

**LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN PERJUANGAN
PEMENUHAN GIZI ANAK**

SKRIPSI



Oleh

WINDIA FITRI SUKMA O

200105110024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI FAKULTAS ILMU

TARBIYAH DAN KEGURUAN (FITK)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

**LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN PERJUANGAN
PEMENUHAN GIZI ANAK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini



Oleh
Windia Fitri Sukma Octavia
200105110024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI FAKULTAS ILMU
TARBIYAH DAN KEGURUAN (FITK)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN PERJUANGAN PEMENUHAN GIZI
ANAK**

SKRIPSI

Oleh

WINDIA FITRI SUKMA OCTAVIA

NIM : 200105110024

Telah Disetujui Pada Tanggal 20 Juni 2024
Dosen Pembimbing,



Akhmad Mukhlis, MA
NIP. 198502012015031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS ILMU
TARBIYAH DAN KEGURUAN

Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

IDENTITAS MAHASISWA:

NIM 200105110024
Nama : Windia fitri sukma octavia
Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Dosen Pembimbing : Akhmad Mukhlis, MA
Judul Skripsi : LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN PERJUANGAN PEMENUHAN GIZI ANAK

JURNAL BIMBINGAN :

No	Tanggal	Deskripsi	Tahun Akademik	Status
1	16 Juli 2023	review jurnal : - meningkatkan Pengetahuan Ibu dan Guru Terkait Gizi Seimbang Anak Usia 5-8 Tahun di Sekolah Al-Hunafa Kota Bandung hubungan pendidikan ibu dengan gizi anak -meningkatkan pemahaman pentingnya makanan bergizi seimbang kegiatan bersama RA AL FATA HULU, - SOSIALISASI PRINSIP DAN PESAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI PENGGANTI PROGRAM EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA Skripsi : Meningkatkan Pemahaman Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Slogan Makanan Empat Sehat Lima Sempurna Pada Kegiatan <i>Lunch Box</i> di TK Dharma Wanita Sidorejo	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi
2	16 Juli 2023	jurnal Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi
3	16 Juli 2023	review jurnal : hubungan pendidikan ibu dengan gizi anak	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi
4	20 November 2023	skripsi bab 123	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi
5	28 November 2023	revisian skripsi Bab 1,2,3	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi

6	29 November 2023	revisian ke 2 bab 1 2 3	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi
7	25 Desember 2023	revisi ke 3	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi
8	6 Desember 2023	revisi selesai sempro	Ganjil 2023/2024	Sudah Dikoreksi
9	25 Maret 2024	Pengamatan penelitan pertama	Genap 2023/2024	Sudah Dikoreksi
10	14 Mei 2024	bimbingan hasil penelitian wawancara coding	Genap 2023/2024	Sudah Dikoreksi
11	23 Juni 2024	Full skripsi windia	Genap 2023/2024	Sudah Dikoreksi
12	27 Juni 2024	koding full dan skripsi windia	Genap 2023/2024	Sudah Dikoreksi
13	9 Juli 2024	revisi Kripsi Lunch Box : Fenomen Pemahaman dan Perjuangan pemenuhan gizi anak	Ganjil 2024/2025	Sudah Dikoreksi

Malang, 17 Juli 2024

Dosen Pembimbing



Akhmad Mukhlis, MA

LEMBAR PENGESAHAN

LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN
PERJUANGAN PEMENUHAN GIZI ANAK

SKRIPSI

Oleh

WINDIA FITRI SUKMA OCTAVIA

NIM : 200105110024

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Pengujim
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam Anak Usia Dini
(S.Pd)
Pada 24 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji:

1 Penguji Utama

Dr. Nurlaeli Fitriah, M.Pd

NIP : 197410162009012003

2 Ketua Sidang

Imro'atul Hayyu Erfantinni, M.Pd

199203092023212049

3 Sekretaris Sidang

Akhmad Mukhlis, MA

198502012015031003

Tanda Tangan



Disahkan Oleh:

Ketua Program Studi,



Akhmad Mukhlis, MA

NIP. 198502012015031003

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Windia Fitri Sukma Octavia

NIM : 200105110024

Fakultas/Program Studi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/ Pendidikan Islam Anak Usia
Dini

Judul : **LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN
PERJUANGAN PEMENUHAN GIZI ANAK**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Malang, 20 Juli 2024

Pembuat Pernyataan



Windia Fitri Sukma Octavia

200105110024

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, kehendak, kekuatan, pertolongan dan hidayah-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada baginda Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabat yang telah memberikan penerangan bagi umat Islam.

Skripsi dengan judul “Lunch Box : Fenomena Pemahaman Dan Perjuangan Pemenuhan Gizi ” ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, iringan do’a dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA, Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. H. Nur Ali, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
3. Bapak. Akhmad Mukhlis, M.A, Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
4. Bapak. Akhmad Mukhlis, M.A, Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Segenap dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya dosen Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang telah memberikan ilmunya dengan sabar dan tanpa pamrih kepada penulis sehingga penulis mempunyai masa depan dan wawasan yang lebih dalam.
6. Selaku orang tua ayah saya yang ada di surganya Allah ,Alm. Sukarso dan mama saya Mahnunah, serta adik saya Nurin Nafila senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayang ku untuk kalian.
7. Tante saya tercinta Ibu Lilik selaku orang tua saya juga membantu saya dalam

pendidikan selama kuliah di uin malang memberikan kasih sayang dan suport sistem.

8. Orang tua yang saya cintai juga kepada Papa Zein dan Mama Isna selaku suport sistem saya selama sebelum perkuliahan dimulai dan selesai saya menempuh pendidikan S1 ini dengan memberikan motivasi serta nasehat .
9. Guru saya ketika mondok telah turut serta dalam membimbing saya dengan memberikan wejangan agama menenangkan dan menanamkan ilmu iman kepada saya Ibu Nyai Utin, Ibu Nyai Erik, Ibu Nyai Rif.
10. Sahabat dan Teman Tersayang, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian yaitu, kakak Luluk, kakak Milla, Royani, Aida, Sabrina, Sella, semua tak kan mungkin saya sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini. Dengan perjuangan dan kebersamaan kita pasti bisa dan Semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.

Malang, 20 Juni 2024



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Persetujuan	ii
Jurnal Bimbingan	iv
Lembar Pengesahan	v
Pernyataan Keaslian.....	vi
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi.....	iv
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran.....	xii
Pedoman Transliterasi.....	xiii
Abstrak	xiv
Abstract	xv
Bab I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
Bab II KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Gizi dan Nutrisi.....	14
a. Gizi.....	17
b. Nutrisi	18
B. Gizi Seimbang	20

C. Makanan Sehat.....	23
a. Pengertian Makanan Sehat.....	25
b. Menu makanan sehat.....	27
c. Bahan makanan sehat	28
d. Status Gizi Anak Usia Dini.....	30
D. Peran Orang tua.....	31
E. Peran PAUD Pemenuhan Gizi	34
F. Lunch Box	35
a. Pengertian lunch box	38
b. Manfaat lunch box	39
c. Tips menyiapkan lunch box.....	39
G. Kerangka Konseptual.....	40
Bab III METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
C. Subjek dan Karakteristiknya.....	45
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan.....	47
E. Teknik Analisis Data.....	49
Bab IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Pembahasan.....	100
Bab V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	135
B. Saran.....	135

Daftar Pustaka.....	136
Lampiran-lampiran.....	138

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramida Gizi Seimbang.....	21
Gambar 2.2 Piramida gizi empat pilar.....	27
Gambar 4.1 foto wawancara orang tua	73
Gambar 4.2 foto wawancara orang tua	74
Gambar 4.3 foto wawancara orang tua	76
Gambar 4.4 foto wawancara orang tua	78
Gambar 4.5 foto wawancara orang tua	79
Gambar 4.6 foto wawancara orang tua	80
Gambar 4.7 Menu Makanan empat sehat lima sempurna	98
Gambar 4.8 perbandingan makan sehat lima sempurna	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi kisi instrumen	40
Lampiran 2 Pedoman wawnacara	56
Lampiran 3 Pedoman observasi	60
Lampiran 4 Anakoding wawancara	141

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam Skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 Tahun 1987 dan no. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Huruf

ا	=	a	ز	=	z	ق	=	q
ب	=	b	س	=	s	ك	=	k
ت	=	t	ث	=	sy	ل	=	l
ث	=	ts	ص	=	sh	م	=	m
ج	=	j	ض	=	dl	ن	=	n
ح	=	<u>h</u>	ط	=	th	و	=	w
خ	=	kh	ظ	=	zh	ه	=	h
د	=	d	ع	=	'	ء	=	,
ذ	=	dz	غ	=	gh	ي	=	y
ر	=	r	ف	=	f			

B. Vokal Panjang

Vokal (a) panjang = â

Vokal (i) panjang = î

Vokal (u) panjang = û

C. Vokal Diftong

أَوْ = aw

أَيَّ = ay

أُوُّ = û

يَئِي = î

Abstrak

Fitri, Windia. 2024. *Lunch Box : Fenomena Persepsi Dan Perjuangan Pemenuhan Gizi*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing Skripsi: Akhmad Mukhlis, M.A.

Perkembangan anak usia dini sejak bayi hingga dewasa membentuk manusia yang baik dengan fisik yang sehat, faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak tidak terlepas dari asupan makanan dan pola makan sehat empat sehat lima sempurna yang diberikan dengan penuh kasih sayang oleh orang tua kepada anaknya. Beberapa tahun terakhir ini marak pemberitaan mengenai menurunnya gizi pada anak yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk (1) Mengetahui pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak, (2) Mendeskripsikan gambaran umum Persepsi orangtua menentukan isi menu *Lunch Box* empat sehat lima sempurna, (3) faktor pendukung terjadinya penyiapan *Lunch Box* sesuai empat sehat lima sempurna, (4) faktor penyebab terhambat terjadinya penyiapan menu makanan sisi orang tua dari segi profesi, pendidikan dan ekonomi orang tua lewat penerapan penyiapan makanan *Lunch Box*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif Fenomologi dengan pengambilan data menggunakan teknik instrumen wawancara dan dokumentasi. Hasil wawancara dianalisis, kemudian dirangkum, memilih yang penting serta dikelompokkan. Selanjutnya data disajikan dengan bentuk uraian singkat untuk memudahkan dalam menuliskan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Perbedaan persepsi orang tua dalam mendalami pemahaman tentang empat sehat lima sempurna dengan dilatar belakangi oleh profesi dan pendidikan berbeda-beda dari pengenalan strategi hingga kreativitas pada penerapan penyiapan bekal makan siang, (2) orang tua telah menerapkan membawa bekal makan siang disekolah tetapi belum sepenuhnya menerapkan pedoman empat sehat lima sempurna dalam setiap harinya, (3) kemauan orang tua dalam mencukupi gizi anak lewat bekal makan siang dengan memiliki motivasi dalam menanamkan pentingnya gizi sejak dini, (4) pendidikan dan profesi yang memiliki tingkat tinggi belum tentu mengetahui sepenuhnya makanan sehat yang mengandung empat sehat lima sempurna serta penyiapan bekal di sekolah

Kata Kunci : Bekal Makan Siang, Pemenuhan, Perjuangan, gizi, Anak.

Abstract

Fitri, Windia. 2024. *Lunch Box: The phenomena of perception and the struggle for nutritional fulfillment*. Thesis, Early Childhood Islamic Education Study Program, Faculty of Education and Teacher Training Sciences, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Thesis Supervisor: Akhmad Mukhlis, M.A.

Early childhood development from infancy to adulthood forms a good human being with a healthy physique, the factors that influence children's growth and development are inseparable from food intake and a healthy diet of four healthy five perfect given lovingly by parents to their children. In recent years there has been a lot of news about the decline in nutrition in children which is influenced by several factors, one of which is parents. The purpose of this study is to (1) Know the parents' understanding of the fulfillment of child nutrition, (2) Describe the general description of parents' perceptions of determining the contents of the Lunch Box menu of four healthy five perfect, (3) supporting factors for the preparation of Lunch Box according to four healthy five, (4) factors that hinder the preparation of the parent's side food menu in terms of profession, education and economy of parents through the application of Lunch Box food preparation. This type of research is Phenomenological qualitative research with data collection using interview and documentation instrument techniques. The results of the interview were analyzed, then summarized, selecting the important ones and grouped. Furthermore, the data is presented in the form of a brief description to facilitate the analysis.

The results of this study indicate that (1) Differences in parents' perceptions in exploring the understanding of the four healthy five perfect with backgrounds by profession and education vary from strategy recognition to creativity in the application of lunch preparation, (2) parents have implemented bringing lunch at school but have not fully implemented the four healthy five perfect guidelines in every day, (3) the willingness of parents in fulfilling children's nutrition through lunch by having motivation in instilling the importance of nutrition from an early age, (4) education and professions that have a high level do not necessarily know the full extent of healthy foods that contain four healthy five perfect and preparation of lunch at school.

Keywords: *Lunch Box, fulfillment, struggle, nutrition, children.*

مستخلص البحث

فطري, ونديا. 2024. صندوق الغذاء : ظواهر التصور والجهد في تنفيذ التغذية. رسالة البحث ليكالوريوس, قسم تعليم الأطفال الإسلامي للسن الباكر, كلية التربية والتعليم, جامعة مولانا مالك أبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج, المشرف : أحمد مخلص الماجستير.

الكلمات الأساسية : وجبات الغذاء, الوفاء, الجهد, تغذية الأطفال.

إن تنمية أعمار الأطفال الصغار من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ تجعل الإنسان له شكل صحيح وقوي في الأجساد، ولا يمكن فصل العوامل التي تؤثر على نمو الأطفال وتنميتهم عن تناول الطعام واتباع نظام الغذاء الصحي الذي قدمه الآباء بكل حبهم لأطفالهم. قد انتشر كثيرا بعض الأخبار في أواخر هذه السنوات عما يتعلق بانخفاض التغذية عند الأطفال الذي يتأثر ببعض العوامل، فمن العوامل الموجودة والداان. الغرض من هذا البحث هو (1) لمعرفة فهم الوالدين في الوفاء على الاحتياجات الغذائية للأطفال ، (2) لوصف الصورة العامة لتصورات الوالدين حول تحديد المحتويات في صندوق الغذاء حسب نظام الغذاء الصحي، (3) العوامل الداعمة في تحديد المحتويات في صندوق الغذاء حسب نظام الغذاء الصحي (4) العوامل التي تمنع في إعداد قائمة الطعام من جانب الوالدين من حيث المهنة والتعليم والاقتصاد للوالدين من خلال تطبيق صندوق الغذاء. نوع هذا البحث هو البحث الكيفي الظاهري مع طريقة جمع بياناته باستخدام المقابلة والتوثيق. ويتم تحليل نتائج المقابلة ثم تلخيصها واختيار أهمها وتصنيفها. ثم بعده تقديم البيانات بشكل قصير وبسيط لتسهيل كتابة النتيجة.

نتائج هذا البحث تدل على (1) أن الاختلافات في تصورات أولياء الأطفال في فهم نظام الغذاء الصحي تؤثر خلفيتهم المختلفة من المجالات المهنية والتعليمية المختلفة، بدأ من معرفة الإستراتيجية إلى الإبداع في إعداد صندوق الغذاء، (2) قد قام أولياء الأطفال بتنفيذ وجبات الغذاء في المدرسة ولكن لم يتم بعض التنفيذ حسب المبادئ التوجيهية لنظام الغذاء الصحي اليومي، (3) رغبة الآباء في توفير التغذية الكافية لأطفالهم من خلال وجبات الغذاء من خلال وجود الدافع لتمكين أهمية التغذية منذ سن الطفولة، (4) مستوى التعليم العالي والمهنة ليس المؤكد والمقرر بمعرفة تماما المطاعم الصحية التي احتوت فيها نظام الغذاء الصحي كواجبات الغذاء في المدرسة.

الكلمات المفتاحية الغذاء، الوفاء، النضال، الكفاح، التغذية، الأطف

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap anak yang lahir ke dunia ini mempunyai hak untuk hidup didunia dengan mempunyai kehidupan layak dari pendidikan lewat kemampuan potensi yang dimiliki, Salah satu potensi yang harus dirangsang adalah bakat. cara untuk mengembangkan kelebihan anak adalah dengan mengajarkannya tentang anak lewat pendidikan. Dunia Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD di indonesia berkembang setiap tahunnya semenjak bermunculannya organisasi PAUD. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun (2022) melaporkan, jumlah anak usia dini di Indonesia diperkirakan mencapai 30,73 juta jiwa pada tahun 2022. angka tersebut setara dengan 11,21 persen dari total penduduk Indonesia pada tahun ini. dibandingkan tahun 2021, jumlah anak usia dini mengalami sedikit penurunan, yaitu sebesar 0,32%. dari segi usia, 58,78% balita Indonesia berusia antara 1 hingga 4 tahun. Bahkan 29,11% anak kecil termasuk dalam kelompok umur 5-6 tahun. Sementara itu, 12,11% bayi berusia kurang dari satu tahun.

PAUD sebagai lembaga pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar melayani kelompok sasaran anak usia 0-6 tahun yang sering dianggap sebagai masa emas perkembangan (Rahayu & Munastiwi, 2019). Lembaga paud harus memiliki sasaran kelompok anak, sehubungan dengan ini Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun (2010), pendidikan prasekolah adalah upaya pelatihan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun dan mencakup pemberian rangsangan pendidikan untuk mendorong perkembangan, mengembangkan jasmani dan rohani serta mengembangkan anak agar siap untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Pendidikan didalamnya ada Masa kanak-kanak merupakan masa emas dalam kehidupan seorang anak. Di dalam perut mereka,

sayang dapat menambahkan banyak informasi dengan cepat, kali ini sering disebutkan usia dengan emas (Nurjannah, 2017).

Pendidikan yang diberikan sesuai dengan standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA), hal ini sesuai dengan peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 yang menjelaskan tentang Pentahapan usia dalam STPPA terdiri dari, Tahap usia lahir - 2 tahun, terdiri atas kelompok usia: Lahir - 3 bulan, 3- 6 bulan, 6 - 9 bulan, 9 -12 bulan, 12 - 18 bulan, 18 - 24 bulan, Tahap usia 2 - 4 tahun, terdiri atas kelompok usia: 2 - 3 tahun dan 3 - 4 tahun; dan Tahap usia 4 - 6 tahun, terdiri atas kelompok usia: 4 - 5 tahun dan 5 - 6 tahun.

Salah satu potensi yang harus dirangsang adalah bakat. Salah satu cara untuk mengembangkan kelebihan anak adalah dengan mengajarkannya tentang anak lewat pendidikan. Pendidikan Anak Usia Dini yang disingkat PAUD adalah pendidikan yang diberikan kepada anak sejak lahir sampai dengan umur 6 (enam) tahun. Setiap anak memiliki hak dalam pendidikan yang diberikan.

Pendidikan anak usia dini tidak hanya menjadi tugas pemerintah saja, tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama dalam bentuk kerjasama sektoral. Penetapan Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 tentang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD HI) komprehensif terpadu dan terpadu diharapkan dapat sekaligus memenuhi kebutuhan penting anak yang beragam dan terkait. Rencana Aksi Nasional (RAN) HI PAUD 2020-2024 menyebutkan bahwa PAUD HI bertujuan untuk menyelenggarakan pelayanan pendidikan anak secara menyeluruh dan terpadu untuk mewujudkan anak Indonesia yang sehat, cerdas, bahagia dan ceria. adalah akhlak yang mulia.

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promosi, preventif, kuratif dan rehabilitatif) yang fokus pada upaya memperbaiki perilaku hidup Sehat. Secara teori, pendidikan kesehatan adalah paya mempengaruhi/menganjurkan orang

lain (individu, kelompok dan masyarakat) untuk berperilaku sehat bagi anak . Pendidikan kesehatan identik dengan pendidikan kesehatan karena keduanya diarahkan untuk mengubah perilaku yang diharapkan yaitu berperilaku sehat, hingga mempunyai kemampuan mengetahui permasalahan kesehatan yang diderita dirinya, keluarga, dan kelompoknya (widodo,2014).

Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2023 serta informasi lain yang bersumber dari Susenas Modul Sosial Budaya dan Pendidikan (MSBP) 2021 dan data sekunder dari Kementerian/Lembaga, Diperkirakan 30,2 juta atau 10,91% dari total penduduk Indonesia adalah anak kecil berusia 0-6 tahun. Berdasarkan gender, proporsi anak kecil berjenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibandingkan anak perempuan (51,02% berbanding 48,98%).

Tergantung daerah tempat tinggalnya, proporsi anak kecil yang tinggal di perkotaan cukup tinggi .lebih banyak dibandingkan perdesaan (57,22% berbanding 42,78%). Dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan kelompok umur, struktur anak prasekolah termasuk dalam kelompok balita (1 sampai 4 tahun) sebesar 59,95%, disusul anak usia prasekolah (5 sampai 6 tahun) sebesar 59,95%, 28,83% dan bayi baru lahir (< 1 tahun) sebesar 11,22%. Berdasarkan wilayah, lebih dari separuh anak kecil (52,24 persen) tinggal di Pulau Jawa, sedangkan separuhnya lagi tersebar pulau lain.

Terdapat tiga kebutuhan dasar agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, yaitu gizi, perawatan, dan pengasuhan. Kebutuhan perhotelan, fisik dan biologis meliputi gizi (menu seimbang), vaksinasi, kebersihan, rekreasi dan pelayanan medis. asih, butuh cinta dan kasih sayang, anak butuh cinta lewat kedekatan dengan ibunya. pemberian kasih sayang yang optimal dari ibu akan memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan psikis pada masa kanak-kanak (Rahayu & Munastiwi, 2019).

Pengalaman otak anak memiliki perkembangannya pesat, jadi yang terbaik adalah menerimanya hal yang berbeda. oleh karena itu, kemampuan berpikir anak harus dikembangkan dengan baik. mengembangkan kemampuan berpikir dan otak anak tidak lepas dari makanan yang didapatnya anak-anak sejak kecil (Noorlaila, 2010).

Keterampilan dalam bidang akademik meliputi kemampuan berpikir rasional anak, memahami simbol-simbol dan memahami peristiwa tertentu. Keterampilan selanjutnya yaitu vokasi merupakan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, kecakapan hidup (life skill) sangat dibutuhkan oleh anak pada usia dewasa (Mukhlis,2023).

Gizi pada masa kanak-kanak tidak dapat dipisahkan dan berkaitan erat dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Selain itu, jumlah gizi yang diterima anak akan menjadi faktor pendukung tumbuh kembangnya. kebiasaan makan yang tidak seimbang, gizi yang kurang atau berlebihan merupakan penyebab terhambatnya tumbuh kembang pada anak. ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh anak dengan penggunaan zat gizi yang diperlukan tubuh dan otak untuk berfungsi akan menyebabkan gizi buruk dan kekurangan energi pada anak . Begitu pula dengan obesitas pada anak yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, kurang bersahabat. asupan makanan dan aktivitas fisik anak yang tidak mencukupi (Herawaty, 2020).

Pemerintah indonesia telah menetapkan, melalui UU No. 41 Tahun 2014, tentang pedoman keseimbangan gizi yang ditujukan untuk memberikan anjuran konsumsi makanan sehari-hari dan perilaku sehat berdasarkan prinsip makan yang bervariasi, perilaku pola hidup sehat, aktivitas fisik dan menjaga berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal pencapaian asupan secara yang optimal.

Mengonsumsi makanan bergizi sangat penting bagi tumbuh kembang anak yang membutuhkan makanan bergizi. makanan yang sempurna untuk setiap hari. Setiap jenis

makanan mempunyai manfaatnya masing-masing semua orang inginkan dari tubuh. asupan harian karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, karena nutrisi ini ditemukan dalam berbagai makanan, untuk membuat anak menerima dan menyukai makanan bergizi, perlunya pemberian makanan bergizi sebaiknya dikenalkan pada anak sedini mungkin agar ia terbiasa. makan makanan yang sehat dan bergizi sehingga perilaku menerima dan penuh kasih sayang nutrisi dapat ditunda di masa depan. Itu sebabnya motivasi itu penting yang memungkinkan anak-anak mempelajari kebiasaan makan yang sehat (Equada et al., 2022).

Zat gizi serta nutrisi yang dibutuhkan tubuh diperoleh dengan mengonsumsi jenis bahan makanan berbeda setiap harinya (Almatsier 2009). Kelompok prasekolah juga cenderung mengalami penurunan nafsu makan (Purnamasari & Adriani, 2020). Namun, anak prasekolah seringkali mengalami masalah makan, seperti pilih-pilih makanan tertentu (*picky eater*) (Utami, 2016).

Angka *picky eater* pada usia prasekolah cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa tingkat *picky eater* tertinggi adalah 29,9% pada usia 3 hingga 5 tahun (Goh & Jacob, 2012). Sementara itu, tingkat pilih-pilih makan di Indonesia lebih tinggi yaitu 60,3% pada balita usia (Kusuma et al., 2016) .

Persentase anak yang mengidentifikasi sebagai *picky eater* Menurut survei yang dilakukan di kota *Knoxville*, Amerika Serikat (2004), melaporkan bahwa terdapat peningkatan perilaku pilih-pilih makan pada anak dari 19 menjadi 50% pada tahun di semua usia untuk keduanya. gender, seluruh etnis dan semua tingkat pendapatan untuk rumah tangga di Kota *Knoxville*. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan (Judarwanto, 2007) di *Jakarta* juga menunjukkan bahwa pada anak prasekolah usia 4 hingga 6 tahun, tingkat kesulitan makannya sebanyak atau setara dengan 33,6%. Berdasarkan dua penelitian yang dilakukan di dua kota di negara berbeda, ditemukan angka perilaku pilih-pilih makan yang cukup tinggi pada anak-anak di kota. Perilaku pilih-pilih makan membuat anak sulit

menerima makanan. Anak menjadi *picky eater* bila diberi makanan yang tidak sesuai dengan keinginannya, menyebabkan mereka tidak menikmati makanan yang disajikan oleh orang tua (Purnamasari & Adriani, 2020).

Perilaku pilih-pilih makan berhubungan dengan jaranganya orang tua memperkenalkan makanan kepada anaknya. Usia prasekolah merupakan masa yang efektif untuk mengenalkan anak pada berbagai macam makanan karena anak akan lebih sulit menerima makanan jika diberi makan setelah usia prasekolah (Purnamasari & Adriani, 2020). Anak usia prasekolah ditandai dengan konsumsi aktif yaitu dapat memilih makanan yang disukainya, sedangkan ibu tidak terlalu memperhatikan pola makan anak usia prasekolah karena dianggap sudah mampu untuk makan sendiri, bermain sendiri, di luar rumah, mereka lebih banyak terpapar pada lingkungan dan kondisi kotor yang membuat mereka rentan terhadap berbagai penyakit.

Masa kemasa berbagai jenis makanan yang dikonsumsi anak kurang tepat dengan minimnya pengetahuan ibu tentang status makanan yang bergizi dan bermanfaat yang dikonsumsi bagi tubuh anak untuk membantu anak berpikir, serta membantu anak beraktivitas di sekolah agar anak kuat dan melakukan kegiatan dengan tidak mudah lelah, zaman globalisasi ini sudah tersebar banyak makanan yang tersebar luas di masyarakat dengan memiliki gizi yang kurang serta tidak baik untuk bekal anak disekolah yakni seperti nugget, ciki, coklat.

Makanan berperan dalam nutrisi. Jika makanan sehari-hari dipilih dengan bijak, tubuh akan menerima semua nutrisi yang dibutuhkan agar berfungsi dengan baik; di sisi lain, jika makanan dipilih dengan buruk, tubuh mungkin mengalami kekurangan beberapa nutrisi penting. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus diperoleh dari sumber luar. Jajanan yang dimakan anak setiap hari adalah Mempengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan pada tahap kehidupan anak selanjutnya dan akan berdampak seterusnya pada gizi dan nutrisi anak (Almatsier & Sunia, 2009) .

Mengonsumsi makanan hal ini sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang anak. makanan yang baik tentunya makanan yang seharusnya memiliki kandungan zat gizi yang sangat penting diperlukan didalam tubuh, termasuk makanan yang dikonsumsi oleh anak seharusnya mengandung nilai-nilai gizi yang sangat penting untuk kesehatan, kecerdasan dan pemberian stimulasi dalam tumbuh kembang anak. hal ini tidak jauh dari Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan gizi karena saat seperti ini anak sangat membutuhkan dalam sehari hari melalui perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat setiap tahun usianya. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan tentang gizi dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang setiap harinya (Devi, 2012).

Pola makan yang sehat adalah makanan yang seimbang baik kualitas maupun kuantitasnya. Tubuh manusia memerlukan makanan seimbang yang dapat dikonsumsi dan diserap serta menggantikan zat-zat yang hilang (Rahayu & Munastiwi, 2019).

Pada saat pemenuhan gizi pada masa tersebut baik maka proses pertumbuhan dan perkembangan dapat optimal secara baik melalui mengetahui gizi lewat menu makanan yang akan diberikan oleh anak. Di indonesia terkenal dengan pedoman yang sering masyarakat kenal yakni “empat sehat lima sempurna”. Menu yang dibuat dengan kelompok makanan dan substitusi yang tepat akan mempunyai komposisi seimbang yang memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi untuk kesehatan yang optimal.

Menu sehari – hari terdiri dari menu makan pagi, siang, malam dan ada selingan di antara dua waktu makan. Ada jeda di antara tiga waktu makan yang menjadi menu harian:

sarapan, makan siang, dan makan malam. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) memasukkan konsep “piring sajiku” untuk sekali makan, yang merupakan penyempurnaan dari konsep empat sehat lima sempurna yang pertama kali dipopulerkan oleh Prof. Poerwo Soedarmo pada tahun 1952, dan kini diperbarui oleh Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Kementerian Republik Indonesia.

Makanan 4 sehat 5 jenis makanan yang baik untuk kesehatan yang sempurna, masing-masing juga memiliki fungsi dengan kandungannya masing-masing, khususnya karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi terpenting, mengatur metabolisme lemak, karbohidrat mencegah oksidasi lipid yang tidak sempurna karbohidrat juga merupakan bagian dari struktur sel (*glikoprotein*) mempelajari dinamika korelasi antara faktor dan dampak dengan menggunakan pendekatan (Devayanti, 2018).

