupakan salah satu faktor penunjang tumbuh kembang anak, namun lingkungan sekitar dan pendidikan juga merupakan faktor penunjang yang tak kalah penting dalam tumbuh kembang anak. Pendidikan sendiri merupakan sebuah hak yang harus diberikan kepada anak, tidak terkecuali pendidikan anak usia dini. Dalam hal ini, diharapkan anak bisa mengembangkan potensi yang ia miliki sejak dini. Berdasarkan berbagai penelitian pendidikan anak usia dini merupakan sebuah pondasi terbaik dalam mengembangkan segala potensi yang dimiliki anak, mengajarkan anak agar mudah untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, dan mempersiapkan diri pada tingkat pendidikan yang jauh lebih tinggi pada masa yang akan datang. Pendidikan anak usia dini adalah jenjang pendidikan yang dasar, merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan untuk anak. Sejak anak lahir hingga anak berusia enam tahun yang dilakukan melalui membantu pertumbuhan rangsangan pendidikan untuk pemberian perkembangan jasmani serta rohani anak, agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, informal, dan nonformal. ³

Anak-anak yang memasuki usia dalam pendidikan anak usia dini adalah 1-5 tahun. Wadah pendidikan anak-anak pada usia 1-5 tahun adalah Kelompok Bermain (KB), Taman Kanak-Kanak (TK), Tempat Penitipan Anak (TPA) yang dikelola oleh sebuah lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Kelompok bermain merupakan salah satu wadah pendidikan bagi anak usia dini sebelum

_

 $^{^3}$ Maimunah Hasan, $Pendidikan \ Anak \ Usia \ Dini \ (PAUD)$, Yogyakarta, DIVA Press (Anggota Ikapi), hlm15

mereka melanjutkan ke pendidikan taman kanak-kanak, dan pendidikan lanjutan setelahnya. Pada usia ini pula anak-anak berada dalam masa golden age. Golden age ialah masa dimana kecerdasan otak anak mencapai 80% secara keseluruhan dalam rentang kehidupannya, hal tersebut akan terjadi pada masa-masa dengan rentang usai 0-6 tahun. Ketika anak-anak berada dalam masa golden age maka aspek perkembangan anak seperti fisik motorik, sosial emosional, intelektual, dan bahasa akan berlangsung dengan sangat cepat. Dalam masa golden age ini sangat dianjurkan kepada orangtua untuk mengajarkan mengenai perkembangan keterampilan kesiapan di lingkungan sekolah (mengenal huruf, mengenal angka, mematuhi aturan main, mematuhi perintah) selain itu anak-anak akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain bersama dengan teman sebayanya pada lingkungan sekolah. Dengan kata lain pada usia ini anak sedang mengalami masa keemasan dalam tumbuh kembangnya baik secara fisik ataupun secara psikologis. Tumbuh kembang anak sendiri sudah terjadi sejak anak masih berada di dalam kandungan atau yang bisa kita sebut dengan masa prenatal. Perkembangan anak tidak sampai disitu saja, melainkan tumbuh kembang anak dilanjutkan ketika anak telah dilahirkan dengan kata lain tumbuh kembang anak juga terjadi di luar rahim ibu atau yang bisa kita sebut dengan masa post natal. Tumbuh kembang anak sendiri terjadi secara terus menerus dan akan berhenti ketika anak mencapai usia remaja.

Orangtua juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak mulai dari memfasilitasi segala kebutuhan anak hingga mengajarkan kepada anak tentang aspek-aspek sosial, emosional, bahasa, fisik motorik, hingga pemenuhan nutrisi anak melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pemenuhan nutrisi melalui konsumsi makanan sehari-hari haruslah makanan yang mengandung gizi seimbang. Makanan yang mengandung gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dimana asupan tersebut berguna untuk tumbuh kembang anak. Anak-anak yang memiliki tumbuh kembang yang baik bisa dilihat secara menyeluruh melalui perkembangan fisiknya mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik motorik, sosial, emosional, serta kognitif anak. Sedangkan, berdasarkan pengukuran *antropometri*, anak yang sehat akan bertambah umur, berat dan tinggi badan, dikaitkan dengan kecukupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vit D, yodium, dan seng.⁴ Oleh karena itu, orangtua dituntut untuk bisa memenuhi nutrisi anak melalui pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang.

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi balita dalam satu hari, merupakan makanan yang beraneka ragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhannya. Makanan yang telah dikonsumsi oleh anak akan disalurkan oleh darah menuju organ-organ yang ada dalam bagian tubuh termasuk pada bagian otak. Otak anak senantiasa memerlukan stimulasi dan kebutuhan gizi yang tinggi, meskipun otak anak berukuran kecil, tapi otak memerlukan 30% dari pasokan energi dalam tubuh. Kemampuan otak anak dapat ditingkatkan dengan nutrisi khusus salah satunya melalui pemberian bekal makan siang (lunch box). Pemberian bekal makan siang (lunch box) yang

.

⁴ Auliana Rizqie," *Gizi Seimbang dan Manakanan Sehat Untuk Anak Usia Dini*", Jurnal Penelitian (Yogyakarta: Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu") 2011. hlm 2

⁵ Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, "*Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*", Jurnal Penelitian (Jakarta; Kencana) 2012. hlm218

mengandung gizi seimbang merupakan bentuk perhatian orang tua terhadap tumbuh kembang anaknya. Setiap anak memiliki jumlah pemenuhan gizi yang berbedabeda tergantung dari tinggi badan, berat badan, serta tingkat keaktifan anak dalam melakukan kegiatan selama satu hari. Selain itu jumlah kalori yang dibutuhkan setiap anak juga berbeda, salah satunya bisa dilihat dari keaktifan anak disekolah. Umumnya pada anak usia 1-5 tahun (usia pra sekolah) memerlukan kalori sebanyak 1400 kal. Oleh karena itu pemberian bekal makanan dengan gizi seimbang sangat diperlukan sabagai penunjang pemenuhan kalori dalam tubuh anak. Selain itu jika anak kekurangan salah satu jenis asupan nutrisi dapat mengakibatkan terganggu nya perkembangan anak.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, sebagian besar anak-anak cenderung lebih menyukai makanan kemasan atau makanan instan, seperti snack chiki, junk food, fast food, frozen food serta berbagai macam makanan olahan lainnya yang tentu saja tidak memiliki kandungan gizi sebanyak makanan yang diolah dengan baik. Mayoritas makanan kemasan mengandung zat aditif di dalamnya. Dimana, zat aditif tersebut tidak baik untuk proses tumbuh kembang anak. Hal ini di dukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan, bahwa kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan kemasan atau makanan instan secara berlebih membuat anak enggan untuk mengkonsumsi sayur, buah-buahan, dan beberapa makanan sehat lainnya. Kondisi ini makin buruk ketika banyaknya orangtua yang menyukai cara yang lebih mudah dalam memberikan bekal makanan kepada anak seperti memberikan makanan kemasan dan enggan memilah-milah kandungan yang terkandung dalam makanan tersebut. Hal ini disebabkan karena

kurang fahamnya orangtua terkait kandungan zat aditif yang dapat menganggu tumbuh kembang anak, dan kesibukan orangtua dalam bekerja sehingga mereka lebih memilih untuk memberikan bekal makanan instan yang mudah dalam mempersiapkannya. Kebanyakan dari orangtua yang memberikan bekal makanan instan pada anak mereka cenderung khawatir jika anak mereka tak akan mau makan bila tidak dengan makanan instan yang mereka sukai tersebut, selain itu juga terdapat beberapa orangtua yang kurang paham dalam mengkreasikan makanan anak, maka menyiapkan bekal makanan untuk anak merupakan sebuah tantangan yang dianggap cukup sulit. Karena harus berpikir cukup ekstra tentang makanan yang dapat menarik perhatian anak dan meningkatkan nafsu makan anak.

Pemilihan bahan makanan yang akan digunakan dalam pembuatan bekal makan (lunch box) secara tepat mampu menyelamatkan anak dari kurangnya asupan gizi. Hal tersebut dikarenakan bekal makanan dapat meningkatkan energi, daya tahan tubuh, konsentrasi dan kemampuan belajar anak disekolah. Sehingga anak bisa berkonsentrasi penuh dalam melakukan setiap aktivitas dalam satu hari. Salah satu makanan yang sesusai dengan gizi seimbang adalah bahan makanan yang alamiah dan segar seperti daging, ikan, buah dan sayuran. Menyiapkan bekal makanan untuk anak ditengah waktu yang sibuk merupakan tantangan untuk orangtua pada saat ini, utamanya untuk orangtua yang bekerja. Namun bisa diatasi dengan cara memberikan makanan yang mudah dalam mempersiapkannya seperti kue kering, buah-buahan, roti isi, susu. Makanan yang mengandung gizi seimbang tidaklah harus makanan yang sulit dalam proses menyiapkannya.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan mengangkat judul mengenai "Peran Orangtua dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Dini Melalui Bekal Makanan (Lunch Box) Di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo". Hal ini dikarenakan penulis ingin memaksimalkan asupan gizi anak baik dari makanan pokok ataupun bekal makanan (lunch box) yang bersifat sebagai kudapan.

B. Rumusan Masalah

- 1. Bagaimana peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (lunch box)?
- 2. Bagaimana bekal makanan *(lunch box)* yang mengandung gizi seimbang yang baik diberikan kepada anak?

C. Tujuan

- 1. Untuk mengetahui sejauh mana peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan (lunch box).
- 2. Untuk mengetahui pemahaman orangtua terhadap bahan makanan yang baik diberikan anak melalui bekal makanan (lunch box).

D. Manfaat

- 1. Secara Teoritis
 - a. Memperluas pengetahuan peneliti tentang peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan (lunch box).
 - Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk peneliti selanjutnya yang memiliki gagasan yang sama.
- 2. Secara Praktis

- a. Bagi pihak sekolah hasil penelitian ini bisa memberikan informasi untuk melihat sejauh mana orangtua dalam berperan memberikan makanan yang memiliki gizi seimbang bagi anaknya, selain itu pihak sekolah juga bisa memberikan informasi kepada orangtua tentang bekal makanan (lunch box) yang mengandung banyak gizi dan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.
- b. Bagi pihak siswa hasil penelitian ini bisa meningkatkan status gizi anak.
- c. Bagi pihak guru hasil penelitian ini bisa memberikan informasi kepada guru tentang bekal makanan (lunch box) yang bergizi untuk anak. Sehingga guru bisa menilai apakah bekal makanan anak sudah bergizi atau belum.
- d. Bagi peneliti hasil penelitian ini memberikan pengetahuan dan pengalaman tentang bekal makanan *(lunch box)*. Sehingga bisa menjadi bekal pengetahuan di masa mendatang.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ditulis guna untuk mempermudah penyusunan penelitian, diantaranya :

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

- B. Penelitian Terdahulu
- C. Kerangka Berpikir

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Subyek Penelitian
- C. Teknik Pengumpulan Data
- D. Teknik Analaisis Data
- E. Teknik Pengujian Keabsahan Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran
- Lampiran

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Peran Orangtua

1. Pengertian Peran Orangtua

Menurut Departemen Pendidikan Nasional peran mempunyai arti tentang perilaku yang dimiliki seseorang, peran ditentukan oleh ciri individual yang bersifat khas. Gross Mason dan Mc Fachren dalam buku David Berry mengartikan bahwa peran merupakan sebuah harapan yang dikenakan pada individu yang menempati kedudukan sosial tertentu. Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan bahwa peran ialah mengenai tugas, hal yang besar dan memiliki pengaruh pada peristiwa.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian tentang peran, maka dapat disimpulkan bahwa peran ialah sebuah perbuatan seseorang dalam memenuhi hak dan kewajiban pada posisi-posisi tertentu. Pengertian umum mengenai orangtua merupakan seseorang yang melahirkan kita yaitu orangtua biologis. Namun, dalam realita nya orangtua bukan lah selalu seseorang yang melahirkan. Orangtua juga dapat didefinisikan terhadap seseorang yang telah memberikan arti kehidupan, menyayangi, memelihara, serta memberi kasih sayang kepada kita walau bukan mereka yang melahirkan kita. Menurut beberapa ahli orangtua memiliki pengertian sebagai berikut:

⁶ E. Widijo Hari Murdoko, "Parenting With Leadership Peran Orangtua DalamMengoptimalkan Dan Memberdayakan Potensi Anak", (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017) hlm 21

⁷ Meity Tagdir Qadratillah, dkk, Kamus, hlm 54

- a. Rosyi Datus Saadah mengungkapkan bahwa orangtua merupakan institusi masyarakat kecil yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anaknya.
- b. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia orangtua merupakan ayah dan ibu yang bertugas untuk mengayomi seisi rumah.
- c. Suparyanto, mengatakan bahwa orangtua sebagai dua individu yang bergabung karena ikatan hubungan darah (pernikahan).⁸

Dari beberapa penjelasan tentang orangtua diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa orangtua ialah suatu anggota keluarga yang terdiri atas ibu ayah yang bertugas untuk mengasihi, melindungi, membimbing, mengayomi, serta merupakan tempat paling dasar bagi anak untuk mempelajari segala sesuatu. Seperti beberapa penjabaran diatas mengenai peran dan orangtua maka peran orangtua sendiri dapat diartikan sebagai tugas yang dimiliki orangtua dalam mengasihi, melindungi, membimbing, mengayomi serta merupakan tempat paling dasar bagi anak untuk mempelajari segala sesuatu dalam hubungan keluarga.

Peran tiap anggota keluarga berbeda, hal ini berdasarkan oleh pola perilaku dalam keluarga itu sendiri. Seperti ayah yang memiliki peran sebagai suami dan ayah bagi anak-anak, memiliki peran sebagai pencari nafkah, pelindung, pendidik, kepala keluarga, memberi rasa aman. Sedangkan, ibu memiliki peran sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya, ibu pun juga memiliki peran lain dalam keluarga yang tak kalah penting seperti peran ayah seperti mengurus kebutuhan rumah tangga, pengasuh, pendidik, serta sebagai pelindung bagi anak-anaknya.

_

⁸ Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter* hlm. 43

Namun ada juga beberapa ibu yang berperan untuk mencari nafkah tambahan di dalam keluarga.⁹

Pada penelitiannya Arri Handayani memiliki tanggapan bahwa:

the age of batita (where a child is three years old and bellow) contributes significantly to the achievement in the future. Thus, to grow at the best, inheritance factors (nature) from the parent, and environment (nurture) like nutrition, the birth process, treatment, environmental circumstances, psychosocial stimulus, education, early health, and treatment is having significant value. To maximized the children growth at their golden age, they need a lot of stimulation from their environment particularly their parent. Their parent is their first interaction, especially mother. The children must live and grow in their family that is full of happiness, love and understanding in order that their personality grows thoroughly and properly. Parent has an obligation to: 1) take care raise, educate, and protect their children; 2) to develop their children according to their ability, talent and interest, and 3) to prevent any early age marriage. Parent in general (especially mother) take care of their children with the patch up skill. A parent need to gain more knowledge and skill of parenting from when their children were still at an early age to monitor child growth. In order to improve the knowledge and attitude of the parent then the educational intervention, which combined the nutrional, health and parenting aspect is a need to be develop and conducted in order to maximize children growth.

Pada penelitian Arri Handayani menjelaskan bahwa orangtua sangat berperan penting dalam pertumbuhan anak, terutama ibu. Orangtua adalah tempat anak pertama kali untuk mengenal pendidikan, dan interaksi dengan orang lain selain dirinya sendiri. Orangtua memiliki kewajiban untuk melindungi setiap anak, menjaganya dan memberi pendidikan bagi anak. sehingga anak bisa tumbuh sebagai pribadi yang lebih baik, tentunya perkembangan dan pertumbuhan anak disesuaikan dengan kebutuhan di usia mereka. ¹⁰

⁹ Supriyono, dkk, *Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Masa Kini* hlm 23-24

¹⁰ Latiana, L, "*Pendidikan Anak Dalam Keluarga*", (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2010) hlm 15

2. Macam-Macam Peran Orangtua

Orangtua memiliki banyak peranan penting dalam mendampingi masamasa tumbuh kembang anak. berikut merupakan beberapa peranan orangtua:

Peran Sebagai Pendidik

Orangtua memiliki peran dalam memberikan pendidikan dan ilmu pengetahuan melalui sekolah serta lembaga pendidikan lainnya kepada anak. Bukan hanya mendidik anak dalam ilmu formal saja, namun ilmu agama, moral dan sikap-sikap lain yang membuat anak bisa bersosialisasi dengan masyarakat lain dan lingkungan sekitar juga perlu diajarkan.

Tanggung jawab orang tua sebagai pendidik juga terdapat dalam sebuah hadist, sebaagimana berikut:

Tiada suatu pemberia<mark>n yang lebih ut</mark>ama <mark>dar</mark>i orang tua kepada anaknya selain pendidikan yang baik." (HR. Al-Hakim: 7679)

Peran Sebagai Pendorong b.

Dalam tumbuh kembangnya anak-anak akan selalu menghadapi masa peralihan, pada masa ini anak-anak membutuhkan dorongan orangtua untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian.

Peran Sebagai Figur Panutan

Orangtua haruslah bisa menginspirasi anaknya melalui aktivitas yang mereka lakukan. Dalam hal ini orangtua menjadi tokoh sentral pembentukan

¹¹ Nur Muhammad Ichwan Muslim, "Pendidikan Anak Tanggung Jawab Siapa?", (Sleman: muslim or.id, 2014) hlm 11

pribadi anak. Setiap perkataan dan perilaku orangtua merupakan dasar bagi anak untuk membentuk kepribadiannya. Merupakan suatu kebahagiaan bila kelak anak kita bisa tumbuh menjadi pribadi yang shalih shalihah, namun yang perlu kita sadari adalah faktor yang mengambil peran penting dalam pembentukan karakter anak kita. Jika kita menginginkan anak kita menjadi anak yang shalih shalihah, maka kita sebagai orangtua juga harus menjadi orang yang shalih shaliha. Ada sebuah pepatah arab yang mengatakan:

Bagaimana bisa bayangan itu lurus sementara bendanya bengkok?¹³

Maksud dari pepatah tersebut merupakan sebuah perumpamaan, dimana benda diibaratkan sebagai orangtua, sedangkan bayangan diibaratkan sebagai anak. Maka bisa kita fahami bila orangtua memiliki karakter yang bengkok atau kurang bagus, maka anak pun juga akan memiliki karakter yang bengkok atau kurang bagus, dan sebaliknya jika orangtua memiliki karakter yang lurus atau bagus, maka anak pun juga akan memiliki karakter yang lurus atau bagus.

d. Peran Sebagai Teman/Sahabat

Merupakan suatu keasyikan ketika mampu bermain masak-masakan, pasar-pasaran bersama ibu. Dan merupakan sebuah kepuasan ketika bisa bermain kuda-kudaan bersama ayah. Dari tiap aktivitas bermain yang kita

.

¹² E. Widijo Hari Murdoko, "Parenting With Leadership Peran Orang Tua Dalam Mengoptimalkan Dan Memberdayakan Potensi Anak," (Jakarta:PT Elex Media Komputindo, 2017) hlm 11

¹³ Nur Muhammad Ichwan Muslim, "*Pendidikan Anak Tanggung Jawab Siapa?*", (Sleman: muslim or.id, 2014) hlm 15

lakukan bersama anak akan menciptakan suatu hubungan. Ketika orangtua bermain bersama anak-anaknya maka mereka juga akan mencoba menyelami dunia anaknya.

Peran sebagai teman/sahabat ini memberikan anak dorongan untuk berani terbuka tentang kehidupannya, tentang apa yang dialaminya mulai dari yang menyenangkan, mengasyikan, menyedihkan, hingga yang menyebalkan. Anak akan membagikan ceritanya kepada kita layaknya ia berbagi cerita dengan temannya.

Orangtua bisa menjadi sumber informasi, teman bertukar pendapat/pikiran atas masalah-masalah yang anak-anak hadapi sehingga anak merasa aman dan nyaman. 14

Peran Sebagai Pengawas

Lingkungan bermain anak tidak selamanya dalam lingkungan keluarga. Seiring berjalanya waktu lingkungan bermain anak akan bertambah seperti lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, lingkungan sekitar rumah. Dari banyaknya lingkungan tersebut kita tidak bisa mencegah dampak baik dan buruk terhadap anak. Oleh karena itu, orangtua mempunyai kewajiban untuk mengawasi tiap tingkah laku anak agar tidak keluar jauh dari jati dirinya.

f. Peran Sebagai Konselor

Orangtua bisa memberikan gambaran positif dan negatif terkait pikiranpikiran dan masalah yang anak hadapi sehingga anak bisa mengambil keputusan terbaik.