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari berbagai macam makanan dengan jumlah dan proporsi yang tepat, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh. Sumber energinya adalah biji-bijian dan umbi-umbian. Kedua, sumber zat pengatur adalah sayur-sayuran dan buah-buahan. Ketiga, sumber substansi pembangunnya yaitu kacang-kacangan, pangan hewani dan produk olahannya. Nutrisi seimbang merupakan zat gizi yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, garam mineral dan air untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Karbohidrat dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi tanaman yang mengandung karbohidrat, seperti nasi, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, dan gandum. Sumber protein bisa didapat dari daging, telur, ikan, susu, kacang-kacangan, kentang. Vitamin diperoleh dari sayuran dan buah-buahan (Fitrianti et al., 2022).

Riset Kesehatan Dasar (2010) menjelaskan bahwa jenis protein itu dikonsumsi rata-rata per orang hari ini sebagian besar masih rendah berasal dari protein nabati seperti sereal

dan kacang-kacangan. Konsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula, Garam dan lemak berlebihan rekomendasi untuk masyarakat perkotaan dan pedesaan masih cukup tinggi. Riset Kesehatan Dasar (2018) menjelaskan bahwa pada tahun 2013 proporsi kegiatan kekurangan fisik pada penduduk di Indonesia mencapai 26,1% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%. Proporsi aktivitas fisik lebih sedikit pada populasi di Sulawesi Utara pada tahun 2013 tercapai 32% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%. Penelitian Kesehatan Dasar (2018) juga menjelaskan bahwa pada proporsi konsumsi sayur dan buah tahun 2013 kurang dari 5 porsi populasi di Indonesia mencapai 92,5% dan masuk 2018 meningkat menjadi 95,5%.

Pemberian bekal yang didalamnya tidak memiliki gizi dan melihat kualitas gizi dalam makanan yang seimbang sesuai dengan empat sehat lima sempurna hal ini menyebabkan pemberian nutrisi buruk pada diri anak dalam sehari hari. Apabila anak tersebut mendapatkan nutrisi yang buruk atau tidak baik saat tahun–tahun awal usia, pada diri anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak (Kusuma et al., 2016).

Nilai perhatian dalam kehidupan seorang anak nampaknya berkurang seiring dengan padatnya jadwal masing-masing orang tua dalam mencari nafkah. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui detail-detail penting, mulai dari informasi dasar dan kemampuan yang dibutuhkan, di antaranya adalah kebutuhan pola makan yang sehat bagi anak. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan (Unless et al., 2010).

Saat ini, gangguan makan masih banyak terjadi pada anak usia sekolah di Indonesia, Status gizi anak ditentukan dari hasil pemantauan status gizi (Kemenkes RI, 2017). Indonesia dari 5 hingga 12 tahun yaitu Indeks Massa Tubuh/Usia (BMI/U) Kelebihan berat badan adalah 10,9%, dengan 3,4% kelebihan berat badan dan 7,5% kekurangan berat badan.

makanan enak Permasalahan kesehatan masyarakat, khususnya pada anak-anak, masih berada pada usia remaja.

Pada masa pertumbuhan dan perkembangan, kekurangan gizi atau gizi lebih, Pertumbuhan dan perkembangan tidak akan sempurna. gangguan Makan Lebih sedikit efek samping seperti gangguan dan penghambatan kognitif. Pertumbuhan dalam tubuh melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan sistem kekebalan tubuh. Mereka pendek. Sebaliknya, jika gangguan makan lebih parah, bisa menyebabkan kerusakan. Ini meningkatkan risiko terkena penyakit.

Penelitian yang dilakukan (Olsa,2017) menunjukkan bahwa untuk mendapatkan nutrisi yang baik sangat diperlukan ilmu yang baik dari orang tua agar dapat memberikan menu pilihan seimbang, karena tingkat pengetahuannya seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam pemilu makanan, terutama untuk sarapan. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Widyawati,2010) terdapat kategori perilaku ibu yang baik menyiapkan makanan untuk anak sebesar (51,28%), kategori sedang (30,76%), dan kategori kurang adalah (17,94%).

Penelitian (Asransyah,2016) tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang di Puskesmas Gilingan ditemukan kurangnya pengetahuan ibu sebesar 32,6%, sedang 58,7%, dan ibu dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 8,7%. Seseorang juga dapat mengalami defisiensi zat gizi tersebut yang berakibat pada berbagai aspek fisik maupun mental.

Anak anak murid TK Dharma Wanita Sidorejo mempunyai aktivitas yang cukup padat yaitu berangkat sekolah dari pagi dan belajar di sekolah hingga siang hari pukul 11.00 WIB. Dilihat dari banyaknya aktivitas pembelajaran yang dikerjakan siswa tentunya pola

gizi makanan siswa harus dijaga dengan baik agar masa pertumbuhan tidak terganggu dan status gizinya baik lewat Lunch Box .

Berdasarkan Observasi di Tk Dharma wanita sidorejo pada tanggal 6 desember 2023 anak mengikuti kegiatan makan bersama di siang hari dengan jumlah 13 anak, setiap anak membawa *Lunch Box*, ditemukan bahwa sebanyak 14 anak dengan 5 anak yang membawa bekal makanan dikategorikan menu sehat, 5 anak membawa bekal makanan didalamnya mengandung tercampur adanya bahan menu makanan sehat dan menu memiliki bahan berbahaya dan tidak baik bagi tubuh anak , sedangkan 6 anak membawa bekal makan dengan menu yang tidak sehat, pada saat anak ditanya isi menu tersebut dikategorikan sehat dan tidak sehat, jawaban anak tidak mengetahui kandungan makanan tersebut tergolong sehat atau tidak sehat, total 6 anak mengetahui makanan yang membahayakan dan merusak kesehatan sedangkan 10 anak lainnya tidak mengetahui kandungan manfaat dalam menu makanan yang dibawa. Rata-rata anak membawa bekal dengan jenis snack kemasan ada perasa coklat, susu kemasan serta kentang goreng atau mpun yang berupa snack frozen, hal ini tidak ada menu dampingan seperti buah,sayur atau mpun roti.

Beberapa anak tidak dapat membedakan antara makanan yang sehat dan tidak sehat, dan orang tua terus memberi anak mereka makanan ringan yang tidak sehat seperti kentang balado, bakso, telur gulung, permen, chiki, dan es berwarna di luar sekolah. Orang tua juga tidak menerapkan empat makanan sehat lima sempurna, yang meliputi: (1) makanan pokok; (2) lauk pauk; (3) sayuran; (4) buah; dan (5) susu.

Jumlah yang dibawa mungkin tidak sesuai dengan usia dan berat badan anak, sehingga menyebabkan hilangnya nafsu makan.selain itu, beberapa anak juga kerap membawa makanan mengandung pewarna yang dibeli di dekat sekolah. hal ini menyulitkan guru untuk mendidik anak tentang gizi sehat dan gizi yang tepat.oleh karena

itu, sangat penting untuk memberikan informasi kepada anak tentang pola makan sehat sedini mungkin.

Permasalahan di atas kurangnya pemahaman ibu tentang makanan sehat maka akan dilakukan penelitian lebih lanjut dapat ditanggulangi secara cepat, jangka pendek dan jangka panjang serta dapat dicegah oleh masyarakat sendiri sesuai dengan klasifikasi dampak defisiensi zat gizi, antara lain melalui pengaturan makan yang benar (Rusilanti,2015).

Berdasarkan permasalahan diatas kurangnya pemahaman tentang makanan sehat maka akan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN PERJUANGAN PEMENUHAN GIZI ANAK”**. Hal ini dimaksudkan untuk membantu orang tua dan anak yang ingin mempelajari lebih lanjut tentang komponen makanan bergizi mengembangkan kebiasaan makan yang lebih baik.

B. Batasan Masalah

Mengingat latar belakang permasalahan dan menyadari permasalahan diatas, maka tidak mungkin penulis menjelaskan seluruh permasalahan diatas karena keterbatasan waktu, untuk menghindari salah tafsir maka peneliti ini mempunyai keterbatasan yakni , Penelitian ini hanya dibatasi pada mengetahui seberapa aktif Orang tua dan Guru mempejuangkan gizi seimbang anak dalam mengikuti kegiatan penyiapan makan siang lewat pemahaman dan penerapan orang tua memberikan konsumsi anak dengan penyajian lewat *Lunch Box* empat sehat lima sempurna pada anak usia 5-6 tahun di sekolah.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Bagaimana Pemahaman Orang Tua terkait makanan Sehat ?
2. Bagaimana Strategi orang tua menyiapkan Makanan sehat ?

3. Apa Faktor Pendukung dalam penyiapan makanan sehat ?
4. Apa faktor penghambat dalam penyiapan makanan sehat ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan tujuan penelitian ini yakni :

1. Mengetahui pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *Lunch Box* (Bekal makanan) Di TK Dharma Wanita Sidorejo
2. Mendeskripsikan gambaran umum pengetahuan orangtua dalam menentukan isi menu makanan sehat pada anak lewat kegiatan *Lunch Box* yang sesuai dengan status gizi dengan semboyan empat sehat lima sempurna.
3. Mencari tahu faktor pendukung terjadinya penyiapan *Lunch Box* dengan penerapan menu makanan sesuai empat sehat lima sempurna di sekolah.
4. Mencari tahu faktor penyebab terhambat terjadinya penyiapan menu makanan dengan melihat sisi orang tua dari segi profesi, pendidikan dan ekonomi orang tua lewat penerapan pengetahuan saat penyiapan makanan *Lunch Box* .

E. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat hasil penelitian ini, adalah ditinjau secara teoritis dan praktis. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat berikut ini :

1. Manfaat secara teoritis :

Secara teoritis, penelitian ini dapat mengidentifikasi pola praktik makan padat nutrisi pada anak kecil yang akan menghasilkan orang dewasa yang aktif dan sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan melalui temuannya. khususnya yang berkaitan dengan betapa pentingnya pola makan yang sehat bagi anak kecil.

2. Manfaat secara praktis.

a. Bagi kepala sekolah

Sebagai bahan kajian untuk memimpin yang lebih baik dalam membawa lembaga menjadi sekolah yang berhasil dalam menciptakan peserta didik yang sehat dan aktif.

b. Bagi Guru

Sebagai kajian guru agar lebih bisa bekerja sama dengan kepala sekolah dan saling membantu dalam mendidik, mengajar, serta membimbing siswa yang lebih baik.

c. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan pengetahuan tentang peran sekolah dalam pembiasaan konsumsi menu bergizi untuk anak usia dini sesuai dengan pedoman empat sehat lima sempurna dalam sehari harinya lewat bekal .

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Gizi dan Nutrisi Anak Usia Dini

a. Gizi

1. Definisi Gizi

Gizi berasal dari kata bahasa arab yakni *Giza* yang mempunyai arti zat makanan dalam berbahasa inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau dapat diartikan sebagai ilmu gizi (Achmadi, 2008).

Gizi adalah zat yang terdapat pada makanan dan minuman yang dibutuhkan pada tubuh untuk menyediakan energi untuk pertumbuhan. gizi merupakan faktor penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan (Insani, 2022). Gizi merupakan senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Definisi luas ini mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk menghasilkan energi guna mendukung metabolisme (*koenzim*), untuk membangun struktur tubuh, atau untuk mendukung sel-sel tertentu. Unsur hara penting bagi organisme dalam melanjutkan siklus hidupnya dan berperan serta dalam fungsi organisme (An & Hadits, 2022) .

Gizi mempunyai pengertian segala sesuatu tentang makanan yang didalamnya mengandung 6 macam zat yakni air, karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin dalam hubungannya dengan kesehatan (TienCh & Tirtawinata, 2006).

Dalam kelompoknya, zat gizi dibagi berdasarkan fungsi dan jumlah yang dibutuhkan. Berdasarkan fungsinya, zat gizi digolongkan dalam “Makanan Triguna ”. Khususnya sebagai berikut (Aprillia, 2015) :

- a. Sumber energi adalah biji-bijian, umbi-umbian serta tepung seperti beras, jagung, ubi jalar, kentang, sorgum, roti dan makanan yang mengandung sumber energi untuk menunjang aktivitas sehari-hari .
- b. Sumber pengatur khususnya sayur mayur dan buah-buahan. Kondisioner mengandung banyak vitamin dan mineral yang berperan dalam memperlancar fungsi organ dalam tubuh.
- c. Sumber bahan bangunan khususnya kacang-kacangan, pangan asal hewan dan hasil olahannya. Sumber makanan terdiri dari spesies tumbuhan termasuk kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Sedangkan sumber pangan yang menghasilkan massa dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu, dan produk olahannya. Zat pembangun memegang peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

Dalam ilmu gizi dikenal lima macam zat gizi, yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin :

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi makro yang meliputi gula, pati, dan serat. Gula dan pati memberikan energi dalam bentuk glukosa yang merupakan sumber energi utama bagi sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta dan janin. glukosa juga dapat disimpan sebagai glikogen di hati dan otot, atau diubah menjadi lemak tubuh ketika tubuh kelebihan energi. Gula merupakan salah satu jenis karbohidrat yang dicerna dan diserap dengan cepat ke dalam darah sehingga tubuh dapat langsung menggunakannya sebagai energi. Pati merupakan salah satu jenis

karbohidrat yang membutuhkan waktu lama untuk dicerna dan diserap ke dalam aliran darah, karena harus dipecah terlebih dahulu menjadi gula oleh enzim pencernaan, sebelum tubuh dapat menggunakannya untuk energi, namun ada Beberapa jenis pati tahan terhadap enzim pencernaan. Sedangkan serat merupakan salah satu jenis karbohidrat yang tidak dapat dicerna karena tidak diuraikan oleh enzim pencernaan, sehingga melewati usus besar dalam keadaan relatif utuh. Serat membantu memberikan perasaan senang, yang penting untuk mendorong kesehatan buang air besar dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Gula dapat ditemukan secara alami pada buah-buahan, susu, dan produk olahannya, serta dapat ditemukan dalam bentuk tambahan pada makanan. Pati secara alami terdapat pada jenis beras dan hasil olahannya (bihun, tepung beras), jagung, gandum dan hasil olahannya (tepung, roti, mie), pasta, sorgum, umbi-umbian (ubi jalar, singkong, kentang), jenis sayuran, kacang kering. Sedangkan serat secara alami banyak terdapat pada biji-bijian, umbi-umbian, kacang-kacangan, sayur mayur, dan buah-buahan.

2. Protein

Protein merupakan komponen struktural utama seluruh sel dalam tubuh dan berfungsi sebagai enzim, hormon, dan molekul penting lainnya. protein dikenal sebagai nutrisi unik karena menyediakan asam amino esensial untuk membangun sel dalam tubuh dan merupakan sumber energi. karena mereka menyediakan “bahan mentah” yang dibutuhkan untuk membangun tubuh, protein disebut bahan penyusun. protein terdiri dari asam amino dan jika asam amino ini tidak seimbang, kemampuan tubuh untuk menggunakan protein akan terpengaruh. jika jumlah asam amino yang dibutuhkan untuk

sintesis protein terbatas, tubuh dapat memecah protein dalam tubuh untuk memperoleh asam amino yang diperlukan. Kekurangan protein berdampak pada seluruh organ dan terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, menyediakan protein berkualitas tinggi dalam jumlah yang cukup sudah cukup untuk kesehatan. Kualitas protein sangat bervariasi dan bergantung pada komposisi asam amino protein dan daya cernanya. Protein hewani yang diperoleh dari telur, ikan, daging, unggas dan susu umumnya merupakan protein berkualitas tinggi. Untuk protein nabati yang diperoleh dari biji-bijian dan kacang-kacangan, pada biasanya merupakan protein dengan kualitas lebih rendah, kecuali kedelai, hasil bumi dan biji-bijian dikonsumsi secara kombinasi, protein nabati dapat dibentuk menjadi protein yang lebih lengkap dibandingkan jika diolah (tempe, tahu). Bahan pangan yang daya cerna proteinnya tinggi (>95%) adalah telur, daging sapi (98%), susu sapi, dan kedelai (95%). Namun, bila kacang-kacangan dan padi-padian dikonsumsi secara kombinasi, protein nabati dapat membentuk protein lebih lengkap.

3. Lemak

Lemak merupakan makronutrien yang tersusun dari asam lemak dan trigliserida. Lemak merupakan nutrisi padat energi (9 kkal per gram), sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan. Lemak menyediakan sarana penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K), dalam makanan lemak berfungsi menciptakan rasa pada makanan, sehingga masyarakat cenderung menyukai makanan berlemak. Tubuh manusia tidak dapat memproduksi 4 asam lemak omega-6 dan omega-3, sehingga asam lemak ini sangat penting.

4. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang terdiri dari karbon, hidrogen, oksigen dan kadang-kadang nitrogen atau unsur lain yang dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk metabolisme normal, pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi ini adalah zat organik yang ditemukan dalam jumlah kecil di banyak makanan berbeda. vitamin tidak dapat digunakan untuk menghasilkan energi. vitamin dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu larut dalam lemak dan larut dalam air. vitamin yang larut dalam lemak antara lain vitamin A, D, E dan K. Sedangkan vitamin larut air antara lain vitamin B kompleks yang terbagi menjadi 8 vitamin: vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niasin), vitamin B5 (asam pantotenat), vitamin B6 (piridoksin), vitamin B7 (biotin), vitamin B9 (folat), vitamin B12 (kobalamin) dan vitamin C.

5. Mineral

Mineral merupakan komponen anorganik yang terdapat dalam tubuh manusia. sumber mineral terbaik adalah pakan ternak, kecuali magnesium yang banyak terdapat pada makanan nabati. hewan memperoleh mineral dengan menumbuhkan spesies tumbuhan dan mengumpulkannya di jaringan tubuh. selain itu, mineral yang berasal dari makanan hewani lebih tersedia secara hayati dibandingkan mineral yang berasal dari makanan nabati, diantaranya makanan mengandung lebih sedikit bahan pengikat mineral dibandingkan makanan asli (Fathonah & Sarwi, 2020).

Menurut jenisnya, mineral dibedakan menjadi 2 yaitu :

- a. Mineral organik yaitu mineral yang penting dan berguna bagi tubuh kita, yang kita peroleh dari makanan yang kita konsumsi dalam hari seperti nasi, ayam, ikan, telur, sayur mayur buah-buahan, atau vitamin tambahan.
- b. Mineral anorganik, yaitu mineral yang tidak diperlukan dan tidak berguna bagi tubuh kita .

Berdasarkan kebutuhan tubuh mineral dibedakan menjadi 2, yaitu:

1. Mineral makro, yaitu mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg sehari.
2. Mineral mikro, yaitu kebutuhannya kurang dari 100 mg sehari (Nova & Yanti, 2018).

2. Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan sebuah susunan pangan sehari hari yang terdapat kandungan zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman suatu pangan, aktivitas fisik serta perilaku yang hidup bersih dan mempertahankan berat badan yang normal untuk mencegah masalah pada gizi.

Pedoman gizi seimbang Hal ini telah diterapkan di Indonesia sejak tahun 1955. mewujudkan rekomendasi Dewan Pangan Perdamaian di Roma 1992. Panduan menggantikan slogan yang ada “4 Sehat 5 Sempurna”. diperkenalkan pada tahun 1952, tidak relevan lagi Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi permasalahan dan tantangan di bidang gizi yang dihadapi.

Penerapan pedoman ini tertera pada kementerian kesehatan RI di Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada tahun (2014) menjelaskan bahwa menerapkan pedoman ini

diyakini masalah gizi beban ganda diharapkan dapat teratasi. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar ini pada dasarnya adalah serangkaian upaya keseimbangan zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur nutrisi dan nutrisi keempat pilar tersebut adalah:

- a. Makanan dikonsumsi beragam
- b. Membiasakan anak perilaku hidup bersih *Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang :*
- c. Melakukan aktivitas fisik.
- d. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal.

Namun saat ini PUGS baru bernama Tumpeng telah dikembangkan di Indonesia dan dianggap lebih mampu menutupi kekurangan model sebelumnya. Karena setiap negara memiliki representasi yang disesuaikan dengan budayanya masing-masing, PUGS kini lebih mudah dipahami secara global. Konsep PUGS direpresentasikan sebagai tumpeng di Indonesia, prinsip PUGS divisualisasikan dalam bentuk tumpeng beserta namanya namanya Tumpeng Gizi Balancing Balance (TGS), dan dulunya hanya sekedar slogan nutrisi hanya seimbang dalam bentuk piramida biasa. Berikut merupakan Tumpeng Gizi Seimbang Seimbang (TGS):



gambar 1.1 Piramida Gizi Seimbang Empat Pilar Gizi Seimbang

Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) membantu masyarakat memilih makanan berdasarkan jenis dan tipenya jumlah yang tepat, sesuai kebutuhan yang berbeda-beda sesuai umur (bayi, balita, remaja, dewasa, lanjut usia) dan berdasarkan status kesehatan (kehamilan, menyusui, aktivitas fisik, nyeri). Air putih, yang merupakan sebagian besar lapisan TGS, merupakan bahan penting untuk panjang umur dan sehat. Lalu ada blok besar berupa kategori makanan pokok (sumber karbohidrat), yang sebaiknya dimakan dalam tiga hingga delapan porsi, tergantung seberapa banyak yang dibutuhkan mengingat usia dan kesehatan seseorang. Sayuran dan buah-buahan yang terletak di atas area ini merupakan penyedia serat, vitamin, dan mineral yang sangat baik. Berikutnya ada protein nabati dan hewani, serta potongan-potongan kecil pada tumpengnya. Gunakan minyak, garam, dan gula seperlunya saja

Gizi yang baik bagi anak sekolah merupakan investasi nasional. Sebab, suatu negara bisa terus berkembang jika memiliki generasi baru. Berkelanjutan Agar anak-anak dapat makan dengan baik Sekolah memerlukan praktik pangan yang baik sebagaimana diwajibkan oleh undang-undang. Nutrisi Modern. Kebiasaan makan yang baik dicapai dengan: Belajar di rumah, keluarga atau sekolah. Kurangnya gizi pada siswa sekolah mempunyai dampak terhadap anak sebagai berikut: Anak sering bolos sekolah karena lemah, mudah lelah dan sakit-sakitan. Sulit mengikuti dan memahami pelajaran bagus (Mardhiati,2019).

Klasifikasi sumber makanan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) antara lain yakni :

1. Energi atau sumber energi, yaitu benih atau benih, umbi-umbian; Begitu pula dengan produk olahannya.

2. Sumber protein yaitu sumber protein hewani, sumber protein nabati Produk yang diproduksi.
 3. Sumber Zat yang dikendalikan adalah sayur-sayuran dan buah-buahan (Almatsier,2004).
- i. Berikut merupakan kerucut Pedoman Umum Gizi Seimbang :

Gambar 1.2

Piramida Gizi Seimbang Empat Pilar Gizi Seimban



Sekelompok sumber makanan merupakan sumber tenaga/energi Diletakkan di bagian bawah kerucut karena merupakan makanan paling umum di kelompoknya. Bahan makanan, bahan kimia siap pakai, dll. ditempatkan di tengah kerucut. Itu termasuk dalam kelompok makanan sumber protein/senyawa sintetis Ditaruh di bagian atas kerucut karena makanannya kecil. setiap hari PUGS merekomendasikan pemberian suplemen jika ada kebutuhan yang kuat Karbohidrat 60%-75%, protein 10%-15% e Lemaknya 10% hingga 25%. Namun PUGS dinilai masih memiliki kekurangan karena belum ditentukan jenis dan kecocokannya. Bila diperlukan, apalagi jika didasarkan pada usia dan kesehatan.PUGS baru kemudian dibuat dimana PUGS dianggap lebih penting.

Hal ini menutupi kelemahan inti PUGS. panjang Padahal PUGS sendiri merupakan milik setiap negara di dunia.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pola makan yang seimbang juga harus mencakup aktivitas fisik yang teratur, kebersihan dan kebersihan membantu menurunkan berat badan. Semoga pemahaman mengenai gizi seimbang semakin meluas melingkupi individu dan keluarga untuk mencegah masalah bangkit dan membantu mewujudkan pola hidup sehat bagi masyarakat Indonesia. gula, garam dan minyak hanya digunakan bila diperlukan. dan sebagai dasar TGS, pola makan yang seimbang juga harus mencakup aktivitas fisik yang teratur, kebersihan dan kebersihan membantu menurunkan berat badan. pemahaman mengenai gizi seimbang semakin meluas melingkupi individu dan keluarga untuk mencegah masalah bangkit dan membantu mewujudkan pola hidup sehat bagi masyarakat Indonesia.

3. Makanan Sehat

a. Pengertian Makanan Sehat

Makanan sehat merupakan kebutuhan pokok kehidupan manusia. makanan disantap setiap hari adalah suatu keharusan memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena Pertumbuhan nutrisi yang cukup meningkatkan kecerdasan dan hidup sehat. mengonsumsi makanan sehat sangatlah penting, khususnya dalam menunjang tumbuh kembang anak.

Pangan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari pria. Oleh karena itu, diperlukan makanan yang bergizi jumlah yang cukup untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. pangan berguna untuk memenuhi kebutuhan manusia bertahan hidup karena makanan ditemukan di dalamnya nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Nurchayati,2014).

Makanan bagi manusia, hal tersebut merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk menopang kehidupan dan menjalani kehidupan. makan diperlukan untuk memperoleh kebutuhan nutrisi yang tercukupi untuk kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan setelah sakit, aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan. untuk seorang anak, makan bisa dijadikan sebagai media mendidik anak agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang enak dan sehat, juga untuk menentukan jumlah makanan yang cukup dan kualitas .(Santoso & Ranti ,2004).

Menu memiliki kata berasal dari bahasa perancis yang berarti sedikit. Ada beberapa makna menu. Menu standar terdiri dari pilihan makanan yang siap disajikan sebagai masakan dan dapat dipesan untuk acara-acara seperti pesta. daftar hidangan yang akan disajikan (Padjrin,2016).

Makanan yang higienis, bergizi, dan kaya mineral disebut makanan sehat. Pangan yang higienis diartikan tidak mengandung bakteri dan tidak membahayakan kesehatan manusia (Marwati,2010) .

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, pemahaman saya adalah diatas dapat disimpulkan bahwa orang mengolah bahan mentah menjadi makanan siap saji. Makanan yang berbeda dapat dengan didalamnya memiliki gizi yang bagus, Anak-anak dapat mengenali nama dan jenis isi bahan makanan sehat serta anak dapat mengenal jenis jenis makanan yang higienis dengan hal ini makanan higienis makanan bebas dari kuman yang berbahaya bagi anak dengan ini orang tua harus menjaga kebersihan makanan.

1. **Nutrisi**

Istilah nutrisi berasal dari kata “nutrition” yang sering dikenal dengan ucapan “gizi” yang memiliki arti sebagai makanan yang menyehatkan (Rahmi, 2020).

Nutrisi adalah zat organik yang dibutuhkan organisme hidup untuk berfungsinya sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan (Gizi et al., 2022). Nutrisi adalah asupan berupa makanan untuk tubuh yang mengandung nutrisi, dimana di dalam zat gizi tersebut terdapat sumber zat pembangun untuk pertumbuhan sumber zat pengatur fungsi metabolisme tubuh (Jalur, 2005).

Setiap hari, disadari atau tidak, kita tidak pernah bisa lepas dari nutrisi. memang setiap hari kita membutuhkan makanan sebagai sumber nutrisi. masing-masing dari nutrisi tersebut memiliki peran berbeda dalam menjaga fungsi tubuh. lima fungsi pokok gizi bagi tubuh adalah sebagai berikut:

- a. Sumber tenaga dan kekuatan bila fungsi ini terganggu maka orang akan cepat merasa lelah sehingga menjadi malas (kurang olahraga) atau kurang dari positif.
- b. Mendukung pertumbuhan tubuh, membantu membentuk atau menambah sel-sel baru pada sel-sel yang sudah ada.
- c. Memelihara jaringan tubuh, menggantikan sel-sel yang rusak serta memanfaatkan dan memperbaiki sel-sel yang rusak seperti pada luka tubuh dengan membentuk jaringan yang menutupi luka. (Saidi, 2022)
- d. Mengatur metabolisme dan membagi keseimbangan cairan tubuh (air, asam basa, dan keseimbangan mineral).
- e. Beberapa komponen nutrisi berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit seperti antioksidan dan antibodi lainnya (Saidi, 2022)

Makanan yang dikonsumsi seringkali mengandung nutrisi. namun, tidak semua makanan yang dikonsumsi mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan untuk

menunjang proses tumbuh kembang tubuh. masih banyak makanan yang beredar di sekitar kita yang mengandung zat-zat yang dianggap tidak perlu bahkan berbahaya bagi tubuh. misalnya, makanan yang mengandung bahan pengawet, pewarna buatan, dan pemanis buatan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. hal tersebut dapat memberikan dampak negatif pada tubuh anak dan mengganggu proses tumbuh kembang anak (Hidayah, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Secara lebih luas, nutrisi diartikan sebagai suatu proses dimana organisme memanfaatkan makanan yang biasa dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi, mengeluarkan nutrisi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ dalam tubuh serta untuk menghasilkan energi.

b. Menu Makanan Sehat

Menu berasal dari bahasa Perancis yang berarti kecil atau detail. Ada beberapa pengertian menu. Menu adalah daftar item yang bisa dipesan, biasanya untuk pesta, acara khusus, dll, atau bisa juga berupa susunan hidangan yang siap disajikan sebagai makanan. menu item yang akan disediakan (Marwanti, 2010). Sehingga makanan yang tinggi nutrisi dan higienis dianggap sehat. Makanan yang bebas bakteri dan tidak berbahaya bagi tubuh manusia disebut makanan higienis.

Oleh karena itu, menu sehat adalah hidangan yang higienis dan kaya nutrisi yang siap disajikan. Syarat pola makan sehat adalah:

1. Makanan harus mempunyai kalori yang cukup untuk memenuhi kebutuhan setiap orang berdasarkan usia, tingkat aktivitas, kesehatan, dan faktor lainnya.

2. Semua jenis vitamin harus dimasukkan dalam menu makanan sehari-hari.
3. Menu itu harus mengandung segala bentuk air dan mineral dalam jumlah yang cukup.
4. Pola makan seimbang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan lemak, protein, dan karbohidrat.
5. Dianjurkan untuk memilih makanan yang dapat diproses dengan mudah oleh sistem pencernaan.
6. Harus tidak beracun, bebas pestisida dan bersih secara higienis.
7. Jumlahnya harus tepat, tidak terlalu sedikit dan tidak terlalu banyak
8. Mengonsumsi makanan atau minuman panas dapat membahayakan kesehatan seseorang, khususnya kesehatan gigi.
9. Makanan dapat dirancang dengan menarik dan lezat (Widuri,2013).

c. Bahan Makanan Sehat

Dalam kehidupan sehari-hari, makanan atau yang disebut dengan zat gizi dapat diperoleh dari berbagai sumber dan bentuk. bahan makanan berupa sayuran, daging, dan buah-buahan. Setiap bahan makanan terdiri dari berbagai jenis seperti bayam, kangkung dan sayuran lainnya. Kelompok daging seperti daging sapi, ayam, ikan dan lain-lain. Setiap bahan makanan mengandung beberapa nutrisi. Biasanya merupakan zat gizi yang mengontrol jumlah yang terkandung dalam suatu bahan pangan, sehingga disebut dengan sumber zat gizi (Ranti,2013).

Bahan pangan adalah segala hasil pertanian yang diperoleh dari perikanan dan peternakan, yang dapat dijadikan makanan, namun belum siap untuk dimakan karena harus diolah terlebih dahulu sebagai bahannya.

Pengertian pangan dalam Undang-Undang Pangan Nomor 7 Tahun 1996 mendefinisikan pangan sebagai segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air,

diolah atau tidak, dan untuk dikonsumsi manusia. Ini termasuk bahan mentah makanan dan barang-barang lain yang digunakan dalam produksi makanan. proses pembuatan makanan dan minuman dengan mengolah, menyiapkan, atau dengan cara lain.

Makanan dibagi menjadi tiga kelompok:

- a) Makanan nabati adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan, misalnya sayuran.
- b) Bahan pangan hewani adalah bahan pangan yang berasal dari hewan, misalnya
- c) Bahan pangan olahan adalah pangan yang telah diolah baik dari pangan nabati maupun hewani. Seperti keju dan susu.

d. Status Gizi Anak Usia Dini

1. Pengertian Status Gizi

Keadaan trofik merupakan ekspresi keadaan setimbang dalam bentuk variabel tertentu, atau ekspresi nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Riyadi Hadi & Ali Khomsan, 2014). Sedangkan, menurut (Almizer, 2014) status gizi merupakan hasil pengklasifikasian asupan makanan dan penggunaan zat gizi: status gizi baik, buruk, tinggi, atau rendah.

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan beberapa metode pengukuran, tergantung jenis kekurangan gizinya. Hasil penilaian status gizi dapat menggambarkan berbagai tingkatan gizi buruk, misalnya status gizi berhubungan dengan tingkat kesehatan, atau berhubungan dengan penyakit tertentu. Penilaian asupan nutrisi tubuh dapat diukur melalui metode penilaian (Purba et al., 2021).

Kondisi gizi setiap tubuh berbeda-beda berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Status gizi yang baik tercapai bila komponen-komponen tubuh mendapat cukup zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Selain itu, tubuh menderita kekurangan nutrisi karena tidak adanya satu atau lebih nutrisi penting. Ketika tubuh diberi nutrisi yang cukup, makan berlebihan pun terjadi. Jumlah yang berlebihan bisa berbahaya.

2. Metode Penelitian Status Secara Langsung

a. Penilaian Antropometri

Penilaian cross-sectional terhadap ukuran tubuh, komposisi, dan kondisi gizi pada berbagai usia dan nilai gizi disebut antropometri. Biasanya, antropometri digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan asupan kalori dan protein.

b. Penilaian klinis

Pemeriksaan terhadap jaringan epitel komunitas seperti kulit, mata, rambut, dan selaput lendir mulut, serta organ yang dekat dengan permukaan kulit seperti kelenjar tiroid disebut evaluasi klinis. Ini mengevaluasi status gizi. Melalui pemeriksaan fisik, penilaian ini biasanya digunakan untuk mengungkap secara cepat gejala klinis malnutrisi.

c. Evaluasi biokimia

Sama seperti penilaian sebelumnya, penilaian biokimia ini juga dirancang untuk mempelajari gangguan nutrisi tertentu dalam tubuh dengan penelitian laboratorium (biokimia). Berhasil pemeriksaan jaringan tubuh seperti darah, urin, feses, hati dan otot yang diuji di laboratorium.

- d. Penilaian biofisik Penilaian biofisik adalah penilaian status gizi di tempat tertentu (dengan rabun senja) melihat kemampuan fungsi jaringan dan perubahan struktural serta memerlukan tenaga ahli atau spesialis (Istiany & Rusilanti,2014).

3. Metode Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

a) Survei konsumsi makanan

Pola konsumsi pangan, uraian bahan pangan, kandungan serat, dan tingkat kecukupan gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan individu semuanya dinilai dalam proses ini. Kuesioner evaluasi pangan, menurut Supriasa, digunakan untuk mengetahui gizi masyarakat dan kesehatan yang baik pada individu, kelompok, dan keluarga, serta kecukupan pangan konsumsi nasional dan kelompok masyarakat. menetapkan kriteria kecukupan pangan sebagai titik awal dan alat perencanaan untuk inisiatif pengembangan gizi, pendidikan gizi masyarakat, dan pembuatan peraturan perundang-undangan terkait dengan kesehatan masyarakat, gizi, dan gizi.

b) Statistik keluarga

Dalam evaluasi ini dilakukan melalui analisis data kesehatan seperti angka kematian, angka kesakitan dan pelayanan kesehatan penyakit menular yang masih erat kaitannya dengan gizi. penilaian ini tujuannya untuk melihat secara tidak langsung status gizi masyarakat. namun, Perkiraan statistik yang penting ini rentan terhadap ketidakakuratan data karena dirasa cukup sulit dalam mengumpulkan data yang berkenaan dengan penilaian tersebut.

c) Faktor Ekologi

Ekologi daerah tempat tinggal masyarakat, termasuk iklim, tanah, dan irigasi, diperhitungkan ketika menilai status gizi. Menentukan penyebab kelaparan masyarakat juga seringkali melibatkan evaluasi variabel-variabel alami (Istiany & Rusilanti,2014).

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Anak-anak antara usia empat dan lima tahun lebih rentan terhadap penyakit yang memiliki komponen gizi yang kuat. Pola makan anak dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut UNICEF, ada tiga faktor yang mempengaruhi tingkat gizi anak-anak (Mayestika,2018) .

a) Penyebab langsung

Berikut ini adalah penyebab langsung yang berdampak pada gizi anak: keterlibatan ibu dalam pengasuhan dan kesehatan pemberian makan, infeksi saluran cerna dan pernafasan anak, serta pola asuh yang kurang memadai.

b) Penyebab tidak langsung

Penyebab tidak langsung yang sering mempengaruhi status gizi anak kurang mendapat makanan bergizi, panutan orang tua sanitasi yang tidak memadai dan kurangnya air bersih. C. Pembenaran Alasan utama yang mempengaruhi gizi anak adalah sebagai berikut: krisis ekonomi, kebijakan sosial (termasuk bencana alam) mempengaruhi ketersediaan makanan, pola asuh dan sanitasi.

B. Orang Tua

1. Definisi Orang Tua

Kata orang tua dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan bahwa peran ialah mengenai tugas, hal yang besar dan memiliki pengaruh pada peristiwa. Menurut Departemen Kesehatan RI (1998), keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari kepala rumah tangga dan sejumlah orang yang hidup serumah dalam keadaan saling bergantung.

Anak prasekolah belum mampu dengan memenuhi persyaratan tersebut. Kebutuhan gizi bersifat independen, sehingga tergantung oleh orang tua dan orang dewasa (Haas et al., 2012). Sebagai orang tua perlu menekankan kepada anak-anak tentang bahaya ngemil sembarangan atau makan makanan yang dijual di luar sekolah, yang pada dasarnya berarti bahwa kesehatan makanan tersebut mungkin terganggu atau tidak terjamin atau dapat diperhitungkan jika jajanan ini dikonsumsi dalam jangka pendek atau jangka panjang (Rosmaya, 2015).

Orang tua sebagai pendamping rumah anak mempunyai peranan yang sangat penting dalam memberikan nutrisi kepada anaknya. Padahal, peran orang tua yang sebenarnya menentukan makanan favorit anak dan kemauannya mencoba makanan yang baru (Jatmikowati et al., 2023).

Orang tua yang kita bicarakan adalah ibu dan ayah kita yang merawat, membesarkan dan menyayangi kita sejak kecil hingga dewasa. Dalam Islam, kedua orang tua mempunyai wewenang yang harus dihormati dan dipatuhi oleh semua anak. Kedua orang tua memberikan pelayanan dan pengorbanan yang besar dalam kehidupan anak-anaknya. Ibu memegang peranan penting dalam kehamilan, persalinan, menyusui, perawatan diri dan kasih sayang. Demikian pula, orang tua melakukan hal yang sama terhadap anak-anaknya. Seorang ayah bertanggung jawab mencari nafkah untuk istri dan anak-anaknya. Segala pengorbanan yang dilakukan orang tua adalah benar dan hanya

demi kebahagiaan anaknya. Orang tua tidak meminta uang atau jasa atas pekerjaannya untuk anaknya (Alghifari,2018).

Tempat dimana anak dibesarkan juga mempengaruhi anak pengembangan dengan menentukan jenis hubungan antara anak-anak dan berbagai anggota keluarga. Jika ibu bekerja di luar rumah dan anak diasuh oleh sanak saudaranya, atau di dalam sebuah pusat penitipan anak akan menjalin hubungan dengan ibunya sangat berbeda dengan hubungan antara anak dan ibu dalam keluarga dengan ibu yang mengabdikan segalanya padanya waktu dan perhatian terhadap rumah tangga terutama pada masa awal masa kecil (Tegariyani 2018).

Dari beberapa penjelasan diatas tentang orang tua, dapat disimpulkan bahwa orang tua adalah anggota keluarga termasuk ibu dan ayah , yang mempunyai tanggung jawab untuk menyayangi, melindungi, membimbing, mengasuh dan merupakan wadah dasar agar anak dapat belajar, semuanya.seperti beberapa penjelasan mengenai peran dan orang tua di atas, peran orang tua sendiri dapat dipahami sebagai tugas yang dimiliki orang tua untuk menyayangi, melindungi, membimbing, mengasuh dan menciptakan wadah versi terbaik agar anak dapat mempelajari segala hal sebagai sebuah keluarga. Orang tua adalah kepala sekolah dan guru utama bagi anak-anaknya. Sebab pendidikan pertama seorang anak berasal dari orang tuanya. Oleh karena itu, bentuk ilmu yang pertama dapat ditemukan di rumah, ilmu yang bukan berasal dari ilmu dan pemahaman yang bersumber dari pengajaran ilmu, melainkan dari suasana dan struktur yang dapat dipelajari. Sebagai penciptaan lingkungan pendidikan.

2. Tugas Orang Tua

Orang tua mendukung tumbuh kembang anak dan mempunyai peran strategis dalam pendidikannya. Untuk menunjang tumbuh kembang anak secara optimal, sebaiknya para orang tua mewaspadai dan menerapkan beberapa ilmu berikut ini :

- a) Merespon kebutuhan anak makanan yang memenuhi standar emas pemberian hadiah Makanan Bayi dan Anak (IYCF) yaitu; Mari kita mulai Menyusui Dini (IMD), memberikan ASI yang unik; Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) pun dimulai. pada usia 6 bulan dan terus menyusui hingga dua tahun atau lebih.
- b) Menjaga kesehatan anak.
- c) Berkomunikasi dengan anak-anak dengan cinta dengan cara yang berbeda
Orang tua dapat menyarankan aktivitas yang cocok untuk anak membelai, tersenyum, memeluk, menghargai dan bermain, bercerita, menyanyi dan memberi contoh perilaku sehari-hari yang baik dan benar terhadap anak.

Keluarga memiliki kewajiban dengan memenuhi tugasnya ada delapan kewajiban yang harus dipenuhi, yaitu:

1. Pemeliharaan aset fisik keluarga.
2. Melestarikan kekayaan keluarga saat ini.
3. Pembagian tanggung jawab kepada masing-masing anggota sesuai dengan perannya.
4. Sosialisasi dalam keluarga.
5. Menentukan besar kecilnya keluarga.

6. Menjaga antrian anggota keluarga.
7. Menginspirasi semangat dan dorongan dalam diri anggota rumah tangga (Johnson & Leny,2010) .

Model pengasuhan memiliki peranan dengan cara yakni dengan memperhatikan dalam sebuah perkembangan perilaku anak di masa yang akan datang nantinya dengan melihat cara pengasuhan (Elvira & Sainuddin, 2020).

Orang tua yang menerapkan model pengasuhan pada anak harus mendasarkannya pada nilai-nilai atau norma-norma Islam karena mereka adalah sumber utama dukungan anak-anak dalam memerangi kejahatan, dan sekolah hanya boleh digunakan sebagai cadangan sampai dasar-dasarnya tertanam dengan baik. Lebih penting bagi orang tua untuk mensosialisasikan keyakinan monoteistik mereka melalui tindakan praktis dibandingkan sekadar memiliki keyakinan tersebut. (Mansur,2013)

Penjelasan mengenai peran orang tua membawa kita pada kesimpulan bahwa fungsi orang tua di dalam rumah akan membentuk cara pandang anak terhadap dunia dan arah di sekolah. Semakin besar peran orang tua dalam pendidikan anaknya, maka semakin komprehensif pula mentalitasnya. Tentu setiap orang tua mendambakan anaknya menjadi orang dewasa yang utuh, yakni berkompeten, bijaksana, licik, dan berbakti kepada orang tuanya, serta beriman kepada Allah SWT. Emosi anak yang berkaitan dengan penyesuaian sosial, minat, sikap, tujuan, disiplin, dan perilaku di sekolah semuanya dipengaruhi oleh peran keluarga dalam kehidupannya. Anak-anak yang sering merasa tertekan, tidak aman, atau frustrasi di rumah akan menunjukkan perilaku yang aneh di sekolah, sehingga menimbulkan situasi di mana kepentingan mereka di rumah tampak selaras dengan kepentingan sekolah.

3. Pemahaman Orang Tua

Kata pengertian sendiri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia juga mempunyai arti proses, cara, tindakan, penghayatan, atau pemahaman. Jika orang tua memahami dengan benar dan dapat menjelaskan masalahnya, orang tua mengatakan Anda memahami sesuatu. Pengertian berasal dari kata memahami yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pemahaman artinya pengertian, pengetahuan, pendapat, pemikiran, pandangan. Hal ini karena pemahaman membutuhkan pembelajaran dan pemikiran.

Memahami berarti memahami diartikan menyerap makna dari apa yang sedang dipertimbangkan untuk memahami objek sepenuhnya, Anda perlu mengetahui: Objek itu sendiri. Hubungan dengan objek lain bertipe sama hubungan dengan objek lain yang berbeda/serupa (Muhsin, 2013).

Pendapat di atas menyatakan bahwa pengertian dapat dipahami sebagai suatu prosedur, pendekatan, kegiatan, pemahaman, atau pemahaman. Istilah “mengerti” sendiri menyiratkan pengetahuan, pendapat, atau sudut pandang. Kemampuan memahami suatu pokok bahasan atau mata pelajaran yang dipelajari disebut dengan pemahaman.

C. PAUD

1. Pengertian PAUD

Pengertian pendidikan adalah bimbingan atau peranan cerdas guru dalam pembinaan jasmani dan rohani orang terpelajar, untuk mewujudkan watak yang asli. Masa kanak-kanak adalah kelompok dari 0 hingga 6 tahun (Aidil, 2018).

Memahami pendidikan anak-anak awal seperti yang dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 Ayat 14 Pasal 1 menyatakan: Pendidikan anak usia dini merupakan hal yang tidak boleh dianggap remeh. Pada ini adalah tahun-tahun

pertama anak-anak periode sensitif atau sensitif untuk mempelajari atau mempraktikkan sesuatu kebanyakan anak berkembang tentang harapan dan kebutuhan yang berbeda lingkungan yang bisa membuka jalan pikiran mereka. Sedangkan berdasarkan Undang Undang No 2 Tahun (1989) sekolah adalah satuan pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar.

Ketika anak memasuki tahap pendidikan (kelompok bermain atau taman kanak-kanak), mereka dibekali dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Anak mulai berinteraksi dengan orang di luar keluarga dekatnya, dibutuhkan di sini adalah kemampuan anak dalam mengutarakan pendapat dan keinginannya, menolak teman dan orang yang tidak cocok dengannya, namun tidak menyakiti hati orang lain dan diterima di lingkungannya anak dengan sekelilingnya (Santoso & Utama, 2019).

Sekolah adalah bangunan atau fasilitas yang dimaksudkan untuk pembelajaran dan tempat pelajaran diterima dan diajarkan. Oleh karena itu, sekolah sebagai suatu sistem sosial dibatasi oleh sekumpulan elemen yang saling berinteraksi dan membentuk suatu unit sosial. Sekolah bersifat dinamis dan kreatif, artinya dapat menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi pada diri untuk kalangan semua masyarakat (Daryanto,1997).

Sedangkan sekolah adalah suatu kesatuan pendidikan yang berkesinambungan, berjenjang, dan menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989.

2. Peran PAUD Pemenuhan Gizi

Pengertian pendidikan adalah bimbingan atau peranan cerdas guru dalam pembinaan jasmani dan rohani orang terpelajar, untuk mewujudkan watak yang asli. Masa kanak-kanak adalah kelompok dari 0 hingga 6 tahun (Aidil, 2018).

Memahami pendidikan anak-anak awal seperti yang dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 Ayat 14 Pasal 1 menyatakan: Pendidikan anak usia dini merupakan hal yang tidak boleh dianggap remeh. Pada ini adalah tahun-tahun pertama anak-anak periode sensitif atau sensitif untuk mempelajari atau mempraktikkan sesuatu kebanyakan anak berkembang tentang harapan dan kebutuhan yang berbeda lingkungan yang bisa membuka jalan pikiran mereka.

Sedangkan berdasarkan Undang-Undang No 2 Tahun (1989) sekolah adalah satuan pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar.

Keberhasilan siswa ditentukan oleh mutu dan keseriusan pendidikan, Tugas tidak lepas dari aktivitas siswa sehari-hari. remaja sekolah menghadapi berbagai tekanan, masalah, dan tuntutan dari lingkungannya, Kecenderungan siswa gagal mencapai hasil disebabkan oleh perilaku menu (Erfantinni et al., 2019).

3. Peran Paud dalam Pemenuhan Gizi

Pendidikan anak usia dini melewati lembaga yang berkaitan dalam memberikan ilmu kepada anak lewat sekolah. Anak mempunyai pendidikan lewat sekolah sekolah berperan penting dalam penerapan makanan sehat pada anak usia dini agar anak terpapar berbagai makanan sehat dan kecil kemungkinannya untuk sakit. Pasalnya kebanyakan orang tua memberikan makanan gratis kepada anaknya saat berangkat sekolah tanpa mengetahui apakah itu makanan sehat atau tidak. Karena hanya anak-anak yang tahu cara

makan. Oleh karena itu, sekolah dapat berkeja sama dengan guru, peran guru adalah memberikan pelajaran tentang mengenalkan anak dan orang tua pada makanan bergizi. Selain itu, guru juga merupakan tulang punggung dunia pendidikan, khususnya dalam kegiatan belajar mengajar seperti pembelajaran mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini. Staf pengajar juga harus memiliki kualifikasi profesional.

Tujuan utama pendidikan gizi anak usia dini adalah mendorong anak mengonsumsi makanan yang bervariasi dan belajar tentang makanan sehat dan seimbang. Namun tidak hanya anak kecil yang belajar makan, hal itu terjadi di rumah, anak-anak menonton TV dan membeli makanan di pasar. Selain itu, anak-anak berasal dari keluarga dan budaya yang berbeda. Meskipun beberapa keluarga menghargai pola makan yang sehat, bergizi, dan seimbang, ada pula yang tidak keberatan anak-anaknya mengonsumsi junk food, yang penting anak kenyang tidak cukup (Kurnia, 2015).

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan, sikap dan pola makan yang sehat dan seimbang pada anak usia dini, perlu dilakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Pola makan yang sehat dan bergizi untuk menjamin pertumbuhan organisme, emosi, mental, psikis dan pencegahan berbagai penyakit.
2. Meningkatkan sikap anak kecil terhadap makanan sesuai keinginannya dan menikmati makan makanan yang bervariasi dan sehat serta seimbang.
3. Meningkatkan gizi dan keseimbangan anak (Kurnia, 2015).

Guru yang profesional mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap siswanya, mereka dapat berkembang dengan meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengetahuan anak. Peran guru terutama dalam mengenalkan anak pada makanan sehat adalah dengan menunjukkan kepada anak makanan apa saja yang baik untuk dimakan dan manfaat kebiasaan makan tersebut bagi tubuhnya. anak-anak (Eriana et al., 2023).

Sekolah berperan penting dalam penerapan makanan sehat pada anak usia dini agar anak terpapar berbagai makanan sehat dan kecil kemungkinannya untuk sakit. Pasalnya kebanyakan orang tua memberikan makanan gratis kepada anaknya saat berangkat sekolah tanpa mengetahui apakah itu makanan sehat atau tidak. Karena hanya anak-anak yang tahu cara makan. Oleh karena itu, sekolah dapat berkeja sama dengan guru, peran guru adalah memberikan pelajaran tentang mengenalkan anak dan orang tua pada makanan bergizi. Selain itu, guru juga merupakan tulang punggung dunia pendidikan, khususnya dalam kegiatan belajar mengajar seperti pembelajaran mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini.

Staf pengajar juga harus memiliki kualifikasi profesional. Hal ini dikarenakan guru yang profesional mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap siswanya, mereka dapat berkembang dengan meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengetahuan anak. Peran guru terutama dalam mengenalkan anak pada makanan sehat adalah dengan menunjukkan kepada anak makanan apa saja yang baik untuk dimakan dan manfaat kebiasaan makan tersebut bagi tubuhnya. anak-anak (Eriana et al., 2023).

D. LUNCH BOX

a) Pengertian Lunch Box

Kata bekal dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa memiliki pengertian tersendiri adalah Ketentuan adalah sesuatu yang disediakan misal makanan untuk bepergian, atau Sesuatu yang dapat Anda gunakan nanti jika diperlukan.

Jenis makanan Makanan untuk anak juga harus praktis dalam hal persiapannya. kemasan, cara makan, dll lebih penting Itu harus mengandung nilai gizi lengkap. Jadi format makan terbaik untuk anak sekolah adalah “satu”. Sebuah “hidangan makan” atau hidangan a la carte. itu artinya dalam satu Hidangan ini mengandung kandungan nutrisi yang lengkap. Mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral,dll Makanan

sehat serta higienis atau Makanan sehat adalah makanan yang higienis dan mengandung banyak nutrisi. Makanan higienis merupakan makanan yang bebas dari kuman penyakit dan tidak Dapat menjadi racun bagi tubuh manusia (Marwati,2010) .

Dapat disimpulkan pengertian di atas, persediaan pangan dapat diartikan sebagai: sebagaimana disediakan untuk digunakan dalam bepergian dalam bentuk zat yang berasal dari hewan, atau Merupakan tumbuhan dan mempunyai bentuk yang praktis, Cara membuatnya, cara mengemasnya, cara memakannya, dll.

b) Manfaat Bekal Makanan

Membiasakan membawa bekal makan siang dari rumah bekal makanan merupakan gaya hidup yang perlu diterapkan semua orang tua kepada anaknya. Keuntungan membawa bekal makan siang hindari makan makanan yang tidak sehat dan tetap bugar Pilih makanan sehat dan belajar memilih makanan dengan memperhatikan sehat dan bergizi (Muaris,2006)

Melihat fakta menunjukkan bahwa suatu tempat ngemil sembarangan Selain nilai gizinya, kualitas keamanan pangan tidak dapat dijamin oleh nutrisi bagi tubuh anak ,
Manfaat bekal makanan bekal bagi anak yakni :

1. Mencegah anak-anak ngemil secara tidak sengaja
2. Menjamin kebersihan dan mutu gizi pangan
3. Membantu anak lebih memahami tentang makanan
4. Membiasakan diri membawa belanjaan ke sekolah. Ini adalah gaya hidup yang baik
5. Membawa makanan sendiri akan memperbaiki suasana Yang menyenangkan.

6. Mendidik anak tentang mengetahui jenis makanan yang makan hal
(Muaris, 2006).

c. Tips Menyiapkan Bekal Makanan

Menyiapkan bekal makanan tidak sembarangan dikarenakan kita harus melihat hal hal yang harus diperhatikan oleh orang tua apalagi ibu dalam menyiapkan bekal makanan hal ini dikutip pendapat oleh (Muaris,2006) menjelaskan tips ibu dalam menyiapkan makanan yaitu :

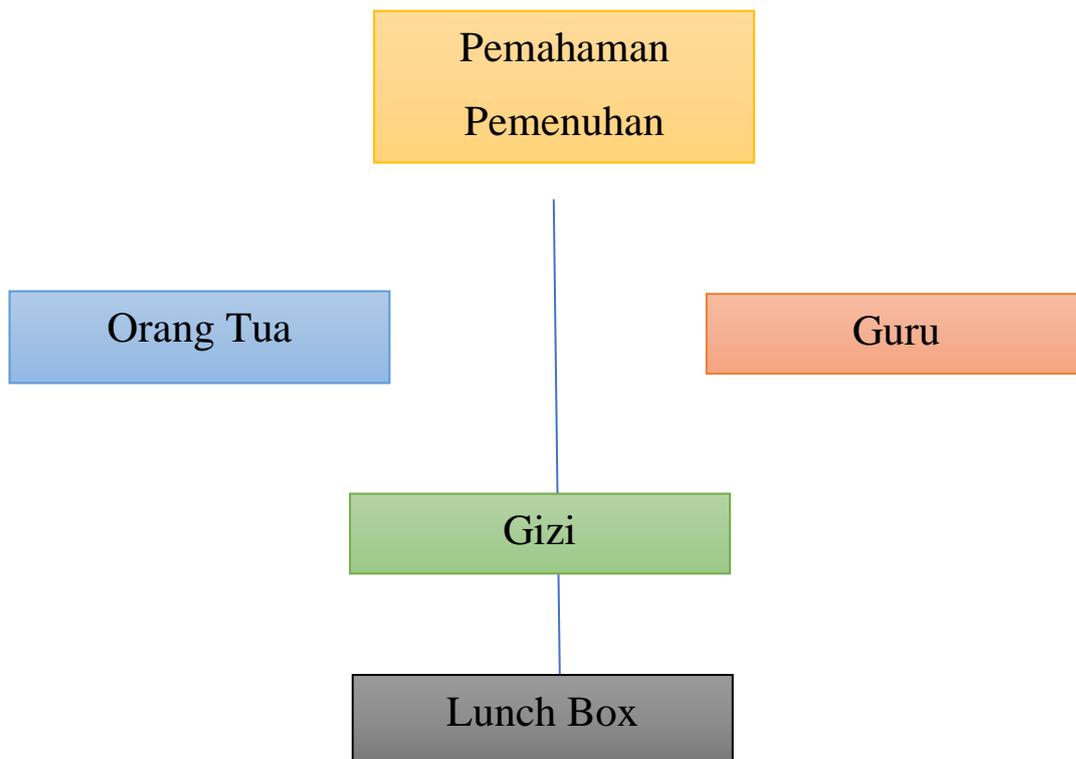
1. Selesai dalam bentuk yang menarik
2. Disajikan sebagai satu porsi.
3. Kemas menggunakan peralatan yang aman anak
4. Sebaiknya dibungkus dan dimasukkan ke dalam wadah agar dapat tumbuh .
5. Tidak perlu membawanya kemana-mana
6. Usahakan menyajikan makanan dalam format yang bersih.
7. Hindari penggunaan bahan aditif yang mungkin tidak higienis membahayakan kesehatan anak di kemudian hari.
8. Lengkapi persediaan makanan dengan peralatan makan sendok plastik, pisau dan garpu.
9. Cobalah untuk memberikan informasi kepada anak tentang jenisnya, Apa yang kamu bawa saat itu?
10. Jadwalkan jenis menu yang akan tawarkan
11. Mempersiapkan keperluan pada malam hari dan mempersiapkan pada pagi hari.

Maka dari itu ibu memperhatikan pola sehat anak dengan melihat gizi yang ada dalam menyiapkan bekal makan bukan hanya untuk menyiapkan saja tetapi anak mengetahui macam macam zat yang ada dalam bekal makan tersebut.

Kerangka Teori

Pemahaman dan perjuangan orang tua dan guru tentang pengayaan gizi dalam Setiap orang mempunyai cara berpikir yang berbeda mengenai makanan, namun orang-orang dengan latar belakang pendidikan dan profesional yang berbeda. Persediaan pangan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan. Kebutuhan gizi anak dapat diselesaikan selama berada di sekolah. dipenuhi dengan ketentuan yang disediakan.

Biasakan membawa perbekalan untuk anak-anak dalam kelompok Anda. Saya berharap dengan bermain TK Dharma Wanita orang tua serta guru akan mempunyai pemahaman yang lebih mendalam serta berusaha memenuhi gizi anak lewat kegiatan tersebut. tanyakan kepada ibu anak mengenai nutrisi yang baik untuk anak usia 3 hingga 5 tahun. bagaimana cara mengetahui seberapa besar pemahaman orang tuamu Terkait dukungan nutrisi pada anak melalui bekal makan siang, Sebuah survei dilakukan mengenai pemahaman orang tua serta guru tentang gizi di TK Dharma Wanita ,adapun Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dibuat kerangka berpikir penelitian, digambarkan sebagai berikut :



Dalam kerangka pemikiran tersebut yakni peran orang tua serta guru sangat penting dalam gizi anak yang di konsumsi oleh karena itu, makanan sehari-hari dinilai belum cukup untuk memenuhi gizi anak. hal ini ,disarankan untuk menyediakan bekal makan siang untuk melengkapi gizi anak. orang tua terutama pada ibu memiliki pemahaman dan niat perjuangan yang baik tentang kandungan gizinya makanan, karena orang tua sering terlihat memberikan makanan berdasarkan makanan kesukaan anak, apalagi jika itu adalah makanan kesukaan anak ada fast food, makanan kemasan (chiki), junk food, fast food dan makanan beku sehingga orang tua kurang memperhatikan nilai gizinya.