¹⁴ Ibid hlm 15

g. Peran Sebagai Pemenuhan Asupan Nutrisi

Peran orangtua sebagai pemenuhan asupan nutrisi anak juga bisa dikatakan sebagai pola asuh makan/parental feeding. Menurut Boucher sendiri pola asuh makan merupakan perilaku orangtua yang menunjukkan bahwa mereka memberikan makan pada anaknya baik dengan pertimbangan atau tanpa pertimbangan. ¹⁵ Sedangkan menurut Jamal Hendra ibu memiliki peran yang luar biasa dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Memenuhi kebutuhan gizi anak merupakan bentuk perlindungan orangtua khususnya ibu dalam tumbuh kembang. ¹⁶ Asih Setiarini juga beranggapan bahwa peran orangtua khususnya ibu sangat penting dalam upaya pemenuhan gizi lengkap pada anak. ¹⁷

B. Hakikat Gizi

1. Pengertian Gizi

Gizi merupakan cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan yang dimakan dengan kesehatan tubuh yang diakibatkannya, serta beberapa faktor yang mempengaruhinya. Gizi sendiri memiliki sifat yang multidisiplin, dimana keadaan ini menyebabkan para ahli disiplin pada bidang lain yang berkaitan dengan bidang gizi membuat batasan pengertian tentang gizi yang berbeda-beda.¹⁸

1:

¹⁵Nur Latifah, "*Hubungan Pola Asuh Dengan Konsumsi Makan Keluarga*", Skripsi, (Purwokerto: Fakultas Kedokteran UMP, 2017) hlm 15

¹⁶ Drs. Hendra Jamal, M.Si, dalam acara parenting "Gerakan Ibu #SekarangSemuaBisa", Jakarta: Senin, 24 Mei 2019

¹⁷ Dr. Ir. Asih Setiarini, M.Sc., dalam acara parenting "Gerakan Ibu #SekarangSemuaBisa", Jakarta: Senin, 24 Mei 2019

¹⁸ Hadi Riyadi, "*Gizi dan Kesehatan Keluarga*," (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2015) hlm 1.21

Istilah gizi sendiri berasal dari bahasa arab "ghidza" yang berarti zat makanan, dalam dialek mesir ghidza dibaca ghidzi, sedangkan dalam bahasa inggris "nutrition" yang berarti nutrisi. Namun baik dalam tulisan ilmiah ataupun dokumen pemerintah hanya digunakan kata gizi. 19 Menurut Hartono dan Kristiani gizi sendiri merupakan keseluruhan dari berbagai proses dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan makanan dari lingkungan hidup yang kemudian diolah dalam tubuh dan menghasilkan berbagai aktivitas penting. 20 Menurut peraturan pemerintahan Nomor 17 tahun 2015 gizi merupakan kumpulan senyawa yang terdapat dalam pangan terdiri dari lemak, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serat, dan beberapa komponen lain yang bermanfaat bagi tubuh atau yang lebih dikenal dengan makanan yang mengandung gizi seimbang. 21 Menurut Sunita Almaitser bahan makanan dikelompokkan berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yaitu:

- a. Sumber energi atau sumber zat tenaga seperti padi-padian, serealia, umbiumbian, serta beberapa hasil olahan lainnya.
- b. Sumber protein atau sumber zat pembangun, sumber protein sendiri dibagi menjadi dua yakni: protein nabati dan protein hewani.
- c. Sumber zat pengatur seperti buah dan sayuran

Berikut merupakan gambaran Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)²²

¹⁹ Ahmad Suhaimi, "Pangan, Gizi, dan Kesehatan" (Sleman: CV BUDI UTAMA, 2019) hlm 59

²⁰ Ibid hlm 59

²¹ Ibid hlm 59

²² Inggit Dwi Lestari "Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas", Skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Teknik UNY, 2012) hlm 18

Gambar 1.1
Kerucut Pedoman Umum Gizi Seimbang



Sumber : Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaiaan Gizi Seimbang²³

Penempatan kelompok makanan pada kerucut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PGUS), merupakan jumlah yang digunakan dalam menu sehari-hari. Kelompok bahan makanan yang merupakan sumber energi/zat tenaga diletakkan pada dasar kerucut, karena paling banyak di konsumsi, kelompok bahan makanan zat pengatur diletakkan pada bagian tengah kerucut, sedangkan pada kelompok bahan makanan sumber protein/zat pembangun diletakkan pada bagian atas kerucut, karena relatif paling sedikit konsumsi sehari-harinya. Pada PUGS dianjurkan untuk melengkapi kebutuhan energi dari karbohidrat sebanyak 60%-75%, pada protein sebanyak 10%-15%, dan pada lemak sebanyak 10%-25%. Namun, pada PUGS dinilai masih memiliki kekurangan karena PUGS tidak mengatur jenis dan asupan yang tepat sesuai dengan kebutuhan, utamanya sesuai dengan usia dan kesehatan. Sehingga dibuatlah PUGS yang baru dimana PUGS tersebut dinilai lebih tepat dalam melengkapi kekurangan yang terletak

²³ Badan BPOM RI "Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaiaan Gizi Seimbang Bagi Orangtua, Guru, dan Pengelola Kantin" (Jakarta: direktorat SPP, Deputi III, Badan POM RI, 2012) hlm 6

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

pada kerucut PUGS yang lama. Sebenarnya PUGS sendiri dimiliki oleh setiap negara didunia, hal ini juga disesuaikan dengan kebudayaan masing-masing. Di Indonesia sendiri PUGS divisualisasikan dalam bentuk tumpeng beserta nampannya, atau yang kini sering kita sebut sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), berikut merupakan gambaran Tumpeng Gizi Seimbang (TGS):

Gambar 1.2



Sumber: Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaiaan Gizi Seimbang²⁴

TGS membantu seseorang untuk memilih berbagai jenis makanan dengan jumlah yang tepat, serta disesuaikan dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa, usia lanjut) dan sesuai dengan kondisi tubuh (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit). Pada potongan-potongan TGS telah terdapat alas dengan air putih, dimana hal ini menggambarkan bahwa air putih merupakan zat gizi esensial untuk kehidupan yang sehat. Terdapat pula, potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat), dianjurkan di konsumsi 3-8 porsi (sesuai dengan kebutuhan, menurut usia dan

²⁴ Khomsan Ali, "Pangan dan Gizi untuk Kesehatan", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010) hlm 10

kondisi tubuh). Pada bagian atas TGS terdapat golongan sayur dan buah hal ini dimaksudkan sebagai sumber serat pada tubuh, kemudian terdapat juga vitamin dan mineral. Setelah itu baru protein hewani dan nabati. Pada puncak terdapat potongan kecil yang menunjukkan gambar gula, garam, dan minyak yang digunakan seperlunya saja. Tidak lupa juga pada alas TGS, dianjurkan untuk berolahraga teratur, menjaga kebersihan serta memantau berat badan.

1. Zat Gizi

Zat gizi sendiri merupakan substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh.

Zat gizi sendiri terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan

air.²⁵

a. Karbohidrat

Karbohidrat sendiri merupakan sumber energi yang paling utama bagi tubuh manusia kira-kira 80% kalori yang didapat oleh tubuh berasal dari karbohidrat. Karbohidrat juga merupakan susunan senyawa kimia yang terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O), sehingga karbohidrat memiliki rumus umum $C_n(H_2O)_n$.

Karbohidrat yang terkandung dalam makanan terdapat dua jenis yakni jenis umbi-umbian dan padi-padian. Makanan yang masuk kedalam jenis

²⁵ Nirmala Devi, "*Nutrition and Food, Gizi Untuk Keluarga,*" (Jakarta : PT Kompas Media Nusantara, 2010) hlm 6

²⁶ Mary E. Beck, "Nutrition And Dietetics For Nurses," (Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica (YEM), 2011), hlm 5

umbi-umbian adalah kentang, singkong, ubi, ketela, dll. Sedangkan makanan yang masuk kedalam jenis padi-padian adalah beras, gandum, jagung.

Adapun sifat karbohidrat sendiri adalah sebagai berikut:

- 1) Karbohidrat digolongkan dalam polisakarida, disakarida, monosakarida.
- 2) Jika karbohidrat dibakar dalam tubuh, ia mengeluarkan CO₂ dan air.
- 3) Beberapa karbohidrat dapat disintesis melalui lemak dan protein yang ada dalam tubuh.
- 4) Biasanya bahan makanan yang mengandung karbohidrat tampaknya berukuran besar dan minim sekali zat gizi lainnya.
- 5) Jika karbohidrat yang terdapat dalam tubuh tidak segera digunakan, maka karbohidrat tersebut akan diubah menjadi lemak dan disimpan sebagai jaringan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi saat diperlukan nanti.

Dalam tubuh karbohidrat bermanfaat, sebagai berikut :

- 1) Sebagai sumber energi utama
- 2) Sebagai pembentuk cadangan energi berupa lemak
- 3) Bahan pembentuk asam amino esensial

b. Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang di padatkan. Lemak tersusun dengan senyawa kimia yang terdiri dari karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O), dimana susunan senyawa kimia ini memiliki sifat akan larut pada zat-zat pelarut tertentu. Walaupun susunan senyawa kimia pada lemak memiliki kesamaan dengan susunan senyawa kimia karbohidrat, tetapi lemak lebih sedikit proporsi oksigen dibandingkan dengan karbon dan hidrogen.

Berdasarkan bentuknya lemak dapat dibedakan menjadi lemak padat dan lemak cair. Pada bahan makanan yang mengandung lemak padat bisa kita temui pada mentega, dan lemak hewan, sedangkan pada lemak cair (minyak) bisa kita temui pada minyak kelapa, dan minyak kelapa sawit. Bila ditinjau menurut penampakannya, lemak digolongkan menurut lemak kentara (dapat dilihat), bisa kita jumpai pada lemak pada daging sapi (lemak berwarna putih), dan lemak tak kentara bisa kita jumpai pada lemak dalam telur. Sedangkan pada ketidaklarutannya lemak dapat dibedakan menjadi lemak yang tidak larut air dan lemak yang larut dalam pelarut organik seperti *ether* dan *chloroform*.

Dalam tubuh lemak bermanfaat, sebagai berikut :

- 1) Sumber energi cadangan dalam tubuh.
- 2) Sebagai pelarut vitamin (A,D,E,K).
- 3) Sebagai zat gizi untuk kesehatan kulit dan rambut.
- 4) Ikut membangun jaringan tubuh.

c. Protein

_

Protein berasal dari bahasa yunani "*Proteos*" yang mempunyai arti "yang pertama" atau "yang didahulukan". Protein tersusun dengan senyawa kimia C,H,O, dan unsur khusus yang tidak terdapat dalam karbohidrat maupun lemak yaitu nitrogen (N). ²⁷ Protein dalam makanan merupakan satusatunya sumber nitrogen bagi tubuh.

²⁷ Soegeng Santoso, "Kesehatan Dan Gizi", (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008) hlm 1.21

Protein merupakan bagian dari semua sel-sel hidup. Seperlima dari berat tubuh orang dewasa merupakan protein. Hampir setengah jumlah protein terdapat pada otot, seperlima terdapat pada tulang dan tulang rawan, sepersepuluh terdapat di kulit, dan sisanya terdapat pada jaringan-jaringan lain dan cairan tubuh. Semua enzim yang terdapat dalam tubuh merupakan protein. Hanya urin dan empedu yang dalam keadaan normal tidak mengandung protein. Protein menurut sumbernya dibagi menjadi dua yaitu sumber hewani dan nabati. Pada sumber hewani bisa dijumpai pada bahan makanan berupa ikan, daging, ayam, telur, susu, dan produk olahan hewani lainnya. Sedangkan pada nabati bisa kita jumpai pada bahan makanan kedelai, kacang tanah, kacang hijau, dan kacang-kacangan lainnya.

Beberapa sifat-sifat protein adalah sebagai berikut :

- 1) Selama pencernaan, protein dipecah menjadi asam-asam amino.
- 2) Kekurangan, dalam banyaknya dan jumlah jenis asam amino esensial yang terkandung dalam pangan, seringkali dapat diatasi dengan melengkapi susunan makanan dengan bahan makanan dari kelompok lain yang mengandung protein dengan jenis dan jumlah asam amino yang berbeda-beda.
- 3) Peningkatan aktivitas fisik biasanya tidak meningkatkan kebutuhan protein tubuh, akan tetapi pertumbuhan, (termasuk kehamilan), laktasi, infeksi, dan penyakit lainnya dapat meningkatkan kebutuhan protein dalam tubuh.

Dalam tubuh protein bermanfaat, sebagai berikut :

- 1) Membangun sel-sel tubuh.
- 2) Mengganti sel-sel tubuh yang rusak.
- 3) Sebagai sumber energi.
- 4) Sebagai pembuatan protein yang baru dengan fungsi khusus dalam tubuh, seperti enzim, hormon, dan hemoglobin.
- 5) Mentranspor zat gizi.
- 6) Mengatur keseimbangan air.
- 7) Mempertahankan kenetralan (asam-asam) dalam tubuh.
- 8) Pembentukan antibodi.

d. Vitamin

Vitamin sendiri merupakan zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat kecil pada umumnya vitamin sendiri didapat dari makanan dan suplemen tambahan. Vitamin sendiri dibagi menjadi dua kelompok yaitu vitamin yang larut dalam lemak (A,D,E,K) dan vitamin yang larut dalam air (thianin, riboflavin, niacin, pyridoxin, asam folat, vitamin B12 dan vitamin C). Penjelasan vitamin yang larut dalam lemak adalah sebagai berikut.

1) Vitamin A

Vitamin A atau yang mempunyai julukan daya penglihatan malam, memiliki fungsi dalam proses melihat, metabolisme umum, dan reproduksi. Bahan makanan yang mengandung vitamin A terdapat dalam sayuran, buah-buahan, serta beberapa produk hewani. Bahan makanan yang paling mendominasi kandungan vitamin A nya terdapat pada

sayuran khususnya sayuran berdaun gelap seperti wortel dan tomat, sedangkan dalam buah-buahan terdapat pada buah mangga.

2) Vitamin D (Calciferol)

Vitamin D berfungsi untuk memudahkan penyerapan kalsium dari usus halus dan klasifikasi skleton. Vitamin D sendiri dapat terbentuk ketika mendapatkan paparan sinar matahari atau sinar ultraviolet. Sedangkan pada bahan makanan dapat kita jumpai vitamin D pada susu, minyak ikan, hati, mentega, dan kuning telur. Selain itu vitamin D juga bisa didapat secara langsung melalui berjemur dibawah sinar matahari, dimana sinar matahari dapat mengubah prekusor di kulit menjadi vitamin D.

3) Vitamin E (Alpha Tocoperol)

Vitamin E sendiri berfungsi sebagai antioksida alamiah dan metabolisme selenium, keduanya berkaitan erat dengan perlindungan sel terhadap daya destruktif perioksida dalam jaringannya. Vitamin E juga bisa kita jumpai pada bahan makanan taoge (kecambah), tanaman biji yang bertunas, tanaman hijau, telur, daging, ikan, dan susu.

4) Vitamin K (Menadion)

Vitamin K sendiri memiliki fungsi sebagai vitamin anti pendarahan karena vitamin K berperan dalam mempertahankan kadar protrombin yang normal dalam darah dan faktor-faktor lain yang diperlukan dalam pembekuan darah. Kebutuhan tubuh akan vitamin K sangatlah kecil dan mudah dipenuhi melalui sintesis bakterial serta

masukan dari makanan. Sayuran hijau seperti bayam dan kubis merupakan bahan makanan yang paling banyak mengandung Vitamin K.

Vitamin-vitamin yang larut dalam air meliputi (*thiamin*, B1, *riboflavin*, *niacin*, *pyridoxin*, asam folat, vitamin B12 dan vitamin C), dan adapun dibawah ini merupakan penjelasan dari vitamin-vitamin yang larut dalam air :

1) Vitamin B Kompleks

Pada penelitian terdahulu vitamin B dapat digunakan dalam penyembuhan penyakit beri-beri. Namun seiring dengan berjalan waktu dan berkembangnya teknologi vitamin B juga efektif dalam menyembuhkan penyakit pelagra.

a) Vitamin B1 (Thiamin)

Vitamin B1 (*Thiamin*) merupakan bagian dari sistem enzim yang masih berhubungan dalam metabolisme karbohidrat. Vitamin ini diperlukan dalam metabolisme asam piruvat (*pyruvic acid*), yaitu zat yang di hasilkan pada pemecahan glikogen dalam otot untuk menghasilkan energi.

b) Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 (*Riboflavin*) berfungsi sebagai komponen dalam koenzim. Enzim-enzim dimana koenzim ini berperan serta bersangkutan dengan reduksi-oksidasi dalam reaksi-reaksi metabolisme tubuh. Gangguan kekurangan vitamin B2 ini biasanya

tampak pada kulit (gangguan kulit) seperti dermatis pada kulit muka, hidung, dan kelopak mata.

c) Asam Nikotinat

Asam nikotinat merupakan komponen sistem enzim yang terlibat dalam proses oksidasi dan reduksi pada jaringan tubuh. Asam nikotinat biasanya berasal dari benih padi, daging, hati, ginjal, ikan, kacang-kacangan, dan sereal. Akan tetapi tidak semua asam nikotinat yang terdapat dalam sereal dapat diserap oleh tubuh. Kekurangan asam nikotinat pada tahap awal biasanya menyebabkan turunnya berat badan, dan turunnya selera makan. Namun dalam jangka panjang kekurangan asam nikotinat akan menyebabkan penyakit pelagra dimana timbul bercak-bercak coklat kemerah-merahan pada kulit utamanya didaerah yang terbuka seperti leher, muka, dan tangan. Lalu kekurangan asam nikotinat juga menyebabkan inflamasi saluran pencernaan yag mengakibatkan diare. Tak jarang juga orang yang terdampak penyakit tersebut mengalami perubahan mental yang mencakup iritabilita (anak menjadi cengeng), anxietas, dan depresi, dimana pada kasus yang berlanjut biasanya mengalami halusinasi dan demensia.

d) Vitamin B6 (Prydoxine)

Vitamin B6 terdiri dari sejumlah zat yang saling berhubungan dan salah satu diantaranya disebut *prydoxine*. Vitamin B6 ini sangat dibutuhkan dalam tubuh utamanya dalam metabolisme asam amino.

e) Vitamin B12 (sinanokobalamin; cyanocobalamin)

Vitamin B12 merupakan unsur esensial untuk perkembangan sel-sel darah merah yang normal. Vitamin ini ternyata menjadi faktor anti anemia yang pertama dan diisolasi dari ekstrak hati dan digunakan dalam pengobatan anemia pernisiosa. Vitamin B12 biasanya dapat ditemukan pada hati, ginjal, jantung, ikan, keju, telur, dan susu. Kekurangan vitamin B12 biasanya terlihat pada terganggu nya sistem sekresi dalam tubuh, atau pada orang yang mengalami gastrekomi total.

f) Asam folat

Sama halnya seperti vitamin B12 asam folat juga merupakan unsur untuk terbentuknya sel-sel darah merah dimana hal ini membuat asam folat dapat menjadi obat anemia pada jenis tertentu. Asam folat sendiri biasanya banyak terdapat pada sayuran hijau. Namun asam folat bukan merupakan vitamin yang stabil sehingga ketika dilakukan proses pemasakan makanan asam folat tersebut akan hilang dalam jumlah yang cukup banyak.

2) Vitamin C (asam askorbat)

Vitamin ini juga diperlukan dalam pembentukan sel-sel darah merah, selain itu vitamin C juga diperlukan dalam pembentuk jaringan ikat atau bahan interseluler dimana sel-sel tubuh terbenam. Vitamin C biasanya dapat ditemui pada sayuran dan buah-buahan yang segar. Buah-buahan yang paling banyak mengandung vitamin C terdapat pada jeruk, jambu, gandaria, mangga, dan tomat. Sedangkan pada sayuran yang paling banyak mengandung vitamin C terdapat pada bayam, daun pepaya, daun singkong,

sawi, dan masih banyak lagi. Kekurangan vitamin C biasanya akan terlihat ketika seseorang nampak kelelahan, terasa nyeri pada tungkai dan persendian, penurunan resistensi terhadap infeksi dan rasa nyeri.

e. Mineral

Mineral juga disebut sebagai unsur runutan (trace element) dimana unsur runutan memiliki arti bahwa mineral yang dibutuhkan oleh tubuh relatif dalam jumlah yang sedikit. Walaupun mineral dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, mineral juga memiliki fungsi yang sama pentingnya bagi tubuh. Pada tubuh unsur-unsur mineral terdapat pada jaringan tulang, gigi, dan protein.

Sekitar 3% berat badan adalah kandungan mineral. Mineral sendiri merupakan konstituen esensial pada jaringan lunak, cairan dan *skeleton* (kerangka). Di dalam kerangka mengandung mineral dalam jumlah yang cukup besar. Dibawah ini dicantumkan berbagai mineral yang terlibat dalam proses tubuh.