Pemenuhan makanan ini Orang tua yang bekerja untuk menafkahi keluarga, orang tua sekolah juga harus bisa memberi wawasan pada orang tua anak-anak melalui kegiatan membawa kotak bekal makan siang yang penuh dengan bahan makanan, dengan

memberikan anak gizi yang sehat, diharapkan status gizi anak akan meningkat meningkat seiring bertambahnya usia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif, yang menghasilkan data deskriptif tertulis atau lisan mengenai subjek dan perilaku yang dilihat. (Margono,2009) .

Penelitian kualitatif juga diartikan menjelaskan fenomena-fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan menggunakan berbagai metode (Moleong,2006)

2. Jenis Penelitian

Fenomenologi menjelaskan struktur kognitif pengalaman manusia. Pendekatan fenomenologis adalah membiarkan realitas muncul secara alami."Pertanyaan provokatif" memungkinkan subjek penelitian berbicara tentang segala jenis pengalaman terkait dengan situasi/masalah. Ide penelitian fenomenologis adalah setiap orang mengalami suatu fenomena melalui seluruh inderanya. Dengan kata lain, penelitian fenomenologi bertujuan untuk menggali sudut pandang subjek lebih dalam terhadap pengalamannya terhadap suatu peristiwa.(Bado, 2021)

Fenomenologi secara sederhana dapat dianggap sebagai filsafat hidup dan metode ilmiah. Sebagai cara berpikir tentang kehidupan, fenomenologi mengajarkan kita untuk terbuka terhadap banyak informasi, apapun sumbernya, dan tidak terlalu cepat menilai, mengevaluasi, atau menilai berdasarkan pendapat sendiri. Kami berbicara tentang situasi yang penting bagi kami. Kami membiarkan karakter "membuka mulutnya" dan berbicara tentang dirinya sendiri. Ajukan pertanyaan, dengarkan dan identifikasi pola dan makna. Fenomenologi adalah metode ilmiah yang menggambarkan bagaimana ilmu diformalkan melalui kategori-kategori tertentu yang menjadikan fenomena manusia sebagai objek kajian.

Peneliti memilih pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini karena melakukan penelitian yang mendalam tentang individu atau suatu kelompok yang bertujuan untuk memperoleh deskripsi utuh dan mendalam, terkait suatu fenomena kurangnya pemahaman dan perjuangan ibu dalam memenuhi gizi anak melalui lunch box yang dimaknai berdasarkan pengalaman orang tua wali murid di TK.

Penelitian ini memilih pendekatan tersebut dengan menekankan pengalaman subjek, yaitu melibatkan orang tua sebagai pengasuh utama anak serta guru sebagai pengasuh anak di sekolah mengenai gizi anak, komponen gambaran pengalaman yang teridentifikasi adalah respon keluarga terhadap tumbuh kembang anak, upaya keluarga dalam memenuhi gizi anak, sistem pendukung yang digunakan keluarga dalam memenuhi gizi anak, harapan keluarga terhadap pelayanan gizi anak. memberi makan anak secara penuh sesuai gizi melalui lunch box .

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian adalah tempat dilakukan penelitian , maka dari itu penelitian ini dilaksanakan beberapa sekolah mempunyai jam istirahat panjang TK Dharma Wanita Sidorejo
2. Waktu penelitian direncanakan terlaksana lebih kurang 9 hari terhitung pada Bulan Maret 2024 proses dilakukannya sebuah penelitian.

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dimana data tersebut dapat diperoleh (Arikunto,1991). Berdasarkan sumbernya, data dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Penjelasan lebih detailnya adalah sebagai berikut:

1. Data primer adalah sumber data yang memberikan data secara langsung kepada pengumpul data. Dalam hal ini data diperoleh langsung dari sumber data yaitu orang tua, guru dan kepala sekolah
2. Sumber data sekunder adalah sumber yang memberikan akses informasi secara tidak langsung kepada pengumpul data. Sumber data sekunder yang dimaksud disini antara lain adalah publikasi yang memberikan informasi mengenai permasalahan yang diteliti, seperti buku, laporan, atau media lainnya. (Ahmadi,2016).

D. Fokus Penelitian

Menghindari pembahasan yang terlalu luas maka dari itu Peneliti memfokuskan penelitiannya pada perjuangan dan Pemahaman Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Kegiatan Lunch Box sesuai dengan slogan empat sehat lima sempurna di sekolah TK Kelas B

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara:

1. Observasi

Tergantung pada tujuan penelitiannya, observasi adalah strategi pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif serta jenis penelitian lainnya. (Ahmadi,2016).

Metode observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti melakukan pengamatan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, perilaku, aktivitas, tempat, perilaku, objek, waktu, peristiwa, tujuan, atau emosi (Ghony,2016)

Peneliti mengambil jenis data saat observasi yakni Kegiatan yang dilakukan anak pada istirahat siang hari yakni aktivitas *Lunch Box* bukan hanya aktivitas saja tetapi, peneliti

mengambil data lewat perilaku ibu saat penerapan pemahaman serta perjuangan ibu dalam melakukan pemenuhan gizi anak lewat Lunch Box disekolah, waktu yang digunakan dalam pengambilan data saat observasi yakni siang hari saat istirahat, Peristiwa saat anak menerima makanan tersebut dengan melihat dan memakan apakah anak suka atau tidak suka makanan tersebut.

2. Wawancara

Wawancara atau survei lisan adalah percakapan dengan tujuan tertentu antara dua pihak: pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan responden yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. (Moleong, 2006)

Untuk menciptakan makna dari suatu topik tertentu, wawancara merupakan sarana pengumpulan ide dan informasi melalui pertanyaan dan jawaban. Selain digunakan sebagai metode pengumpulan data ketika peneliti berupaya mendapatkan informasi yang lebih spesifik mengenai responden yang akan digunakan, wawancara juga digunakan sebagai studi percontohan untuk mengidentifikasi permasalahan yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut (Sugiono, 2010).

Dengan metode ini peneliti akan melakukan wawancara langsung dengan kepala sekolah yaitu menanyakan kebiasaan orang tua dalam memenuhi kebutuhan anak dengan menyiapkan menu makanan yang sering dibawa oleh anak. Data yang diambil berupa beberapa pertanyaan tentang mencari informasi sejauh mana orang tua serta guru memahami tentang gizi, kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi pada anak, cara orang tua memenuhi gizi anak lewat lunch box, bagaimana sikap dan tanggapan mereka selama proses pemenuhan wawasan dengan menyiapkan menu sehat lima sempurna dalam penerapan bekal makan siang yang sesuai dengan status gizi anak, pertanyaan disusun secara rinci dan sistematis.

3. Dokumentasi

Dokumen sendiri merupakan hasil penelitian berdasarkan observasi dan wawancara, dan hasilnya didukung oleh kisah-kisah kehidupan pribadi mulai dari masa kecil, sekolah, pekerjaan, masyarakat, dan biografinya, sehingga dapat dipercaya. dalam metode ini, peneliti mencari data berupa foto-foto untuk menggambarkan secara visual situasi yang terjadi selama proses penelitian untuk mengkaji secara rinci peristiwa-peristiwa penting atau khusus yang terjadi selama proses pembelajaran (Sugiono,2019).

Dokumentasi sendiri digunakan sebagai metode pengumpulan data, dan hasilnya tergantung pada foto atau yang diambil saat observasi. Peneliti mencari bukti data berupa saat observasi dengan cara memfoto setiap menu makanan yang dibawa anak serta ekspresi anak dalam memilih menu makanan dengan tujuan membandingkan hari perhari kegiatan lunch box dalam pemahaman dan pemenuhan ibu dalam gizi anak apakah sesuai dengan penerapan isi bekal pada anak sesuai dengan status gizi lewat bukti foto tersebut. bukan hanya membandingkan bekal hari perhari hari tetapi juga melihat sejauh mana perkembangan setiap harinya dalam memenuhi gizi anak lewat bekal makan siang.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat yang digunakan peneliti ketika menggunakan metode penelitian ini menggunakan metode: observasi, wawancara, dan dokumentasi.oleh karena itu perlengkapan yang dibutuhkan adalah panduan pedoman berupa observasi, panduan wawancara, alat perekam, kamera, dan alat tulis (Suharsini, 1993).

Instrumen penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri (human instrument), disertai alat bantu berupa tape recorder atau kamera,dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai perencana, pelaksana, pengumpul data, analis, penafsir data, dan pada akhirnya melaporkan temuan penelitian (Moleong,2012). Kisi kisi instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini adalah pedoman wawancara, pedoman observasi dan pedoman dokumentasi

Adapun kisi-kisi instrumen penelitian :

Tabel 3.1

Kisi-kisi Instrumen Pedoman Penelitian

JUDUL	FOKUS MASALAH	DESKRIPSI FOKUS		RESPONDEN	TEKNIK PENGUMPULAN DATA
		TEMA	SUB TEMA		
LUNCH BOX: FENOMENA PEMAHAMAN DAN PERJUANGAN PEMENUHAN GIZI	Pemahaman Orang tua terkait makanan sehat	Persepsi orang tua	1. Arti makanan sehat 2. mengenal empat sehat lima sempurna	Orang tua	Wawancara dokumentasi
	Strategi orang tua menyiapkan makanan sehat	Pemantauan orang tua lewat menyiapkan makanan	1. Pemilihan menu 2. Pemilihan bahan 3. Proses masak 4. Rutinitas	Orang tua	Wawancara Observasi Dokumentasi
	Faktor pendukung dalam penyiapan makanan sehat	Pola makanan sehat Sekolah Terkait dukungan pengenalan gizi seimbang	1. Pola makan sehat disekolah terkait makanan yang dibawa oleh anak dalam menu lunch box 2. Fasilitas Memadai terkait media pendukung	Kepala Sekolah	Wawancara

		Kegiatan <i>Lunch Box</i>	dalam kegiatan bekal (lunch Box)		
	Faktor penghambat penyiapan makanan sehat	Kesulitan Orang tua penyiapan makanan bergizi seimbang	Kendala dalam melakukan kegiatan bekal makan siang.	Orang tua	Wawancara

1. Memahami gizi Anak

a) Pemahaman orang tua

Pemahaman orang tua tercermin dari informasi yang mereka berikan cocok untuk makanan anak . Saya mencari informasi kebutuhan gizi anak, seiring pertumbuhan dan perkembangan anak apa yang baik, apa saja kebutuhan nutrisi anak, bagaimana caranya? memilih makanan bergizi untuk anak. orang tua mengatur kebiasaan makan yang teratur dan baik makan setiap hari.

b) Pemenuhan Gizi nutrisi anak

Pola makan anak senantiasa diperhatikan oleh orang tua dan guru, baik di rumah maupun di sekolah. Kemudian, pemantauan rutin terhadap perkembangan dan kesehatan anak dilakukan oleh tokoh masyarakat setempat, sekolah, dan keluarga, serta aksesibilitas dan biaya pelayanan kesehatan..

2. Aktivitas kotak makan siang

a. Kebutuhan Gizi

menyiapkan nasi, sayur mayur, ikan, telur, buah, dan susu untuk bekal anak usia dini

yang disajikan di sekolah. Semua komponen telah ditempatkan dalam piramida makanan seimbang yang mencakup mineral, protein, dan karbohidrat..

b. Jenis Menu Makanan Sehat dan tidak sehat

Jenis menu sehat untuk anak tidak termasuk kelebihan MSG, makanan anak tidak mengandung bahan kimia buatan, bahan sehat pada menu anak Itu harus segar. makanan tidak sehat ini anak anak mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan kimia yang membuat anak tidak dapat memenuhi gizi yang sesuai perkembangannya, bukan hanya itu saja, anak akan mempunyai kecintaan dalam memilih makanan yang disukai dengan melihat menu makanan makanan sehat atau tidak sehat.

1. **Pedoman Observasi**

Panduan observasi adalah proses pengendalian dokumen dapat memberikan informasi yang tepat dan akurat , maka diperlukan instruksi atau arahan yang disebut pedoman, hal ini diperlukan untuk peneliti aspek sistem dengan mengarahkan pemeriksa terhadap aspek yang perlu dilakukan secara sistematis (Sedarmayanti, 2011). Pedoman observasi dilakukan dengan terjun langsung ke lapangan yang tujuannya adalah untuk mengumpulkan data dengan cara melihat sendiri kepada objek yang sedang diteliti dengan mengambil data lewat perilaku , aktivitas, tempat, perilaku, objek , waktu, peristiwa Adapun contoh pedoman observasi dapat dilihat pada Tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2

Pedoman Observasi

Nama :

Kelas :

Sekolah

No	Informan	Aspek yang diobservasi	Alat Pendukung
1.	Murid	1. Mendokumentasikan Lunch Box di Kelas	Gambar
2.	Kepala Sekolah	1. Kegiatan pendukung lainnya terkait dengan pengenalan gizi seimbang dan menjaga kesehatan. 2. Peraturan terkait pedagang jajanan di sekitar sekolah	Gambar

2. Pedoman Wawancara

Panduan wawancara digunakan untuk pengumpulan Informasi menggunakan tanya jawab peneliti dan responden. Panduan wawancara ini akan digunakan pada orang tua dan guru di Tk, Adapun pedoman wawancara dapat dilihat pada Tabel 3.3 sebagai berikut:

Tabel 3.3

Instrumen Pedoman Wawancara

NO.		Deskripsi Fokus	Responden	Pertanyaan
-----	--	-----------------	-----------	------------

	Fokus Masalah	Tema	Sub Tema		
1.	Pemahaman Orang tua terkait makanan sehat	Pemahaman orang tua terkait pemenuhan Gizi pada Anak Usia Dini	Mengenal empat sehat lima sempurna	Orang tua	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah pekerjaan ayah dan ibu? 2. Apa pendapat orang tua terkait makanan sehat yang mengandung empat sehat empat sempurna ? 3. Apakah orang tua mengetahui manfaat setiap komponen gizi seimbang untuk tubuh anak ?
2.	Strategi orang tua menyiapkan makanan sehat	Pemantauan orang tua lewat menyiapkan makanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemilihan menu 2. Pemilihan bahan 3. Proses masak Rutinitas 	Orang tua	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara orangtua mengkombinasikan menu makanan tersebut sesuai empat sehat lima sempurna dalam makanan anak ?. 2. Apa saja yang orang ketahui tentang bahan bahan makanan yang dikategorikan empat sehat sempurna tersebut? 3. Apakah ada kesulitan ketika orang tua memilih bahan

					<p>sesuai menu anak empat sehat lima sempurna ?</p> <p>4. Bagaimana proses orang tua dalam memperhatikan cara memasak dan bumbu tambahan setiap harinya dalam menyiapkan bekal makan siang?</p> <p>5. Bagaimana cara orang tua menyiapkan bekal makan siang agar anak tertarik dengan makanannya</p>
3.	<p>Faktor pendukung dalam penyiapan makanan sehat</p>	<p>Pola makan sehat diSekolah</p> <p>Terkait dukungan pengenalan gizi seimbang</p> <p>Kegiatan <i>Lunch Box</i></p>	<p>1. Pola makan sehat disekolah makanan yang dibawa oleh anak lunch box</p> <p>2. motivasi Orang tua mengikuti kegiatan Lunch Box</p>	<p>Kepala Sekolah</p> <p>Orang tua</p>	<p>1. Apakah ada kriteria bagi orang tua untuk mempersiapkan bekal pada anak?</p> <p>2. Apa pendapat orang tua tentang peraturan perbedaan menyiapkan menu makanan setiap harinya sesuai dengan semboyan empat sehat lima sempurna untuk memenuhi gizi anak ?</p>

					3. Apa motivasi orang tua untuk ikut serta dalam kegiatan Lunch Box disekolah ?
4.	Faktor penghambat penyiapan makanan sehat	Kesulitan Orang tua penyiapan makanan bergizi seimbang	Kendala dalam penyiapan untuk kegiatan bekal makan siang.	Orang tua	Apa saja hambatan yang dialami orang tua sehingga kesulitan dalam menyiapkan bekal makanan anak?

1. Pedoman Dokumentasi

Pedoman dokumentasi adalah alat untuk digunakan mengumpulkan informasi berupa dokumen seperti foto kegiatan pada kegiatan Observasi. Dokumentasi dalam penelitian ini yakni mencari bukti data berupa saat observasi peneliti memfoto setiap menu makanan yang dibawa anak dengan tujuan membandingkan pemenuhan serta pemahaman ibu dalam memenuhi gizi anak apakah sesuai dengan penerapan isi bekal pada anak sesuai dengan status gizi lewat bukti foto dan arsip tertulis berupa keterangan pada kegiatan *Lunch Box* tersebut dengan melihat jenis jenis makanan apa yang diterapkan pada bekal anak, minat anak dalam memilih bekal makanan sehat atau tidak sehat. Adapun pedoman dokumentasi yakni :

Instrumen Pedoman Dokumentasi

1. Keadaan orang tua dalam memilih jenis menu makanan sehat dan tidak sehat.

2. Pemilihan cara pengolahan menu makanan melalui kegiatan Lunch Box.
3. Kegiatan bersama maka bekal siang

G. Teknik Keabsahan Data

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif maka menggunakan yaitu Triangulasi data. pengertian dari teknik berupa Triangulasi data dalam buku metodologi penelitian Kualitatif karangan (Moleong, 2005) menjelaskan bahwa Triangulasi data adalah teknik validasi data yang melibatkan penggunaan sesuatu selain data untuk tujuan validasi atau perbandingan data. Triangulasi sumber digunakan dalam penelitian ini. Triangulasi sumber adalah proses membandingkan dan memeriksa silang keandalan informasi yang diperoleh pada waktu yang berbeda dan dengan cara yang berbeda dalam metode kualitatif ini, dapat dicapai dengan jalan :

- a. Membandingkan data observasi dengan data wawancara
- b. Bandingkan apa yang dikatakan informan di depan umum dan apa yang dikatakannya secara pribadi.
- c. Bandingkan apa yang dilakukan Informan mengenai situasi penelitian dengan apa yang selalu disampaikan Informan
- d. Membandingkan situasi dan cara pandang seseorang dengan pendapat atau pandangan orang yang berbeda, yakni : masyarakat yang memiliki latar belakang biasa, masyarakat memiliki kedudukan berpendidikan dikategorikan tinggi/sedang/rendah, masyarakat kaya, masyarakat yang didalamnya mengikuti pemerintahan.
- e. Membandingkan hasil wawancara pada sumber dengan isi suatu dokumen yang berkaitan seperti foto.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data setelah penulis menyelesaikan pengumpulan data di tempat menggunakan analisis model *interaktif*. Miles dan Huberman dalam (Burgin,2015) mengusulkan skema analisis model *interaktif*. Dalam model analisis ini terdapat tiga komponen analisis yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. teknik analisis ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Fungsi utama penelitian adalah pengumpulan data, yang dilakukan dengan dokumentasi, wawancara, dan observasi. Jumlah data beragam yang akan diterima peneliti pada saat ini dapat dianggap sangat kasar atau tidak terorganisir dengan baik, dan diperlukan penyortiran lebih lanjut. Prosedur ini mengumpulkan seluruh informasi yang relevan dengan topik penelitian, yaitu bagaimana persepsi orang tua terhadap kegiatan bekal makan siang sebagai sarana pemenuhan kebutuhan gizi anak.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu proses berpikir rumit yang memerlukan kecerdasan tingkat lanjut serta wawasan yang luas dan mendalam. mereduksi data berarti merangkumnya, memilih yang paling penting, memfokuskan pada yang penting, dan mencari tema dan pola. Semakin jauh peneliti lapangan berada, semakin besar, kompleks, dan kompleks pula data yang mereka terima. harus memilih hal yang mendasar dan relevan. Yang relevan dan penting adalah data tentang pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui melalui pemberian makanan bekal makan siang sesuai dengan slogan empat sehat lima sempurna.

Ana coding dalam penelitian menggunakan triangulasi untuk mencari subtopik dan subsubtopik. Dalam hal ini, Anda memulai dengan wawancara dan membuat setiap

wawancara dengan memasukkan lima kolom: Pertanyaan, Jawaban, Redaksi, Topik, dan Nomor Pengkodean. Pertama, masukkan jawaban pada lembar jawaban sesuai pertanyaan yang tertera dan lihatlah jawaban para saksi.

Peneliti kemudian mereduksi jawaban informan dengan cara mengambil kata-kata bahasa Indonesia dari jawaban tersebut dan merangkumnya secara singkat, hal ini memudahkan informan peneliti dalam menentukan topik bervariasi tergantung pada reduksi. Setelah tema ditentukan, peneliti segera mengkodekannya dalam bentuk nomor pertanyaan, nomor responden, dan urutan tanggapan kerja lapangan.

3. Penyajian Data

Penyajian data berarti penyajian data inti atau primer. mampu menunjukkan dengan jelas berupa dengan hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi. Penyajian data dalam penelitian dilakukan dengan menyajikan data inti atau utama yang merupakan data keseluruhan penelitian, tanpa mengabaikan data pendukung. Ini menjelaskan prosedur untuk mengambil, memuat, menyederhanakan, dan mengubah data yang belum diproses yang diambil dari dokumen. Penelitian ini menggunakan prosa naratif sebagai format penyajian datanya. Hal ini dilakukan sesuai dengan analisis masalah deskriptif peneliti. Untuk memudahkan penjelasan kejadian dan penarikan kesimpulan, disajikan datanya sendiri.

4. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan awal biasanya bersifat tentatif dan berubah jika tahap pengumpulan data selanjutnya tidak menemukan bukti substansial yang mendukungnya. Namun, jika kesimpulan yang disampaikan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan yang disampaikan mungkin merupakan kesimpulan yang dapat diandalkan. Dengan demikian

kesimpulan dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal. Namun, hal ini mungkin juga tidak terjadi. sebab, sebagaimana telah dijelaskan di awal, rumusan pertanyaan dan permasalahan dalam penelitian kualitatif kemungkinan besar akan menghasilkan penemuan-penemuan baru yang belum pernah ada sebelumnya. wawasan baru ini bisa berupa gambaran atau deskripsi objek yang sebelumnya tidak jelas, yang terungkap setelah penyelidikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti akan menguraikan hasil penelitian di lapangan dan kemudian dibahas untuk mencapai suatu kesimpulan. Data-data yang diperoleh tersebut berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan, yaitu Pemahaman orang tua terkait tentang makanan sehat , gambaran umum orang tua dalam mempunyai strategi untuk penyiapan makanan sehat melalui bekal makan siang dan mempunyai faktor terjadinya penyiapan sehat itu terlaksana.

A. Hasil Penelitian

1. Pemahaman Orang Tua Terkait Makanan Sehat

Orang tua memiliki pengetahuan yang diketahui secara berbeda setiap individu dengan penelitian menggunakan fenomenologi ini saat penelitian dimulai. peneliti mencari tahu sejauh menelaah ketika wawancara dimulai dengan mendengarkan dan meresap setiap kalimat yang diberikan atau tanggapan yang dikeluarkan adanya perbedaan tersebut dalam orang tua ketahui tentang makanan sehat dengan merujuk juga tentang gizi seimbang yang sering atau tidak sama selaku orang tua ketahui dalam sehari hari, peneliti mencari hasil dengan mengumpulkan pendapat satu ke satu apakah mempunyai inti yang sama dengan peristiwa atau fenomena yang saat ini dijalani sebagai orang tua untuk mengenal arti makanan sehat dengan mengenal gizi yang seimbang dengan memacu pada *Lunch Box* di sekolah.

a) Mengenal Makanan Sehat

Kesehatan anak dilihat dari bukan hanya orang tua mengamati aktivitas anak sehari-hari yang membuat anak sehat seperti olahraga dan mencuci tangan, hal ini juga orang tua harus memperhatikan kualitas makanan anak dengan memperhatikan sehat atau tidaknya makanan tersebut dengan dimulai dari pengetahuan awal tentang makanan sehat menurut orang tua atau informan yang dilihat dari peneliti apakah berkesinambungan dengan tujuannya dalam mengartikan makanan sehat.

Makanan sehat dengan memiliki kualitas yang baik, hal ini diucapkan pertama kali saat penelitian wawancara dengan menyebutkan makanan kualitas yang baik, peneliti mencari tahu dengan mendengarkan lagu hal yang dimaksud kualitas yang baik itu menurut informan yakni ada berupa hijau hijau dalam makanan tersebut dengan itu peneliti mengambil lagi penjelasan informan dengan menambahkan makanan yang sehat itu tidak mengandung penyakit, makanan yang mengandung penyakit akan menyusahkan anak dalam pembelajaran di sekolah dengan anak memakan makanan yang sehat ia akan terbebas dengan penyakit yang ada di lingkungannya (Q2R1-1).

Makanan sehat yang dimaksud oleh informan selanjutnya berkesinambungan saat di wawancara peneliti dengan sama oleh informan sebelumnya dengan makanan sehat itu harus tidak ada penyakit, ketika diwawancara oleh peneliti orang tua menyebutkan dengan sama artinya tetapi mempunyai kalimat yang berbeda yakni tidak ada bahan kimia, menurut informan makanan sehat itu didalamnya tidak ada bahan kimia dengan tidak ada bahan tersebut menurutnya saat diwawancara akan menimbulkan kandungan yang baik dalam arti jika dikonsumsi aman dalam setiap hari, makanan yang dimaksud yakni selanjutnya berupa memiliki zat-zat aman dengan sesuai perkembangannya setiap hari dengan bertambah baik bukan bertambah buruk (Q2R11-2).

Pengertian tentang makanan sehat yang orang tua ketahui selain aman

dikonsumsi dengan adanya tidak ada bahan bahan yang bahaya, dalam bahan yang bahaya dimaksud dalam ini berupa zat yang disebutkan dalam wawancara yakni tidak mengandung formalin yang diartikan dalam bahan zat kimia sehingga menimbulkan tidak baik dikonsumsi oleh anak. Sama dengan ini saat diwawancara menyebutkan sebuah kata yakni makanan yang sehat dikonsumsi dengan baik untuk perkembangannya dengan tubuh anak secara normal (Q2RIII-3)

Makanan yang sehat tidak berbahaya bagi tubuh didalamnya dengan tidak ada bahan bahan aneh selain kata zat yang berbahaya, informan ini menyebutkan sisi lain kata dalam zat berbahaya yakni bahan bahan yang tidak aneh, bukan itu saya penilaian dan pengetahuan yang selanjutnya dalam wawancara yang disebutkan peneliti menangkap adanya perbedaan dari informan sebelumnya berupa makanan sehat yakni makanan yang anak ketika memakan tersebut tidak merasa bosan dengan menghasilkan kelezatan yang ada pada kandungan makanan tersebut (Q2RV-5).

Tidak ada pengawet salah satu arti dalam makanan sehat dengan dimaksud orang tua hal ini juga dengan ditambahkan berupa mudah dijangkau oleh orang tua tetapi makanan tersebut tidak mengandung bahan bahan berbahaya bagi tubuh, karena makanan timbukan bukan sekedar penyakit biasa jika memiliki kandungan yang berbahaya tetapi menggunakan kata sehat menjadi tidak sehat (Q2RIV-4).

Pemahaman makanan sehat dengan melibatkan makanan yang bergizi didalamnya dengan adanya kualitas yang baik disebutkan dalam penelitian wawancara ketika dilakukan dengan memberikan tanggapan bahwa makanan sehat bukan aman ketika kita lihat tetapi aman untuk tubuh kita sekali kita makan kita tidak tahu dampak yang ada pada makanan tersebut, maka dari itu kualitas baik untuk tubuh dengan luar dan dalam bagi anak ketika mengkonsumsi sehingga keamanan itu terjaga (Q2RIIV-6)

Berdasarkan dari wawancara dilakukan peneliti mengambil kesimpulan dengan adanya orang tua ketika penelitian wawancara dilakukan dengan memberikan pernyataan yang berbeda beda dengan itu makanan sehat yang dimaksud dalam hal ini peneliti mengkaji dan menyimpulkan sesuai dengan wawancara yaitu adanya makanan yang mengandung bahan yang baik , kualitas yang baik bagi tubuh anak ketika mengkonsumsi aman , dengan menambahkan makanan yangs sehat tersebut terdapat hijau hijau dengan bebas penyakit ketika dikonsumsi membantu pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga makanan sehat tidak membuat anak bosan serta lezat ketika memakan.

b) Makanan Mengandung Gizi Seimbang

Makanan sehat bukan dengan makanan yang terdapat tidak ada bahan kimia aman dikonsumsi dan lain lainnya tetapi makanan yang sehat itu makanan yang mengandung gizi dengan arti makanan itu tergantung gizi yang ditanamkan pada makanan tersebut. pengertian makanan yang mengandung gizi seimbang menjadikan salah satunya pengenalan yang berkesinambungan jika makanan tersebut memiliki gizi yang seimbang maka makanan tersebut memiliki kualitas yang baik dikonsumsi oleh anak dan menja dikategorikan makanan sehat.

Dalam penelitian fenomenologi yang dilakukan peneliti mencari tahu tentang makanan sehat yang disambungkan dengan memenuhi gizi dengan maksud berupa gizi yang seimbang setiap makanan yang akan diberikan anak berawal dari wawasan orang tua sejauh mana menilai atau memberi tanggapan makanan yang mengandung gizi seimbang apakah selaras sesuai dengan arti gizi seimbang yakni makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna .

Makanan sehat yang mengandung gizi seimbang saat peneliti saat mewawancarai

orang tua dengan informan pertama menjelaskan bahwa dirinya belum memahami pentingnya lima makanan sehat yang sempurna, seperti makanan yang berkualitas. Sayuran hijau, topping secukupnya, diimbangi dengan buah dan sayur. Peneliti melihat tidak ada penyebutan susu diantara jawaban yang dijawab, hanya tiga jenis bumbu yang dijawab, pentingnya makanan sehat disebutkan secara menyeluruh, empat sehat, lima sempurna dalam wawancara (Q3RI-1).