1) Kalsium

Kalsium mengandung banyak mineral. Pada tubuh orang dewasa dengan keadaan gizi yang baik terkandung 1-1.5 kg kalsium, dan 90% diantaranya terdapat dalam tulang dan gigi dalam bentuk endapan garam kompleks. Pada gigi endapan garam tersebut berfungsi supaya gigi kuat, keras, dan tidak mudah keropos. Sedangkan pada tulang endapan garam tersebut akan memberikan rigiditas (kaku atau keras) pada tulang.

Kalsium pada bahan makanan biasanya terdapat dalam olahan susu seperti keju dan *yogurt*. Susu bubuk merupakan sumber kalsium yang

terkonsentrasi. Pada bahan makanan lainnya seperti ikan-ikan kecil yang dimakan bersama tulangnya seperti ikan teri, *ebi* (udang), dan sarden. Sedangkan pada bahan makanan golongan sayur-sayuran kalsium bisa kita jumpai pada bayam, daun melinjo, sawi, dan daun katuk. Kalsium juga bisa kita dapatkan melalui mineral, yang dapat mengandung 50 mg per liter.

Kekurangan kalsium biasanya akan berdampak pada tulang. Anakanak yang kekurangan kalsium akan terkena penyakit *ricketsia* (rachitis) dan pada orang dewasa akan terkena penyakit osteomalasia.

2) Fosfor

Fosfor juga mengandung mineral dalam jumlah banyak, namun tidak lebih banyak dari kalsium. Fosfor tergabung dengan kalsium di dalam jaringan tulang dan gigi. Fosfor juga diperlukan dalam pembentukan komponen sel yang esensial (fosfollipid), memegang peran dalam pelepasan energi dari karbohidrat serta lemak, absorpsi karbohidrat dari usus halus dan membantu mempertahankan keseimbangan asam atau basa dalam cairan tubuh. Pada bahan makanan fosfor dapat kita temui pada daging, ikan, keju, telur, dan sereal.

3) Zat Besi

Zat besi pada tubuh manusia memiliki jumlah yang relatif sedikit dengan berat badan rata-rata diperkiran kandungan zat besinya sekitar 4 mg. Zat besi sendiri digunakan dalam pembentukan hemoglobin dalam tubuh, selain itu zat besi juga bisa ditemukan dalam pigmen otot. Pada

bahan makanan yang mengandung zat besi bisa kita jumpai pada daging, telur, ikan, tepung gandum, roti, dan sayuran hijau.

4) Ioudium

Iodium juga disebut sebagai unsur runutan (trace element) dimana jumlahnya dalam tubuh relatif sedikit. Ioudium juga merupakan konstituen hormon thyroxine (tiroksin), yaitu hormon yang di sekresikan oleh kelenjar tiroid. Tiroksin mengatur laju aktivitas jaringan atau laju metabolisme, dan merupakan unsur penting bagi perkembangan fisik dan mental. Bahan makanan yang mengandung ioudium terbaik adalah sayursayuran serta ikan laut.

5) Natrium

Natrium ditemukan dalam plasma darah dan cairan yang menyelimuti jaringan. Natrium dalam unsur mineral memainkan peranan penting dalam menghasilkan tekanan osmotik yang mengatur pertukaran cairan antara sel dan cairan jaringan di sekitarnya.

Garam dapur merupakan bahan masakan yang mengandung natrium. Dimana garam dapur ini sering sekali digunakan dalam berbagai macam olahan masakan, selain itu garam juga digunakan sebagai pengawet pada beberapa jenis olahan makanan seperti ikan asin, *ebi* (udang), keju, olahan daging sapi dan masih banyak lagi.

Pada tubuh natrium harus terdapat dalam jumlah yang cukup agar kecukupan mineral pada tubuh juga terjamin. Tubuh dapat mengatur kadar natrium yang dibutuhkan oleh tubuh dan akan mengeluarkan kelebihan natrium melalui *urine* (air kencing). Namun, pada penyakit tertentu natrium tetap tertahan dalam tubuh dengan jumlah yang berlebihan.

6) Kalium (Potasium)

Kalium bisa kita jumpai pada sel-sel tubuh. Fungsi kalium sendiri adalah untuk melengkapi natrium. Pada keadaan tubuh yang normal, ginjal mempunyai peran penting dalam pengaturan kandungan kalium pada tubuh. Berlebihan kalium juga akan menyebabkan beberapa penyakit ginjal serta pada penyakit addison, yang mengakibatkan *cardiac arrest*.

7) Khlor

Khlor di peroleh dari natrium klorida (garam dapur) bahan makanan lainnya yang mengandung khlor berupa daging, susu, dan telur. Khlor sendiri memiliki peran dalam mempertahankan keseimbangan elektrolit dan cairan agar tetap normal.

8) Magnesium

Magnesium sendiri terdapat pada unsur tulang, gigi, dan banyak jaringan lainnya. Sedangkan pada bahan makanan magnesium dapat dijumpai pada tepung gandum, coklat, kacang-kacangan, daging, makanan dari laut, dan susu. Magnesium sendiri berfungsi dalam mempengaruhi kepekaan otot dan syaraf, bekerja pada beberapa enzim, khususnya enzimenzim glikolisis (yang mengalami proses perpecahan).

9) Tembaga

Tembaga sendiri hampir sama dengan zat besi yaitu memiliki keunggulan dalam mengobati penyakit anemia. Selain itu tembaga juga befungsi sebagai pembentukan tulang dalam mempertahankan mielin dan berperan untuk sintesis hemoglobin. Pada bahan makanan kandungan tembaga dapat kita jumpai pada hati, tiram, daging, ikan, kacang-kacangan, tepung, dan gandum.

10) Seng

Seng sendiri bekerja pada lebih dari 200 enzim dalam tubuh. Selain itu seng berfungsi sebagai antioksidan dan berperan dalam fungsi membran, juga seng masih berhubungan dengan insulin dan bahan-bahan genetik serta protein. Bahan makanan yang mengandung seng seperti hati, tiram, makanan laut, lembaga gandum, ragi, daging, telur, unggas, dan ikan. Kekurangan seng menyebabkan kekebalan tubuh menurun, kerontokan pada rambut, luka pada kulit dan mata, serta kehilangan nafsu makan.

f. Air

Air merupakan dasar bagi cairan intraseluler serta ekstraseluler dan menjadi konstituen semua proses sekresi dan ekskresi tubuh. Pada tubuh manusia kurang lebih sekitar 65-70% dari berat total tubuh adalah air. Air sendiri sangat berperan penting dalam tubuh terutama dalam proses metabolisme, penyerapan hasil pencernaan melalui cairan (air) dalam tubuh yang kemudian disebar luaskan dalam darah serta limfe, proses ekskresi dalam tubuh, dan masih banyak lagi beberapa peran penting air dalam tubuh.

Air dalam tubuh diperoleh dari minuman, air yang terdapat dalam makanan, serta air yang berasal dari sistem metabolisme tubuh. Air yang berasal dari sistem metabolisme tubuh (air metabolik) dihasilkan melalui hasil oksidasi (pembakaran) karbohidrat, protein, dan lemak. Setiap 1 gram karbohidrat akan menghasilkan 0,06 gram air, 1 gram protein akan menghasilkan 0,41 gram air, 1 gram lemak akan menghasilkan 1,07 gram air.²⁸

Untuk mencukupi kebutuhan air dalam tubuh maka meng konsumsi air secara rutin merupakan hal yang sangat penting. Pada orang dewasa yang memiliki ukuran tubuh rata-rata dan tinggal pada daerah ber iklim sedang akan memerlukan kurang-lebih 2500 ml air setiap harinya. Pada anak usia dini akan memerlukan kurang lebih 800ml. Jumlah kebutuhan air pada tubuh biasanya tergantung cuaca, pola hidup sehari-hari, lingkungan, serta iklim daerah tersebut. Berikut akan disajikan tabel kecukupan air pada orang indonesia. ²⁹

Tabel 1.1

Kecukupan Air Dalam Tubuh Anak Usia Dini

Kelompok Usia	BB (kg)	Air (ml)
0-6 bulan	6	
7-11 bulan	9	800
1-3 tahun	13	1200

 $^{^{28}}$ Riyadi Hadi dan Ali Khomsan, "Gizi dan Kesehatan Keluarga" , (Banten : UNIVERSITAS TERBUKA, 2015) hlm. 1.72

R

²⁹ Ibid hlm. 2.34

Kelompok Usia	BB (kg)	Air (ml)
4-6 tahun	19	1500
7-9 tahun	27	1900

Sumber: Gizi dan Kesehatan Keluarga ³⁰

C. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Menurut Supariasa, dkk status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan menurut Almaitser status gizi merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dengan klasifikasi, yakni status gizi baik, buruk, lebih, serta kurang. ³¹Dari beberapa pengertian status gizi menurut para ahli maka dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi sendiri merupakan keadaan tubuh seseorang berdasarkan makanan yang ia konsumsi.

Pada setiap tubuh memiliki status gizi yang berbeda semua itu tergantung kepada konsumsi makanan sehari-hari. Status gizi akan menjadi baik apabila bahan makanan yang dikonsumsi mengandung zat-zat gizi yang cukup diperlukan oleh tubuh. Sedangkan pada status gizi yang buruk terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan pada salah satu ataupun lebih zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.Pada status gizi berlebihan akan terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi yang berlebihan sehingga dapat membahayakan.

2. Metode Penilaiaan Status Gizi Secara Langsung

³⁰ Riyadi Hadi dan Ali Khomsan, "Gizi dan Kesehatan Keluarga", (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka) hlm 2.34

³¹ Ari Istiany dan Rusilanti, "Gizi Terapan", (Bandung: PT REMAJA ROSADA KARYA, 2014)

a. Penilaiaan Antropometri

Antropometri ialah pengukuran status gizi pada tubuh dilihat melalui ukuran tubuh dan komposisi tubuh dari macam-macam tingkatan umur dan tingkat gizi. Antropometri sendiri biasanya digunakan untuk melihat ketidakseimbangan konsumsi protein dan energi.

b. Penilaiaan Klinis

Penilaiaan klinis merupakan penilaiaan yang menilai status gizi masyarakat melalui melihat jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penilaiaan ini biasanya digunakan untuk melihat secara cepat tanda-tanda klinis kekurangan gizi melalui pemeriksaan fisik.

c. Penilaiaan Biokimiawi

Sama halnya dengan penilaiaan sebelumnya, penilaiaan biokimiawi juga dimaksudkan melihat adanya gangguan gizi secara spesifik pada tubuh melalui pemeriksaan laboratorium (biokimia). Biasanya akan dilakukan pemeriksaan pada jaringan tubuh seperti darah, urin, tinja, hati, serta otot yang diuji secara laboratoris.

d. Penialaiaan Biofisik

Penilaiaan biofisik merupakan penilaiaan status gizi pada keadaan tertentu (pada orang buta senja) dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan perubahan struktur, serta memerlukan tenaga ahli atau profesional.

Menurut Supariasa, penilaiaan biofisik sendiri dapat diambil melalui tiga cara yaitu melalui tes radiologi (*riketsia,osteomalasia*, sariawan, beri-

beri, dan *fluorosis*), tes fungsi fisik (mengukur kelainan buta senja akibat kekurangan vitamin A, dan yang terakhir menggunakan tes sitologi (menilai keadaan KEP berat). ³²

3. Metode Penilaiaan Status Gizi Secara Tidak Langsung

a. Survey Konsumsi Makanan

Penilaian ini diadakan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi makanan, gambaran tingkat kecukupan bahan makanna, serat zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan.

Supariasa menspesifikan dari survey penilaiaan makanan adalah untuk menentukan tingkat kecukupan pangan konsumsi nasional dan kelompok masyarakat, menentukan status gizi dan kesehatan masyarakat baik individu, kelompok, dan keluarga, menentukan pedoman kecukupan pangan, sebagai dasar program perencanaan pengembangan gizi, sebagai sarana pendidikan gizi masyarakat, serta menentukan perundang-undangan yang berkaitan dengan makanan, kesehatan, serta gizi masyarakat.³³

b. Stastik vital

Pada penilaian ini dilakukan penilaian dengan cara menganalisis data kesehatan seperti angka kematain, kesakitan, pelayanan kesehatan serta penyakit infeksi yang masih erat kaitannya dengan gizi. Penilaian ini bertujuan untuk melihat status gizi masyarakat secara tidak langsung. Namun pada penilaian stastik vital ini rawan akan adanya data yang tidak akurat

33 Ibid hlm 11

³² Ari Istiany dan Rusilanti, "Gizi Terapan",(Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA,2014) hlm 10-11

karena dirasa cukup sulit dalam mengumpulkan data yang berkenaan dengan penilaian tersebut.

c. Faktor Ekologi

Penilaian status gizi didasarkan pada ekologi suatu tempat yang di diami oleh masyarakat seperti iklim, tanah, irigasi. Penilaian faktor ekologi juga sering digunakan untuk mengetahui penyebab malnutrisi di masyarakat

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Pada anak usia 4-5 tahun merupakan usia yang rentan terkena penyakit yang berhubungan erat dengan gizi. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak. UNICEF menyebutkan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak. ³⁴

a. Penyebab langsung

Penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi anak merupakan anak terkena infeksi pada pencernaan dan pernafasan, pola asuh orang tua yang kurang memadai, serta peranan ibu dalam pola asuh makan dan kesehatan.

b. Penyebab tidak langsung

Penyebab tidak langsung yang kerap kali mempengaruhi status gizi anak merupakan tidak cukup bergizi nya pangan yang diberikan, pola asuh yang kurang memadai, sanitasi, serta minimnya air bersih.

c. Penyebab mendasar

2

³⁴ Septikasari Mayestika, "Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhinya" (Yogyakarta: UNY Press, 2018) hlm. 9

Penyebab mendasar yang mempengaruhi status gizi anak merupakan krisis ekonomi, politik sosial (termasuk bencana alam) yang dapat mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga, serta sanitasi.

D. Anak Usia Dini

1. Pengertian Anak Usia Dini

Anak-anak yang memasuki usia dalam anak usia dini adalah 1-5 tahun. Pada usia ini pula anak-anak berada dalam masa golden age. Golden age sendiri ialah masa dimana kecerdasan otak anak mencapai 80% secara keseluruhan dalam rentang kehidupannya, hal tersebut akan terjadi pada masa-masa dengan rentang usia 0-6 tahun. Ketika anak-anak berada dalam masa golden age maka aspek perkembangan anak seperti fisik motorik, sosial emosional, intelektual, dan bahasa akan berlangsung dengan sangat cepat.

Pada kelompok anak dengan kisaran usia 1-5 tahun merupakan usia yang rawan akan penyakit gizi. Pada usia ini anak-anak bisa dikatakan sebagai konsumen aktif dimana anak bisa memilih apa yang akan ia makan. Tidak perlu memaksakan anak-anak untuk memakan makanan yang tidak mereka sukai namun konsumsi sayur serta buah-buahan sangat dianjurkan mengingat usia anak merupakan usia yang rentan terkena penyakit gizi.

Menurut Beck dalam Vera Uripi, untuk beberapa kecukupan zat gizi anak-anak, cukup diberikan susu dua kali sehari (sekitar 500 ml atau dua gelas), yaitu pada pagi dan malam hari. Sedangkan untuk jajanan sendiri dapat diberikan sebagai makanan selingan, namun tetap saja orangtua harus memilih makanan selingan cukup gizi yang dibutuhkan anak. Selain itu membiasakan anak

mengkonsumsi sayur dan buah-buahan segar untuk menambah asupan vitamin, mineral, merangsang pertumbuhan gigi, serta enzim-enzim pencernaan.³⁵

E. Tumbuh Kembang Anak

1. Pengertian Pertumbuhan

Pertumbuhan sendiri memiliki arti sebuah proses bertambahnya jumlah sel dalam tubuh yang disertai dengan pertambahan ukuran, berat, serta tinggi badan. Pertumbuhan sendiri lebih bersifat kuantitatif, dimana seiring dengan bertambahnya waktu ukuran tubuh seperti, berat badan serta tinggi badan dapat dihitunng.

2. Pengertian Perkembangan

Menurut Ari Istiany dan Rusilanti Perkembangan adalah bertambah sempurnanya fungsi bagian tubuh yang dicapai melalui tingkat kematangan serta belajar. Biasanya pada anak perkembangan terjadi pada perubahan bentuk dan pematangan organ, mulai dari aspek sosial emosional, hingga intelektual.

Sedangkan menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan fungsi tubuh yang lebih kompleks serta bersifta kualitatif dimana pengukurannya dirasa lebih sulit bila dibandingkan dengan pertumbuhan.³⁶

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan

Pada umumnya hasil dari tumbuh kembang pada anak usia dini merupakan hasil interaksi dari banyak faktor yang mempengaruhinya sehingga

35 Soegeng Santoso, "Kesehatan Dan Gizi", (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008) hlm 1.7
36 Ari Istiany dan Rusilanti, "Gizi Terapan" (Bandung: PT REMAJA

ROSDAKARYA,2014) hlm 1-3

pola pertumbuhan dan perkembangan yang dialami tiap-tiap anak pastilah berbeda-beda. Adapula beberapa faktor yang mendasari hal tersebut, seperti dalam tabel dibawah ini.

Tabel 2.1
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan

Faktor Dalam	Faktor Luar (Lingkungan)		
	Pra-natal	Post-natal	
	(Sebelum Lahir)	(Sesudah Lahir)	
Ras, etnis, bangsa	Status gizi ibu hamil	Status gizi anak	
Genetik	Mekanis, seperti posisi	Sosial budaya keluarga	
	janin yang abnormal	serta masyrakat	
Umur	Zat toksik / zat kimia /	Status sosial dan	
	obat-obatan	ekonomi keluarga	
Jenis kelamin	Radiasi	Iklim	
Kelainan kromosom	Penyakit infeksi	Olahraga / latihan fisik	
	Kelainan imuniologi	Posisi anak dalam	
		keluarga	
	Kondisi psikologis ibu	Status gizi anak	
	hamil		
		Pola asuh keluarga	

Sumber: Gizi dan Kesehatan Keluarga ³⁷

F. Bekal Makan Siang (Lunch Box)

1. Pengertian Bekal Makan Siang (Lunch Box)

Dalam bahasa inggris *lunch box* memiliki arti kotak makan siang, karena

memang pada umumnya digunakan sebagai tempat penyimpanan makanan yang

digunakan sebagai bekal makan siang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia

bekal makanan merupakan sesuatu yang disediakan (seperti makanan, uang

saku) yang digunakan dalam perjalanan, atau sesuatu yang dipergunakan apabila

perlu. 38 Menurut Almaitser sendiri makanan merupakan bahan selain obat

dimana didalamnya mengandung zat gizi atau unsur ikatan yang dapat diubah

menjadi zat gizi oleh tubuh, dan akan berguna bila dimasukan ke dalam

tubuh. ³⁹ Tanggapan Almaitser di dukung oleh Sibuea bahwa makanan

merupakan kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan

memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar dapat bermanfaat bagi

tubuh. 40 Sedangkan menurut dokter Entos Zainal dari persatuan ahli gizi

indonesia berpendapat bahwa bekal makanan yang baik adalah bekal makanan

yang mengandung gizi seimbang dengan beragam makanan didalamnya serta

disesuaikan dengan selera individu yang mengkonsumsi, seperti ada nasi, ikan,

daging, buah, sayur. Setiap makanan memiliki manfaat yang berbeda jadi

³⁷ Riyadi Hadi dan Ali Khomsan, "Gizi dan Kesehatan Keluarga", (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka) hlm 3.15

³⁸ Muaris, H, "Bekal Sekolah Untuk Anak Balita", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006) h.27

³⁹ Santoso & Ranti, "Kesehatan Dan Gizi" (Jakarta: Rineka Cipta, 2014) h.16

⁴⁰ Muaris, H, "Bekal Sekolah Untuk Anak Balita", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006) h.30

semakin beragam isi bekal makanan maka semakin banyak juga manfaat yang diterima oleh tubuh.⁴¹

Berdasarkan beberapa penjelasan para ahli mengenai bekal makanan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bekal makanan merupakan makanan yang dimasukkan kedalam sebuah kotak atau tempat yang mudah dibawa, selain itu penyusunan menu makanan juga dapat mempengaruhi daya tarik dalam mengkonsumsi, bekal makanan yang mengandung gizi seimbang dibutuhkan oleh setiap individu yang memiliki aktifitas fisik yang tinggi, hal ini dikarenakan perlunya kecukupan gizi dalam tubuhnya sebagai penunjang dalam beraktifitas sehari-hari.

Bekal makan siang (lunch box) yang mengandung gizi seimbang haruslah berisi beragam makanan yang didalamnya mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral. Seperti nasi dengan lauk daging, ikan, telur, sayur, beberapa macam buah. Ada juga bekal makan siang yang berisi kue kering, snack, jajanan basah seperti risoles, lumpia dan masih banyak lagi. Isi dari bekal makan siang sendiri biasanya lebih disesuaikan dengan selera masingmasing orang, bekal makan siang biasanya juga dilengkapi dengan botol minum.

Lunch box atau bekal makan siang sebenarnya sudah ada sejak lama, hanya saja dulu tidak semua orang menggunakan lunch box. Namun memasuki awal abad 20 an lunch box atau bekal makan siang mulai dikenal dan digemari, sehingga lunch box atau bekal makan siang menjadi sesuatu yang familiar baik dikalangan anak-anak ataupun dikalangan dewasa.

⁴¹ Entos Zainal, "Bekal Yang Baik Itu Seperti Apa?, Dalam Majalah Bobo", 8 oktober 2017

Pada awal abad 20 an *lunch box* dibuat menggunakan keranjang yang di tenun, di bungkus menggunakan sapu tangan, di bungkus menggunakan daun, daun yang digunakan sebagai pembungkus biasanya merupakan daun pisang dan daun jati. Namun, kini lunch box atau bekal makan siang dibungkus menggunakan kotak yang terdapat penutup karet diatasnya. Kotak makanan yang digunakan sebagai wadah biasanya berbahan dasar dari kayu dan plastik yang kemudian dibuat dengan bentuk yang beraneka ragam, warna yang bervariasi, dan diberi gambar yang menarik. Pembuatan kotak makan yang terdapat penutup karet dilakukan supaya lebih memudahkan aktivitas ibu-ibu, pelajar (anak-anak yang bersekolah), orang-orang kantor, agar bisa tetap membawa bekal makan siang tanpa khawatir makanan mereka akan tumpah.

2. Manfaat Bekal Makan Siang (Lunch Box)

Menurut Muaris membiasakan membawa bekal makan siang (lunch box) ke sekolah, merupakan sebuah gaya hidup yang perlu diterapkan kepada anakanak oleh setiap orangtua. Manfaat dari membawa bekal makan siang (lunch box) untuk menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat, menjamin kondisi tubuh yang lebih sehat, serta belajar untuk memilah-milah makanan yang sehat dan bergizi. 42 Fakta menunjukkan bahwa jajan sembarangan merupakan hal yang tidak bisa dijamin mutu kebersihan makanan tersebut, selain itu nilai gizi yang tidak dapat diketahui apakah makanan tersebut mengandung gizi atau tidak. Pendapat Muaris didukung oleh Olvista yang mengungkapkan bahwa membawa

⁴² Muaris, H, "Bekal Sekolah Untuk Anak Balita", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006) hlm

bekal makanan merupakan sebuah kebiasaan baik bagi anak, dengan membawakan bekal makanan kepada anak maka dapat memastikan bahwa anak mendapatkan makanan yang cukup dan menghindari anak merasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan serta konsentrasi belajar anak. ⁴³

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Bekal Makanan (Lunch Box)

Orangtua selalu berupaya untuk memberikan segala sesuatu yang baik bagi anaknya, upaya orangtua tersebut mampu disebut sebagai sebuah perilaku dimana menurut Notoadmojo perilaku merupakan sebuah kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati secara langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.⁴⁴

Orangtua selalu berupaya untuk memberikan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang baik melalui makanan sehari-hari ataupun melalui bekal makanan, hal ini dilakukan untuk menjaga kecukupan gizi dalam tubuh, serta berupaya untuk menjaga kesehatan anak. Upaya orangtua tersebut termasuk kedalam perilaku kesehatan. Menurut Notoadmojo perilaku kesehatan merupakan respon seseorang terhadap stimulasi yang berkaitan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. ⁴⁵ Blumm menyatakan ada 4 faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan pada manusia yaitu genetik (hereditas), lingkungan, pelayanan kesehatan dan perilaku. ⁴⁶

⁴³ Ibid hlm 44

⁴⁴ Chodijah Benajir, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Anak Di Yayasan Al-Fatah Serang", Skripsi, (Jakarta:Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014) hlm 27

⁴⁵ Ibid hlm 27

⁴⁶ Ibid hlm 27

Pada perilaku kesehatan orangtua, mereka membawakan bekal makanan terhadap anaknya selain untuk menjaga kesehatan serta menjaga kecukupan konsumsi zat gizi terdapat beberapa dampak positif lainnya, diantaranya:

a. Menyediakan Nutrisi Yang Dibutuhkan Anak

Orangtua melakukan kontrol terhadap makanan yang dikonsumsi anak baik pada makanan sehari-hari ataupun bekal makanan. Pada makanan sehari-hari orangtua bisa memiliki kontrol penuh karena anak mengkonsumsi makanan dirumah dan bersama orangtua sehingga orangtua mengerti apa yang dikonsumsi oleh anaknya. Namun, bila anak berada jauh dari jangkauan orangtua seperti saat anak sedang disekolah ketika orangtua tak mampu mengkontrol konsumsi makanan anak, maka membawakan anak bekal makanan merupakan sebuah cara yang harus dilakukan orangtua, agar orangtua selalu dapat mengkontrol konsumsi makanan anak walaupun orangtua sedang tidak bersama anak.

b. Mencegah Kebosanan Anak

Kantin yang ada di sekolah biasanya selalu menyediakan makanan yang sama setiap harinya. Untuk itu, orangtua dapat menyiapkan bekal makanan yang berbeda-beda setiap harinya, serta dapat memberikan bekal makanan yang merupakan makanan kesukaan anak. Selain itu orangtua juga dapat membuat bekal makanan bersama anak, dan mengkreasikan bekal makanan se kreatif mungkin, sehingga menambah semangat anak saat mengkonsumsi bekal makanan yang dibawakan dari rumah.

c. Efisiensi Waktu

Saat jam istirahat, kantin sekolah biasanya sudah ramai dipenuhi anak-anak yang saling berdesakan untuk membeli makanan. Tentu saja membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengantri. Karena itulah membawa bekal makanan akan membantu anak menghemat waktu. Sehingga pada saat jam istirahat tiba anak bisa langsung menyantap bekal makanan yang telah dibawakan oleh orangtua tanpa perlu mengantri untuk membeli makanan di kantin sekolah.

d. Menghemat Biaya

Membawakan bekal makan bagi anak ketika ke sekolah juga dapat menghemat uang saku anak. Misalnya orangtua bisa membuat bekal makanan anak sama dengan makanan yang dijual di kantin sekolah dan tentu saja dengan biaya yang jauh lebih murah. Selain itu anak juga tidak perlu mengeluarkan uang sakunya untuk membeli jajanan di kantin ataupun lingkungan sekolah.

e. Menentukan Bekal Makanan yang Tepat Bagi Anak

Makanan yang mengandung gizi seimbang memanglah diperlukan anak-anak untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Selain melalui makanan sehari-hari pemberian bekal makanan yang mengandung gizi seimbang juga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

Bekal makanan yang baik biasanya berisi beberapa jenis makanan yang mengandung gizi seimbang. Adapun bahan makanan yang baik diberikan kedalam bekal makanan seperti :

1) Makanan sumber karbohidrat seperti nasi, roti, umbi-umbian.

- 2) Berbagai macam sayuran
- 3) Makanan sumber protein seperti ikan, telur, kacang
- 4) Berbagai macam buah-buahan
- 5) Serta jangan lupa untuk membawakan air mineral ataupun susu⁴⁷

f. Mengurangi Sampah Plastik Kemasan

Pembelian makanan di kantin sekolah biasanya disertai dengan kemasan sekali pakai. Entah itu kertas bungkus, kantung kresek, ataupun gelas plastik. Seperti yang diketahui bahwa sampah kemasan sekali pakai atau plastik kemasan sudah mulai dikurangi dalam penggunaannya, hal ini dikarenakan sampah kemasan sekali pakai atau plastik kemasan merupakan sampah yang sulit diuraikan. Dengan membawakan bekal makanan kepada anak kita bisa mengurangi jumlah sampah kemasan sekali pakai. 48

4. Langkah Menyiapkan Bekal Makan Siang (Lunch Box)

Dalam menyiapkan bekal makan siang (lunch box) yang perlu diperhatikan adalah tampilan yang menarik, dan makanan yang terdapat didalamnya merupakan makanan kesukaan. Dalam menyiapkan bekal makan siang (lunch box) digunakan konsep one dish one meal. Dalam satu bekal makan siang (lunch box) haruslah berisikan makanan yang mengandung zat pembangun, zat tenaga, serta zat pengatur. Hal ini bertujuan supaya gizi anak tetap terpenuhi.

⁴⁸ Tantri Setyorini "9Alasan Kamu Perlu Membawa Bekal Makan Siang Sendiri"26 November 2017 dikutip dari website merdeka.com

⁴⁷ "Manfaat Membawa Bekal ke Sekolah Bagi Anak" 12 September 2017 dikutip dari website rumah juara, artikel parenting

Orangtua memiliki peranan yang sangat penting dalam menyiapkan bekal makan siang anak, adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Dikreasikan dalam bentuk yang menarik, serta mudah dibawa
- b. Disajikan dalam bentuk *one dish one meal*, dalam satu bekal makan siang sudah mengandung gizi lengkap.
- c. Dibuat dari bahan yang beraneka ragam, utamanya bahan makanan yang menjadi kesukaan anak serta mengandung gizi seimbang.
- d. Melengkapi peralatan makanan seperti sendok dan garpu, tidak lupa juga untuk membawakan anak air minum.

Dalam menyiapkan bekal makan siang (lunch box) orangtua dituntut se kreatif mungkin dalam memberikan bekal makan siang bagi anak, bekal makanan yang monoton akan membuat anak bosan sehingga tidak nafsu untuk makan bekal siang yang telah dibawakan oleh orangtua, dan biasanya akan lebih memilih untuk mengkonsumsi jajanan diluar atau jajan sembarangan. Menurut Sanetya 49 ada baiknya orangtua melakukan langkah-langkah berikut dalam menyusun bekal makan siang supaya anak tidak bosan, adalah sebagai berikut:

1) Ikut sertakan anak dalam merancang menu

Ajak anak untuk berdiskusi menu makanan yang ingin ia bawa sebagai bekal makan siang, orangtua bisa memilih 2-3 sumber protein, 2 jenis sayur, 3 jenis buah, 1 makanan penutup, dan susu.

Sanetya, "Merencanakan Bekal Sehat", (MommiesDaily http://www.mommiesdaily.com, 2011)

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) Perencanaan

Orangtua bisa melihat dan mempertimbangkan apakah menu bekal makan siang yang telah dipilih tadi sudah mencukupi dengan kebutuhan gizi anak.

3) Berkreasi

Berkreasi bekal makanan merupakan hal yang sangat menarik bagi anak, selain itu dengan makanan yang di kreasikan berbagai bentuk dapat menarik perhatian anak, serta dapat meningkatkan nafsu makan anak.

4) Mengubah Cara Kemas

Mengganti kotak bekal makan siang anak yang polos dengan warna yang terkesan monoton, dengan kotak bekal makan siang yang penuh warna dan terdapat gambar tokoh kartun kesukaan anak.

Pada anak-anak usia dini memang sudah seharusnya untuk dibiasakan memakan buah dan sayur segar, agar kebutuhan akan vitamin dan mineral dapat terpenuhi dengan baik. Selain itu memberikan susu pada anak sebanyak dua gelas sehari yaitu pagi dan malam hari juga bertujuan untuk merangsang pertumbuhan gigi.

G. Penelitian Terdahulu



No	Nama	Judul	Diterbitkan	Temuan Penelitian
1	Inggit Dwi Lestari	Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di <i>Playgroup</i> Milas.	Skripsi- Program Sarjana Studi Pendidikan Teknik Boga Dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta pada Bulan April Tahun 2012	Peneliti mengulas mengenai pentingnya variasi kudapan makanan sehat. Selain itu pembiasaan pemberiaan kudapan sehat di playgroup Milas meningkatkan kebiasaan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat.
2	Rella Dwi Setiawan	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Orangtua Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Usia Balita Di Dusun Kleben Caturharjo Sleman.	Skripsi- Program Sarjana STIKES Aisyiyah Yogyakarta pada Bulan Agustus Tahun 2010	Peneliti mengulas mengenai pengetahuan orangtua terhadap gizi seimbang serta sikap orangtua dalam memberikan konsumsi terhadap anaknya yang memiliki keterkaitan satu sama lain, dalam menunjang tumbuh kembang anaknya.

No	Nama	Judul	Diterbitkan	Temuan Penelitian
3	Setiyowati Rahardjo dan Siwi Pratama Mars Wijiyanti		Jurnal- Prograw Sarjana Studi Pendidikan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman pada Bulan Januari Tahun 2010	Pada penelitian ini mengulas tentang hubungan pendidikan ibu dengan pola asuh kesehatan yang diberikan.

Penelitian Inggit Dwi Lestari pada tahun 2012 dalam skripsi Teknik Boga

dan Busana Fakultas Teknik Universitas Yogyakarta yang berjudul "Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di *Playgroup* Milas". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membiasakan anak mengkonsumsi makanan yang sehat utamanya pada kudapan atau maknanan selingan. Peneliti juga menganjurkan agar memvariasikan kudapan untuk anak-anak agar anak-anak tidak bosan. Persamaan penelitian ini adalah meneliti tentang anak-anak yang dibiasakan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat sejak usia dini. Perbedaannya adalah pada penelitian menu kudapan serta variasi pada setiap menunya dirancang oleh peneliti, sedangkan orangtua tinggal menerapkan menu kudapan yang telah diberikan, untuk kemudian disiapkan di rumah serta dibawa ke sekolah.

Penelitian Rella Dwi Setiawan tahun 2010 dalam skripsi Program Sarjana STIKES Aisyiyah Yogyakarta yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Orangtua Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Usia Balita Di Dusun Kleben Caturharjo Sleman." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan orangtua terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang serta sikap orangtua dalam menerapkan pengetahuannya dalam konsumsi sehari-hari. Persamaan dari penelitian ini adalah orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan status gizi anak. Selain itu peran Orangtua menjadi faktor penentu dalam pertumbuhan, perkembangan, kkecerdasan serta kesehatan anak. Perbedaannya adalah pada penelitian ini peneliti menggunakan metode cross sectional yaitu metode pengambilan data yang dilakukan pada saat waktu penelitian dilakukan. Pada penelitian ini pengetahuan dan sikap orangtua serta status gizi anak, diteliti dalam waktu yang bersamaan.

Penelitian Setiyowati Rahardjo dan Siwi Pramatama Mars Wijiyanti tahun 2010 dalam jurnal program studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman yang berjudul "Peran Ibu Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Status Gizi Balita (Studi di Wilayah Puskesmas II Sumbang Kabupaten Banyumas)." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan status gizi balita pada wilayah Puskesmas II Sumbang Kabupaten Banyumas melalui pembinaan tentang status gizi balita terhadap ibu-ibu di wilayah Puskesmas II Sumbang Kabupaten Banyumas tersebut, kemudian meminta ibu-ibu untuk memasksimalkan perannya. Sehingga balita terdampak gizi buruk pada wilayah Puskesmas II Sumbang Kabupaten Banyumas dapat memperoleh status gizi yang baik. Persamaan dari penelitian ini adalah memaksimalkan peran ibu dalam meningkatkan status gizi anak usia dini.

Perbedaannya adalah pada penelitian ini lebih ditekankan untuk meningkatkan status gizi anak melalui makanan sehari-hari bukan melalui bekal makanan (lunch box), selain itu peneliti menggunakan puskesmas sebagai sarana untuk menyampaikan informasi terhadap ibu-ibu dalam pembinaan meningkatkan status gizi pada anak.

H. Kerangka Berpikir

Pemahaman orangtua khususnya mengenai *lunch box* atau bekal makanan jelaslah berbeda-beda, tergantung dari latar belakang pendidikan orangtua dan pekerjaan. Besar peran yang diberikan oleh orangtua juga dapat terlihat dari lunch box yang dibawa oleh anak. Semakin penuh gizi *lunch box* yang diberikan hal tersebut menandakan bahwa orangtua paham betul mengenai pentingnya gizi dalam *lunch box. Lunch box* menjadi hal yang perlu di prioritaskan karena selain sebagai makanan kudapan *lunch box* juga dirasa mampu meningkatkan status gizi anak. Beberapa orang tua biasanya menganggap *lunch box* atau bekal makanan merupakan sesuatu yang sepele, sehingga hanya menyajikan makanan yang disukai anak-anak tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut.

Untuk mengetahui sejauh mana peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak melalui *lunch box* atau bekal makanan, maka dilakukanlah penelitian terhadap hal tersebut.

Berdasakan penelitian yang dilakukan, maka dibuatlah kerangka berpikir penelitian yang digambarkan sebagai berikut.

Bagan 1: Kerangka Berpikir.



Orangtua berperan sangat penting dalam pemenuhan gizi anak. Konsumsi makanan sehari-hari dianggap belum cukup untuk memenuhi gizi anak, maka dari itu pemberian bekal makanan (lunch box) dianjurkan untuk memenuhi gizi anak. Orangtua juga harus memahami dengan baik tentang kandungan gizi dalam makanan, karena sering dijumpai orangtua memberikan bekal makanan berdasarkan makanan kesukaan anak, terutama jika makanan kesukaan anak merupakan makanan instan, makanan kemasan (chiki), junk food, fast food, dan frozen food sehingga orangtua kurang memperhatikan kandungan gizi dalam makanan tersebut. Orangtua yang bekerja guna mencari nafkah untuk keluarga, juga harus bisa menyediakan bekal makanan (lunch box) penuh gizi bagi anak. Dengan pemberian makanan penuh gizi bagi anak diharapkan status gizi anak meningkat sesuai dengan cakupan usia.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Steven Dukeshire dan Jennifer Thurlow ⁵⁰ "penelitian kualitatif merupakan suatu data yang bukan angka, mengumpulkan dan menganilisis data yang bersifat naratif. Metode penelitian kualitatif menggunakan *focus group, interview* secara mendalam, dan observasi berperan serta, dalam mengumpulkan data." Sedangkan, menurut Sugiyono ⁵¹ "penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan meneliti obyek dalam kondisi alamiah"

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan studi kasus. Bimo Walgito,⁵² mendeskripsikan bahwa pendekatan studi kasus merupakan "sebuah metode untuk mengetahui ataupun mempelajari suatu kejadian mengenai obyek terkait." Sedangkan menurut Daymond dan Holloway⁵³ "pendekatan studi kasus merupakan pengujian intensif menggunakan berbagai sumber bukti terhadap suatu entitas tunggal yang dibatasi oleh ruang dan waktu. Pada umumnya studi kasus dihubungkan dengan lokasi, organisasi, dan sekelompok orang kerja, sosial, komunitas, peristiwa, proses, isu serta kampanye."

⁵⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif", (Bandung: ALFABETA BANDUNG, 2017), hlm 3

⁵¹ Dewi Novianti, "KebermaknaanHidup Penyandang Disabilitas Fisik Yang Berwirausaha," Skripsi (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013) hlm 38

⁵² Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif" (Bandung: ALFABETA BANDUNG, 2017), hlm 6 ⁵³ Tohirin, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling", (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2012), hlm 19

Alasan pemilihan metode kualitatif sebagai metode penelitian adalah supaya pembaca lebih mudah untuk memahami isi, tujuan, dan hasil akhir dari penelitian ini. Karena peneliti menyajikan hasil penelitian dengan menggunakan kata-kata yang lebih mudah dipahami dibandingkan dengan angka. Selain itu berkaitan dengan peran orang tua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (lunch box) akan lebih mudah dan efektif bila menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian diarahkan dan ditekankan secara objektif dan detail dengan keadaan objek penelitian yang sebenarnya.

Sedangkan, alasan pada pemilihan pendekatan studi kasus sebagai pendekatan dalam penelitian ini karena kasus yang berangkat dari lingkungan sekitar penulis. Dimana banyak sekali ditemukan oleh peneliti anak-anak yang membawa bekal makanan berupa snack chiki, *fast food, junk food, frozen food*, gorengan, dan makanan-makanan lain yang banyak mengandung zat pewarna serta pemanis buatan yang dirasa oleh peneliti jauh sekali dari kata makanan dengan gizi seimbang.

B. Sumber Data / Subjek Penelitian

1. Sumber Data

Sumber data juga merupakan bagian terpenting dalam sebuah penelitian, dimana sumber data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sumber data non statistik, dengan kata lain peneliti tidak mencantumkan angka dalam penelitian melainkan penjabaran data dalam bentuk kata-kata atau narasi, yang

diperoleh dari hasil observasi serta wawancara.⁵⁴ Sumber data sendiri terbagi menjadi dua yakni sumber data utama (primer) dan sumber data pendukung (sekunder). Dimana dalam sumber data utama (primer) data diperoleh melalui wawancara, sedangkan dalam sumber data pendukung (sekunder) data diperoleh melalui dokumentasi.

Data Primer

Data primer merupakan data yang diambil secara langsung dari subjek penelitian. Pada penelitian ini data primer diperoleh melalui proses observasi serta wawancara. Observasi dan wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini guna untuk mengetahui sejauh mana orangtua berperan dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan (lunch box).