Gambar 4.1



Keterangan : wawancara dengan ibu PTR pekerjaan seorang ibu rumah tangga

Peneliti melihat jawaban dengan menjelaskan hasil saat diwawancarai dengan melihat kurang adanya jawaban, hanya menjawab maksud dari makanan sehat tersebut dan serta hal hal yang termasuk pedoman hanya saja tidak menyebutkan istilah yang ada empat sehat lima sempurna dengan betul hanya menyebut buah buahan, sayur, lauk pauk, pewawancara tidak ,menyebutkan nasi dalam kategori pedoman serta tidak mengaitkan susu dalam jawaban tersebut, informan selanjutnya menjelaskan beberapa sama dengan informan NG sebelumnya hanya menambahkan empat makanan sehat lima sempurna mengacu pada makanan yang dimakan anak, berbeda pengertiannya dengan sumber sebelumnya, peneliti mewawancarai salah satu orang tua yaitu NG yang mempunyai pekerjaan yang membutuhkan banyak pemahaman yaitu guru menjawab maksudnya dari empat sehat lima makanan sehat sempurna dalam bentuk, tidak di formalin, tidak langsung, tidak kimia, baik dikonsumsi, membantu perkembangan tubuh (Q3RIII-3).

Gambar 4.2



Keterangan : foto wawancara dengan informan NG profesi guru
wawancara dengan informan NG profesi guru

Sama halnya tentang empat sehat lima sempurna secara tidak langsung mengetahui secara lengkap dengan menjelaskan secara singkat bahwa makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna yakni mengandung sayur saja dengan ada tambahan yakni terhindar dari formalin serta makanan yang tidak instan(Q3RIV-4).

Gambar 4.3



Keterangan Gambar : foto wawancara dengan informan DWI selaku pegawai swasta

Berbeda dengan orang tua ini mempunyai beberapa pemahaman yang banyak berbeda dari informan, ketika peneliti menanyakan pertanyaan yang sama tentang pemahaman dalam makanan sehat yang sesuai gizi empat sehat lima sempurna yang diketahui dalam wawancara, peneliti mengambil poin utama dalam jawabannya yaitu makanan di dalamnya Tanpa bahan kimia, zat tumbuh kembang anak, kualitas baik.

Peneliti mencerna jawaban yakni informan menjelaskan makanan yang Aman dikonsumsi dengan terdapat pada sayur-sayuran, buah-buahan, nasi, dari bahan tambahan, makanan sehat yang tidak tercampur bahan kimia, cocok untuk anak-anak dan mengandung bahan-bahan yang berkualitas sesuai dengan perkembangan kesehariannya (Q3R11-2).

Gambar 4.4



Keterangan gambar: wawancara dengan informan SLTR profesi ibu rumah tangga sekaligus nenek wali murid

Berbeda dengan informasi selanjutnya dengan menyebutkan hal sama seperti tidak ada bahan pengawet, bahan yang mengandung aman bagi anak, tidak memilih hal hal berbahaya sehingga anak aman dalam memakan, dengan ini peneliti mencatat saat wawancara informan menambahkan adanya sayur mayur, buah , serta adanya lauk untuk pendampingnya yakni nasi hanya saja beliau tidak menyebutkan penambahan yakni susu pada wawancara tersebut dalam pemahaman orang tua ketika diwawancara (Q3R14-1).

Gambar 4.5



Keterangan Gambar : informan Nr selaku wali murid profesi ibu rumah tangga

Begitu juga dengan LK salah satu pewawancara yang mengetahui betul pekerjaan kepala Sekolah saat wawancara peneliti menguraikan dari jawaban tersebut dengan informan menjelaskan sempurna, mengaitkan beberapa makanan sehat masing-masing komponen pedoman empat sehat lima sempurna, Pewawancara menjelaskan jika dikonsumsi dan menyebutkan istilah-istilahnya sesuai dengan empat pedoman lima sehat Sempurna mengatakan bergizi, makanan bermanfaat bagi tubuh, tanpa bahan pengawet, komponen berkualitas tinggi luar dan dalam, sayuran, lauk pauk, karbohidrat, bahan tambahan susu, energi yang kuat untuk kecerdasan otak, penjelasan karbohidrat untuk buah-buahan dan susu (Q3RVI-6).

Gambar 4.5



Keterangan Gambar : mewawancarai kepala sekolah sekaligus wali murid

Berdasarkan Penelitian dalam tema Pemahaman dengan mengenal makanan sehat lewat gizi seimbang dengan kata lain makanan yang mengandung makanan empat sehat lima sempurna dengan itu orang tua dengan memiliki perbedaan dalam menyebutkan setiap jawaban dengan itu peneliti menyimpulkan bahwa yang pertama disebutkan yakni adanya jawaban berhijau hijau dengan adanya lauk tidak ada bahan kimia dan ada guru dan orang tua menjawab secara lengkap dengan adanya peneliti tidak melihat setiap kondimen yang disebutkan oleh orang tua hanya saja inti seperti lauk pauk ada beberapa orang tua lupa menyebutkan atau tidak ingat dengan adanya susu dalam penambahan gizi seimbang, hanya disebutkan 4 saja.

2. Strategi Orang Tua Menyiapkan Makanan Sehat

Pemahaman dalam Terkait dalam makanan sehat dengan menyambungkan memperhatikan makanan tersebut mengandung gizi seimbang, orang tua bukan hanya memiliki pengetahuan saja yang akan diingat tetapi juga dengan cara orang tua dalam menerapkan pemahaman tersebut dalam sehari-hari lewat Lunch Box yang sering dibawa oleh anak maka dari itu orang tua harus memiliki strategi dalam menyiapkan bekal makanan.

Maka dari itu setiap orang tua memiliki strategi yang berbeda dan macam-macam peneliti mengambil beberapa tema yang dijelaskan dalam hasil penelitian menemukan beberapa strategi orangtua dalam penyiapan makanan lewat Lunch Box di bawa ke sekolah.

a) Penentuan Menu Makanan

Orang tua melihat nafsu makan anak ketika memutuskan makanan apa yang akan diberikan kepada anak dengan menampilkan menu yang berbeda atau sama setiap

harinya, orang tua memilih menu yang ditawarkan kepada anak untuk kemudian dikonsumsi, tidak hanya untuk dimakan, hal ini sangat penting, karena menu yang diusulkan mempengaruhi kebiasaan dan ekspresi makan anak pada bekal tersebut, peneliti mencari dalam penelitian wawancara melihat sejauh mana orang tua dalam penentuan menu makanan anak dalam bekal makan siang dengan melihat cara orang tua dalam mengkombinasikan menu makanan dengan empat sehat lima sempurna dalam satu komponen empat sehat lima sempurna dalam satu masakan, atau dengan beberapa komponen lalu menjadi beberapa menu masakan.

Kombinasi menu berkaitan dengan empat prinsip sehat dalam lima prinsip kesempurnaan, bagaimana narasumber ini memasukkan pilihan menu dalam kaitannya dengan prinsip penerapannya dalam menyiapkan makanan untuk dikonsumsi, kombinasi menu dengan bahan lain atau masing-masing bahan disulap menjadi masakan yang berbeda, dan mencoba menyajikan sesuatu anak suka. Memadukan bahan-bahan yang tersedia seperti sayur sop, tumis kangkung, demikian pendapat peneliti melihat dan mengamati pembicaraan informan tidak ingin memisahkan satu pun dari itu. bahan-bahannya karena pekerjaannya sangat sibuk dengan guru, dengan kombinasi ini anak-anak mempunyai selera makan yang berbeda-beda setiap harinya dan hanya satu-satunya yang menentukan (Q4R1-1).

Perpaduan menu pada masing-masing komponen dirasakan oleh NG sebagai guru dengan menggabungkan beberapa komponen menu dengan menu buka dan tutup, dua menu masing-masing memiliki 2 komponen, salah satunya adalah nugget sayur ayam, tumis sayur campur pentol Goreng dan menu hidangan penutup pilihan buah-buahan. Sayuran yang digunakan dalam salad. Menu pilihan orang tua ini sangat bermanfaat bagi

anak, terbukti dengan anak yang makan dengan antusias tanpa memilih karena menunya berbeda-beda setiap harinya (Q4RIII-3).

Pasangkan menu tersebut dengan 4 menu sehat hingga 5 menu lengkap yang didukung oleh narasumber kedua menggabungkan dua atau tiga komponen menjadi satu menu setiap harinya, berbeda dengan menu sop ayam bihun yang menu makanannya memiliki 3 komponen yaitu lauk pauk, karbohidrat dan sayur mayur dalam satu menu, hanya saja ibu tidak memasukkan buah-buahan dalam menunya, pemilihan dan mengkombinasikan menu sangatlah sulit menurut informan ini dikarenakan anaknya tidak suka buah, bihun jagung dijadikan karbohidrat dengan alasan anaknya tidak suka makan nasi (Q4RII-2).

Perbedaan menu dalam pencampuran didalamnya terdapat komponen pedoman empat sehat lima sempurna untuk memenuhi gizi anak setiap harinya berbeda, Informan membuat beberapa pilihan menu yang akan dikonsumsi anak sesuai gizi setiap harinya berbeda, dengan memperlihatkan satu dua menu komponen yang didalamnya seperti sop ayam, chunk sayur, tumis kangkung tempe tahu, tidak lupa mengaitkan dengan buah dengan pemilihan menu tiap harinya dengan campuran susu yang disebut dengan jus buah pemilihan menu dilakukan ada yang mengkombinasikan jadi dua komponen jadi satu dikarenakan menjunjung kreativitas dalam pemenuhan gizi dengan memilih menu tersebut agar gizi yang ada didalamnya komplit serta menyediakan menu berbeda setiap harinya (Q4RIIV-6).

Beberapa pilihan menu dibuat dengan menggabungkan dua bahan menjadi satu, karena mendukung kreativitas dalam memenuhi gizi dengan memilih menu yang bergizi lengkap dan menawarkan menu yang berbeda setiap harinya, berbeda dengan ibu yang memilih dan menentukan menu untuk setiap orang. Bahan-bahan tersebut berbeda karena

tidak saling bercampur, agar tidak terjadi kesalahan dalam dapur dan untuk memudahkan pekerjaan dengan memilih menu lain yang bahannya seperti menu sayur yang hanya ada asam jawa dan kangkung goreng aneka lauk yaitu telur balado, ayam goreng, tempe tahu goreng, tak lengkap pilihannya. Menu harian yang diberikan kepada anak tidak mencantumkan jumlah karbohidrat yang dikonsumsi anak sehari-hari, dan tidak ada pilihan menu buah (Q4RIV-4).

Komplit dalam pemilihan menu bekal yang dikategorikan empat sehat lima sempurna dengan dilihat kurangnya gabungan komponen yang ada dalam menu tersebut sama hanya dengan NR yang harus memilih menu berbeda dengan menggunakan satu komponen setiap menu tersebut, berupa sayur yang dipilih sayur asem, sayur kangkung, dengan lauk yang berupa tempe tahu goreng, ayam goreng. Maka dari itu peneliti melihat ada perbedaan dari penentuan atau pemilihan menu yang dibuat informan setiap harinya ada yang mengatakan dua komponen jadi satu menu ada yang 3 komponen menjadi satu menu dan satu komponen dijadikan satu menu, hal ini dikaitkan perbedaan pemilihan masing masing orang tua dalam menyiapkan bekal makan siang (Q4RV-5).

Sejauh ini dalam beberapa penjelasan pendapat orang tua dengan memberikan ulasan tentang pemilihan menu dengan melihat cara orang tua mengkombinasikan beberapa komponen dalam pedoman empat sehat lima sempurna dengan pemilihan menu secara berbeda atau tetap setiap harinya, oleh karena itu peneliti menemukan adanya perbedaan penentuan atau pemilihan menu yang dilakukan orang tua setiap harinya. Ada yang mengatakan bahwa dua bahan membuat sebuah menu, ada pula yang mengatakan bahwa tiga bahan membuat sebuah menu dan satu bahan membuat sebuah menu. Hal ini diduga karena adanya perbedaan seleksi. dari masing-masing orang tua.

b) Pembelian Bahan Makanan Mengandung Gizi Seimbang

Bahan bahan makanan menjadi Strategi dalam menyiapkan bekal makanan untuk kebutuhan gizi anak dengan melibatkan gizi seimbang di setiap menu yang telah ditentukan, orang tua memiliki menu menu yang berbeda tetapi belum tentu orang tua mengetahui bahan bahan yang dibeli orang tua memiliki kandungan kondimen yang ada dalam gizi seimbang apa saja dan manfaat bagi tubuh anak dalam setiap gizi seimbang.maka dari itu peneliti mencari tahu sejauh mana hal hal yang orang tua beli bahan bahan tersebut termasuk bahan yang gizi seimbanh masuk dalam komponen.

Membeli bahan makanan sudah olahan atau bahan makanan sebelum diolah pasti menyulitkan para orang tua menentukan hal tersebut. Hal ini juga menjadi salah satu kendala orang tua dalam menyiapkan makanan sehat, empat sehat lima sempurna, peneliti ingin mengetahui sejauh mana orang tua membeli bahan makanan untuk kebutuhan gizi menyiapkan empat menu sehat lima lengkap, memenuhi gizi anak dengan bekal makan siang, bahan yang didapat dan dibeli berbeda-beda jika dilihat dari menunya, menu yang ditawarkan orang tua setiap harinya sangat berbeda-beda pada anak sehingga alasan orang tua dalam memenuhi gizi anak lewat pembelian bahan makanan.

Bahan-bahan yang dikategorikan dalam pemahaman bervariasi dengan adanya 4 kategori yang sering orang tua ketahui, dalam penyebutan ketika menjawab pertanyaan dengan penjelasan hanya menyebutkan lauk pauk dan sayur , buah dan terakhir yakni nasi, menjawab singkat tanpa menjelaskan hal hal apa saja yang ada pada kondimen tersebut , pernyataan tidak menyebutkan manfaat setiap kondimen untuk tubuh anak maka dari itu peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya (Q5RI-1).

Pembelian bahan makanan tidak sembarangan bahan bahan yang dibeli memiliki komponen yang ada harus sesuai gizi yang diterapkan dalam pemahaman ini

berupa gizi yang dimaksud yakni empat sehat lima sempurna, penyebutan kondimen yang diucapkan ketika penelitian wawancara dimulai dalam pertanyaan ini, orang tua menyebutkan ada empat komponen, ia menyebutkan adanya lauk pauk biasanya orang tua beli sesuai kesukaan anak ikan dan daging ayam, sayur mayur yang sering ia beli mudah dimasak yakni bayam dan kangkung dengan mengira agar anak memiliki pencernaan yang bagus dalam perut, dan terakhir berupa karbohidrat yang digunakan untuk mengisi tenaga anak dengan menggunakan bahan nasi yang orang tua beli, pernyataan yang disebutkan kurang 1 jawaban ia tidak menyebutkan susu dalam kondimen tambahan tersebut (Q5RII-2)

Penyebutan dalam pernyataan komponen gizi seimbang yang orang tua ketahui dengan pemahaman berupa lauk pauk yang dibeli orang tua biasanya berupa disukai oleh anak dengan cumi, ayam, orang tua memilih karbohidrat bukan penyebutan karbohidrat yang digunakan oleh orang tua ia menyebutkan sisi lain kata dalam karbohidrat yakni makanan pokok untuk menyiapkan bekal anak dengan menggunakan bahan beras atau roti. Tidak lupa membeli buah buahan dengan maksud agar anak segar dalam memakan. Dan orang tua membeli dengan harga murah yakni buah semangka. Dan terakhir yakni susu dengan tujuan agar anak memiliki tinggi badan yang baik, ketika itu orang tua lupa menyebutkan satu kondimen dalam penelitian wawancara berupa sayur mayur pada pembelian bahan makanan yang akan dikelola (Q5RIII-3).

Bahan bahan komponen yang sering orang tua beli tergantung pemahaman yang orang tua kenal bukan itu saja pengalaman dalam berbelanja orang tua diuji dalam strategi penyiapan bekal makanan hal ini dilihat dari gizi kualitas yang dibeli apakah seimbang bagi tubuh anak ketika dikonsumsi hal ini ketika pertanyaan diberi oleh peneliti, ia menyebutkan ada beberapa komponen dan manfaat yang disebutkan dalam wawancara dan pernyataannya bervariasi dari pada pernyataan sebelumnya oleh

informan lainnya, dengan kebiasaan yang dibeli berupa lauk pauk ikan tahu tempe dan sayur mayur favorit keluarga yakni ada bayam kangkung dan ada berupa seledri untuk menyedap dan ada tambahan susu dalam pernyataan tersebut (Q5RVI-6).

c) **Menjaga Kualitas dan Higienis Bahan Makanan**

Orang tua selain melihat bahan-bahan yang sering dibeli bukan saja strategi berikutnya berupa mengecek terlebih dahulu bahan-bahan sebelum dibeli dengan tujuan agar higienis pada makanan akan terjaga dengan berawal kita memilih bahan-bahan yang memiliki kualitas baik sehingga terlebih dahulu kita melihat ciri-ciri bahan yang beli atau kriteria dalam hal ini penelitian wawancara ini menghasilkan setelah mengetahui bahan-bahan yang mengandung gizi seimbang itu banyak sekali bukan dilihat gizinya saja kehigienisannya orang tua memiliki versi yang berbeda-beda.

Kategori pemilihan bahan makanan yang menurut versi ini pada saat diwawancara oleh peneliti menyebutkan bahwa kualitas yang dimaksud sayuran dilihat dari informan membeli sayuran dengan dilihat dari strukturnya ada kubang dikatakan katanya sayur yang berlubang itu tandanya sayurannya itu bersih tidak ada formalin, dengan selanjutnya ketika membeli bahan dengan memperlihatkan benda atau ikan yang dibeli masih fresh menurutnya yang masih bau amis tidak menyengat (Q6R1-1).

Saat orang tua membeli bahan makanan, mereka memperhatikan bentuk makanan dan ada tidaknya lubang pada sayuran. Makanan berbentuk sayuran termasuk dalam kategori masalah bau. Berisi kategori pilihan bahan selama wawancara, para peneliti menanyakan pertanyaan yang sama kepada responden keempat tentang kategori mana yang dipilih orang tua mereka saat membeli makanan sebelum makan. Sama halnya dengan informasi sebelumnya, jika anda mencari sayur atau memilih sayur yang masih hijau maka sayur tersebut tidak akan busuk. Sebab, menurut versi

orang tua, sayuran tersebut berwarna hijau dan tidak busuk. jika warnanya hijau maka aman dikonsumsi anak-anak dan jika warna kuning masih tersisa maka dianggap tidak layak untuk dikonsumsi. makanan menjadi rusak bukan hanya karena struktur fisiknya, tetapi juga karena tekstur makanan sebelum orang tua membelinya (Q6RIV-4).

Pada saat membeli makanan, selain melihat struktur bahan makanan dan warna makanan, bahwa sebelum membeli, orang tua mengecek waktu sebelum dimulainya pembayaran, menunjukkan kebersihan makanan, melihat rasa makanan, selain itu warna yang disebutkan oleh orang tua yaitu warna yang bagus memberikan aroma yang segar, seperti disini versi orang tua yang menyebutkan kualitasnya. dari bahan-bahan yang didekati Lala seperti ikan. Jika banyak lalat yang mendekati ikan, maka ikan tersebut tidak mengandung bahan kimia yang sering disebut formalin atau bahan kimia buatan, tidak hanya menurut wawancara, orang tua mengatakan bahwa kebersihan dan bahan makanan seperti ikan ; bisa dilihat dari bahan seperti ikan, warna dan bentuknya, misalnya menatap mata, jika matanya masih merah, menurut versi orang tua, ini berarti kejutan higienis dari bahan makanan tersebut ketika ditanya di kategori dalam memilih bahan makanan sebelum orang tua membelinya (Q6RIII-3).

Kajian untuk mengetahui strategi penyiapan makanan dari kategori perlindungan hygiene yang dibeli atau dikonsumsi oleh anak dan orang tua, dengan memperhatikan struktur sayuran yang disebutkan pada informasi sebelumnya, misalnya sawi, dan pemahaman orang tua. Sayuran dikatakan segar karena teksturnya tidak busuk, terdapat lubang pada sebagian daun dan sayuran, serta lalat dan ulat memakan sayuran tersebut, namun bukan itu saja. Referensi sebelumnya bahwa setuju ada ikan yang berhubungan dengan penerbangan. Buah-buahan merupakan salah satu makanan yang memiliki unsur higienis jika dikonsumsi oleh anak-anak. begitu pula dengan orang

tua saja yang memperhatikan kualitas buahnya. untuk menjamin kebersihan makanan, periksalah bentuk, tekstur, rasa, dan bentuknya sebelum membeli(Q6RV-5).

Kami telah menambahkan informasi pada pemilihan bahan yang menjadi poin strategis bagi orang tua dalam menyiapkan makanan. Komentar orang tua pada survei wawancara adalah dua sayuran, serupa dengan komentar sebelumnya tentang ikan yang ada lalat. Terlihat dari informasi di bawah ini, karbohidrat yang Anda beli sebagian besar adalah nasi, kombinasi bahan-bahan tersebut menunjukkan bahwa beras yang tidak dipasteurisasi memiliki kualitas dan kebersihan yang tinggi. Kami memastikan bahwa orang tua dapat membeli zat-zat ini dan makanan tersebut aman untuk dikonsumsi anak-anak (Q6RII-2).

Ditambahkan informasi mengenai pemilihan makanan yang menjadi poin strategis bagi orang tua dalam menyiapkan makanan. Komentar orang tua pada survei wawancara adalah dua sayuran, serupa dengan komentar sebelumnya tentang ikan yang ada lalat. Seperti yang Anda lihat dari informasi dibawah ini, sebagian besar karbohidrat yang Anda beli adalah nasi. Kombinasi bahan-bahan tersebut menunjukkan bahwa beras yang tidak dipasteurisasi berkualitas tinggi dan bersih. Orang tua memastikan bahwa orang tua dapat membeli bahan-bahan tersebut dan makanan tersebut aman untuk anak mereka serta dapat dibawa ke sekolah (Q6RVI-6).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa strategi penyiapan makanan sehat dengan melihat dari ke higienisan bahan makanan pemberian orang tua dalam sebelum dikonsumsi oleh anak dilihat dari tekstur yang Contohnya seperti tidak lembek terus dipencet tidak bagus seperti tekstur yang membusuk terus sayuran yang ada daunnya berlubang itu diibaratkan menurut para informan selaku orang tua selain menyebutkan tekstur bentuk dalam bahan makanan

sebelum dibeli dilihat dengan juga warna pada maka bahan makanan tersebut dengan dilihat Contohnya seperti ikan yang bermata merah atau sayuran yang masih hijau tidak ada warna kuning pada daunnya dan tekstur yang ditambahkan lagi kelakuannya tidak ada pada sayuran tersebut serta tidak ada warna coklat atau menghitam pada bahan makanan tersebut yang sering disebut dengan berjamur contohnya beras itu tidak boleh dikonsumsi oleh anak selain dari tekstur warna orang tua juga memperhatikan sekeliling dari bahan tersebut seperti ikan yang di sekeliling alat maka dari tersebut dari bahan tersebut ikan itu terjamin higienisnya tidak ada bahan formalinnya maka itu ciri-ciri atau strategis orang tua mengira bahwa beberapa penyebutan dalam higienitas makan bahan makanan termasuk new serta baik dikonsumsi oleh anak setiap harinya maka terjamin lagi pada bahan makanan tersebut terjaga.

d) Pengelolaan Makanan bergizi Seimbang

Menu dan bahan-bahannya dipilih oleh orang tua, dan langkah selanjutnya adalah menyiapkan hidangan sebelum disajikan kepada keluarga dan mengisi makanan anak, Setiap orang tua mengolah makanan setiap hari dengan cara yang berbeda-beda, tergantung selera dan menu yang dipilih orang tua setiap hari. Sub topik ini merupakan salah satu permasalahan dalam menyiapkan bekal makan siang anak, dalam hal ini peneliti mencari jawaban sejauh mana orang tua memanfaatkan keterampilan memasaknya untuk mengelola makanan yang baik untuk anak, cara mengelolanya yang berbeda seperti yang terlihat pada uraian ulasan para informan.

Orang tua selaku ibu rumah tangga dengan memiliki proses memasak yang berbeda, dengan diawali seringnya proses pengolahan makanan dengan cara menggoreng yang berkaitan dengan minyak dengan takaran yang sedikit baginya minyak yang banyak akan menyebabkan sakit tenggorokan akhirnya menjadi batuk,

selain minyak yang takarannya sedikit juga menggantikan minyak setiap harinya berbeda dengan diimbangi oleh menggunakan perebusan menggunakan discuss mineral bukan discuss yang dikenal, dengan tujuan agar kualitas discuss yang digunakan aman saat masuk diperut anak, menjamin bahwa aman saat dikonsumsi, bukan aman saja PTR memiliki keraguan dalam discuss yang digunakan kalau langsung dari keran dikarenakan zat zat dan kandungan isi airnya tidak sehat nantinya, proses masak yang sering dilakukan PTR dengan cara menggoreng dengan alasan keluarganya suka yang kriuk kriuk makanya ia memutuskan kebanyakan menggoreng(Q8RI-1).

Para orang tua percaya bahwa minyak merupakan salah satu penyebab sakit tenggorokan dan batuk, sehingga kandungan minyak yang rendah menjadi salah satu alasan orang tua melakukan pola makan yang sehat. Ketika wawancara informan mempunyai ide atau pernyataan untuk menggunakan lebih sedikit minyak saat proses memasak. Banyak menu yang menyertakan memasak sup dan keripik, karena suasana hati anak-anak dan keluarga bervariasi dari hari ke hari, tingkat rata-rata makanan adalah salah satu alasannya. Hal ini merupakan faktor yang menentukan kualitas suatu makanan, karena pemasakan yang kurang dapat menyebabkan nafsu makan yang buruk pada saat mengunyah setelahnya, dan makanan perlu dimasak, oleh karena itu disarankan untuk menambahkan sayuran terlebih dahulu, atau makanan keras, kemudian menambahkan bumbu masak. Keluarga suka dengan micin instan yang manis seperti Royco, jadi kalau saya pakai micin instan, saya pakai saori sebagai penyedap di dengan sebutan royco yang dibuat dari pabrik (Q8RII-2).

Cara memasak yang dilakukan orang tua selain menggunakan proses memasak minyak sedikit, orang tua ini lebih condong sering memasak dengan cara menggoreng dan tumis menumis hal ini makanya berkaitan dengan minyak, hanya saja

penggunaannya sedikit. Kematangan yang digunakan ini tidak semua masakan dengan kematangan pas hanya saja telur yang akan dikonsumsi dengan kematangan setengah atau sering disebut telur setengah matang mata sapi, penambahan bumbu penyedap yang digunakan sangatlah cepat tidak ada proses yang dilakukan dengan cara menggunakan bahan-bahan instan seperti micin untuk kaldu yang dihasilkan rasa sapi atau ayamnya dengan cara menggunakan masako yang instan sering ditemui supermarket (Q8RIV-4).

Saat memasak sebelum makan, orang tua akan mencampurkan bumbu lain dan mulai merebus air dengan garam dan air panas agar anak tidak sakit saat memakan sup atau tumisan orang tuanya. Sebelum diolah seperti mencuci dengan sabun khusus sayur atau sayur yang disebut ibu jeruk nipis, terutama makanan ikan seperti ikan dan daging, penggunaan jeruk nipis dapat menghindari bau amis saat dimasak. Jika keluarga Anda tidak bisa mengonsumsi makanan nabati, ada dua cara yang bisa dilakukan, yaitu dengan memasaknya dan menjadikannya sup, dan yang kedua dengan membuat salad sayur. Ini berbeda dengan kesukaan Anda. Dahulu masyarakat memanfaatkan daging matang sebagai pengganti bumbu untuk membuat kuah, bumbu dan bumbu untuk menumis kulit ayam hingga bumbu tersebut akan memunculkan rasa ketika peneliti memintanya. Agar anak-anak bisa makan enak dan wangi di dalam, semua masakan dilakukan dengan satu bahan tambahan, yaitu saus dalam kantong yang dijual di supermarket (Q8RIII-3).

Proses meracik bumbu dan lain-lain yang dilakukan orang tua sebelum menyiapkan makanan untuk anaknya diawali dengan merebus air agar anak tidak sakit saat makan sop atau tumis, menggunakan jeruk nipis untuk sabun sayur seperti deterjen atau untuk ikan. mencium makanan seperti ikan dan daging yang disebut Mama Jeruk

Nipis, untuk menghindari bau amis pada saat memasak, sehingga sekeluarga tidak bisa makan. Siapkan sayuran dengan dua cara yaitu dengan memasaknya, kemudian buatlah salad sayuran dengan cara kedua sesuai menu yang diinginkan. Minyak kuahnya digunakan dengan cara menggoreng kulit ayam terlebih dahulu, mengambil minyak dari kulit ayamnya dan menggunakan bumbu instan yaitu kuah sup jamur instan sebagai bumbunya dan dicampur dengan bumbu dan rempah untuk memudahkan dalam memasak. Sulit diolah dengan mencampurkan garam (Q8RVI-6).

Sebelum menyiapkan bekal untuk anak, orang tua menambahkan bumbu lain saat memasak. Disarankan untuk menambahkan air matang dan air mineral terlebih dahulu, agar anak tidak sakit perut saat minum sup atau gorengan. Gunakan sabun nabati dan pembersih sayur bernama "Mama's Jeruk Nipis" untuk makanan ikan seperti ikan dan daging, gunakan jeruk nipis untuk menghindari bau amis saat memasak. .
Sebelum menyiapkan bekal untuk anak, orang tua menambahkan bumbu lain saat memasak. Disarankan untuk menambahkan air matang dan air mineral terlebih dahulu, agar anak tidak sakit perut saat minum sup atau gorengan. Gunakan sabun nabati dan pembersih sayur bernama "Mama's Jeruk Nipis" untuk makanan ikan seperti ikan dan daging, gunakan jeruk nipis untuk menghindari bau amis saat memasak. Sop sayur bisa dibuat dengan dua cara, satu untuk sup dan satu lagi untuk salad sayur, tergantung variasi menu yang diinginkan. , mencuci makanan, buah-buahan dan sayur-sayuran dengan sabun khusus, kemudian menyiapkan kegiatan berikut menu yang berkaitan dengan keduanya yaitu menggoreng. Rebus kuah dengan air mineral yang cocok untuk diminum anak-anak, tumis atau goreng bumbu dengan sedikit minyak, orang tua selaku informan yakin anak-anak tidak akan sakit tenggorokan dan berhenti batuk, ia menambahkan bumbu saat memasak, meski sehat dan bahan mentah yang aman tidak sehat. Bumbu-bumbu ini memudahkan para orang tua dalam memasak (Q5RV-5).