Data Sekunder

Berdasarkan pendapat Sugiono, data sekunder adalah data yang secara tidak langsung diambil pada saat pengumpulan data.⁵⁵ Data sekunder sendiri menjadi data pendukung dari data primer. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini merupakan dokumentasi. Dokumentasi akan diambil pada saat peneliti melakukan penelitian terhadap subjek penelitian. Data sekunder ini diperoleh peneliti melalui pihak sekolah yaitu berupa profil sekolah, catatan perkembangan status gizi anak melalui pengukuran badan yang dilakukan secara rutin setiap bulan, data siswa usia 4-5 tahun beserta data orang tua siswa tersebut. Dengan data tersebut peneliti dapat

⁵⁴ Umi Sholicha. Skripsi. "Upaya Mengatasi Gangguan Konsentrasi Anak dalam Belajar Membaca

Al-Quran melalui teknik APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS di Desa Karangbong Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo". (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018) hlm 37

⁵⁵ Mulyaningsih Endang "Riset Terapan" (Yogyakarta: UNY Press, 2011) hlm 39

melengkapi data penelitian yang berhubungan dengan peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (lunch box).

2. Subjek Penelitian

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, maka objek penelitian di khususkan terhadap peran orangtua dalam menyiapkan bekal makanan anak. jumlah subjek penelitian berkisar siswa dalam satu kelas atau kurang lebih sebanyak 20 murid beserta dengan wali murid tersebut.

Kriteria objek dalam penelitian ini, sebagai berikut :

- a. Objek penelitian merupakan orangtua dan anak
- b. Anak yang dijadikan sebagai objek penelitian merupakan anak yang berusia 4-5 tahun (TK A)
- c. Pekerjaan orangtua atau objek yang akan diteliti. Apakah orangtua bekerja seharain penuh, bekerja setengah hari, atau tidak bekerja.
- d. Sejauh mana perhatian orangtua terhadap anak, hal ini bisa dilihat dari jenis bekal makanan yang disiapkan oleh orangtua untuk anak.

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian kualitatif dalam mengetahui sebuah hasil penelitian yang memenuhi standar maka perlu dilakukan pengumpulan data. Sugiyono, 56 memaparkan "teknik pengumpulan data penelitian kualitatif dilakukan melalui natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, observasi, wawancara, serta dokumentasi." Berdasarkan teori tersebut maka dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatoris, wawancara

semi ter-struktur, catatan lapangan, serta dokumentasi. Dan berikut, merupakan penjelasan dari teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini.

1. Observasi

Menurut Sugiyono,⁵⁷ "melalui observasi peneliti dapat belajar mengenai perilaku serta makna dari perilaku tersebut." Menurut Nasution,⁵⁸ "observasi merupakan dasar sebuah ilmu pengetahuan. Dimana ilmuwan hanya mampu bekerja melalui data, dimana data tersebut diperoleh melalui observasi."

Dalam teknik pengumpulan data observasi memiliki dua jenis yaitu observasi partisipatoris dimana peneliti ikut serta dalam kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung, dan pada jenis observasi yang ke dua merupakan observasi non-partisipatif dimana peneliti hanya melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung.

Pada penelitian ini, digunakan teknik pengumpulan data observasi partisipatif. Teknik ini dipililh oleh peneliti dikarenakan akan memudahkan peneliti untuk mengetahui sejauh mana peran ibu dalam meningkatkan status gizi anaknya melalui bekal makanan (lunch box). Dengan menggunakan teknik ini peneliti juga mampu berinteraksi secara langsung baik dengan para ibu, guru kelas, ataupun anak-anak. ada beberapa hal yang diamati oleh peneliti yaitu:

- a. Lokasi penelitian adalah RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo
- b. Subjek yang diteliti adalah KB A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo

⁵⁷ Ibid hlm .42

⁵⁸ Sugiyono, " *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*", (Bandung: ALFABETA, 2017)

- c. Status Gizi anak KB A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo selama beberapa bulan terakhir, ditunjukkan melalui pengukuran rutin berat badan dan tinggi badan
- d. Bekal makanan yang dibawa oleh anak KB A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo.
- e. Latar belakang walimurid utamanya ibu, dari siswa RA Al Qodir Wage

 Taman Sidoarjo KB A1, hal ini lebih difokuskan terhadap jenis atau jam

 kerja orangtua

2. Wawancara

Menurut Esterberg menjelaskan interview sebagai "a meeting of two persons to exchange information and idea through question and respons, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic." "Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi serta ide melalui tanya jawab, sehingga dapat di konstruksikan makna dalam satu topik tertentu." Wawancara sendiri digunakan sebagai salah satu teknik pengumpulan data hal ini dimaksudkan apabila peneliti ingin menemukan informasi lebih jauh terkait masalah yang diteliti serta respon dari objek penelitian yang lebih mendalam.

Jenis teknik wawancara yang dipilih merupakan wawancara semistruktur. Alasan dipilihnya jenis wawancara semi-struktur adalah agar objek dapat memberikan pendapat serta ide-idenya saat dilakukan wawancara. Sedangkan teknik pengumpulan data dengan metode wawancara dipilih untuk mengetahui sejauh mana orangtua menerapkan perannya dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan *(lunch box)*. Dalam proses pengumpulan data melalui teknik wawancara, peneliti akan memperoleh data melalui :

- a. Walimurid dari KB A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo
- b. Guru kelas KB A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo.

3. Dokumentasi

Dokumen sendiri digunakan sebagai salah satu metode pengumpulan data, dimana hasilnya dapat di percaya melalui foto-foto, gambar, ataupun video yang diambil pada saat dilakukan observasi. Menurut Sugiyono ⁵⁹ dokumen sendiri merupakan hasil penelitian dari observasi ataupun wawancara, dimana hasil nya akan dapat dipercaya karena didukung oleh sejarah pribadi kehidupan di masa kecil, di sekolah, di tempat kerja, di masyarakat, serta autobiografi.

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan teknik dokumentasi berupa foto yang digunakan sebagai pendukung dari data utama. Pengumpulan data menggunakan foto diambil saat jam istirahat berlangsung, serta didapat dari beberapa orangtua yang mengirimkan foto bekal makanan anaknya.

D. Teknik Analisis Data

Menurut Patton analisis data merupakan sebuah proses dalam mengatur susunan data dan mengelompokkan kedalam suatu bentuk, jenis, dan satuan dasar dari uraiaan yang ada. 60

⁵⁹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kkualitatif, R&D", (Bandung: ALFABETA, 2017) hlm 240

⁶⁰ Kalean, Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner..., (Yogyakarta: Paradigma, 2012), hlm 175

Menurut Miles dan Huberman menjelaskan bahwa analisis data sendiri merupakan sebuah cara untuk mengolah data yang telah diambil peneliti untuk kemudian data tersebut dijadikan satu.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep Milles dan Huberman, dimana analisis dilakukan pada saat pengumpulan data dilakukan dan setelah selesai, pengumpulan data dalam periode tertentu. Aktivitas dalam periode tertentu tersebut meliputi : reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.

Proses analisis data dilakukan secara terus menerus dalam pengumpulan data saat penelitian berlangsung, sehingga alur analisis data dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data

Kegiatan utama dalam setiap penelitian merupakan pengumpulan data, dimana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahap ini peneliti akan memperoleh banyak data yang bervariasi, sehingga bisa dikatakan data yang diperoleh masih sangat kasar atau belum tersusun secara rapi, sehingga nantinya data perlu dipilah-pilah kembali. Pada proses ini, semua data yang terkait dengan masalah penelitian, yaitu tentang bagaimana peranan orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (lunch box) dikumpulkan menjadi satu.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses berpikir sensitif dimana memerlukan kecerdasan, keluasan, serta kedalaman wawasan yang tinggi. Mereduksi data

berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, fokus kepada hal-hal penting, dicari tema serta polanya. Semakin sering peneliti terjun ke lapangan maka, data yang didapat akan semakin banyak, kompleks, serta rumit. Oleh karena itu, perlu dipilih hal-hal yang pokok dan relevan. Data yang dianggap relevan dan penting merupakan data yang berkaitan dengan peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (lunch box).

3. Penyajian Data

Penyajian data merupakan kegiatan menyajikan inti atau pokok data. Sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil pengamatan, wawancara, serta dokumentasi. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyajikan inti atau pokok data yang mencakup data keseluruhan pada penelitian tanpa mengabaikan data pendukung, yang mencakup proses pemilihan, pemuatan, penyederhanaan, serta transformasi data kasar yang diperoleh dari dokumentasi. Bentuk penyajian data dalam penelitian ini berupa teks naratif. Hal ini dilakukan sesuai dengan masalah yang di teliti oleh peneliti bersifat deskriptif. Penyajian data sendiri dilakukan guna untuk mempermudah dalam mendiskrisikan suatu peristiwa, sehingga mempermudah diambilnya suatu simpulan.

4. Penarikan Kesimpulan / Verifikasi

Kesimpulan awal yang ditarik biasanya merupakan kesimpulan yang bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung dengan bukti yang

valid serta konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan dapat menjadi kesimpulan yang dapat dipercaya atau kredibel. Dengan demikian kesimpulan mungkun dapat menjawab rumusan masalah yang telah di rumuskan sejak awal. Namun, mungkin juga tidak karena seperti yang telah dijelaskan di awal bahwa masalah serta rumusan masalah dalam penelitian kualitatif yang diharapkan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan baru tersebut dapat berupa gambaran suatu objek ataupun deskripsi yang sebelumnya belum jelas, sehingga setelah dilakukan penelitian menjadi jelas.

E. Teknik Pengujian Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif dapat dinyatakan valid apabila tidak terdapat perbedaan terhadap data hasil penelitian dengan keadaan sesungguhnya yang terjadi pada objek penelitian. Teknik pengujian keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan triangulasi, dimana triangulasi sendiri dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber melalui berbagai cara dan waktu.

1. Trianguasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji keabsahan data dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Sumber dapat diperoleh dari kebenaran informasi melalui berbagai metode, misalnya dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Masing-masing dari metode

akan menghasilkan bukti yang selanjutnya akan memberikan pandangan terkait fenomena yang diteliti. 61

Pada triangulasi sumber peneliti akan melakukan pengecekan terhadap data yang diberikan sekolah sebelumnya berupa pengukuran rutin bulanan dan hasil dari pengamatan dengan data dari hasil wawancara antara peneliti dengan wali murid dan guru kelas daru KB A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo.

2. Triangulasi Metode

Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau dengan data yang berbeda. Untuk memperoleh kebenaran informasi yang relevan dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti bisa menggunakan metode wawancara dan observasi untuk mengecek kebenarannya. Triangulasi pada tahap ini dilakukan jika data atau informasi yang diperoleh dari subjek atau informan diragukan kebenarannya.

Pada triangulasi metode, peneliti akan membandingkan antara data yang diperoleh dengan informasi dari hasil pengamatan dan wawancara.

3. Triangulasi Teori

Hasil akhir pada penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan

⁶¹ Lexy J. Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung: Remaja Rosakarya, 2009), hlm

yang dihasilkan. Selain itu triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoritik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh.

Peneliti akan membandingkan hasil temuan akhirnya dengan teori yang telah ada sebelumnya, sehingga pada triangulasi teori akan didapatkan pemahaman yang lebih baik pada hasil akhir penelitian.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

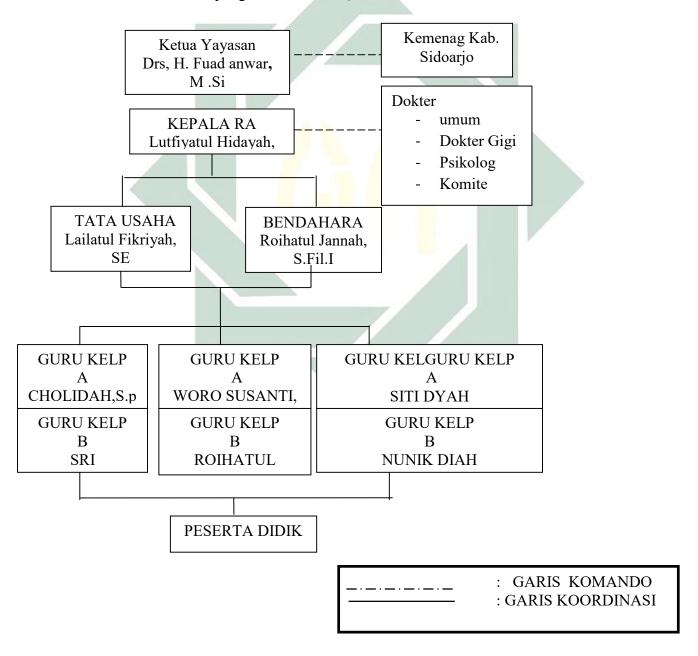
a. Sejarah Berdirinya

RA Al Qodir didirikan pada tahun 1997, pada awal didirikannya RA Al Qodir bernama Roudhotul Athfal Qodir, namun seiring dengan berjalannya waktu nama sekolah tersebut menjadi RA Al Qodir. RA Al Qodir sendiri merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang didirikan dibawah naungan yayasan pendidikan islam Al Qodir Wage, tokoh yang paling berjasa dalam didirikannya Roudhotul Athfal Qodir adalah bapak Fuad Anwar, Jazulli, Achmad Tupan.

RA Al Qodir juga meningkatkan kualitas para pendidik di sekolah tersebut, melalui cara ikut serta dalam setiap pelatihan dan selalu belajar mandiri. Pada awalnya pembelajaran yang diterapkan pada RA Al Qodir merupakan pembelajaran yang berbasis klasikal, hingga saat ini RA Al Qodir mampu menerapkan pembelajaran menjadi model kelompok dengan kegiatan pengaman. Pada tahun 2009 RA Al Qodir mendapatkan akreditasi A dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional Sekolah/ Madrasah), selain itu RA Al Qodir selalu mengalami peningkatan jumlah siswa pada setiap tahunnya, namun yang paling dirasakan oleh pihak sekolah adalah peningkatan jumlah siswa pada tahun 2020/2021. Bukan hanya meningkatkan kualitas pendidik saja, namun juga meningkatkan kualitas

sarana berupa perlengkapan penunjang lainnya seperti pelaksanaan kegaiatan ekstrakulikuler (bimbingan siswa, praktek sholat, komputer, dan sebagainya), ruang guru, tata usaha, ruang kesehatan, ruang perpustakaan, ruang tunggu, kamar mandi siswa, dan sebagainya demi peningkatan kualitas pendidikan.

b. Struktur Kepengurusan RA Al Qodir



c. Alamat dan Peta Lokasi RA Al Qodir

RA Al Qodir merupakan sekolah yang memiliki lokasi cukup strategis dimana RA Al Qodir berada pada pusat kota Kecamatan Taman, berada di dekat pasar Wage, dekat dengan pertokoan, lembaga pendidikan, dan instansi pemerintah seperti puskemas, RSUD, polsek, dan polres. Selain itu kendaraan umum seperti ojek, becak, dan angkutan umum (bemo) mudah diakses di RA Al Qodir. Berikut merupakan alamat lengkap beserta peta lokasi RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo.

Alamat RA Al Qodir

Dusun : Wage

Desa/Kelurahan : Wage

Kecamatan : Taman

Kabupaten : Sidoarjo

Provinsi : Jawa Timur

No telp : 031-8544503

Kode Pos :61257

Gambar 2.1

Peta Lokasi RA Al Qodir



d. Identitas Sekolah

1) Nama Lembaga : RA AL QODIR

2) Alamat / desa : Wage

a) Kecamatan : Taman

b) Kabupaten : Sidoarjo

c) Propinsi : Jawa Timur

d) Kode Pos : 61257

e) No.Telepon : 031 8544503

3) Nama Yayasan : Yayasan Pendidikan Al Qodir

4) Status Sekolah : Terakreditasi A

5) Status Lembaga RA : Swasta

6) No SK Kelembagaan : RA/2211/2016

7) NSM : 101235150142

8) NIS / NPSN : 69746497

9) Tahun didirikan/beroperasi : 1997

10) Status Tanah : Milik Sendiri

11) Luas Tanah : 1,065 m2

12) Nama Kepala Sekolah : Lutfiyatul Hidayah, S.Pd.I

13) No.SK Kepala Sekolah :

14) Masa Kerja Kepala Sekolah : 10 tahun

15) Status akreditasi :A

16) No dan SK akreditasi :Dk.025636 /21 Oktober 2009

e. Fasilitas

RA Al Qodir memiliki berbagai fasilitas yang dapat menunjang proses belajar mengajar. RA Al Qodir juga didukung oleh tenaga pengajar yang berjumlah 8 orang yang terdiri dari guru tetap yayasan, penjaga sekolah, tukang kebun, serta tukang masak. Selain itu pada RA Al Qodir terdapat 6 ruang kelas yang terdiri dari A1,A2,A3,B1,B2,B3, dimana pada setiap ruang kelas sudah dilengkapi dengan pendingin ruangan berupa kipas angin dan AC, pada ruang kelas juga dilengkapi beberapa permainan serta media yang dapat menunjang kegiatan belajar anak. Selain itu juga terdapat ruang guru, ruang tata usaha, serta ruang kepala sekolah dimana kesemua ruangan ini disendirikan agar para pendidik bisa lebih berkonsetrasi dalam mempersiapkan proses pembelajaran. Terdapat juga ruang UKS, ruang bermain, kamar mandi, dan perpustakaan.

f. Personalia

Adapun personalia dari RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo, antara lain :

- 1) Nama Kepala Sekolah
 - : Luthfiyatul Hidayah, S. Pd. I.
- 2) Nama Guru Kelas A1
 - : Cholidah, S.Pd
- 3) Nama Guru Kelas A2
 - : Nunik Diah Priatiningsih
- 4) Nama Guru Kelas A3
 - : Roihatul Jannah, S.Pd

5) Nama Guru Kelas B1

: Siti Dyah Purwatiningsih, S.Pd., M. Pd

6) Nama Guru Kelas B2

: Woro Susanti, S.Pd

7) Nama Guru Kelas B3

: Sri Indarwati, S.Pd

2. Deskripsi Subjek

Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan orang tua dari siswa-siswi RA-Al Qodir, beserta guru kelas. Subjek di ambil secara menyeluruh dalam satu kelas tanpa pemilihan khusus sebelumnya. Kelas yang digunakan peneliti sebagai subjek penelitian merupakan kelas A-1.

Rata-rata usia siswa kelas A-1 berkisar 4-5 tahun, dalam satu kelas sendiri berjumlah sebanyak 20 siswa. Dengan rincian 9 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan.

Tabel 3.1

Data Subjek Penelitian Kelas A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo

No	Nama Anak	Jenis	Nama Orangtua	Jam Kerja
		Kelamin		orangtua
1	Andi Auliyatur	P	Andi Muhammad	Seharian
	Rohma			penuh
2	Annatasya Agustin	P	Nur Hayati	Setengah hari

No	Nama Anak	Jenis	Nama Orangtua	Jam Kerja	
		Kelamin		orangtua	
3	Arjuna Adinata	L	Ratna Mustika Sari	Seharian	
				penuh	
4	Aulia Shinta Ahmad	P	Dyah Purwanti	Ibu rumah	
			Agustina	tangga	
5	Aurellia Calya Putri	P	Putri Sonia Rachel	Ibu rumah	
				tangga	
6	Cecillia Keisha Sahila	P	Yolanda Lentera	Seharian	
	4	A /	Irawan	Penuh	
7	Diyannah Islamiyah	P	Siti Romlah	Ibu rumah	
				tangga	
8	Dzakira Talita Zahra	Р	Tik <mark>a M</mark> arita Suriani	Setengah hari	
9	Elvan Sagraha Putra	L	Dini Yuliatik	Ibu rumah	
	Purnomo			tangga	
10	Evan Athar El Rafif	L	Pipit Sumardiyanti	Setengah hari	
11	Fakhrie Zhafran	L	Merrie Prahastatik	Seharian	
	Khairy			penuh	
12	Faqih Safaraz Al	L	Nila Nilam Ardiani	Seharian	
	Faraby			penuh	
13	Hilmy Ar Rizik	L	Mamik Mamiyati	Seharian	
	Rozmana			penuh	

No	Nama	Anak	Jenis	Nama Orangtua	Jam Kerja	
			Kelamin		orangtua	
14	Muhammad	Rafa	L	Alawiyah	Ibu rumah	
	Rizki Maula	ana			tangga	
15	Muhammad	Athallah	L	Trisna Adam S	Ibu rumah	
	Faruq As Syawal				tangga	
16	Nadhira	Thafana	P	Dwi Astuti	Setengah hari	
	Habibie					
17	Revina	Andini	P	Noer Rika	Setengah hari	
	Syahputri		A /			
18	Raihan	Ah <mark>ma</mark> d	L	Hanifatul Khoiroh	Ibu rumah	
	Fahrezi				tangga	
19	Syafiyah Nur Aini		Р	Masruroh	Ibu rumah	
					tangga	
20	Syifa Nur L	aili	P	Kurnia Sari	Setengah hari	

Sumber: Arsip Data RA Al Qodir

Pada RA Al Qodir sendiri dilakukan pengukuran status gizi anak secara rutin satu bulan sekali. Pengukuran status gizi yang dilakukan RA Al Qodir merupakan pengukuran secara langsung dimana lebih melihat perkembang fisik anak, seperti berat badan dan tinggi badan anak.