Bisa dikatakan orang tua memasak dengan cara berbeda, perbedaan ini terlihat dari pertama kali memasak, melalui kualitas proses pembuatan makanan tersebut, dan kualitas ini dapat meluas ke kesehatan atau bahaya, tergantung seberapa baik makanan tersebut. tindakan orang tua. menaikkan. Bisa dikatakan orang tua memasak dengan cara berbeda, perbedaan ini terlihat dari pertama kali memasak, melalui kualitas proses pembuatan makanan tersebut, dan kualitas ini dapat meluas ke kesehatan atau bahaya, tergantung seberapa baik makanan tersebut. tindakan orang tua. menaikkan.

e) Kreativitas dan Keterampilan Menyiapkan Bekal

Orang tua mempunyai perbedaan dalam penyiapan makanan dan kreativitas dalam mendekorasi isi bekal makan anak, kebiasaan makan di sekolah tergantung keinginan anak untuk melihat isi makanan anak, jika anak tidak tertarik dengan isinya maka anak akan melakukannya, tidak mau makan, maka wawancara tersebut mengkaji kreativitas orang tua dalam memasak agar anak tertarik makan atau cara orang tua memasak di sekolah. Peneliti mewawancarai beberapa informan sekolah dengan berbagai pendapat.

Sebanding dengan informan selanjutnya lebih membebaskan anak dalam memilih tempat makan atau tempat bekal masing masing hal ini dikarenakan agar anak memiliki kemandirian yang baik sesungguhnya sehingga anak suka dan antusias dalam memakan bekal makanannya di waktu siang hari, ditentukan pula orang tua membuat bekal tertarik selain dengan anak memilih bekal makannya, orang tua membuat sebuah kreativitas dengan membentuk makanan yang disajikan dengan menggunakan silikon hanya saja ini orang tua membentuk makanan tersebut jika kalau ada waktu dalam pembuatan makanan setiap harinya (Q9R11-2).

Gambar 4.6

Keterangan gambar : makanan kreasi oleh informan 2



Peneliti melihat dari jawaban wawancara yang ada pada tanggal 15 Maret besok harinya tanggal 16 Maret peneliti mengadakan observasi sejauh mana orang tua dalam menyiapkan bekal makanan yang sesuai dengan jawaban yang diberikan orangtua. Pukul sepuluh istirahat dimulai peneliti melihat bekal makanan yang saat itu anak buka dengan terdapat beberapa condiment yang ada dalam menu tersebut dengan diantaranya :

Menu tersebut digolongkan menurut orang tua termasuk menu yang didalamnya sesuai dengan pedoman empat sehat lima sempurna dengan penambahan dalam bekal makan siang yakni susu kemasan pada tas bekal makan siang tersebut, isi dalam bekal makan siang dengan penyiapan berupa sayuran yakni ada kacang polong, jagung rebus serta wortel untuk karbohidrat yang disiapkan orang tua dalam penyiapan bekal makan siang anak berupa nasi yang dibulatkan dengan ditambahkan lagi dengan lauk pauk instan yang digoreng berupa sosis goreng sehingga mempercantik makanan dengan anak memilih bentuk bentuk yang disukai oleh anak mereka sehingga anak tidak bosan makan nasi dan kawan kawan, dan sayuran yang disiapkan oleh orang tua, dengan sayuran dipotong pasrah dari gagang jagungnya, wortel yang dihias oleh orang tua menjadi bentuk bunga, disertai kacang polong 3 sayur tersebut diletakkan di silikon mangkok agar tidak tercampur, dan penutupnya dengan buah agar anak merasa nyaman saat memakan bekal makanannya.

Salah satu orang tua yang pertama dengan memiliki kreativitas agar anak menyukai bekal makanan dengan cara berupa memilih bekal makanan saja hal ini anak akan menjadi suka atau memakan bekal tersebut dengan semangat maka dari itu orang tua dengan memberikan bekal yang disukai dengan memilih sendiri hal ini membuat anak antusias dalam membawa bekal (Q9RI-1).

Gambar 4.7



Keterangan gambar : makanan kreasi oleh informan 2

Peneliti melihat dari jawaban wawancara yang ada pada tanggal tanggal 16 Maret peneliti mengadakan observasi sejauh mana orang tua dalam menyiapkan bekal makanan siang Pukul istirahat dimulai saatnya anak anak membuka bekal makanan yang sudah dibawakan oleh orang tua dengan itu orang tua membawa bekal yang sesuai dengan empat sehat lima sempurna, anak membuka tas lalu mengeluarkan kotak bekal dengan orang tua mengira bekal makanan tersebut sudah termasuk bekal makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna, orang tua membawakan bekal makanan berupa dimsum yang tercampur oleh sayuran. Peneliti melihat makanan tersebut dengan disiapkan 3 biji dengan orang tua mengkombinasikan sayuran protein menjadi dimsum bukan itu saja orang tua menggabungkan lauk pauk didalam tepung yang dibuat dengan menu dimsum. Cara pembuatan orang tua dari segi penelitian dapat dilihat yakni dengan cara dikukus tidak digoreng.

Orang tua dalam mengkreaitivitaskan dalam penyiapan hal ini berpengaruh dalam bekal makan siang yang dipilih, berbeda dengan informan ini lebih memilih bungkus seadanya saja dengan sesuai menu yang disediakan tersebut maka dari itu orang tua menginginkan kesimple an dalam penyiapan, ditambah lagi menurut informan saat diwawancara ia mengutarakan yang dijelaskan oleh peneliti dengan membuat seadanya kalau ada kertas minyak ya akan membuat makanan dengan dimasukkan ke tempat kertas minyak saja hal ini membuat orang tua mempermudah dalam menyiapkan bekal makanan yang dibawa oleh anak (Q9RIV-4).

Gambar 4.8



Keterangan gambar : makanan kreasi oleh informan 4

Pada observasi dilakukan pada tanggal 16 Maret 2024, peneliti menemukan gambaran dengan melihat isi bekal anak. saat jam istirahat peneliti melihat atau mengamati observasi dalam bekal makanan anak dengan dimulai anak anak membuka bekal makan siang yang telah dibuat oleh orang tua dengan sesuai pedoman empat sehat lima sempurna dengan mengkombinasikan menu pilihan orang tua dengan memberikan bekal anak berupa roti, buah yang diberikan yakni jeruk dan apel.

3 komponen makanan yang ada dalam isi bekal anak yang disediakan oleh orang tua berupa makanan pokok yakni roti, roti yang diberikan dalam makan siang ini terdapat isian selai yang memiliki rasa kesukaan anak yaitu coklat saat anak menyobek roti tersebut, yang kedua kondimen dalam bekal makan siang anak berupa buah-buahan yakni apel dan jeruk, buah buahan yang disediakan dalam bekal makanan tersebut dibuat oleh

orang tua yaitu mempermudah anak dengan menipisnya dan memotongnya kecil-kecil khusus pada apel tersebut dengan disertai kulit apel yang masih menempel dalam buah, sedangkan buah jeruk hanya dikupas kulitnya lalu dilepas satu persatu tidak dipotong.

Sama halnya dengan salah satu orang tua menjadi informan selanjutnya mempunyai pendapat beberapa menyukai dengan memilih tempat bekal solusi pertama dalam penyiapan makanan anak dalam menunjang kreativitas anak cara berikutnya yang orang tua lakukan dalam usaha untuk membuat anak tidak bosan saat memakan dan tertarik dengan bekal makanannya sama halnya dengan informan selanjutnya ibu rumah tangga sekaligus menjadi pegawai salah satu sekolah yang peneliti tempati dalam penelitian dengan membuat makanan yang disukai anak setiap kali anak makan itu suka sekali lahab saat memakan makanan tersebut, anak sering kali tidak suka mayur mayur hanya saja saat dengan membentuk menjadi beberapa bentuk yang menggunakan cetakan, kalau orang tua tidak sempat ia akan membuat jelly buah yang dengan menjadikan beberapa topping yang ada dalam makanan (Q9RV-5)

Gambar 4.8



Keterangan gambar : makanan kreasi oleh informan 5

Cara orang tua agar anak ingin memakan bekal makan siangnya dengan itu, orang tua berusaha sekuat tenaga hanya saja sesuai kebiasaan dengan menentukan waktu yang ada, orang tua memberikan yang terbaik dengan cara menyiapkan makanan dengan beberapa kondimen. Cara formal orang tua selanjutnya untuk melestarikan pesan formal

makanan untuk anak adalah dengan membuat waktu makan menjadi menyenangkan bagi anak, dimulai dengan memilih bekal makan siang yang disukai anak dengan ditunjukkan pada observasi pada tanggal 16 maret 2024 memberikan kesempatan anak memilih bekal yang diinginkan atau kesukaan anak, orang tua murid ini memberikan makanan dengan 2 komponen saja yakni ada nasi yang dikelola dengan cara menjadi pilihan orang tua yakni menu nasi goreng, nasi yang digoreng dengan beberapa rempah rempah dengan orang tua menambahkan saos yang ada pada bekal makanan , dengan digabungkan komponen berupa yakni ayam dibuat kreasi menu chicken crispy sehingga anak suka dengan makanan tersebut.

Hal ini sesuai dengan pendapat informan dengan menambahkan bahwa memberikan prinsip kepada anak bahwa jika setiap hari mereka menyukai makanan kesukaannya, bukan berarti berbeda dengan apa yang dikatakan orang tua lain saat wawancara, hanya makanan pokok dan lauk pauknya, tambahkan saja steak favoritnya, anak-anak banyak yang suka makanan, jadi tentunya bentuknya akan berbeda-beda tergantung kreasinya dan akan diisi kembali dengan air seni. Peneliti mengetahui dari wawancara dengan peralatan bahwa beberapa tahun yang lalu, nasi dibuat dengan tambahan bumbu sayur untuk membuat anak-anak tertarik pada makanan, dan bahwa itu bukan hanya camilan yang diperlukan, tetapi juga sebagai lauk tambahan hadir dalam bentuk yang manis. Desain dengan sayur manis yang dapat dibuat sesuai waktu persiapan yang ditentukan oleh orang tua, hanya jika orang tua tidak hadir tepat waktu (Q9RVI-6).

Gambar 4.10



Keterangan gambar : makanan kreasi oleh informan 6

Peneliti melihat dari jawaban wawancara yang ada pada tanggal 15 Maret besok harinya tanggal 16 Maret peneliti mengadakan observasi sejauh mana orang tua dalam menyiapkan bekal makanan yang sesuai dengan jawaban yang diberikan orangtua. Peneliti melakukan observasi menemukan bahwa isid alam bekal yang dibuat orang tua oleh ananda ARS yang orang tua bernama LK berupa anak sudah membawa makanan sebelumnya yaitu bakso goreng dan dimakan utuh, tanpa dipotong atau ditambah kepalanya. Siapkan protein selanjutnya yaitu telur dan masukkan ke dalam kotak.

Kondimen Empat sehat lima sempurna berupa telur yang dibuat dadar omelet agar anak-anak menyukainya. Hal ini kemudian menjadi keinginan orang tua saya, terlebih lagi untuk makanan pokok atau yang sering disebut dengan karbohidrat, orang tua saya mengikuti pedoman penggunaan 4 sehat 5 sempurna yaitu menambahkan bumbu tambahan pada nasi pada rumput laut selaku dilapiskan, dan makan siang setiap hari saja nasi putih untuk itu. Orang tua menawarkan sayuran sebagai pendamping anak.

Sayuran yang digunakan orang tua adalah salad yang memudahkan orang tua dalam memasak, Salad Makanan yang diberikan orang tua kepada kita tidak ada bumbunya, hanya ada beberapa potong selada di bekal makan anak, dan saat menyiapkan makanan tidak diperbolehkan oleh orang tua. atau kreativitas saat menambahkan bumbu lainnya. Berbagai cara orang tua dalam mengkreaitivaskan kemampuan dalam

menyiapkan bekal makanan dengan ide masing masing salah satunya informan ini sebagai wali murid yang menyediakan bekal dengan berjumlah 2 anak yang masih sekolah .

Berdasarkan wawancara bahwa orang tua memiliki masing masing kreativitas dalam menyiapkan bekal makanan secara berbeda beda tergantung dalam pendapatan dan waktu yang ada serta orang tua memiliki kemampuan dalam menghias makanan secara berbeda beda ada yang memilih simple , rapi ada pula yang lebih memilih dengan keribetan agar anak menyukai bekal yang dibawa dengan harapan agar anak mau memakan makanan yang telah dibuat oleh ibu mereka.

3. Pendukung Dalam Penyiapan Makanan Sehat

Orang tua memiliki peran penting dalam menyiapkan bekal makanan sehat untuk anak-anak di sekolah. Hal ini didukung oleh faktor-faktor seperti keinginan anak, kebutuhan gizi, dan penelitian yang dilakukan oleh para peneliti melalui wawancara dengan orang tua murid. Beberapa faktor pendukung yang muncul dalam penelitian adalah peraturan tentang makanan sehat, motivasi orang tua untuk menyediakan makanan sehat, dan keinginan untuk menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Meskipun setiap orang tua memiliki pendekatan yang berbeda-beda, namun secara umum faktor-faktor tersebut mempengaruhi terciptanya kebiasaan makan sehat dan gizi yang seimbang bagi anak-anak.

a) Pola makan sehat di Sekolah

Orang tua tidak sembarangan dalam pembawaan bekal untuk anak setiap harinya, ketua yayasan mengarahkan kepala sekolah untuk membimbing orang tua menyiapkan bekal sehat dengan menerapkan pedoman empat sehat lima sempurna hanya saja bebas memasak dan kreasi makanan yang diinginkan tetapi menyesuaikan kebutuhan yang ada, LK selaku kepala sekolah menjelaskan sulit untuk mengatakan orang tua, peneliti melihat dengan pola makan sehat di sekolah yang mengarahkan orang tua untuk mengikuti alur

pola makan yang sesuai gizi empat sehat lima sempurna dengan bahan-bahan yang sehat dan diberikannya wawasan tentang cara pemenuhan gizi yang terbaik lewat bekal makan siang anak, jadwal menu-menu yang dibuat. Sekolah memberikan kesempatan orang tua membuat bekal sekolah dengan menu yang dibuat setiap harinya berbeda. Beberapa orang pro dan kontrak dengan peraturan yang dibuat oleh selaku ketua yayasan atau pemilik sekolah (Q10RIV- 6).

Berdasarkan hasil studi wawancara, ditemukan bahwa orang tua memiliki berbagai pendapat mengenai aturan membawakan bekal anak saat ini dengan dilihat dari antusias setiap harinya saat berkreasi pengelolaan bahan yang berbeda-beda menurut versi masing-masing, dengan pola makanan yang dikerjasamakan disetujui bersama tersebut karena alasan tertentu, sementara ada yang merasa terbebani karena memiliki banyak anak yang harus diurus. Ada juga yang berpendapat bahwa aturan tersebut penting agar anak memiliki nafsu makan yang baik dan kebiasaan makan sehat. Kepala sekolah berharap orang tua perlu bekerja sama dalam mematuhi kerjasama sama antar wali murid dan sekolah yang relevan dan mempertimbangkan kebiasaan makan yang baik anak-anak saat menyiapkan makanan. Hal ini penting untuk memastikan kesehatan anak dan membantu mereka tumbuh dengan baik.

b) Motivasi Orang Tua Penyiapan Bekal 4 Sehat 5 Sempurna

Setiap orang tua mempunyai prinsip dan impian yang berbeda-beda terhadap anak tercintanya untuk meningkatkan kualitas makanan sehat anak, orang tua mempunyai motivasi tersendiri, hal-hal yang mendorong tercapainya prestasi yang diinginkan, mendorong masyarakat untuk mengikuti gizi anaknya dengan penuh semangat. menyiapkan makanan dengan bekal bekal, mempunyai motif yang berbeda-beda.

Salah satunya adalah para orang tua yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga

dihimbau untuk menyiapkan makanan di food pantries setiap hari dengan keinginan agar anak menikmati makanan yang disediakan di food pantries, mulai dari perencanaan menu hingga pembelian makanan untuk mencegah anak makan. makanan yang keluar, orang tua yakni informan mengetahui bahwa banyak sekali makanan yang ada disekitar anak-anak saat ini, ada yang sehat dan ada yang tidak sehat, selain itu kita juga harus memperhatikan makanan apa yang dimakan anak-anak dan juga memikirkan keuangan kita sehari-hari. mereka membeli makanan. keluar tanpa memasak untuk catering mandiri dimana menggunakan uang menghemat biaya (Q11RI-1).

Motivasi diri orang tua dalam menyiapkan bekal makan siang selain anak tidak jajan diluar, hal ini sesuai pendapat selaku orang tua memiliki motivasi ketika menyiapkan bekal anak, ia mengharapkan bahwa anak tidak jajan diluar khawatirnya anak makan makanan yang sembarangan sehingga nanti anak sakit, nantinya sebagai orang tua ikut bersedih melihat anak sakit, selain agar anak tidak jajan diluar, orang tua memberikan pernyataan saat diwawancarai motivasi selanjutnya anak suka memakan makanan buatan orang tua, menyiapkan bekal dari memasak membeli bahan agar anak melihat perjuangan orang tua dalam memberikan kasih sayang lewat pemenuhan gizi bekal makan siang setiap harinya(Q11RII-2).

Orang tua masing-masing memiliki semangat berbeda dalam memenuhi kebutuhan anak dengan memberikan nutrisi yang tepat setiap hari.namun hal itu terjadi pada menjelaskan ketika diwawancarai, menyikapi bahwa motivasi untuk menyiapkan bekal anak yaitu selaku orang tua bagi salah satu murid di TK beliau menyiapkan bekal untuk keinginan tumbuh kembang anaknya menjadi lebih baik. Perkembangan yang baik yang dimaksud,sebagaimana disampaikan dalam wawancara, berarti tumbuh kembang setiap hari mengalami suatu kemajuan, memiliki kualitas kecerdasan

berkembang,kegembiraan anak berkembang setiap hari, sehingga kebutuhan orang tua tetap terpenuhi setiap malamnya. Ketika anak-anak memenuhi kebutuhannya, perkembangan dan kegembiraan saling terkait di sekolah (Q11RIII-3).

Tumbuh kembang sehari-hari menjadi salah satu motivasi orang tua untuk lebih mempersiapkan belanjaan anaknya agar anak mendapat gizi yang cukup. Salah satunya, sebagai orang tua, mempunyai motivasi seperti itu, dan saat diwawancarai beliau mengatakan bahwa dengan menyiapkan bahan makanan, berusaha untuk memotivasi anaknya agar tidak pilih-pilih makanan atau mencegah hal seperti itu terjadi menambahkan bahwa dia mengatakan dia sedang diikuti. Anak-anak mengembangkan rasa tanggung jawab dan penghargaan terhadap diri mereka sendiri. Tak hanya itu, memiliki prinsip dan motivasi dalam menyiapkan bahan makanan tersebut. Ia memiliki tujuan anaknya untuk melindungi dirinya agar tidak cepat sakit dengan terlebih dahulu memberikan makanan bergizi melalui kotak bekal, dan mempunyai insentif untuk menyiapkan makanan untuk tujuan tersebut. Fakta bahwa anak tidak mudah bosan sebanding dengan kenyataan bahwa anak tidak bosan dan tenaganya tidak terkuras saat belajar di sekolah, dan anak berusaha mengingat apa yang telah dipelajarinya di sekolah dengan mudah (Q11RV-5).

Pembelajaran orang tua dalam menyiapkan makanan menjadi motivasi penting bagi kepala sekolah dan orang tua untuk memastikan anak-anak memiliki bekal makan siang yang sehat. Pertumbuhan anak terutama ditandai oleh perkembangan tinggi badannya yang harus terjadi setiap hari. Pola pikir dan tenaga anak perlu dikembangkan secara maksimal, sehingga para orang tua harus memperhatikan nutrisi yang tepat dalam makanan yang disiapkan. Dengan demikian, proses belajar anak akan berjalan lancar dan mereka akan bisa lebih cepat memahami pelajaran di sekolah (Q11RVI-6).

Dari pernyataan informan utama di atas, terlihat bahwa orang tua memiliki

pendapat yang berbeda-beda dalam memotivasi diri sendiri sesuai dengan kemampuan anak mereka. Mereka mengakui bahwa setiap hari perkembangan anak berbeda-beda, dan motivasi mereka adalah untuk memastikan kebahagiaan dan kebutuhan anak terpenuhi. Orang tua juga menjelaskan bahwa mereka memberi makanan sesuai dengan pola makan sehat untuk menjaga kebiasaan makan yang benar anak, agar mereka bisa membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Selain itu, orang tua juga penting untuk memperhatikan berat badan, tinggi badan, dan perkembangan anak saat pembelajaran, sehingga anak tidak mudah lelah atau bosan. Saat memenuhi kebutuhan anak, orang tua bertujuan untuk memastikan anak menerima nutrisi yang cukup setiap hari.

c) Menanamkan pendidikan gizi seimbang lewat bekal makanan

Menyajikan makanan tidak hanya tentang menyiapkan makanan, tetapi juga memilih bahan-bahan, memeriksa komposisi makanan yang dibeli, dan memberikan contoh pola makan sehat kepada anak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami cara orang tua mengenalkan anak pada manfaat pola makan seimbang dan membantu anak membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Perbedaan pemahaman antar individu dalam hal ini membuat peneliti ingin mengetahui bagaimana orang tua menyajikan ilmu tentang makanan kepada anak secara singkat dan informatif. Penelitian dilakukan untuk memahami bagaimana orang tua mengenalkan konsep pola makan sehat kepada anak dan bagaimana anak dapat membedakan makanan yang baik dan buruk.

Pendidikan yang diterima orang tua berbeda-beda karena setiap anak pertama kali bersekolah, dan penelitian wawancara ini akan mengetahui bagaimana orang tua mengintegrasikan manfaat tersebut. Penting untuk menyeimbangkan makanan ini agar pola makan anak Anda seimbang dan sehat. Orang tua disarankan untuk memastikan makanannya enak dan lezat agar anak senang menyantapnya. Hanya orang tua pertama

yang dapat memberikan instruksi yang tepat kepada anak tentang pemberian makan. Kalau nanti mau disantap rasanya manis dan enak, jadi orang tua hanya memberi petunjuk agar anak tahu kalau memasaknya susah (Q12RI-1).

Salah satu alasan utama yang disebutkan oleh orang tua, termasuk orang tua dari cerita-cerita ini dalam wawancara kami adalah untuk mempromosikan manfaat dan pengetahuan tentang pola makan seimbang melalui makan siang untuk memenuhi kebutuhan anak-anak, karena hewan adalah pengenalannya. Contohkan pola makan sehat dengan menanamkan rasa syukur pada anak atas apa yang diberikan Tuhan dengan mengucapkan Alhamdulillah setelah makan atau menambahkan kata-kata pada cerita mereka saat mewawancarai peneliti. Cara kedua adalah mengenalkan manfaat dan pengetahuan pola makan seimbang dengan menceritakan kepada anak cerita tentang menghargai makanan terkait program, sehingga mereka mendengarkan bahasa dan instruksi yang panjang. Dengan bercerita, sebagai orang tua kita bisa mendidik anak kita dengan baik agar kita tidak bosan saat pertama kali belajar dalam hidup anak mereka di rumah (Q12RIV-4).

Memberikan nasihat dalam membesarkan anak adalah faktor terpenting dalam mengenalkan anak pada manfaat pola makan atau pendidikan seimbang melalui pameran makanan dan kedua adalah menceritakan kepada anak-anak cerita yang dibagikan seperti yang disebutkan orang tua kepada sebagai informan awal dalam penelitian saya. wawancara dengan orang ketiga. masyarakat akan pentingnya informan Tiga mengusulkan cara pemberian kompensasi yang hampir sama dengan informasi sebelumnya, hanya saja memberikan nasehat yang lebih detail secara logis dan panjang lebar, misalnya tidak meremehkan makanan jika anak melakukannya. bukan. — tidak menyukai makanan yang kita bawa. Opsi berikutnya adalah memberikan saran terperinci dengan menggunakan sumber daya pendidikan. Menurut para orang tua,

pendidikan tidak hanya sekedar berbicara kepada anak, tetapi juga memberikan wawasan melalui buku-buku terkait makanan yang disukainya. makanan yang disantapnya setiap hari agar anak menanamkan rasa syukur dan tidak berhenti makan (Q12RIII-3).

Media ajar yang digunakan orang tua untuk menyampaikan manfaat dan berbicara tentang pola makan seimbang serta memberikan makanan melalui media tersebut berbeda-beda, salah satunya untuk informasi selanjutnya, berbeda dengan informasi sebelumnya, lebih cocok. Tawarkan untuk mengajarkan media kepada anak dengan menggunakan papan gambar atau lembaran gambar yang berisi buah-buahan dan sayur-sayuran, tidak hanya apa yang ada pada makanan tersebut, belajar dengan berbicara langsung kepada anak, tetapi juga melalui gambar, seperti apel merah atau sayur hijau, apapun itu, ada banyak sekali informasi tentang bahan makanan yang banyak warna warni, agar anak merasa sedang belajar bersama orang tuanya dan mempertajam penglihatannya terhadap bahan makanan yang dimakannya, agar anak mengetahui Oh. , penting bagi anak itu sendiri, apa yang akan terjadi padanya di masa depan (Q12RII-2).

Penyuluhan dan penyediaan ruang media pendidikan bagi orang tua yang mendidik anak atau tubuh anak dalam penyelenggaraan pendidikan bermanfaat atau gizi seimbang, memerlukan kesempatan untuk menggunakan dan memberikan pendidikan secara mandiri. Peneliti menanyakan pertanyaan berikut kepada informan kelima, bagaimana orang tua dapat mengatasi manfaat pola makan seimbang berdasarkan pengetahuan sebelumnya, orang tua menjawab dengan sempurna bahwa peneliti mengetahui bahwa seorang seniman formal melatih anak untuk belajar menggambar sejak dini, termasuk. . . Bedanya dengan sebelumnya adalah dengan mengajak anak sambil memasak atau sambil mendengarkan. Ditambah lagi agar anak

mau berkreasi dengan makanan kesukaannya, agar orang tua memberi nama pada mainan memasaknya, agar anak merasa bahwa memasak itu tidak mudah dan anda memberikannya, anak-anak Anda akan menghargai bahwa kami melakukan yang terbaik. Lebih menyenangkan lagi ketika orang tua menghadirkan tema tanaman yang berbeda setiap minggunya agar anak tetap senang dan tidak bosan hanya dengan ngobrol (Q12RVI-6).

Berdasarkan wawancara, peneliti menemukan bahwa orang tua dapat mengajarkan anak tentang keseimbangan makanan dengan berbagai cara, mulai dari membahas manfaatnya hingga mengenalkan makanan sehat. Orang tua juga disarankan untuk memberikan nasehat tentang menghargai makanan dan berbicara tentang rasa syukur kepada Allah SWT. Mengajak mainan memasak juga bisa membantu anak belajar bersyukur dan memahami pentingnya makanan sehat.

4. Faktor Penghambat Penyiapan Makanan Sehat

Penyiapan makanan sehat tidak hanya tergantung pada ketersediaan makanan, tapi juga pada hambatan atau kesulitan yang dihadapi orang tua dalam menyediakan makanan tersebut. Dalam penelitian wawancara, beberapa orang tua memberikan pendapat atau uraian yang berbeda mengenai hambatan tersebut. Peneliti mencari tahu hambatan apa saja yang menghambat penyediaan makanan sehat setiap harinya, baik dari segi pemahaman maupun faktor-faktor lingkungan. Beberapa penghambat yang telah diidentifikasi melalui wawancara antara lain adalah beberapa hambatan dalam penyiapan makanan.

a) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua merupakan faktor utama yang menghalangi anak memilih makanan sehat, menurut wawancara dengan peneliti dan pusat pendidikan. Karena perbedaan pendidikan orang tua, ada yang berpendidikan kurang dari SMA, ada pula

yang tidak berpendidikan. Mereka yang tamat SMA namun menurut hasil survey kurang dari setengahnya yang mengetahui bahwa pendidikan adalah faktor utama penghambat orang tua dalam setiap wawancara, peneliti ingin mengetahui hal-hal apa saja yang menghalangi mereka untuk makan sehat. Makanan diberikan oleh individu lain yang terlatih atau seimbang sesuai pemahaman yang dijelaskan saat wawancara.

Kesulitan atau kendala dalam menyiapkan makanan sehat adalah pengetahuan orang tua, yaitu yang pertama diawali dengan percakapan informal dalam wawancara ibu-ibu dan ibu rumah tangga, dan akhirnya pihak sekolah menengah atas komentar orang tua, sekolah menengah dimaksud. sebagai model dan pendidikan adalah hal biasa, tidak umum. Program penting ini bukan IPA IPS dan Bahasa Lama dulu, menurut versi tidak resmi orang tua, itu hanya sekolah (Q1RI-1)

Menurut informan kedua, informan kedua membenarkan bahwa pendidikan yang diterima orang tua berbeda dengan pendidikan SMA, yang membedakan sebelumnya adalah sikap nenek anak, bukan ayah yang diwawancarai peneliti. Setelah mewawancarai informan yaitu orang tua biasa, peneliti mengetahui bahwa nenek dari orang tua yaitu cucu, dengan demikian menjadi guru bagi anak-anaknya di SMA, namun dalam kesehariannya ia adalah seorang ibu bagi anak dan cucunya, dan karena dia punya gelar saya pikir dia belajar dari seorang anak yang lulus dan bekerja sebagai guru, hanya dari orang tuanya. merawat anak itu (Q1RI-3)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai pekerjaan dan pendidikan orang tua, pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan, dan pendidikan orang tua menentukan pengetahuan orang tua sehari-hari, dan pemahaman ini diterapkan semaksimal mungkin. Pertanyaan tentang apa yang dipelajari anak di sekolah, jika mengingat apa yang diajarkan di sekolah, bisa dianggap meresahkan.

c) Profesi Orang Tua

Aktivitas setiap orang tua sehari-hari berbeda-beda, ada orang tua yang bekerja di rumah, ada pula yang bekerja di luar rumah. Wawancara Saat penelitian dimulai, para informan, sebagian orang tua, telah mendapatkan pelatihan untuk segala jenis pekerjaan, terutama mengajar semasa sekolah menengah, namun satu orang bekerja sebagai perempuan, ia menyatakan hanya bekerja di rumah. suaminya dan beberapa anaknya. Karena pemahaman kita mengenai hal ini berbeda-beda, para peneliti berupaya mencari tahu apakah hambatan ini berbeda berdasarkan aktivitas yang dihadapi orang tua sehari-hari.