Bila pada tabel sebelumnya telah dicantumkan data subjek mengenai nama anak dan orangtua beserta dengan jam kerja orangtua, maka pada tabel ini akan dicantumkan mengenai status gizi anak yang ditunjukkan melalui berat badan dan tinggi badan. Dalam tabel ini berat badan akan disimbolkan dengan BB sedangkan untuk tinggi badan akan disimbolkan dengan TB.

Tabel 3.2 Status Gizi Siswa Kelas A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo

No	Nama Anak	Jenis Kelamin	Statu	ıs Gizi
			BB	ТВ
1	Andi Auliyatur Rohma	P	21 kg	109 cm
2	Annatasya Agustin	P	14 kg	101 cm
3	Arjuna Adinata	L	17 kg	110 cm
4	Aulia Shinta Ahmad	P	18 kg	112 cm
5	Aurellia Calya Putri	P	23 kg	115 cm
6	Cecillia Keisha Sahila	P	22 kg	108 cm
7	Diyannah Islamiyah	P	13 kg	92 cm
8	Dzakira Talita Zahra	P	17 kg	113 cm
9	Elvan Sagraha Putra	L	20 kg	110 cm
	Purnomo			
10	Evan Athar El Rafif	L	17 kg	109 cm
11	Fakhrie Zhafran	L	20 kg	111 cm
	Khairy			
12	Faqih Safaraz Al	L	20 kg	110 cm
	Faraby			

No	Nama Anak	Jenis Kelamin	Status Gizi	
			BB	ТВ
13	Hilmy Ar Rizik Rozmana	L	33 kg	113 cm
	Rozmana			
14	Muhammad Rafa Rizki	L	18 kg	110 cm
	Maulana			
15	Muhammad Athallah	L	20 kg	110 cm
	Faruq As Syawal			
16	Nadhira Thafana	P	14 kg	101 cm
	Habibie			
17	Revina Andini Syahputri	P	16 kg	105 cm
18	Raihan Ahmad Fahrezi	L	33 kg	125 cm
19	Syafiyah Nur Aini	P	15 kg	102 cm
20	Syifa Nur Laili	P	15 kg	105 cm

Sumber: Arsip Data RA Al Qodir

3. Deskripsi Waktu

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Maret 2020 sampai tanggal 17 April 2020 sehingga didapatkan waktu selama satu bulan yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian terhadap peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (lunch box) di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo. Peneliti melakukan

penelitian terhadap subjek sesuai dengan kategori pekerjaan orangtua yang telah dikategorikan sebelumnya.

B. Hasil Penelitian

1. Data Penelitian

Data penelitian diperoleh melalui observasi dengan cheklist pada lembar observasi. Observasi sendiri dilakukan sebanyak 6 hari pada kelas A-1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo. Observasi sendiri juga bertujuan untuk melihat apakah bekal makanan yang dibawa oleh anak sudah mencakup makanan dengan gizi seimbang atau belum, selain itu peneliti juga ingin melihat bagaimana perkembangan anak-anak dengan konsumsi bekal makanan yang mengandung gizi seimbang. Selain observasi data penelitian ini juga diperoleh melalui wawancara dengan mengisi instrumen yang telah dibuat oleh peneliti sebelumya. Untuk instrumen wawancara ini di khususkan untuk orangtua anak dan guru kelas. Untuk orangtua sendiri instrumen wawancara ini bertujuan untuk melihat sejauh mana peran dan pemahaman orangtua terkait makanan dengan gizi seimbang. Untuk guru kelas instrumen wawancara ini bertujuan untuk melihat apakah sekolah cukup mendukung dalam konsumsi makanan dengan gizi seimbang yang diberikan orang tua melalui bekal makanan, serta untuk melihat apakah bekal makanan yang dibawa oleh siswa A-1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo sudah mencakup makanan dengan gizi seimbang.

2. Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Melalui Bekal Makanan (Lunch Box)

Melalui penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka didapatkan data bahwa pada dasarnya jam kerja orangtua sangat berpengaruh terhadap perannya dalam pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan. Masing-masing orangtua mempumyai jam kerja yang berbeda, sehingga peran yang diberikan orangtua terhadap anak dalam memberikan bekal makanan juga akan berbeda. Dalam penelitian ini jam kerja orangtua dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu orangtua yang bekerja seharian penuh, orangtua yang bekerja setengah hari, serta orang tua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Berikut merupakan hasil uraian ke 3 kategori diatas berdasarkan dari hasil penelitian terhadap jam kerja orangtua.

a. Orangtua yang bekerja seharian penuh

Orangtua yang mempunyai jam kerja seharian penuh, tentu saja akan lebih banyak menghabiskan waktunya ditempat bekerja. Mulai dari pagi hingga petang. Pada hasil penelitian orangtua yang bekerja seharian penuh tidak mempunyai cukup waktu dalam mempersiapkan bekal makanan anaknya. Mereka hanya mempersiapkan bekal makanan anaknya ketika anaknya meminta atau menginginkan membawa bekal makanan. Sedangkan untuk waktu yang diperlukan dalam mempersiapkan bekal makanan sekitar 5-30 menit, dengan waktu yang cukup terbatas ini mereka lebih memilih untuk memberikan bekal makanan yang *simple* namun tidak sepenuhnya gizi yang dibutuhkan anak terpenuhi.

Bekal makanan simple yang sering mereka siapkan antara lain seperti roti isi, *frozen food, fast food* dan sekawanannya, kentang goreng, makanan

kemasan kesukaan anak, susu,serta mie instan. Dari beberapa makanan tersebut memang tidak memakan waktu banyak baik dalam proses pemasakan hingga pengemasannya, namun beberapa dari makanan tersebut tidak mengandung cukup gizi untuk anak. Beberapa orangtua yang bekerja seharian penuh menyadari akan hal ini, sehingga mereka tetap berupaya mencukupi kebutuhan gizi anaknya melalui mengkonsumsi sayur dan buah saat dirumah. Jika dilihat pada peranannya, orangtua yang bekerja seharian penuh cukup berperan dalam memberikan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Orangtua yang bekerja seharian penuh hanya mampu menerapkan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang pada makanan seharihari saja, namun belum mampu bila harus menerapkannya pada bekal makanan anak. Hal ini didukung oleh hasil wawancara pada salah satu subjek yang belum mampu memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang pada bekal makanan anak.

kuragnya waktu dalam mempersiapkan, jadi bila ditanya apakah bekal anak saya sudah memenuhi bekal makanan dengan gizi seimbang, maka jawabannya belum memenuhi kriteria bekal makanan dengan gizi seimbang. Tapi ketika

dirumah kami selalu memberikan sayur dan buah."62 Ucap

Orangtua 1 : "Kalau bekal saya hanya memberikan yang simple, karena

salah satu subjek saat wawancara.

⁶² Wawancara Peneliti kepada Ibu Mamik Mamiyati Wali Murid dari Hilmy Ar-Rizik Rozmana Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan pada hari Rabu 25 Maret 2020

b. Orangtua yang bekerja setengah hari

Orangtua yang memiliki jam kerja setengah hari, menghabiskan setengah dari waktunya di tempat bekerja sedangkan setengah dari waktunya lagi di rumah. Kebanyakan orangtua yang bekerja setengah hari berprofesi sebagai guru. Pada hasil penelitian dengan orangtua yang bekerja setengah hari mereka mempunyai cukup waktu untuk mempersiapkan bekal makan anaknya. Mereka selalu mengusahakan untuk memberi anaknya bekal makanan yang hampir mememuhi gizi seimbang. Hampir setiap hari mereka memberikan bekal makanan kepada anaknya agar mereka tetap bisa memantau makanan yang dikonsumsi anaknya dan meminimalisir anaknya dalam mengkonsumsi makanan yang kurang akan kandungan gizinya. Biasanya para orangtua yang bekerja setengah hari membutuhkan waktu sekitar 15-30 menit dalam mempersiapkan bekal makanan anaknya.

Kebanyakan dari mereka memberikan bekal makanan berupa nasi lengkap dengan lauk pauknya ataupun makanan lainnya yang mengandung cukup karbohidrat. Sebelum berangkat sekolah biasanya anak dari orangtua yang bekerja setengah hari tidak sarapan atau makan pagi mereka hanya minum susu sebelum berangkat sekolah, para orangtua khawatir anaknya akan terlambat masuk sekolah, ataupun mereka terlambat masuk kerja. Hal inilah yang menyebabkan orangtua yang bekerja setengah hari selalu

memberikan bekal makanan berupa nasi ataupun makanan yang mengandung cukup karbohidrat.

Jika dilihat dari segi peranannya maka orangtua yang bekerja setangah hari cukup berperan. Hal ini juga didukung dari hasil wawancara dimana para subjek mengatakan bahwa mereka cukup berperan dalam menyiapkan bekal makanan dengan gizi seimbang.

Orangtua: "Ya sudah cukup berperan, karena saya sudah menyiapkan bekal makanan untuk anak saya di setiap harinya". 63

Ucap salah satu subjek ketika diwawancarai mengenai perannya dalam mempersiapkan bekal makanan anak dengan gizi seimbang.

c. Orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga

Orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga, mereka mempunyai lebih banyak waktu dirumah. Pada hasil penelitian dengan orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Bila dilihat dari ke 2 kategori diatas yang telah saya sebutkan sebelumnya orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga jelas mempunyai banyak waktu yang bisa mereka pergunakan dalam mempersiapkan bekal makanan bersama anaknya. Namun yang terjadi, tidak semua orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga memberikan bekal makanan kepada anaknya, beberapa alasan yang mendasarinya seperti anak sudah makan dirumah, anak rewel dengan menu makanan, anak lebih menyulai makanan instan

,

⁶³ Wawancara Peneliti kepada Ibu Tika Marita Suriani Wali Murid dari Dzakira Talita Zahra Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan pada hari Senin 6 April 2020

atau *snack*, anak berangkat sangat pagi sehingga mereka kekurangan waktu mempersiapkan bekal makanan.

Orangtua 1: "Hanya terkadang membawakan bekal nasi, itupun ketika anaknya yang meminta, bila Syafiyah tak mau membawa bekal nasi maka saya membawakannya bekal jajan, namun terkadang ketika dia sangat rewel dengan menu makanan dan jajanan saya tidak membawakannya bekal. Syafiyah berangkatnya terlalu pagi dan pulang cukup siang. Sehingga sarapan dan makan siang bisa dilakukan di rumah"64.

Orangtua 2: "Tidak, karena setiap hari sudah makan dirumah sebelum berangkat ke sekolah".65

Orangtua 3 :"Kadang-kadang, karena anak terkadang tidak mau dibawakan bekal".66

Ucap beberapa subjek yang jarang memberikan bekal makanan kepada anaknya saat dilakukan wawancara.

Sedangkan untuk orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga yang sering membawakan bekal makanan biasanya mereka memberikan bekal makanan 3-4 kali dalam seminggu, bekal makanan paling sering dibawakan pada hari senin, selasa, rabu, dan kamis pada hari

. .

⁶⁴ Wawancara Peneliti kepada Ibu Masruroh Wali Murid dari Syafiyah Nur Aini Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan pada hari Selasa 14 April 2020

Wawancara Peneliti kepada Ibu Dini Yuliatik Wali Murid dari Elvan Sagraha Putra Purnomo Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan pada hari Selasa 14 April 2020
 Wawancara Peneliti kepada Ibu Siti Romlah Wali Murid dari Diyannah Islamiyah Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan pada hari Selasa 14 April 2020

jumat mereka jarang membawakan bekal makanan untuk anaknya karena jam pulang sekolah jauh lebih cepat dari biasanya, mereka khawatir jika tetap membawakan bekal makanan di hari jumat, bekal makanan yang mereka bawakan tidak dimakan oleh anak, sedangkan pada hari sabtu sekolah libur.

Hal ini mereka lakukan agar mereka dapat mengetahui makanan yang dikonsumsi anaknya saat mereka tidak bisa memantaunya, selain itu untuk meminimalisir konsumsi makanan yang kurang mengandung gizi cukup. Dalam mempersiapkan bekal makanan biasanya mereka menghabiskan waktu sekitar 15-30 menit.

Orangtua 1 : "Iya, saya selalu memberikan bekal makanan pada anak saya dengan alasan, agar ia tidak jajan sembarangan, selain itu anak saya juga memiliki alergi terhadap beberapa makanan seperti telur dan msg"⁶⁷

Orangtua 2 : "Biasanya dalam seminggu 3 sampai 4x memberikan bekal pada anak, ya untuk meminimalisir anak jajan sembarangan di sekolah, selain itu agar makanan yang dikonsumsi anak bisa terkontrol".68.

Orangtua 3: "Iya, agar lebih higienis". 69

..

Wawancara Peneliti kepada Ibu Trisna Adam Wali Murid dari Muhammad Athallah Faruq As-Syawal Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 14 April 2020
 Wawancara Peneliti kepada Ibu Sonia Rachel Wali Murid dari Aurellia Calya Putri Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 15 April 2020

⁶⁹ Wawancara Peneliti kepadaIbu Alawaiyah Wali Murid dari Muhammad Rafa Rizki Maulana RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 15 April 2020

Ucap beberapa subjek yang rutin memberikan bekal makanan kepada anaknya saat dilakukan wawancara.

d. Tanggapan Guru Kelas Mengenai Peran Orang Tua

Guru kelas sendiri juga memiliki kedekatan baik dengan siswa ataupun dengan orangtua dari anak-anak tersebut, hal ini juga digunakan oleh guru kelas dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak melalui bekal makanan yang dibawa anak setiap harinya ke sekolah.

Dalam satu kelas yang terdiri dari 20 siswa tentu saja memiliki latar belakang yang berbeda-beda serta dilandasi oleh berbagai macam faktor, namun pada penelitian ini peneliti lebih berfokus untuk melihat jam kerja orangtua yang dapat mempengaruhi peran orangtua terhadap bekal makanan yang dibawa oleh anak. Pada pembahasan sebelumnya jam kerja orangtua sendiri di kategorikan menjadi 3 yaitu orangtua yang bekerja seharian penuh, orangtua yang bekerja setengah hari, serta orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga.

Orangtua yang bekerja seharian penuh memang jarang memberikan bekal makanan kepada anaknya, karena keterbatasan waktu yang mereka miliki. Pihak guru sangat menyayangkan hal tersebut. Karena ketika orangtua jarang memberikan bekal makanan kepada anak, maka secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan untuk membeli sembarangan makanan diluar, bila hal seperti ini dilakukan secara terus

menerus maka pertumbuhan anak bisa tergangu. Berikut merupakan tangapan guru kelas A1 mengenai orangtua yang jarang memberikan bekal makanan kepada anaknya

Guru Kelas: "Untuk orangtua yang sibuk bekerja dan tidak mempunyai waktu untuk membuat bekal makanan sangatlah berdampak buruk terhadap anak. Dalam hal ini anak akan mempunyai kebiasaan untuk jajan sembarangan. Bukan hanya soal nutrisi, jajanan yang dibeli belum tentu terjamin kebersihannya. Salah satu infeksi yang cukup sering terjadi akibat kontaminasi makanan adalah infeksi E.coli. Gejala yang dapat dialami di antaranya adalah sakit perut, diare, hingga mual dan muntah. Di samping risiko kontaminasi, makanan yang dijajakan juga belum tentu bebas akan bahan tambahan. Misalnya saja adanya kandungan pewarna buatan. Tidak semua bahan pewarna yang digunakan aman bagi kesehatan. Oleh karena itu, sesibuk apapun orangtua haruslah mempunyai waktu untuk membuat bekal makanan, karena lewat bekal makan yang orangtua siapkan, anak pun juga akan merasakan curahan kasih sayang dari orangtua nya dan agar anak semangat dengan bekal makannya, orangtua bisa mengajaknya ikut serta dalam proses persiapannya. Diskusikan dengan anak dan siapkan bahanbahannya pada malam sebelumnya untuk mempersingkat persiapan esok paginya"⁷⁰

Sedangkan untuk orangtua yang bekerja setengah hari dengan orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga memiliki persamaan dimana sebagian dari mereka memberikan bekal makanan kepada anaknya agar mereka bisa mengetahui makanan apa yang di konsumsi anaknya, sedangkan sebagiannya lagi tidak memberikan bekal makanan kepada anak dengan alasan karena anak mereka sudah makan dirumah, anak mereka rewel dengan menu makanan, serta anak mereka lebih menyukai makanan instan ketimbang makanan yang sudah jelas mengandung gizi seimbang.

Pihak sekolah juga selalu mengingatkan kepada orangtua yang tidak membawakan bekal makanan kepada anaknya, karena sudah menjadi kebijakan sekolah untuk selalu membawa bekal makanan yang mengandung gizi seimbang. Selain itu pihak guru juga selalu memperkenalkan berbagai macam makanan yang mengandung gizi seimbang kepada anak-anak, dimana kegiatan ini disisipkan saat akan pulang sekolah, karena memperkenalkan berbagai macam makanan yang mengandung gizi seimbang sudah menjadi SOP dalam pembelajaran di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo. Berikut merupakan hasil wawancara

71

 $^{^{70}}$ Wawancara Peneliti kepada Ibu Cholidah Sebagai Guru Kelas Siswa Kelas A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo di Ruang Kelas yang dilakukan hari Kamis 19 Maret 2020

dengan guru kelas terhadap kegiatan memperkenalkan berbagai macam makanan yang mengandung gizi seimbang.

Guru Kelas: "Guru kelas dalam mengajarkan atau mengingatkan kepada anak agar selalu mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang setiap akan pulang. Dalam hal ini masuk dalam pembelajaran SOP pulang sekolah."71

Memperkenalkan berbagai macam makanan memiliki tujuan agar anak lebih tahu makanan yang baik untuk di konsumsi, sehat, kuat, dan tidak memilah-milah makanan.

3. Pemahaman Orangtua Terkait Macam-Macam Makanan Yang Baik Untuk Bekal Makanan Dengan Gizi Seimbang.

Tingkat pemahaman terhadap gizi berdampak pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan, hal ini juga akan berdampak pada mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Pemahaman gizi yang baik diharapkan juga akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi. Pemahaman terhadap gizi juga memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan pola makan seseorang, seseorang yang memiliki pemahaman mengenai gizi dengan baik maka ia juga akan memiliki pola makan yang baik, dan begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki pemahaman kurang mengenai gizi maka akan memiliki pola makan yang kurang

⁷¹ Wawancara Peneliti kepada Ibu Cholidah Sebagai Guru Kelas Siswa Kelas A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo di Ruang Kelas yang dilakukan hari Kamis 19 Maret 2020

baik. Meningkatnya status gizi seseorang bisa dilihat melalui tinggi badan, berat badan, serta tingkat pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan cakupan usia. Oleh karena itu memahami serta mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah penting. Konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang bukan hanya terhadap konsumsi makanan sehari-hari, namun juga terhadap konsumsi bekal makanan (lunch box). Bekal makanan (lunch box) sendiri umumnya sering diberikan orangtua terhadap anaknya yang bersekolah, agar gizi anak tetap tercukupi.

Orangtua mempunyai keterlibatan dalam mempersiapkan bekal makanan (lunch box) anak, maka dari itu bisa dikatakan bahwa orangtua sangat berperan dalam meningkatkan status gizi anak baik melalui konsumsi makanan seharihari ataupun konsumsi bekal makanan (lunch box). Pada pembahasan sebelumnya juga sudah dijelaskan mengenai peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan (lunch box). Akan terasa tidak imbang bila mempersiapkan bekal makanan (lunch box) yang mengandung gizi seimbang tanpa dilengkapi dengan pemahaman terhadap macam-macam makanan yang baik untuk bekal makanan (lunch box).

Pemahaman macam-macam makanan yang baik untuk bekal makanan (lunch box) dengan gizi seimbang sendiri sangat penting bagi orangtua, baik bagi orangtua yang bekerja seharian penuh, setengah hari, maupun yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Para orangtua memang harus memiliki pemahaman terhadap macam-macam makanan yang mengandung gizi seimbang agar dapat

menerapkan pola makan yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi keluarga utamanya status gizi anak.