Pekerjaan selaku ibu rumah tangga yang setiap harinya saja belum tentu memenuhi kebutuhan bahan makanan dengan menu berbeda setiap harinya atau pembelian bahan makanan yang berbeda setiap harinya dengan melihat beliau mempunyai banyak anak, dengan banyak anak yang dimiliki PTR maka terjadilah kurangnya waktu yang dimiliki narasumber untuk makanan yang komplit dan sesuai empat sehat lima sempurna yang sesuai dengan pedoman maka kurang perhatian dalam memilih bahan, dilihat dari segi penjelasan informan kurang antusias dalam membeli bahan bahan yang akan dibuat memasak kembali lagi dikarenakan banyak anak yang dikasihani atau dirawat olehnya setiap harinya sebagai ibu rumah tangga(Q1RI-1).

Kurang pemahaman dalam kandungan dalam pemilihan bahan atau belum mengetahui secara lengkap komponen yang dimiliki setiap bahan makanan yang dikategorikan empat sehat lima sempurna, dirasakan oleh orang tua yakni responden yakni orang tua kurangnya pemahaman tentang hal tersebut maka ia bingung dalam ketika membeli tidak mengetahui masing-masing kandungan yang dimiliki seperti sayur hijau manfaat bagi tubuh anak hanya saja memahami pengetahuan secara pendidikan pengetahuan umum narasumber orang tua sebelumnya dengan adanya bekerja yang

sangat pagi hingga akhirnya tidak sempat membeli bahan makanan, ditambah lagi pemahaman yang kurang memadai (Q1RIV-4).

Dasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada orang tua saat hari penilaian wawancara dimulai pendiri menemukan beberapa faktor penghambat yang ada pada penyiapan makanan sehat sehingga tidak terjadinya penyiapan bekal makanan itu sesuai dengan keseimbangan Hal ini dikarenakan profesi yang diberikan orang tua memiliki perbedaan sehingga gaji yang diuraikan pada wawancara tersebut tergantung profesi yang di alami sehingga penyiapan makanan tersebut belum tentu menjamin kesehatan atau khusus seimbang sehingga tidak secara komplit dalam setiap bekal makanan anak.

d) Anak

Banyak Anak salah satu kesulitan orang tua dalam membagi waktu untuk membeli bahan makanan yang komplit atau dapat menjamin gizi anak lewat pemenuhan bahan makanan yang sesuai empat sehat lima sempurna sama halnya dengan diakui oleh informan, orang tua dengan memiliki tiga anak yang diantaranya dua anak yang masih sekolah sama sama kerepotan dalam mengurus anak serta anggota selanjutnya yakni suami yang bekerja maka kewajiban beliau sebagai wanita memenuhi tugas tersebut, dengan kerepotan salah satu faktor yang sulitnya dalam membeli bahan makanan, sehingga banyak waktu yang diarahkan untuk menyiapkan keperluan suami dan dua anaknya, waktu yang terus mengalir dan begitu cepat sehingga tidak sempat untuk memenuhi gizi anak lewat membeli bahan bahan makanan sesuai empat sehat lima sempurna secara banyak, bukan hanya kerepotan dalam mengurus keluarga tetapi juga dengan adanya jarak pasar yang begitu jauh dari rumah makan jarang dijumpai NG setiap harinya dengan itu NG membeli bahan makanan hanya Seminggu sekali di salah

satu shopping center yang didalamnya terdapat bahan-bahan makanan yang new terlengkap yang sering dijumpai yakni superindo(Q3RIII-3).

Jangkauan jarak waktu yang dialami oleh orang tua dalam sulitnya pembelian barang atau bahan-bahan makanan yang dapat memenuhi gizi anak salah satunya dengan kurangnya pemahaman tentang bahan-bahan yang memiliki atau termasuk komponen empat sehat lima sempurna, SLTR ini bukan hanya jauh jangkauan pasar dengan jarak yang dialaminya tetapi dengan kurang pemahaman bahan-bahan yang dikategorikan empat sehat lima sempurna. jika keduanya ada pada diri orang tua tetapi pengetahuan dalam pemilihan bahan sama saja sulit dalam memilih bahan makanan yang akan dibeli (Q1RII-2).

Kebingungan mempunyai faktor dalam kesulitan dalam penyiapan bahan yang akan dimasak sehingga memakan waktu lama untuk berfikir bahan dengan mengira anak akan bosan atau terjadinya kurang cocok dalam pemilihan bahan apalagi menu yang disiapkan, maka akhirnya terjadinya anak sulit makan atau tidak suka bahan-bahan yang beli, biasanya anak-orang tua ini selaku ibu tidak suka sayur mayur yang berwarna hijau dikarenakan rasa saat mengunyah itu terasa pahit maka dipikiran anak tersebut tidak enak sayur itu, terjadilah NR bingung dalam membeli bahan makanan dengan keduanya juga ia harus menyesuaikan request anak dan suami yang berbeda-beda (Q1RV-5).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang menjadikan faktor penghambat dalam penyebaran makanan sehingga tidak ada kesehatan dalam bekal makanan anak dengan tidak sesuai dengan gizi seimbang setiap harinya ditemukan bahwa alasan ketiga berupa kerisauan orang tua terhadap anak yang peneliti mengamati dan mendengarkan saat penerimaan acara kepada orang tua yakni anak kurangnya waktu orang tua dalam

menyiapkan segala anak sehingga akibatnya anak keteteran dikarenakan anak banyak setiap orang tua memiliki dua anak atau lebih yang kedua yaitu antara jarak pasar dan tempat rumah tidak saling berdekatan hingga sulitnya untuk berbelanja maka kebutuhan anak setiap harinya berbeda-beda komplis atau tidaknya bekalnya yang terakhir yakni adanya perbedaan susahnya anak untuk memilih menu makanan sehingga bahasa anak pada orang tua memiliki selera masing-masing sehingga orang tua bingung untuk memasak setiap harinya

B. Pembahasan

1. Pemahaman Orang tua terkait Makanan Sehat

Pemahaman menjadikan faktor utama dalam penyiapan makanan terdapat 2 pemahaman yang orang tua ketahui yaitu arti makanan sehat dengan orang tua mengenal makanan sehat terlebih dahulu dan kedua orang tua mengetahui sejauh mana penggabungan makanan sehat dengan menerapkan pedoman gizi seimbang agar makanan sehat itu tidak jauh dari gizi, gizi yang diambil dari pembahasan pertama peneliti mencari sejauh mana jawaban orang tua apakah sesuai dengan teori yang ada pada kajian teori yang telah diuraikan di setiap hasil pembahasan.

a) Mengenal Makanan Sehat

Pengenalan arti makanan sehat menjadikan ilmu pemahaman orang tua karena hal ini dapat menjadi awalan bahwa orang tua dapat membedakan makanan yang dapat dikonsumsi oleh anak dan tidak dikonsumsi oleh anak. Peneliti memberikan pertanyaan pertama yang berkaitan pengenalan makanan sehat ini mencari tahu sejauh mana menurut pemahaman makanan sehat yang dimiliki orang tua apa saja al ini peneliti menemukan banyak perbedaan dalam hasil wawancara pada sub tema kali ini.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap orang tua di TK Dharma Wanita

sebagai sampel penelitian ini, dari enam partisipan dalam penelitian wawancara ditemukan bahwa dua orang ditemukan menjawab tiga jawaban yang sama sama menjawab kualitas, warna hijau, dan makanan tersebut harus bebas dari penyakit, empat orang tua lainnya menjawab lebih dari tiga jawaban dengan okulasi jawaban diantara lain, tidak ada bahan kimia,memiliki zat yang untuk perkembangan anak,kualitas yang baik, aman dikonsumsi,tidak ada bahan formalin,dijangkau oleh orang tua,makanan yang tidak membuat anak bosan.

Beberapa orang tua sebagai sampel dalam penelitian bahwa pemahaman orang tua tentang arti makanan sehat masih kurang lengkap dalam arti mempunyai pengetahuan secara umum yang sering orang tua ketahui saja hal ini menjadikan saat wawancara ia menjawab hampir sama padahal waktu saat diwawancarai berbeda beda, dengan orang tua yang kurang dalam menjawab tentang makanan sehat buka ia tidak memahami hanya saja kurang dalam menjelaskan arti makanan sehat secara luas, sedangkan empat lainnya menjawab dengan secara luas arti dalam makanan sehat, Orang tua dianggap sedikit dengan memahami arti makanan sehat dikarenakan hanya membicara tentang hal umum seperti dari kualitas yang pada makanan tidak memiliki zat yang berbahaya ia tidak menyebutkan nutrisi serta kebutuhan anak dalam makanan sehat tersebut.

Hasil wawancara dalam ini kurang sesuai dengan arti pengertian makanan sehat kita ketahui bahwa kebutuhan pokok kehidupan manusia. Sesuai dengan anggapan yang menyatakan bahwa makanan merupakan kebutuhan utama manusia dalam kehidupan sehari-hari, maka mengkonsumsi makanan setiap hari diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Akibatnya, tubuh membutuhkan makanan kaya nutrisi dalam jumlah yang sesuai untuk pertumbuhan dan pemeliharaan. Karena makanan mengandung sumber daya yang dibutuhkan tubuh untuk bertahan hidup, makanan dapat membantu manusia mencapai kebutuhannya (Nurchayati,2014).

Pertumbuhan nutrisi yang cukup meningkatkan kecerdasan dan hidup sehat. mengkonsumsi makanan sehat sangatlah penting, khususnya dalam menunjang tumbuh

kembang anak hingga orang tua harus memahami arti makanan sehat itu sendiri bukan hanya menyediakan tetapi juga mengetahui kebutuhan anak, dari kebutuhan saat diwawancara ada empat orang tua menjawab dengan makanan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan maka dari itu makanan harus disiapkan dengan sesuai perkembangan dan pertumbuhan anak dengan itu sesuai teori yang diuraikan tentang Makanan bagi manusia, hal tersebut merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk menopang kehidupan dan menjalani kehidupan. Untuk mencapai kebutuhan gizi yang diperlukan untuk kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan setelah sakit, aktivitas, pertumbuhan, dan perkembangan, seseorang harus makan. Makan dapat menjadi sarana mendidik anak agar dapat menerima, memilih, dan mengkonsumsi makanan yang menggugah selera dan menyehatkan serta mengetahui jumlah makanan yang cukup dan kualitasnya.(Santoso & Ranti ,2004).

Makanan sehat dalam uraian dan teori yang ada berbeda bisa mengandung nutrisi yang baik dan tidaknya, Anak-anak mengenal nama dan jenis kandungan makanan sehat, dan orang tua harus mematuhi kebersihan gizi makanan higienis tersebut..

b) Makanan Sehat Mengandung Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil wawancara terhadap orang tua di TK Dharma Wanita sebagai sampel penelitian ini, dari empat partisipan memahami bahwa kebutuhan gizi anak terpenuhi melalui pemberian makanan di TK Dharma Wanita. Subyek atau informan memahaminya dengan cukup baik, namun belum sepenuhnya. Beberapa pendapat yang dilontarkan atau dikeluarkan oleh orang tua sebagai jawaban dari pertanyaan sejauh mana orang tua memahami arti atau pengertian makanan 4 sehat 5 sempurna dengan komponen yang ada pada setiap elemen, tanggapan serupa juga terjadi pada beberapa condiment yang ada pada makanan empat sehat lima sempurna.

Beberapa orang tua sebagai sampel dalam penelitian bahwa pemahaman orang tua tentang pemahaman orang tua tentang makanan sehat empat sehat lima sempurna menurut 6 subjek dalam penelitian wawancara didapatkan empat orang tua memiliki pemahaman yang kurang memahami, mereka menanggapi yang cenderung sama mengenai pengetahuan pemenuhan gizinya lewat makanan saja seperti mengatakan bahwa makanan sehat yang mengandung empat sehat lima sempurna itu adalah makanan yang mengandung nutrisi seimbang, tidak ada bahan kimia ada hijau hijau saja, tanpa menjelaskan isi kondimen pada empat sehat lima sempurna tersebut. Sedangkan ada 2 orang tua ketika dilakukan penelitian wawancara dengan cukup memahami, makanan sehat empat sehat lima sempurna adalah makanan yang didalamnya terdapat zat yang baik bagi tubuh, dengan kualitas bagus serta tidak ada bahan kimia bercampur dengan beberapa kondimen yakni seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan lain-lain. Suhu dijawab saat wawancara dimulai dengan positif atau dengan baik panjang sehingga peneliti memahami.

Orang tua dianggap sedikit dengan memahami pemenuhan yang ada pada gizi anak lewat empat sehat lima sempurna melalui bekal makanan dikarenakan hanya mengetahui kualitas yang ada pada makanan tersebut dan tidak memikirkan apa saja point point yang dibutuhkan bagi anak dengan melihat sejauh mana hal hal kondimen yang dipelajari oleh orang tua sesuai pedoman gizi anak yang empat sehat lima sempurna. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018 Melalui isi piring dijelaskan kebutuhan sehari-hari anak, dimana anak hendaknya mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah-buahan sesuai dengan usia anak. direkomendasikan. Anak usia 5- 6 tahun yang diperuntukkan bagi 4 porsi karbohidrat, dua porsi sayur, tiga porsi buah-buahan, dua porsi suplemen nabati dan suplemen hewani, satu porsi susu, empat sendok teh minyak, dan dua sendok makan gula.

Dengan lewat bekal makan siang yang sudah disiapkan oleh orang tua, sebagai orangtua berkewajiban untuk menyajikan, melalui penyediaan pangan, mereka mempunyai kewajiban untuk menyediakan pangan lewat pemahaman. Hal ini bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Begitu pula orang tua dalam hal pemenuhan kebutuhan materiil, hal ini berkaitan dengan: Pengayaan nutrisi terletak pada makanan yang dimakan anak setiap hari. dimana orang-orang Para orang tua kini dapat mengisi kembali bahan makanan sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak mereka. ada Karbohidrat (nasi dan roti), lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan susu. Maka dari itu, para ibu menyajikan masakannya sendiri kepada anak jadikan makan siang menunya kaya gizi dan Nutrisi, jadi pastinya bakal kenyang hal ini tergantung dengan pemahaman orang tua tentang menu empat sehat lima sempurna tersebut. sehingga anak-anak dapat semangat dalam melakukan aktivitas sekolahnya dengan melihat gizi anak lewat empat sehat lima sempurna .

Makanan- makanan yang mengandung didalamnya ada gizi memiliki kandungan yang baik untuk aktivitas anak hal ini sesuai dengan pendapat teori yang menjelaskan sebuah gizi mempunyai pengertian segala sesuatu tentang makanan yang didalamnya mengandung 6 macam zat yakni air, karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin dalam hubungannya dengan kesehatan (TienCh & Tirtawinata, 2006).

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa yang dimaksud dengan “orang tua” adalah Pemenuhan gizi anak dengan memberikan makanan yang memenuhi kebutuhan anak. dalam memberi makan anak, orang tua memberikan makanan yang memenuhi kebutuhan anak. setiap hari Orang tua membuat susu untuk menjamin nutrisi optimal bagi anak dan orang tua untuk menjaga kesehatan tubuh anak. jangan asal pilih saja, makanannya enak, tapi selera makan anak juga harus diperhatikan. seperti yang

Anda lihat, anak-anak cepat bosan dengan apa yang orang tuanya makan di sini. jika anak-anak diberi makan dengan baik, mereka tidak hanya akan menuruti keinginan orang tuanya; Anak-anak tidak saja sehat jasmani dan rohani, tetapi juga sehat jiwanya dan produktif. Pentingnya keberhasilan meningkatkan kecerdasan anak dengan menguatkan tentang pemahaman orang tua terhadap gizi anak melalui makanan yang dibawa anak di sekolah setiap harinya lewat bekal makan siang.

2. Strategi Orang Tua Menyiapkan Makanan Sehat

a) Penentuan Menu Makanan

Berdasarkan hasil wawancara di TK Dharma Wanita dengan menjelaskan tentang peneliti mencari tahu tentang orang tua dalam menentukan menu makanan setiap harinya dengan melihat cara orang tua mengkombinasikan menu lewat pedoman empat sehat lima sempurna yang sesuai dengan gizi dan nutrisi anak. Penelitian ini dapat diketahui bahwa menu menu yang dipilih orang tua dalam kombinasi sesuai empat sehat lima sempurna dengan melihat pedoman tersebut menurut dari 6 subjek informan terdapat 3 orang mengkombinasikan 5 macam menjadi satu dan 3 orang lainnya menjadikan beberapa menu kondimen empat sehat lima sempurna menjadi 3 menu bahkan lebih. Peneliti melihat menu yang dipilih orang tua termasuk ada pada yang sesuai porsi terdapat beberapa kondimen empat sehat lima sempurna.

Gambar 4.11



Keterangan gambar : Sebelah kiri pedoma piring empat sehat lima sempurna dan pemilihan menu bekal makanan kombinasi empat sehat lima sempurna.

Gambar 4.12



Keterangan gambar : Sebelah kiri pedoma piring empat sehat lima sempurna dan pemilihan menu bekal makanan yang kurang memperhatikan dan kombinasi sesuai empat sehat lima sempurna.

Menu yang dipilih orang tua dalam 3 diantaranya dengan terdapat sayur yang sesuai dengan empat pada pedoman dengan menggabungkan dengan pemahaman orang

tua tentang empat sehat lima sempurna diantara termasuk menentukan menu yang mengkombinasikan empat sehat lima sempurna dengan memperhatikan apa saja kondimen menu yang harus diterapkan lewat bekal makan siang anak. Sedangkan 3 lainnya dengan tidak memperhatikan pemilihan menu makanan yang disediakan untuk anak dengan tidak melihat isian menu yang akan diterapkan dalam bekal makan.

Orang tua dianggap masih sedikit dalam dalam penerapan niatnya dalam memilihkan menu makanan yang akan dibuat dan diterapkan melalui bekal makanan anak, dikarenakan hanya mengetahui pemilihan menu yang simple tanpa melihat hal hal yang dibutuhkan anak dengan menciptakan menu menu makanan yang sehat sesuai empat sehat lima sempurna. oleh karena itu, menu sehat adalah hidangan yang higienis dan kaya nutrisi yang siap disajikan. Syarat pola makan sehat adalah:

1. Menu yang disediakan harus mengandung kalori yang cukup sesuai kebutuhan tubuh menurut umur, aktivitas, kondisi dan individu
2. Semua jenis vitamin harus dimasukkan dalam menu makanan sehari-hari.
3. Menu itu harus mengandung cukup mineral dan air.
4. Kebutuhan pangan seperti karbohidrat, lemak, dan protein harus seimbang.
5. Sebaiknya pilih makanan yang mudah dicerna oleh sistem pencernaan.
6. Tidak beracun, bebas pestisida dan harus bersih secara higienis.
7. Jumlahnya harus secukupnya, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit
8. Makanan dan minuman tidak boleh terlalu panas,karena mengganggu kesehatan\termasuk kesehatan gigi.
9. Makanan dapat dirancang dengan menarik dan lezat (Widuri,2013).

Menyediakan pemilihan menu makanan berarti mempunyai kewajiban untuk menyediakan pangan. Orang tua kini dapat memberikan pemilihan menu makanan kepada

anak-anaknya sesuai dengan kebutuhan gizinya, antara lain: Tersedia makanan pokok (nasi, roti), lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan susu, itulah sebabnya para ibu memberi makan anak-anaknya makanan yang mereka buat sendiri. Menu yang dipilih orang tua termasuk membuat anak belajar dengan menu tersebut hal ini sesuai dengan teori, Kegiatan home service dapat memberikan informasi gizi pada anak usia dini. Pemberian makanan dalam keluarga merupakan budaya kuat yang mendasari kebiasaan makan makanan sehat (Daniels, 2019).

Dapat disimpulkan dari paparan di atas bahwa pemilihan menu makanan yang dibuat orang tua setiap harinya berbeda beda dengan menggabungkan pemahaman empat sehat lima sempurna dengan mengkombinasikan menu dengan memperhatikan setiap gizinya . Jangan asal memilih menu makanan tidak hanya dilihat dari enak, namun orang tua juga perlu memperhatikan isi kandungan gizi makan anak dalam pemilihan menu sesuai dengan pedoman empat sehat lima sempurna .dengan begitu anak-anak akan cepat bosan dengan makanan yang disantap oleh anak lewat pintaran orang tua dalam memilih menu untuk isi bekal makan siang

b) Pembelian Bahan Makanan Gizi Seimbang

Pembahasan dari hasil penelitian wawancara wawancara faktor kedua dalam mempengaruhi problematika penyiapan menu makanan itu terjadi sebelum adanya pengelolaan menu makanan, peneliti mencari tahu sejauh mana orang tua dalam memberi bahan makanan yang dikategorikan sehat dan sesuai nutrisi anak , bahan bahan apa saja yang dibeli orang tua dan pemilihan bahan makanan yang baik dikonsumsi anak dilihat dari segi kesehatan atau dari warna yang ada pada bahan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara di TK Dharma Wanita ditemukan Terdapat 4 orang cukup mengetahui dan memperhatikan bahan makanan empat sehat lima sempurna yang cocok untuk dibeli dan dikonsumsi anak dengan memberikan pernyataan bahwa bahan

tersebut dapat mencukupi nutrisi anak dengan melihat fungsi setiap bahan bahan yang ada pada empat sehat lima sempurna tersebut dengan mengetahui manfaat bahan tersebut untuk tubuh anak dan mencukupi gizi dan nutrisi anak tersebut sesuai dengan kebutuhan tubuh anak, . sedangkan 2 lainnya belum memahami pembelian bahan makanan yang sehat dikonsumsi tersebut dengan dilihat hanya dari ke higienisan dan kondimen bahan makanan yang dibagi sesuai kebutuhan gizi dan nutrisi anak dan kondimen yang ada pada pedoman buku empat sehat lima sempurna.

Membeli bahan baku makanan , yang dibeli orang tua dalam hasil wawancara melihat dari sibukan kerja dan kegiatan orang tua kurangnya memperhatikan gizi , dengan menyiapkan kondimen bahan makanan kebutuhan dan juga orang tua memperhatikan kualitas bahan makanan yang sesuai kesehatan gizi yang ada pada tubuh anak. Hal ini sesuai dengan tentang kualitas makanan sebagai berikut: dengan melihat ciri-ciri dari kualitas makanan yang disajikan dengan konsumen yang dapat diukur dengan nilai gizi dan kandungan didalamnya adanya kualitas bahan yang digunakan dari rasa dan tampilan masakan (Salsabilah & Sunarti ,2018).

Hanya saja orang tua masih sedikit memahami dan mengetahui pemilihan bahan hanya dilihat dari kualitas bahan makanan itu warna cantik, tidak ada memberikan jawaban bahan bahan yang dibutuhkan anak sesuai gizi yang ada pada tubuh anak, Sedangkan menurut Undang-Undang Pangan Nomor 7 Tahun 1996 adalah segala sesuatu yang diperoleh dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan bagi makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan baku pangan dan bahan bekas lainnya. proses penyiapan, pengolahan dan/atau penyiapan makanan dan minuman nan dibagi menjadi tiga kelompok:

1. Makanan nabati adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan, misalnya sayuran.
2. Bahan pangan hewani adalah bahan pangan yang berasal dari hewan, misalnya
3. Bahan pangan olahan adalah pangan yang telah diolah baik dari pangan nabati maupun hewani. Seperti keju dan susu.

Orang tua kurang memperhatikan bahan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dengan membeli bahan-bahan empat sehat lima sempurna dengan tidak memperhatikan fungsi dan bahan-bahan makanan yang mengandung gizi dibutuhkan anak, kurangnya memperhatikan kandungan yang ada pada bahan makanan tersebut ketika penelitian wawancara dimulai dengan menanyakan tentang bahan makanan yang dibeli orang tua sesuai dengan gizi anak, hanya saja yang orang tua mengetahui makanan tersebut tidak ada bahan pengawet dan memiliki warna yang cantik. Orang tua kurang memperhatikan pembelian bahan makanan yang termasuk mengandung nutrisi dengan tidak melihat sumber makanan yang dihasilkan, hal ini tidak sesuai dengan teori yang berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) . sesuai teori tentang Klasifikasi sumber makanan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) antara lain yakni :

1. Energi atau sumber energi, yaitu biji-bijian atau umbi-umbian; Begitu pula dengan produk olahannya.
2. Sumber protein yaitu sumber protein hewani, sumber protein nabati Produk yang diproduksi.
3. Sumber zat yang dikendalikan adalah sayur-sayuran dan buah-buahan (Almatsier,2004).

Dapat disimpulkan dari paparan di atas bahwa orang tua mampu memilih bahan dan membeli bahan makanan hanya melihat dari segi kualitas bahan dan warna bukan dengan melihat pembelian bahan makanan tersebut yang sesuai dengan status gizi anak dan sumber makanan yang dibutuhkan anak. Sehingga kurang memahami kebutuhan anak setiap harinya berbeda sehingga orang tua kurang memperhatikan dalam pembelian bahan makanan yang sesuai dengan status gizi seimbang tersebut.

c) Menjaga Kualitas dan Higienis Bahan Makanan

Pangan yang dikonsumsi harus dapat dimakan dan tidak boleh menimbulkan penyakit, oleh karena itu perlu dilakukan pemeriksaan pemilihan bahan baku, penyimpanan bahan pangan, pengolahan pangan, pengangkutan, penyimpanan dan pemajangan pangan sebelum dibeli, bersih, bermutu dan higienis. bahan makanan terjamin dengan melihat jawaban saat survey wawancara, hasil survei beberapa orang tua TK Dharma Wanita diketahui dua orang menjawab tiga. Atas jawaban ketika orang tua mewawancarai kualitas sayur dan ikan yang dijelaskannya dengan lalat, banyak gunanya memperhatikan bahan makanan sebelum membelinya.

Orang tua memeriksa bahan-bahan makanan sebelum membeli makanan, sama seperti mereka melindungi makanan dari hal-hal berbahaya dan menyiapkannya untuk kita makan penyebaran bahan-bahan aditif dalam pengolahan minuman disajikan untuk mencegahnya menjadi. rantai penyakit dan penyakit, Pangan yang dikonsumsi harus dapat dimakan dan tidak boleh menimbulkan penyakit, oleh karena itu perlu dilakukan pemeriksaan pemilihan bahan baku, penyimpanan bahan pangan, pengolahan pangan, pengangkutan, penyimpanan dan pemajangan pangan sebelum dibeli, bersih, bermutu dan higienis. bahan makanan terjamin dengan melihat jawaban saat survey wawancara, hasil survei beberapa orang tua TK Dharma Wanita diketahui dua orang menjawab tiga.

Atas jawaban ketika orang tua mewawancarai kualitas sayur dan ikan yang dijelaskannya dengan lalat, banyak gunanya memperhatikan bahan makanan sebelum membelinya.

Orang tua memeriksa bahan-bahan makanan sebelum membeli makanan, sama seperti mereka melindungi makanan dari hal-hal berbahaya dan menyiapkannya untuk kita makan penyebaran bahan-bahan aditif dalam pengolahan minuman disajikan di rumah sakit untuk mencegahnya menjadi. n rantai penyakit dan penyakit hal ini sesuai dengan teori tentang Kesehatan dapat dipengaruhi oleh banyak hal, terutama makanan yang dikonsumsi setiap hari, makanan merupakan salah satu kebutuhan utama seseorang. Makanan sehat sangat diperlukan sebagai sumber energi dan mencegah tubuh mudah sakit. Makanan sehat adalah makanan yang menunjang fungsi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh (Fauziah & Suparmi, 2022)

Makanan yang higienis salah satu dalam Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang bebas dari kuman penyakit dan tidak boleh bersifat meracuni tubuh manusia. Maka dari itu berdasarkan hasil dari penelitian wawancara oleh orang tua selaku sample dikatakan kurang memahami dengan menuliskan sekarang panjang hany singkat secara umum saja . Peneliti juga menemukan bahan makanan yang tidak memenuhi syarat, karena bahan baku seperti ikan hanya disebutkan mata yang merah hal ini tidak sesuai dengan ciri ciri ikan yang fresh yakni betul, yang enak itu ikan segar. Ikan segar adalah ikan yang mempunyai ciri-ciri yang sama dengan ikan hidup baik dari segi kenampakan, bau, rasa, dan tekstur Ikan (Badoa et al., 2023).

Ciri ciri ikan orang tua mengira bahan makanan yang dikira fresh itu hanya dilihat dari mata dan diselubungi lalat yang disebutkan kurang sesuai lengkap dengan teori

pendukung bahwa Ikan yang enak dimakan adalah ikan yang masih segar, jika tidak diolah dengan baik maka ikan akan cepat busuk karena kandungan air yang tinggi pada ikan tersebut. Ciri-ciri ikan segar yang baik adalah: Mata ikan bening, kornea bening, pupil hitam, dan mata cembung. Kedua yakni Insang segar berwarna merah, apabila kualitasnya menurun maka insang menjadi berwarna abu-abu, berlendir dan berbau. Ketiga berupa Lendirnya bening dan berbau amis yang khas. Jika sudah busuk, lendirnya menjadi berwarna kekuningan, lengket dan berbau menyengat keempat yakni Sisik ikan tertutup rapat, mengkilap dan dilapisi lendir transparan jika tidak segar (Realita et al., 2015).