Melalui hasil penelitian pemahaman orangtua terhadap makanan dengan gizi seimbang di kategorikan menjadi 3, hal ini sesuai dengan pembahasan sebelumnya mengenai peran orangtua yang juga dikategorikan menjadi 3.

a. Orangtua yang bekerja seharian penuh

Orangtua yang bekerja seharian penuh memang tidak mempunyai cukup waktu dalam mendampingi anaknya, juga mereka tidak bisa memantau apa saja yang dikonsumsi anaknya. Namun, mereka diharuskan untuk memahami dengan baik terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang. Pemahaman terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang dapat dilihat melalui bekal makanan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya, pada orangtua yang bekerja seharian penuh tidak semuanya memberikan bekal makanan kepada anaknya, hal ini dikarenakan mereka tidak memiliki kecukupan waktu dalam mempersiapkan bekal makanan untuk anaknya. Jika ada yang memberikan bekal makanan kepada anaknya biasanya mereka memberikan bekal makanan yang merupakan makanan ringan seperti snack kesukaan anak, makanan instan, roti isi, dan frozen food.

Dari 7 subjek didapatkan 6 subjek memiliki pemahaman yang baik namun cenderung memiliki tanggapan yang sama mengenai makanan yang mengandung gizi seimbang, yang dimaksud memiliki pemahaman yang baik namun memiliki tanggapan yang sama disini

adalah ketika peneliti mengajukan pertanyaan mengenai pemahaman akan makanan yang mengandung gizi seimbang maka jawaban mereka adalah makanan yang bergizi, makanan yang 4 sehat 5 sempurna, makanan yang mengandung protein dan karbohidrat. Hal ini yang membuat peneliti mengatakan bahwa 6 dari 7 orang subjek memiliki pemahaman yang baik namun cenderung memiliki tanggapan yang sama mengenai makanan yang mengandung gizi seimbang.

Orangtua 1: "4 sehat 5 sempurna"⁷²

Orangtua 2: "Makanan yang cukup gizi seimbangnya" 73

Orangtua 3: "Makanan yang mengandung vitamin"⁷⁴

Orangtua 4: "Makanan sehat dan bergizi bagi anak"⁷⁵

Orangtua 5: "Makanan yang mengandung cukup gizi"⁷⁶

Orangtua 6: "4 sehat 5 sempurna"⁷⁷

Sedangkan satu subjek yang tersisa, menggambarkan bahwa ia cukup memahami dan selalu berusaha memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang baik melalui makanan sehari-hari ataupun bekal makanan (lunch box).

•

Wawancara Peneliti kepada Bapak Andi Muhammad Sebagai Wali Murid dari Andi Auliyatur Rohma Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 23 Maret 2020
 Wawancara Peneliti kepada Ibu Nia Nilam Ardiani Sebagai Wali Murid dari Faqih Safaraz Al Faraby Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 23 Maret 2020
 Wawancara Peneliti kepada Ibu Yolanda Lentera Irawan Sebagai Wali Murid dari Cecillia Keisha Sahila Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 23 Maret 2020
 Wawancara Peneliti kepada Ibu Pipit Sumardiyanti Sebagai Wali Murid dari Evan Athar El Rafif Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 24 Maret 2020
 Wawancara Peneliti kepada Ibu Merrie Prastatik Sebagai Wali Murid dari Fakhrie Zhafran Khairy Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 24 Maret 2020
 Wawancara Peneliti kepada Ibu Ratna Mustika Sari Sebagai Wali Murid dari Arjuna Adinata Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 25 Maret 2020

Orangtua: "Makanan yang di dalamnya mencakup vitamin, mineral, dan beberapa zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh, konsumsi makanan juga disesuaikan dengan usia dan kebutuhan dari masing-masing tubuh"⁷⁸

b. Orangtua yang bekerja setengah hari

Orangtua yang bekerja setengah masih memiliki kesempatan untuk mendampingi serta mengawasi segala kegiatan anaknya hingga dapat memantau makanan yang dikonsumsi anaknya walaupun hanya setengah hari. Orangtua yang bekerja setengah hari biasanya menghabiskan dari setengah waktunya di tempat mereka bekerja sedangkan setengah nya lagi mereka habiskan dirumah bersama keluarga, hal inilah yang membuat peneliti mengatakan bahwa orangtua yang bekerja setengah hari masih memiliki kesempatan untuk mendampingi serta mengawasi anaknya walaupun hanya setengah hari.

Sama halnya seperti orangtua yang bekerja seharian penuh orangtua yang bekerja setengah hari haruslah memiliki pemahaman serta penerapan yang baik mengenai makanan yang mengandung gizi seimbang baik dalam konsumsi makanan sehari-hari ataupun dalam bekal makanan (lunch box).

Melalui bekal makanan yang dibawakan kepada anak bisa dilihat sejauh mana pemahaman orangtua yang bekerja setengah hari terhadap

⁷⁸ Wawancara Peneliti kepada Ibu Mamik Mamiyati Sebagai Wali Murid dari Hilmy Ar Rizik Rozmana Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 25 Maret 2020

makanan dengan gizi seimbang. Memang, ada beberapa orangtua yang bekerja setengah hari dengan pemahaman yang awam terhadap makanan dengan gizi seimbang. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dimana ketika subjek ditanyai mengenai pemahaman terkait makanan yang mengandung gizi seimbang mereka menjawab makanan yang mengandung gizi seimbang adalah makanan 4 sehat 5 sempurna, memang hal ini benar adanya, namun makanan yang masuk dalam kualifikasi 4 sehat 5 sempurna cukup banyak, dan konsumsinya disesuaikan dengan kebutuhan dan umur. Maka dari itu memahami berbagai macam bahan makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah perlu. Berikut, merupakan tanggapan orangtua yang bekerja setengah hari saat dilakukan wawancara. Orangtua 1 : "4 sehat 5

Orangtua 2: "4 sehat 5 sempurna" 80

sempurna",79

Orangtua 3: "Cukup karbohidrat dan protein"81

Sedangkan terdapat pula orangtua yang bekerja setengah hari dimana ia cukup memahami serta mampu menerapkan konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dimana ketika ia ditanyai mengenai pemahaman makanan dengan gizi seimbang ia menjawab beberapa jenis makanan beserta kandungannya,

⁷⁹ Wawancara Peneliti kepada Ibu Tika Marita Suriani Sebagai Wali Murid dari Dzakira Talita Zahra Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 6 April 2020

⁸⁰ Wawancara Peneliti kepada Ibu Kurnia Sari Sebagai Wali Murid dari Syifa Nur Laili Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 6 April 2020

⁸¹ Wawancara Peneliti kepada Ibu Nur Hayati Sebagai Wali Murid dari Annastasya Agustin Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 7 April 2020

kemudian ia juga menambahkan bahwa makanan tersebut sangatlah baik untuk menunjang tumbuh kembang anaknya. Berikut, merupakan tanggapan orangtua yang bekerja setengah hari saat dilakukan wawancara.

Orangtua 1 : "Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin. Dalam makanan karbohidrat dapat ditemui dalam nasi, kentang, umbi-umbian. Protein dapat ditemui dalam makanan yang sering kali digunakan sebagai lauk pauk seperti tempe, tahu, telur, daging, ikan, dan masih banyak lagi. Mineral dapat ditemui dalam air mineral, beberapa jenis sayur dan buah. Vitamin dapat ditemui dalam buah-buah an dan sayuran. Kesemua jenis makanan yang dikonsumsi anak haruslah makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna agar anak bisa tumbuh dengan baik".82

c. Orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga

Orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga jelas memiliki waktu seharian penuh bersama anaknya, dengan kata lain mereka memiliki waktu penuh dalam mendampingi serta mengawasi segala kegiatan anak utamanya terhadap makanan yang di konsumsi anak. Orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga juga memiliki

0

⁸² Wawancara Peneliti kepada Ibu Noer Rika Sebagai Wali Murid dari Revina Andini Syahputri Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 7 April 2020

kewajiban seperti orangtua yang bekerja seharian penuh dan orangtua yang bekerja setengah hari dimana ia diharuskan untuk memiliki pemahaman serta penerapan yang baik dengan makanan yang mengandung gizi seimbang baik dalam konsumsi sehari-hari ataupun dalam bekal makanan. Melalui bekal makanan kita bisa mengetahui sejauh mana pemahaman orangtua dengan makanan yang mengandung gizi seimbang.

Pada penjelasan sebelumnya mengenai peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan, orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga memang kurang, namun hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga juga cukup, memiliki pemahaman serta penerapan yang baik dalam konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Hal ini bisa kita lihat melalui hasil wawancara dimana saat ditanyai mengenai pemahaman terkait makanan dengan gizi seimbang mereka menjawab beberapa jenis makanan beserta kandungannya yang memang baik dalam menunjang tumbuh kembang anak.⁸³

Orangtua 1 : "Makanan yang didalamnya mencakup vitamin, mineral dan beberapa zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu" 84

8

⁸³ Hasil Wawancara Peneliti Dengan Orangtua yang Tidak Bekerja atau Ibu rumah Tangga Di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 14 April 2020

⁸⁴ Wawancara Peneliti kepada Ibu Mamik Mamiyati Sebagai Wali Murid dari Hilmy Ar Rizik Rozmana Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 25 Maret 2020

Sedangkan terdapat pula orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga yang kurang memahami akan makanan dengan gizi seimbang hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dimana ketika ditanyai mengenai pemahaman makanan yang mengandung gizi seimbang mereka menjawab bahwa makanan yang mengandung gizi seimbang adalah makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna, makanan yang higienis, makanan yang dimasak ibu, makanan apa saja yang penting sehat. Berikut, akan diberikan hasil wawancara terhadap orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga yang kurang memahami makanan dengan gizi seimbang. Orangtua 1 : "Makanan yang mengandung vitamin"85

d. Cara Mengolah Bekal Makanan Anak

Mengolah bekal makanan menjadi bentuk yang semenarik mungkin merupakan tantangan bagi orangtua, karena tidak sedikit anakanak yang enggan makan akibat tidak tertarik dengan makanan tersebut, merasa bosan, dengan makanan tersebut, serta anak yang memang tidak menyukai makanan tertentu.

Orangtua dituntut untuk berkreasi se kreatif mungkin agar anak mereka tetap mau makan. Melalui hasil wawancara didapatkan beberapa orangtua yang mampu berkreasi dalam meningkatkan minat makan anaknya melalui bekal makanan.

⁸⁵ Wawancara Peneliti kepada Ibu Yolanda Lentera Irawan Sebagai Wali Murid dari Cecillia Keisha Sahila Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 23 Maret 2020

_

Orangtua 1 : "Memberi bekal makanan berupa macam-macam roti isi dengan bentuk yang menarik".86

Orangtua 2: "Bento" 87

Orangtua 3: "Nasi lengkap dengan lauknya, bekal makanan yang disukai anak saya seperti nasi dengan lauk otak-otak bandeng, salad buah, biskuit roma" 88

Orangtua 4: "Saya biasanya mengolah bekal makanan menjadi makanan yang disukai anak saya seperti nasi goreng, pudding, kue basah dan susu" 89

Orangtua 5 : "Anak saya menyukai nugget, dan tidak terlalu menyukai sayur, saya sedikit khawatir akan kecukupan gizi nya, sehingga saya membuat nugget sendiri dimana nugget itu sudah saya beri beberapa campuran sayur didalamnya seperti kentang, dan wortel". ⁹⁰

Melibatkan anak dalam proses pembuatan bekal makanan seperti mendiskusikan menu bekal makanan dan membuatnya bersama, merupakan hal yang cukup menarik serta mampu meningkatkan selera makan anak dalam konsumsi bekal makanan. Beberapa orangtua yang

⁸⁶ Wawancara Peneliti kepada Ibu Yolanda Lentera Irawan Sebagai Wali Murid dari Cecillia Keisha Sahila Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 23 Maret 2020

⁸⁷ Wawancara Peneliti kepada Ibu Nur Hayati Sebagai Wali Murid dari Annastasya Agustin Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 7 April 2020

⁸⁸ Wawancara Peneliti kepada Ibu Noer Rika Wali Murid dari Revina Andini Syahputri Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 7 April 2020

⁸⁹ Wawancara Peneliti kepada Ibu Hanifatul Khoiroh Wali Murid dari Raihan Ahmad Fahrezi Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Kamis 16 April 2020

⁹⁰ Wawancara Peneliti kepada Ibu Alawiyah Wali Murid dari Muhammad Rafa Rizki Maulana Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 15 April 2020

menjadi subjek melibatkan anaknya dalam proses pembuatan bekal makanan, hal ini dapat dilihat melalui hasil wawancara peneliti dengan orangtua pada saat dilakukan penelitian

Orangtua 1: "Iya pernah, sesekali bantuiin saat menyiapkan bekal" 91

Orangtua 2: "Pernah, hanya mengambil tepak makanan, karena nasi di magic com panas dan sering membantunya",92

Orangtua 3: "Pernah, sering sekali" 93

4. Pentingnya Bekal Makanan (Lunch Box)

Bekal makanan (lunch box) tidak dapat dipisahkan dari anak, karena anak membutuhkan kecukupan gizi seimbang baik dari makanan sehari-hari (utama) serta makanan selingan (bekal makanan). Pemberian bekal makanan (lunch box) dilakukan agar anak tetap memiliki kecukupan gizi seimbang. Pemenuhan kecukupan gizi seimbang sendiri dilakukan karena adanya peningkatan aktifitas fisik yang dialami oleh anak. Dengan meningkatnya aktifitas fisik, maka konsumsi makanan dengan gizi seimbang tidak hanya diberikan pada saat dirumah saja melainkan saat diluar rumah juga, seperti pemberian bekal makanan, agar kecukupan gizi dalam tubuh anak tetap terpenuhi.

⁹¹ Wawancara Peneliti kepada Ibu Putri Sonia Rachel Wali Murid dari Aurellia Calya Putri Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 15 April 2020

⁹² Wawancara Peneliti kepada Ibu Masrusoh Wali Murid dari Syafiyah Nur Aini Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 14 April 2020

⁹³ Wawancara Peneliti kepada Ibu Dini Yuliatik Wali Murid dari Elvan Sagraha Putra Purnomo Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 14 April 2020

Orangtua memang menyadari bahwa anak-anak mengalami peningkatan aktifitas fisik dimana para orangtua juga harus memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak melalui konsumsi makanan yang bergizi baik dari makanan sehari-hari serta bekal makanan. Namun, beberapa orangtua hanya menyadari pemenuhan kebutuhan gizi anak dapat dipenuhi melalui makanan sehari-hari saja sedangkan bekal makanan tidak dapat memenuhi kecukupan gizi anak. Hal ini, dapat dilihat saat dilakukan observasi terlihat beberapa anak-anak kelas A1 tidak membawa bekal makanan, guru kelas juga sangat menyayangkan hal ini. Ketika dilakukan wawancara terhadap orangtua meraka beranggapan bahwa ketika anak mereka sudah sarapan dirumah maka bekal makanan bukanlah hal yang paling utama. Berikut merupakan hasil wawancara guru kelas terhadap anak-anak yang tidak membawa bekal.

Guru Kelas: "Dalam hal ini anak akan mempunyai kebiasaan jajan sembarangan.

Bukan hanya soal nutrisi, jajanan yang dibeli belum tentu terjamin kebersihannya. Salah satu infeksi yang cukup sering terjadi akibat kontaminasi makanan adalah infeksi *E.coli*. Gejala yang dapat dialami di antaranya adalah sakit perut, diare, hingga mual dan muntah. Di samping risiko kontaminasi, makanan yang dijajakan juga belum tentu bebas akan bahan tambahan. Misalnya saja adanya kandungan pewarna buatan. Tidak semua bahan pewarna yang digunakan aman bagi kesehatan. Oleh karena itu, sesibuk apapun orangtua haruslah mempunyai waktu untuk membuat bekal makanan, karena

lewat bekal makan yang orangtua siapkan, anak pun juga akan merasakan curahan kasih sayang dari orangtua dan anak semangat dengan bekal makannya, orangtua bisa mengajaknya ikut serta dalam proses persiapannya. Diskusikan dengan anak dan siapkan bahan-bahannya pada malam sebelumnya untuk mempersingkat persiapan esok paginya". ⁹⁴

Berikut merupakan hasil wawancara peneliti dengan orangtua, wawancara ini sebagai pendukung hasil wawancara guru kelas.

Orangtua 1 : "Tidak pernah membawakan bekal makanan, karena setiap hari sudah makan dirumah sebelum berangkat sekolah." ⁹⁵

Orangtua 2 : "Terkadang saja membawakan bekal makanan, hanya ketika anak saya meminta membawa bekal."

Edukasi terhadap pentingnya memberikan bekal makanan kepada anak selalu disampaikan oleh guru kelas kepada orangtua, karena hal ini sudah menjadi kebijakan sekolah untuk menerapkan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang melalui bekal makanan.

Guru Kelas: "Hampir 30 % anak kelompok A1 membawa bekal makanan yang tidak memenuhi gizi seimbang. Tapi sudah menjadi kebijakann RA Al Qodir mengenai membawa bekal makanan yang mengandung gizi seimbang dari rumah. Jika dilihat dari beberapa

95 Wawancara Peneliti kepada Ibu Dini Yuliatik Wali Murid dari Elvan Sagraha Putra Purnomo Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Selasa 14 April 2020

.

⁹⁴ Wawancara Peneliti kepada Ibu Cholidah Sebagai Guru Kelas Siswa Kelas A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo di Ruang Kelas yang dilakukan hari Kamis 19 Maret 2020

Wawancara Peneliti kepada Ibu Nila Nilam Ardiani Wali Murid dari Faqih Safaraz Al Faraby Kelas Al di RA Al Qodir Wage Tama Sidoarjo yang dilakukan hari Senin 23 Maret 2020

orangtua yang tidak memberikan bekal makanan kepada anaknya pihak sekolah selalu mengingatkan orangtua akan pentingnya memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang, juga mengingatkan orangtua mengenai kebijakan sekolah."⁹⁷

a. Bekal Makanan Siswa Kelas A-1 RA Al Qodir

Bekal makanan yang dibawa siswa kelas A1 sangat beragam, mulai dari membawa permen yupi hingga nasi lengkap beserta lauknya. Namun ada juga beberapa siswa yang tidak membawa bekal makanan, sehingga saat jam istirahat tiba mereka asyik bermain. Hal ini cukup dimaklumi guru kelas karena terdapat beberapa orangtua yang sibuk bekerja seharian penuh sehingga kekurangan waktu dalam mepersiapkan bekal makanan, namun pihak sekolah juga tak henti-henti nya mengingatkan para orangtua agar selalu memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang kepada anaknya.

Mayoritas bekal makanan yang dibawa siswa kelas A1 adalah nasi lengkap dengan lauk pauknya. Sesuai dengan hasil dilapangan yang menunjukkan dari 20 wali murid kelas A1 13 diantaranya lebih memilih memberikan bekal makanan nasi lengkap dengan lauknya. Berikut merupakan tanggapan dari beberapa wali murid yang memberikan bekal makanan nasi lengkap dengan lauknya.

17

⁹⁷ Wawancara Peneliti kepada Ibu Cholidah Sebagai Guru Kelas Siswa Kelas A1 RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo di Ruang Kelas yang dilakukan hari Kamis 19 Maret 2020

Orangtua 1 : "Bekal yang sering saya bawakan kepada anak saya merupakan bekal makanan yang anak saya sukai seperti nasi, telur, nugget, dan susu" 98

Orangtua 2: "Nasi, ayam goreng dan telur dadar" 99

Orangtua 3: "Nasi goreng, pudding, kue, dan susu" 100

Sedangkan 4 orangtua lebih memilih memberikan roti isi, jelly, pudding, kentang goreng ataupun *snack* karena dirasa cukup mudah dan tidak memakan banyak waktu, biasanya yang memberikan bekal makanan seperti aneka macam roti isi, pudding, jelly, kentang goreng, ataupun *snack* merupakan orangtua yang bekerja seharian penuh, karena mereka tidak mempunyai cukup waktu dalam mempersiapkan bekal makanan berupa nasi lengkap dengan lauk pauknya. Berikut merupakan tanggapan wali murid yang memberikan bekal makanan berupa *snack*, roti isi, atau jelly.

Orangtua 1 : "Saya sering sekali memberikan bekal makanan berupa kentang goreng kepada anak saya." 101

Orangtua 2 : "Saya sering memberikan bekal makanan berupa aneka maca roti isi" 102

vanaara Danal

Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Senin 23 Maret 2020

<sup>Wawancara Peneliti kepada Ibu Mamik Mamiyati Wali Murid dari Hilmy Ar Rizik Rozmana Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dilakukan hari Rabu 25 Maret 2020
Wawancara Peneliti kepada Ibu Nia Nilam Ardiani Wali Murid dari Faqih Safaraz Ak Faraby Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Senin 23 Maret 2020
Wawancara Peneliti kepada Ibu Hanifatul Khoiroh Wali Murid dari Raihan Ahmad Fahrezi Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Kamis 16 April 2020
Wawancara Peneliti kepada Ibu Dwi Astuti Wali Murid dari Nadhira Thafana Habibie Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Rabu 8 April 2020
Wawancara Peneliti kepada Ibu Yolanda Lentera Irawan Wali Murid dari Cecillia Keisha Sahila</sup>

Sisanya lebih memilih tidak memberikan bekal makanan kepada anaknya, karena anaknya sudah sarapan ketika dirumah atau sebelum berangkat ke sekolah, untuk makan siangnya bisa dilakukan dirumah. Berikut tanggapan wali murid yang tidak memberikan bekal makanan kepada anaknya.

Orangtua 1 : "Saya tidak pernah membawakan bekal makanan kepada anak saya, karena saya merupakan orangtua yang bekerja seharian penuh sehingga kekurangan waktu dalam mempersiapkan bekal makanan, selain itu anak saya selalu makan pagi sebelum beranngkat sekolah" ¹⁰³

b. Faktor Penghambat serta Penunjang dalam Memberikan Bekal Makanan (Lunch Box) dalam Meningkatkan Status Gizi Anak

Pada dasarnya anak-anak memang gemar sekali memilah-milah makanan baik pada makanan sehari-hari dan bekal makanan (lunch box). Biasanya, anak-anak menyukai makanan yang beraneka warna, beraneka bentuk yang menarik, memiliki rasa yang manis, makanan yang memiliki kesamaan dengan film tontonan favoritnya dan masih banyak lagi. Hal inilah yang terkadang membuat orangtua cukup kesusahan dalam mencukupi gizi anak baik melalui makanan sehari-hari serta bekal makanan (lunch box). Seperti yang kita ketahui tidak semua orangtua memiliki kecukupan waktu untuk berkreasi melalui makanan, utamanya orangtua yang bekerja seharian penuh. Pada hasil lapangan juga menunjukkan

Wawancara Peneliti kepada Ibu Merrie Prastatik Wali Murid dari Fakhrie Zhafran Khairy Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Selasa 24 Maret 2020

kesamaan dimana anak-anak gemar sekali memilah-milah makanan, hal ini juga merupakan faktor penghambat dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan *(lunch box)*. Terdapat juga beberapa faktor penghambat lain yang diungkapkan para orangtua sebagai subjek penelitian pada saat wawancara berlangsung. \

Orangtua 1: "Ketika anak rewel dengan bekal yang dibawa" 104

Orangtua 2: "Saat anak rewel, dan meminta makanan instan" 105

Orangtua 3: "Penghambatnya anak banyak yang sulit dalam mengkonsumsi makanan tertentu seperti sayur, jika sudah seperti ini orangtua akan memberikan makanan yang diminta anak tanpa mempedulikan kandungan gizi nya, yang penting anaknya mau makan" 106

Bila terdapat faktor penghambat maka juga terdapat faktor penunjang, hal inilah yang harusnya diupayakan para orangtua agar mampu meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan. Diantaranya adalah mengkreasikan makanan menjadi bentuk yang disukai anak,membuat makanan yang anak sukai, dan masih banyak lagi. Pada hasil wawancara orangtua sebagai subjek penelitian juga beraggapan bahwa beberapa hal tersebut cukup efektif dalam meningkatkan status gizi anak melalui bekal makanan.

Wawancara Peneliti kepada Ibu Noer RikaWali Murid dari Revina Andini Syahputri Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Selasa 7 April 2020

¹⁰⁵ Wawancara Peneliti kepada Ibu Kurnia Sari Wali Murid dari Syifa Nur Laili Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Senin 6 April 2020

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

Wawancara Peneliti kepada Ibu Putri Sonia Rachel Wali Murid dari Aurellia Calya Putri Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Rabu 15 April 2020

Orangtua 1 : "Ketika ia *request* makanan yang ingin ia makan lalu kita membuatnya bersama". 107

Orangtua 2 : "Orangtua bisa se kreatif mungkin untuk memasak menu yang membuat anak tertarik dan menggunakan bahan yang mengandung gizi seimbang, kemudiaan ada kemauaan dari ibu ataupun orangtua untuk mencukupi dan memperhatikan gizi anaknya." 108

C. Pembahasan

1. Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Melalui Bekal Makanan (*Lunch Box*)

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan bahwa peran ialah mengenai tugas, hal yang besar dan memiliki pengaruh pada peristiwa. ¹⁰⁹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) orangtua merupakan ayah dan ibu yang bertugas untuk mengayomi seisi rumah. ¹¹⁰ Seperti yang telah dijabarkan mengenai peran dan orangtua, maka peran orangtua sendiri dapat diartikan sebagai tugas yang dimiliki orangtua dalam mengasihi, melindungi, membimbing, serta mengayomi anak-anaknya dalam suatu hubungan keluarga. Peran yang dilakukan baik ayah ataupun ibu juga beragam hal ini disesuaikan dengan pola perilaku dalam keluarga itu sendiri, namun peran yang perlu diterapkan bagi orangtua adalah peran sebagai

Wawancara Peneliti kepada Ibu Putri Sonia Rachel Wali Murid dari Aurellia Calya Putri Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Rabu 15 April 2020

109 Meity Taqdir Qadratillah, dkk, Kamus, 54

110

Wawancara Peneliti kepada Ibu Kurnia Sari Wali Murid dari Syifa Nur Laili Kelas A1 di RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo yang dillakukan hari Senin 6 April 2020

pendidik, pendoronng, figur panutan, teman/sahabat, pengawas, konselor, pencari nafkah, serta sebagai pemenuhan asupan nutrisi.

Peran orangtua sebagai pemunuhan asupan nutrisi atau yang lebih dikenal dengan pola asuh makan/parental feeding. Orangtua haruslah memberikan anaknya konsumsi makanan yang bergizi, baik melalui makanan sehari-hari serta melalui bekal makanan (lunch box). Menurut Boucher sendiri pola asuh makan/parental feeding merupakan perilaku orangtua yang menunjukkan bahwa memberikan makan pada anaknya baik dengan pertimbangan/tanpa pertimbangan. 111

Pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang memiliki kaitan yang erat dimana mampu meningkatkan status gizi anak utamanya pada pertumbuhan dan perkembangan. Bila, konsumsi makanan dengan gizi seimbang tidak dipenuhi maka dikhawatirkan akan menganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemberian konsumsi makanan dengan gizi seimbang bukan hanya untuk makanan sehari-hari atau makanan utama melainkan melalui bekal makanan (lunch box) juga. Terkadang orangtua hanya berfokus pada pemberian konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang terhadap makanan sehari-hari saja, namun untuk bekal makanan (lunch box) kebanyakan orangtua lebih suka memberikan makanan yang simple seperti snack, fast food, frozen food serta beberapa makanan lainnya yang kurang diperhatikan kandungan gizi nya.

¹¹¹ Nur Latifah, "Hubungan Pola Asuh Dengan Konsumsi Makan Keluarga", Skripsi, (Purwokerto : Fakultas Kedokteran UMP, 2017) 15

Walimurid KB A1 RA Al Qodir dalam menerapkan konsumsi makanan dengan gizi seimbang sedikit kewalahan bila harus menyiapkan sekaligus baik makanan utama serta bekal makanan yang mengandung gizi seimbang. Hal inilah yang menyebabkan para walimurid KB A1 RA Al Qodir lebih memilih memberikan bekal makanan berupa makanan yang simple seperti snack, fast food, ataupun frozen food. Jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dikhawatirkan pertumbuhan perkembangan anak akan terganggu. Seperti yang telah diketahui sebelumnya bahwa pada RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo telah diterapkan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang melalui bekal makanan (lunch box). Kegiatan ini juga didukung dengan penerapan SOP yang mengenalkan, mengajarkan, serta menerapkan konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Penerapan SOP terhadap konsumsi makanan dengan gizi seimbang dikemas dengan cara yang menarik, menyenangkan, dan membuat anak-anak mampu memahami nya dengan baik. Namun, terlepas dari kegiatan penerapan SOP terdapat beberapa walimurid KB A1 RA Al Qodir yang terkadang memberikan bekal makanan tidak sesuai dengan kebijakan yang telah dibuat, seperti memberikan bekal makanan berupa snack, fast food, frozen food, dan beberapa makanan yang tidak diperhatikan kandungan gizi nya. Dalam hal ini, pihak sekolah baik guru kelas ataupun kepala sekolah selalu mengingatkan para walimurid KB A1 RA Al Qodir agar memberikan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang melalui bekal makanan (lunch box). Dengan diberlakukannya kebijakan seperti ini pihak sekolah mengharapkan agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan cakupan usianya.

Pemahaman Mengenai Bekal Makanan Yang Mengandung Gizi Seimbang.

Menurut Hartono dan Kristiani gizi sendiri merupakan keseluruhan dari berbagai proses dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan makanan dari lingkungan hidup yang kemudian diolah dalam tubuh dan aktivitas penting. 112 Menurut peraturan menghasilkan berbagai pemerintahan Nomor 17 tahun 2015 gizi merupakan kumpulan senyawa yang terdapat dalam pangan terdiri dari lemak, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serat, dan beberapa komponen lain yang bermanfaat bagi tubuh. 113

Konsumsi makanan yang mengandung lemak, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat atau makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah baik bagi tubuh utamanya bagi anak usia dini, konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang mampu menunjang pertumbuhan dan perkembanngan anak. Bila konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang memiliki kaitan yang erat dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, maka hal ini juga memiliki kaitan dengan peran orangtua. Karena anak-anak belum dapat melakukan segala sesuatunya sendiri tapa bantuaan orangtua.

113 Ibid hal 59

¹¹² Ibid hal 59

Orangtua haruslah memiliki pemahaman yang cukup terhadap konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Akan lebih baik jika pemahaman mengenai makanan yang mengandung gizi seimbang ini dimiliki oleh ibu karena dalam penerapannya ibu memiliki peran yang cukup besar. Pemenuhan makanan yang mengandung gizi seimbang tidaklah cukup bila hanya dipenuhi melalui makanan sehari-hari saja namun juga harus diimbangi dengan pemberian bekal makanan (lunch box).

Pembahasan sebelumnya pemahaman orangtua terhadap bekal makanan anak telah dikategorikan menjadi 3 yaitu orangtua yang bekerja seharian penuh, orangtua yang bekerja setengah hari, dan orangtua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Sedangkan pada walimurid KB A1 RA AL Qodir pemahaman terhadap bekal makanan dapat dilihat melalui hasil observasi, wawancara, serta pemberian bekal makanan kepada anak sehariharinya. Beberapa walimurid KB A1 RA Al Qodir memberikan bekal makanan berupa makanan berat seperti nasi dengan lauk ikan, telur, ayam goreng, nugget, sosis, dan sayuran, kemudian ada juga walimurid KB A1 RA Al Qodir yang memberikan bekal makanan berupa makanan ringan, jajanan basah, dan buah segar, sedangkan untuk sisanya memilih tidak memberikan bekal makanan karena dirasa makan pagi sebelum berangkat sekolah dan makan siang setelah pulang sekolah saja sudah cukup dalam memenuhi kecukupan gizi anak. Pada dasarnya sarapan memang sangat penting dilakukan agar anak memiliki konsentrasi serta daya ingat yang baik saat anak belajar di sekolah. Namun, memberikan bekal makanan juga tak kalah pentingnya selain agar anak memiliki kecukupan gizi juga menjaga agar anak selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang sekalipun saat di sekolah atau saat sedang tidak bersama dengan orangtua.

Pemberian bekal makanan bila dilihat dari isinya sudah sesuai dengan pendapat Saibatul Hairiyah yang merupakan ahli gizi dimana menurutnya bekal makanan anak harus berisi karbohidrat, protein, lemak dan sayuran, sedangkan untuk sarapan atau makan pagi sebelum berangkat sekolah sebaiknya terdiri dari makanan yang mengandung protein. ¹¹⁴ Baik makan pagi sebelum berangkat sekolah ataupun bekal makanan haruslah diberikan dalam jumlah yang cukup tidak berlebihan.

Menurut Muaris membiasakan membawa bekal makan siang (lunch box) ke sekolah, merupakan sebuah gaya hidup yang perlu diterapkan kepada anak-anak oleh setiap orang tua. Manfaat dari membawa bekal makan siang (lunch box) untuk menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat, menjamin kondisi tubuh yang lebih sehat, serta belajar untuk memilah-milah makanan yang sehat dan bergizi. 115 Pendapat Muaris didukung oleh Olvista yang mengungkapkan bahwa membawa bekal makanan merupakan sebuah kebiasaan baik bagi anak, dengan membawakan bekal makanan kepada anak maka dapat memastikan bahwa anak mendapatkan makanan yang cukup dan menghindari anak merasa

114 Saibatul Hairiyah ahli gizi dari pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) mangkupalas samarinda

saat diwawancarai, senin 30 2010 dikutip dari website kaltim post "Penuhi Gizi Dalam Bekal Makanan Anak"

¹¹⁵ Chodijah Benajir, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Anak Di Yayasan Al-Fatah Serang", Skripsi, (Jakarta:Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014) h. 27

kelaparanyang dapat mempengaruhi kesehatan serta konsentrasi belajar anak. 116

Baik pendapat Muaris ataupun Olvista terhadap manfaat serta pentingnya membawakan bekal makanan juga sesuai dengan keadaan lapangan pada KB A1 RA Al Qodir dimana beberapa walimurid KB A1 RA Al Qodir yang membawakan bekal makanan kepada anaknya menginginkan agar anaknya selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang baik saat dirumah ataupun saat disekolah.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan *(lunch box)*, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 1. Pada perannya dalam memenuhi konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang, orangtua sudah memenuhi peran tersebut. Dimana orangtua selalu memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang, baik dikonsumsi, serta mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada kategori orangtua yang tidak bekrja atau ibu rumah tangga, sangat jarang sekali dalam memenuhi perannya dalam memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang melalui bekal makanan, hal ini dikarenakan para orangtua beranggapan bahwa makan pagi sebelum berangkat sekolah dan makan siang setelah pulang sekolah sudah cukup dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Sedangkan pada orangtua yang bekerja seharian penuh dan orangtua yang bekerja setengah hari mereka memenuhi perannya dalam memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang melalui bekal makanan, hal ini dikarenakan mereka ingin memastikan bahwa anak mereka selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.
- 2. Bekal yang baik yang diberikan pada anak adalah bekal makanan dimana didalamnya berisi makanan dengan gizi seimbang serta merupakan kesukaan anak. Kebanyakan walimurid KB A1 RA Al Qodir beranggapan bahwa bekal

makanan yang baik dikonsumsi oleh anak merupakan makanan berat, dimana terdiri dari nasi serta lauk pauk. Namun, beberapa orangtua juga beranggapan bahwa makanan ringan seperti roti isi, jely, kentang saja sudah cukup untuk dijadikan bekal makanan anak. Baik makanan berat ataupun makanan ringan yang mengandung gizi seimbanng sama-sama merupakan makanan yang baik untuk dijadikan bekal makanan anak.

3. Walimurid KB A1 RA Al Qodir beranggapan bahwa memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang memiliki banyak manfaat positif diantaranya agar nutrisi anak tetap terpenuhi, mencegah kebosanan anak, efisiensi waktu, hemat biaya, dapat menyesuaikan bekal makanan yang tepat bagi anak, serta mengurangi sampah plastik

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (lunch box), maka didapatkan saran sebagai berikut :

- 1. Bagi Orangtua RA Al Qodir Wage Taman Sidoarjo
 - Untuk menigkatkan status gizi anak tidak hanya melalui makanan seharihari saja melainkan melalui bekal makanan juga.
 - Untuk lebih aktif dalam mencari informasi terhadap makanan yang baik dikonsumsi anak.
 - c. Untuk lebih aktif dalam mencoba resep makanan yang disukai anak kemudian dapat diterapkan dalam bekal makanan.

d. Untuk lebih memperhatikan tabel makanan jika membawakan anak makanan ringan seperti komposisi makanan, ke halal an produk, serta tanggal kadaluarsa.

2. Bagi Sekolah

- a. Untuk lebih memperhatikan lagi kandungan gizi dalam bekal makanan anak.
- b. Koordinasi pihak sekolah dan orangtua terhadap bekal makanan anak yang sehat dan mampu meningkatkan gizi anak
- c. Untuk lebih tegas dalam mengingatkan orangtua dalam memberikan bekal makananyang mengandung gizi seimbang sesuai dengan kebijakan sekolah.
- d. Memberikan pelatihan ataupun sosialisasi terhadap para orangtua mengenai makanan yang mengandung gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Murdiati, Agnes & Amaliah. 2013. Panduan Penyiapan Pangan Sehat Untuk Semua. (Jakarta: KENCANA PRENAMEDIA GROUP).
- Dr. Merryana Adriani, SKM., M.Kes. & Prof. Dr. Bambang Wirjatmadi, M.S., MCN., Ph.D.,Sp.GK. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. (Jakarta: KENCANA PRANAMEDIA GROUP).
- Hasan, Maimunah. 2012. *Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. (Yogyakarta: DIVA Press)
- Juliati, Sri. 2017. Pengetahuan dan Praktik Ibu Dalam Menyediakan Makanan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 1-5 Tahun. (Diponegoro: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro)
- Rizqie Auliana, M,Kes.2011. *Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini*. (Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu")
- Dixy, Febrianita Titi Pratama Putri & Kusbaryanto. 2012. Perbedaan Hubungan antara Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 2-5 Tahun. (Yogyakarta: Universitas Muhamadiyah Yogyakarta)
- Auliana, Rizqie, M. Kes. 2011. *Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Anak Usia Dini*. (Yogyakarta: Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu")
- Kasim, Muhammad Aidid, Sulaiman, & Syaifuddin Side.2017. Pengaruh

 Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik TK

 Bungan Asya. (Makassar: Universitas Negeri Makassar)

- Lestari, Inggit Dwi. 2012. Upaya Pembiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas.(Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta)
- Setiawan, Rella Dwi. 2010. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Orang Tua Tentang

 Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Usia Balita Di Desa Kleben

 Caturharjo Sleman. (Yogyakarta: STIKES AISYIYAH)
- Rahardjo, Setiyowati & Siwi Pratama Mars Wijayanti. 2010. *Peran Ibu Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Status Gizi Balita*. (Banyumas: Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman)
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kualitatif (Bandung: ALFABETA BANDUNG)
- Tohirin. 2012. Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA)
- Meity Tagdir Qadratillah, dkk, KBBI
- Supriyono, dkk. Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Masa Kini
- Widijo Hari Murdoko. 2017. Parenting With Leadership Peran Orang Tua Dalam Mengoptimalkan Dan Memberdayakan Potensi Anak. (Jakarta:PT Elex Media Komputindo)
- Latifah, Nur. 2017. Hubungan Pola Asuh Dengan Konsumsi Makan Keluarga.

 (Purwokerto: Fakultas Kedokteran UMP)
- Riyadi, Hadi. 2015. *Gizi dan Kesehatan Keluarga*. (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka)

- Suhaimi, Ahmad. 2019. Pangan, Gizi, dan Kesehatan. (Sleman: CV BUDI UTAMA)
- Devi, Nirmala. 2010. *Nutrition and Food Untuk Keluarga*. (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara)
- Beck, Mary E. 2011. *Nutrition And Dietetics For Nurses*, (Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica (YEM))
- Santoso, Soegeng. 2008. Kesehatan Dan Gizi, (Jakarta: Universitas Terbuka)
- Istiany, Ari dan Rusilanti.2014. *Gizi Terapan*. (Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA)
- Mayestika, Septikasari, S.ST., MPH. 2018. Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. (Yogyakarta: UNY Press).
- Novianti, Dewi. 2013. Kebermaknaan Hidup Penyandang Disabilitas Fisik Yang Berwirausaha. (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia)
- Syaflin, Hary Murhadi. 2011. Catatan Lapangan, Penelitian Kualitatif.
- Hasan, Maimunah. *Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. (Yogyakarta, DIVA Press (Anggota Ikapi))
- Sanetya. 2011. *Merencanakan Bekal Sehat*. (Momies Daily : http://www.mommiesdaily.com)
- Latiana. L. 2010. *Pendidikan Anak Dalam Keluarga*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang)
- Santoso, S.,& Ranti, A.L. 2014 Kesehatan Dan Gizi. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Muaris, H. 2006. *Bekal Sekolah Untuk Anak Balita*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

- Chodijah Benajir. 2014 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu

 Dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Anak Di Yayasan Al-Fatah Serang.

 (Jakarta:Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah)
- Badan BPOM RI. 2012. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk

 Pencapaiaan Gizi Seimbang Bagi Orangtua, Guru, dan Pengelola Kantin.

 (Jakarta: direktorat SPP, Deputi III, Badan POM RI)
- Ali Khomsan. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada)
- Muhammad Nur Ichwan Muslim. 2014. *Pendidikan Anak Tanggung Jawab Siapa?*(Sleman: muslim or.id)
- Hadi Riyadi dan Ali Khomsan. 2015. *Gizi dan Kesehatan Keluarga*. (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka)
- Puti Yasmin. 2020. *Hadist Mengkonsumsi Makanan Yang Halal Dan Bergizi*. Senin, 24 Februari 2020 dikutip dari website detikfood

Endang Mulyaningsih. 2011. Riset Terapan (Yogyakarta: UNY Press)