Sayuran yang dikira orang tua sesuai dengan freshnya kategori bahan makanan yang menjelaskan tentang bahan bahan yang diluar ikan seperti sayuran dengan diuraikan oleh orang tua ketika wawancara dilakukan dengan melihat dari tekstur bahan makanan tersebut dan warna serta bentuk daun yang berubang tandanya itu segar tanpa formalin hal ini sesuai dengan Sayuran berdaun hijau segar ditandai dengan kualitas daun hijau segar, batang kaku. Kemunduran atau kerusakan sayuran hijau ditandai dengan layu, daun menguning, batang keras melunak, dan busuk (Harnanik, 2018).

d) Pengelolaan Makanan sehat Bergizi Seimbang

Berdasarkan hasil wawancara di TK Dharma Wanita dengan beberapa orang tua sebagai sampel dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa pengelolaan makanan yang dikategorikan sehat dan baik dikonsumsi oleh anak melalui bekal makanan menurut peneliti para sampel dalam penelitian ini banyak masih menggunakan cara memasak yang dikategorikan kurang sehat, menurut dari 6 subjek didapatkan 4 subjek memiliki kualitas cara memasak dengan cukup baik namun belum sempurna dikarenakan masih menggunakan bahan bahan tambahan yang dikategorikan tidak sehat bagi tubuh anak,

orang tua tersebut memberikan tanggapan cenderung pengelolaan makanan yang sehat itu seperti menggoreng dengan minyak yang sedikit terus air yang mendidih hanya saja orang tua masih menggunakan bahan-bahan instan sebagai bumbu tambahan yang ada pada masakan seperti masako, micin dan lada instan. Sedangkan 2 informan lebih memilih memberikan makanan yang sehat dengan bukan hanya memperhatikan pengelolaan saja tetapi bumbu tambahan yang dibuat oleh orang tua agar masakan disukai oleh anak.

Orang tua masih menganggap Pengelolaan yang benar dalam saat memasak akan menghasilkan makanan yang enak dan bergizi. Hanya saja orang tua belum mengetahui dampak dari cara orang tua tersebut mengelola makanan, orang tua hanya tahu secara umum seperti memasak dengan minyak yang digunakan sedikit, air yang digunakan bersih dan saat direbus menunggu mendidih hanya saja orang tua dalam 6 subjek tidak menyebutkan secara detail hal-hal yang harus dilakukan setiap kondimen empat sehat lima sempurna dikelola dengan cara berbeda-beda, padahal mendapatkan makanan yang bergizi untuk mendapatkan hasil yang indah dan menarik memerlukan teknik pengolahan khusus.

Semua bahan telah diproses, jadi harus berhati-hati selama proses pemrosesan, agar kandungan nutrisi ini dapat terjaga. Proses dan cara memotong makanan, cara membersihkan, dan cara memasak dapat mengurangi atau merusak berbagai jenis zat dalam makanan. Oleh karena itu, dalam seluruh penanganan dan pengolahan harus dilakukan kehati-hatian agar bahan pangan tidak hilang atau rusak akibat Penanganan bahan yang benar. Mengenai ketentuan tentang makanan yang perlu dimasak

Kegiatan pengelolaan makanan yang dilakukan orang tua hanya secara umum tidak memberitahukan secara detail dari pengelolaan makanan setiap bahan berbeda-beda pernyataan ini tidak sesuai sangat berpengaruh pada tubuh anak tentang pemenuhan gizi

lewat bekal makan siang dengan pendapat tentang metode memasak paling sehat dengan kerusakan nutrisi paling sedikit:

1. Cara memasak dengan Menguap, Cara memasak yang kedua adalah dengan mengukus. Kebanyakan orang tahu bahwa makanan kukus adalah salah satu hidangan terbaik. Mengukus menjaga kandungan nutrisi makanan. Selain sayuran, orang tua juga bisa membuat masakan kukus seperti ikan. Rebus,
2. Tips memasak sehat berikutnya adalah dengan merebus makanan. Saat merebus makanan, pastikan memasaknya dengan cara yang benar, seperti suhu tidak terlalu tinggi, tidak merebus terlalu lama, dan tidak menggunakan air terlalu banyak. Anda bisa merebus semua jenis sayuran: brokoli, bayam, wortel, kubis, atau zucchini, sayuran hijau mirip mentimun.
3. Membakar Ada yang belum tahu cara memasak Masyarakat Indonesia menyukai masakan panggang seperti sate, ikan bakar, dan makanan laut lainnya. Namun, hindari terlalu sering mengkonsumsi makanan gosong. Hal ini dikarenakan arang yang terdapat pada makanan yang kita makan bersifat karsinogenik dan dapat menyebabkan kanker. Saat mengonsumsi makanan tersebut, pastikan untuk menyeimbangkannya dengan makanan kaya antioksidan, seperti kemangi segar.
4. Tumis, Menggoreng adalah metode memasak sehat yang disukai semua orang. Tumis mudah dan cepat dibuat, dan dapat digunakan dengan makanan apa saja. Agar lebih sehat, Anda bisa mengganti minyak goreng dengan minyak yang lebih sehat. Salah satunya adalah minyak zaitun(Christiana et al., 2021).

Pengelolaan yang diuraikan dalam penelitian wawancara bukan hanya memberikan tanggapan berupa cara memasak yang benar menurut pemahaman orang tua dengan ditambah lagi penguat masakan atau sering disebut dengan bumbu tambahan dalam

memasak diantaranya 4 masih menggunakan bahan-bahan tambahan yang instan tidak menggunakan rempah-rempah dan sedangkan 2 lainnya menggunakan rempah-rempah alami dari bahan-bahan yang baik dikonsumsi tanpa buatan sendiri dengan tujuan menurut 2 subjek tersebut agar cukup kuat dan aroma yang sedap, hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan tentang Beberapa jenis rempah-rempah diketahui memiliki sifat anti bakteri. Terutama cukup kuat untuk bumbu masakan. Keseimbangan untuk menambahkan bumbu, Rempah-rempah dan aromanya yang unik menciptakan masakan yang nikmat dan lezat memberikan rasa puas pada konsumen anak setiap harinya dengan kenyamanan saat memakan (Lahmudin et al., 2021)

Orang tua lainnya 2 subjek tersebut dengan memilih mengawetkan makanan dengan bahan makanan yang aman dikonsumsi dengan menggunakan yakni rempah-rempah yang ada pada Indonesia secara langsung lewat tumbuhan, hal ini sesuai dengan teori menjelaskan tentang rempah-rempah sangat diperlukan dalam suatu makanan, karena rempah-rempah berguna untuk menambah rasa dan aroma pada makanan, meningkatkan cita rasa dan aroma makanan yang dimasak. Rasa asli dari bahan-bahannya serta perpaduan bumbu yang serasi memberikan masakan yang gurih dan lezat seperti asam jawa, jeruk nipis, gula pasir dan kunyit (Nurani 2010).

Dapat disimpulkan bahwa cara orang tua dalam pemenuhan gizi lewat bekal makan siang yang sesuai dengan pedoman 4 sehat 5 sempurna Memiliki proses memasak yang berbeda-beda bagi orang tua di TK Dharma Wanita dimulai dengan cara pemahaman orang tua tentang proses makanan yang sehat dikelola sesuai dengan status gizi atau agar terjaganya gizi pada makanan tersebut sehingga dalam hal ini meningkatkan kesadaran orang tua tentang Perhatian untuk memperhatikan proses memasak yang baik untuk

dikonsumsi oleh anak dengan cara rutin mengecek bahan-bahan yang dibuat untuk tambahan bumbu saat memasak .

Menyiapkan bahan-bahan yang aman dikonsumsi oleh anak serta memperhatikan cara proses yang sehat tidak membahayakan anak dengan cara minyak yang sedikit membuat bumbu-bumbu tambahan yang berkualitas dengan rempah-rempah yang ada di Indonesia bukan secara langsung oleh buatan pabrik agar menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan secara optimal setiap harinya dan sesuai dengan keinginan orang tua Begitu juga dengan sekolah memberikan peran penting dalam pengawasan dengan cara menanyakan terlebih dahulu sebelum pembelajaran dimulai hal ini yang sudah diterapkan oleh wali kelas saat ajaran baru dengan membicarakan peraturan makanan kepada anak

e) Kreativitas Menyiapkan Bekal Makan

Hasil dari berdasarkan wawancara orang tua dalam penerapan pemenuhan gizi anak dengan melihat atau peneliti observasi bekal anak dengan itu adanya perbedaan diantaranya 2 anak memiliki bekal makan siang yang cukup lengkap menarik dan 4 lainnya memiliki standar bekal makan siang dilihat dari cara orang tua dalam menyiapkan bekal makan siang agar anak tertarik dengan bekal mereka.

Kreativitas orang tua dinilai dalam penyiapan bekal makan siang dengan antusias anak dalam memakan bekal makan siang dilihat dari bekal makanan yang dibuat orang tua dengan menuruti anak yang tidak suka sayur maka orang tua mematuhi tersebut sehingga anak mengiyakan sedangkan orang tua kurang antusias dalam menghias bekal makan siang dikarenakan ibu kurang memperhatikan tata letak makanan hal ini berhubungan dengan pengetahuan anak dalam makanan yang dibawa, agar anak mengetahui makanan apa saja yang dibuat orang tuanya, penyiapan bekal makan siang tidak sembarangan oleh orang tua penampilan utama dalam bekal makan siang. Hal ini

sesuai dengan pendapat para ahli yang menjelaskan bahwa Menyiapkan bekal makanan tidak sembarangan dikarenakan kita harus melihat hal hal yang harus diperhatikan oleh oleh orang tua apalagi ibu dalam menyiapkan bekal makanan hal ini dikutip pendapat oleh (Muaris,2006) menjelaskan tips ibu dalam menyiapkan makanan yaitu :

1. Selesai dalam bentuk yang menarik
2. Disajikan sebagai satu porsi.
3. Kemas menggunakan peralatan yang aman anak
4. Sebaiknya dibungkus dan dimasukkan ke dalam wadah agar dapat tumbuh .
5. Tidak perlu membawanya kemana-mana
6. Usahakan menyajikan makanan dalam format yang bersih.
7. Hindari penggunaan bahan aditif yang mungkin tidak higienis membahayakan kesehatan anak di kemudian hari.
8. Lengkapi persediaan makanan dengan peralatan makan sendok plastik, pisau dan garpu.
9. Cobalah untuk memberikan informasi kepada anak tentang jenisnya, Apa yang kamu bawa saat itu?
10. Jadwalkan jenis menu yang akan tawarkan
11. Mempersiapkan keperluan pada malam hari dan mempersiapkan pada pagi hari.

Maka dari itu ibu memperhatikan pola sehat anak dengan melihat gizi yang ada dalam menyiapkan bekal makan bukan hanya untuk menyiapkan saja tetapi anak mengetahui macam macam zat yang ada dalam bekal makan tersebut. disimpulkan bahwa bekal makan siang Tidak sembarangan dalam penyiapan Hal ini dikarenakan Setiap anak memiliki keinginan makan yang berbeda ada anak yang melihat dari segi kreatif

kreativitas orang tua dalam penyiapan bekal makan siang sehingga Anak tertarik dalam memakannya ada yang hanya membuatnya agar anak makan dan cepat selesai dalam menyiapkan bekal makan siang maka dari itu kurangnya perhatian orang tua dalam menghias atau kreativitas atau menyajikan dengan semangatnya sesuai dengan keinginan anak agar anak memiliki pola makan yang baik.

3. Faktor Pendukung Penyiapan Makanan Sehat

a) Pola Makan Sehat Sekolah

Berdasarkan hasil wawancara orang tua yang berkaitan dengan pendapat orang tua tentang pola makan sehat disekolah yang dianut oleh para sampel untuk memperhatikan makanan yang sesuai dengan peraturan menu yang ada yakni makanan di TK TK Dharma Wanita beberapa orang tua sebagai sampel dalam penelitian ini dapat ditemukan antara lain 3 orang yang tidak setuju dengan dikatakan keberatan adanya peraturan dalam pemenuhan gizi yang sesuai menu makanan sehat yang diterapkan sekolah dan kegiatan yang ikutkan dalam setiap harinya dengan mentaati peraturan yang ada harus sesuai peraturan menu makanan mereka menyanggupi hal tersebut.

Dalam penelitian dengan kegiatan pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan yang menurut para orang tua sebagai sampel dalam sebuah penelitian ini kegiatan yang banyak diikuti oleh orang tua dengan memperhatikan peraturan menu makanan yang disediakan oleh kepala sekolah dan guru gurunya. Mulai dari sebuah mengadakan hal hal pemilihan menu yang dipilih dengan penyiapan menu makanan yang sesuai pedoman dan kriteria sekolah dengan alasan sekolah tidak memperbolehkan membawa jajanan luar hanya saja membuat jajan sendiri dengan kreasi orang tua, hal ini didukung oleh argumen dari kepala sekolah dengan tidak adanya jajanan luar di sekolah dikarenakan sekolah tidak menyediakan kantin sehingga anak anak diharapkan membawa makanan dari rumah yang

disebut dengan bekal makan siang. Adanya peraturan menu makanan anak dengan sama sama memiliki pendapat mempermudah orang tua dalam memasak, gizi anak yang terjamin, terhindari dari sakit dengan kita mencegah dari dini hal ini, menunjang kesehatan gizi anak. Dapat disimpulkan subjek tersebut dari paparan diatas dimana orang tua dan pihak sekolah ada kedekatan seorang guru dan orang tua murid dalam memenuhi gizi anak setiap hari senin dan jumat sesuai keinginan oleh sekolah.

Sekolah mengizinkan orang tua dan guru untuk mendiskusikan strategi pengasuhan anak dalam pertemuan kelompok. Selain itu, para pendidik mengundang orang tua ke konferensi orang tua di mana mereka mendiskusikan strategi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak mereka. Di sini guru dapat menjelaskan kepada anak cara mengemas kotak bekal (bekal) dengan cara yang mudah dipahami dan menarik. Para guru bekerja sama dengan direktur Puskesmas dan perawat dari puskesmas terdekat untuk memastikan bahwa seluruh anak di mendapat gizi yang baik, memantau berat badan dan tinggi badan mereka serta apakah mereka makan dengan baik.

Adanya penyampaian pola makanan sehat ala sekolah yang ada di sekolah sebelum ajaran baru saat memasuki kepala sekolah memberikan kebebasan orang tua memasak apa saja hanya saja memiliki zat gizi seimbang sehat lima sempurna dimulai membantu orang tua dalam mempengaruhi dalam pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak lewat bekal makan yang disediakan sesuai dengan pola makan sehat yang ada sesuai pedoman gizi empat sehat lima sempurna . Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Maunah & Suprijono, 2016), bahwa orang tua menjelaskan pentingnya mengasuh anak atau memenuhi kebutuhan anak. Maka dari itu dilihat dari Pendidikan orang tua merupakan peran serta orang tua dalam meningkatkan keterampilan mengasuh anak dengan tujuan menunjang tumbuh kembang anak. Tujuan dari kegiatan parenting

adalah untuk memberikan informasi kepada orang tua tentang anaknya dan membantu mereka memperhatikan kesehatan, perkembangan, pertumbuhan dan faktor lainnya. Pada kenyataannya, sekolah bertugas merencanakan kegiatan pendidikan.

Langkah awal menuju kesetaraan pandangan orang tua, khususnya yang berkaitan dengan persoalan tumbuh kembang dan pendewasaan anak. Setelah pertemuan orang tua di sekolah, para profesional di bidang penitipan anak dan pengasuhan anak berbagi informasi dengan orang tua yang berkumpul.

Dapat disimpulkan bahwa Tk Dharma wanita sidorejo diawali dengan orang tua tentang peraturan menu gizi yang dikategorikan kurang menerima sehingga dapat tidak dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang gizi yang baik bagi tubuh anak dan pentingnya dukungan. keluarga dan kurangnya kerja sama dengan sekolah, Sebab orang tua mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjamin tumbuh kembang yang optimal sesuai dengan keinginan anak, dalam pemenuhan gizi anak dengan makanan, dan sekolah juga mempunyai peranan yang sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak yang baik.

b) Motivasi Orang Tua Penyiapan Bekal 4 Sehat 5 Sempurna

Berdasarkan hasil wawancara di TK Dharma Wanita dengan beberapa orang tua sebagai sampel yang ada pada lembaran wawancara dalam sebuah penelitian ini dapat diketahui bahwa kegiatan pemenuhan dan pemahaman gizi orang tua lewat pemenuhan bekal makan siang yang menerapkan pedoman empat sehat lima sempurna.

Orang tua memiliki motivasi yang berbeda-beda, menurut para sampel yang sering kali dibahas dalam wawancara penelitian yakni 6 yang menyebutkan membawa bekal anak dengan memenuhi gizi anak lewat bekal yang dibuat dengan itu dikarenakan tidak jajan diluar serta menyukai masakan ibunya sendiri. Bukan itu saja dengan

tambahan yang sama sama menyebutkan hemat, peneliti membandingkan jawaban dan pekerjaan orang tua dengan kesibukan yang masing masing serta kebutuhan yang berbeda-beda, dengan itu juga peneliti melihat bahwa hal hal tersebut berkesinambungan dalam cara orang tua menyiapkan makanan.

Orang tua pertama memiliki pekerjaan seorang ibu rumah tangga dengan pendidikan sma beliau jujur dalam memberikan jawaban dengan motivasi biar anak nyaman, tidak jajan diluar dan hemat sama halnya dengan orang tua ke dua , empat dan lima dan narasumber dengan sama rumah tangga dengan pendidikan sma dan 2 orang lainnya dengan pendidikan perkuliahan dengan jurusan pendidikan anak usia dini dengan itu, peneliti melihat bahwa pendidikan sangat penting untuk mengukur seberapa pemahaman orang tua dalam memenuhi gizi anak dengan itu sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa Salah satu faktor utama yang mempengaruhi gizi adalah pendidikan, oleh karena itu pendidikan pada anak sangat penting untuk menunjang pemahaman anak mengenai gizi, karena sekolah juga mempunyai tugas untuk menginformasikan pola hidup sehat yang menandakan pola makan seimbang. Pelatihannya sendiri terbagi dalam beberapa kategori. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan bertingkat yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Peneliti mengambil beberapa pendapat sample pendidikan yang menjadi patokan dalam pemahaman pengetahuan yang dimana pendidikan formal, perbedaan tingkat pendidikan orang tua siswa tentu saja menimbulkan perbedaan perlakuan terhadap setiap anak dengan dilihat dari cara orang tua memberikan motivasi dan beberapa hampir sama hanya saja 2 diantara lainnya menambahkan pendapat dengan memperhatikan

perkembangan anak dan anak agar terhindar dari penyakit . Latar belakang dan tingkatan orang tua berbeda-beda. Mulai dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Namun tidak dapat dipungkiri masih terdapat orang tua yang tidak mengenyam pendidikan formal seperti yang telah disebutkan sebelumnya yaitu orang tua yang tidak bersekolah. Meskipun Kita tidak bisa menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan bukanlah acuan dalam membesarkan anak.

Selain pendidikan yang terpengaruhi oleh penyiapan orang tua dalam bekal makan siang agar terpenuhi gizi anak lewat pedoman empat sehat lima sempurna, orang tua juga menyebutkan hemat dengan arti, mereka tidak ingin mengeluarkan uang banyak dengan itu agar anak tidak jajan diluar, perekonomian sangat terpengaruh dalam pemenuhan gizi anak dengan dilihat dari kreativitas orang tua dalam pemenuhan gizi dan pemahaman dalam pengetahuan yang berkaitan dengan empat sehat lima sempurna, pernyataan ini sesuai dengan pendapat menjelaskan bahwa Pendidikan merupakan permasalahan terbesar yang menimbulkan permasalahan pada status gizi anak. Ketika orang tua mendidik, yang terbaik adalah memastikan asupan nutrisi yang seimbang. Melimpahnya informasi mengenai kebutuhan gizi anak menuntut orang tua untuk lebih berhati-hati dalam memilih makanan.

Orang tua berperan penting dalam pemenuhan gizi dikarenakan orang tua sebagai faktor utama dalam perjuangan anak melawan kejahatan, kejahatan dalam hal ini yakni agar anak terhindar dari penyakit dengan itu orang tua harus memenuhi gizi anak lewat bekal makan siang, hal ini sependapat oleh (Mansur,2013) menjelaskan tentang Orang tua merupakan pondasi penting dalam perjuangan anak-anaknya melawan kejahatan, sedangkan sekolah hanya sebagai faktor pendukung, jadi jangan berharap terlalu banyak kepada sekolah sampai dasar-dasarnya tertanam kuat, oleh karena itu,

orang tua yang menerapkan model pengasuhan pada anaknya harus berlandaskan pada nilai atau norma Islam. Orang tua saja tidak cukup hanya meyakini tauhid, yang lebih penting adalah mensosialisasikan tauhid ini ke dalam sebuah tindakan nyata.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemberian makan dilakukan dengan pemahaman orang tua sesuai dengan 14 pedoman lengkap berikut. orang tua mempunyai motivasi yang berbeda-beda, sama persis – sama-sama mendukung tumbuh kembang anak dengan caranya masing-masing, memberikan peraturan agar anak tidak makan di luar, dan sama saja karena masalah finansial atau cara orang tua mendidik Parenting yang berbeda. Setiap anak terutama prihatin dengan masalah perkembangan otot yang berkaitan dengan pendidikan dan ekonomi profesional dengan motivasi orang tua untuk menyiapkan makanan sehat dengan bekal makan siang yang 4 sehat 5. Sempurna.

c) Menanamkan pendidikan gizi seimbang lewat bekal makanan

Salah satu strategi untuk meningkatkan kesadaran gizi pada masa bayi dini adalah dengan menasari dan mengedukasi anak tentang gizi; guru dapat mencapai hal ini dengan menggunakan pendidikan persiapan. Anak-anak harus diberi informasi tentang konsumsi makanan sehari-hari karena memperkenalkan pola makan seimbang pada anak usia dini akan bermanfaat dan membantu mereka memahami pentingnya nutrisi sehat bagi tubuh mereka. Fase pertama dari pengajaran nutrisi anak usia dini melibatkan membimbing dan memotivasi anak-anak untuk tumbuh dengan berbagi makanan. Guru mempunyai kesempatan untuk mendidik siswa tentang nilai gizi dan hal-hal yang membentuk pola makan seimbang.

Pengajaran yang dilakukan oleh Orang tua harus dilaksanakan secara maksimal. Mengajar adalah proses penyampaian informasi dan nilai-nilai perkembangan kepada anak. Dari kegiatan makan kelompok ini guru dapat memberikan bimbingan motivasi

dan instruksi langsung untuk mengenalkan makanan bergizi kepada siswanya. Penyebab anak kurang gizi dapat dilihat dari kebiasaannya dalam mengikuti gizi anak. Peran orang tua juga mempengaruhi saat ini. Bahkan saat belajar, anak terlihat kurang fokus karena kebutuhan nutrisinya tidak mencukupi, kata sang ibu. Anak-anak yang tampak lebih aktif tidak diperbolehkan makan makanan lengkap. Makan dalam konteks di atas untuk gizi yang berkualitas untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak orang tua perlu diingatkan untuk memberikan pengertian. Untuk diet seimbang sebelum sekolah atau pada tahap awal.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti menemukan dalam ini bahwa orang tua selaku sample enam orang sama sama memberikan pendidikan sejak dini pada anak hanya saja memiliki cara yang berbeda beda dalam penelitian ditemukan tiga orang menanamkan pendidikan tentang gizi seimbang dengan cara media yang digunakan, sedangkan untuk dua sampel orang tua lebih condong menggunakan cara menasehati anak memberikan kata kata pujian atau nasehat yang terakhir terdiri dari dua orang tua yang memilih kegiatan bersama anak agar kebersamaan memadai oleh anak tercinta.

4. Faktor Penghambat Penyiapan Makanan Sehat

Penyiapan makanan sehat tidak hanya tergantung pada ketersediaan makanan, tapi juga pada hambatan atau kesulitan yang dihadapi orang tua dalam menyediakan makanan tersebut. Dalam penelitian wawancara, beberapa orang tua memberikan pendapat atau uraian yang berbeda mengenai hambatan tersebut. Peneliti mencari tahu hambatan apa saja yang menghambat penyediaan makanan sehat setiap harinya, baik dari segi pemahaman maupun faktor-faktor lingkungan. Beberapa penghambat yang

telah diidentifikasi melalui wawancara antara lain adalah beberapa hambatan dalam penyiapan makanan.

a) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua menjadi tolok ukur pemahaman makanan sehat yang dikaitkan dengan pola makan seimbang. Bagian yang mendapat manfaat dari pola makan seimbang setiap hari adalah pelatihan parenting yang bergantung pada cara orang tua menyiapkan makan siang. Hasil wawancara Hal ini menyebabkan adanya perbedaan pendidikan yang diperoleh orang tua dari dan SMA serta Sarjana, orang tua yang berpendidikan SMA mempunyai pengetahuan dan pemahaman yang berbeda yaitu 3 orang dan 1 orang SMA. yang mempunyai gelar sarjana dan yang lebih tinggi magister, bahwa jalur pendidikan seseorang dimulai dari jajar genjang, sehingga orang tua mempunyai pendidikan yang berbeda-beda, sehingga orang tua mempunyai strategi dan pemahaman yang berbeda pula.

Perbedaan pendidikan orang tua mempengaruhi masakan sehari-hari. Tergantung pengetahuan dan pendidikan orang tua di sekolah, dan juga pemahaman orang tua berbeda-beda sehingga ada kendala. masak bila hal itu terjadi karena ada faktor pendidikan, yang terpenting adalah pendidikan. Kita tahu bahwa lain halnya dengan berapa banyak orang tua yang memahami dan memahami pola makan seimbang atau makanan sehat. setiap hari, dilihat dari pendidikan mereka, hal ini sesuai dengan teori penjelasan. Orang dewasa mempunyai peran dalam memotivasi dan mempersiapkan anak-anak untuk kesempatan belajar. Oleh karena itu, anak dapat belajar tentang banyak hal terkait gizi (Kurnia, 2015).

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai hambatan orang tua dalam persiapan Bekal makan, tidak terdapat perbedaan pada pendidikan orang tua, walaupun

pendidikannya berbeda-beda, pemahaman umumnya hanya orang tua yang mengetahui tentang pemahaman makanan dan pengalaman sekolahnya karena pendidikannya berbeda dan tempat belajar orang tua yang berbeda sehingga menimbulkan kendala dalam penyiapan makanan sehat. Informasi untuk orang tua di setiap penelitian.

Penelitian terjadi hal berbeda yakni salah satu orang tua dengan status nenek dari murid saat dilakukan penelitian wawancara mengetahui arti makanan sehat dengan menerapkan penyiapan makan sehat empat sehat lima sempurna secara komplit, dalam arti pendidikan yang tinggi tidak menjamin dengan adanya ilmu yang luas, nenek murid tersebut dengan memiliki ilmu yang tidak begitu luas tapi pemahaman yang umum menjadikan penerapan gizi empat sehat lima sempurna pada bekal makan siang menjadikan informan belajar dalam mencari ilmu baru untuk lebih baik dengan mengenal makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna sama halnya melakukan pendidikan gizi untuk anak.

Pendidikan gizi penting dilakukan pada anak usia dini, karena mudah untuk menerapkan pengetahuan, sikap dan praktik makan sehari-hari demi kesejahteraan anak yang sudah ada pada anak usia dini. Anak kecil memahami pentingnya pola makan sehat dan seimbang, namun dalam kehidupan sehari-hari mereka tidak menerapkan pola makan sehat dan seimbang karena lupa memperhatikannya. Informasi ini sangat penting bagi para orang tua, pendidik anak usia dini, dan pimpinan PAUD, agar anak dapat menjaga pola makan sehat dan seimbang serta mempunyai sikap positif terhadap pola hidup sehat..

b) Profesi Orang Tua

Bukan hanya edukasi yang diapresiasi saat menyiapkan makanan sehat sesuai pola makan seimbang. Kendala lainnya adalah adanya orang tua dengan profesi berbeda yang sering mereka lakukan sebagai orang tua, karena makanan yang sesuai dengan gizi seimbang pada akhirnya mempengaruhi makanan sehat apa yang dimakan anak setiap hari karena sulitnya upah atau gaji. pekerjaan yang mempengaruhi hambatan atau memfasilitasi penyiapan makanan sehat strategi yang tepat untuk penyiapan makanan sehat Tergantung pada profesi yang dianut oleh orang tua Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa orang tua masih bekerja yaitu. ayah dan ibu anak, tiga orang dalam pekerjaan orang tua ke 3 bekerja sebagai guru dan orang tua ke 5 bekerja sebagai pekerja swasta di suatu pabrik dan tenang, orang tua adalah direktur sekolah dan organ rumah di rumah tangga, sedangkan tiga lainnya tidak hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Dievaluasi berdasarkan uang atau hasil pencarian kerja orang tua, sehingga terdapat kendala dalam penyiapan makanan sehat jika disebut kalau gajahnya kecil Kalau bisa masak, ada kendala dalam menyajikan makanan sehat, dan kalau gajinya lebih atau lebih dari biasanya, masakannya enak. Pola asuh mempengaruhi sumber keuangan yang diberikan orang tua kepada anak-anak dan keluarganya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, sesuai dengan teori yang dijelaskan bahwa Menurut data Kementerian Kesehatan yang dijelaskan dalam Time (2014), pada bulan September 2014, jumlah anak Indonesia yang mengalami gizi buruk meningkat dari 15% menjadi 17%. Jumlah tersebut berada pada kelompok umur tumbuh kembang dan tersebar di beberapa wilayah di Indonesia. Anak-anak yang mengalami gizi buruk berada pada daerah miskin, terpencil, terpencil dan tertinggal.

Meningkatnya angka gizi buruk bukan disebabkan oleh ketidakmampuan orang tua memperoleh makanan bergizi, namun juga karena banyaknya orang tua yang kurang peduli terhadap tumbuh kembang anaknya. Permasalahan ini sering terjadi di kalangan penduduk kota yang belum terlalu paham gizi, biasanya karena ingin mempermudah pemberian makan anaknya dan tidak ingin merepotkan ibu yang bekerja.

Berdasarkan dari pembahasan hasil wawancara diatas menemukan bahwa profesi yang dianut oleh orang tua sangatlah berpengaruh dalam penyiapan makanan sehingga jika profesi orang tua tidak memadai dengan arti ekonomi orang tua yang dimiliki juga tidak memadai, dengan dibahas saat hasil penelitian bahwa ibu rumah tangga menggantungkan hidup dan kebutuhan hanya pada satu pekerja sehingga ia memberikan pola makanan anak dengan seadanya.

c) Anak

Berdasarkan hasil wawancara, anak merupakan faktor penghambat dalam penyiapan makanan sehat, karena pemahaman orang tua bahwa anak mempunyai karakter yang berbeda-beda yaitu karakternya, oleh karena itu dari hasil wawancara dengan penelitian ditemukan bahwa beberapa orang tua kelebihan beban. dalam penitipan anak. , sehingga anak dengan ciri-ciri tersebut pilih-pilih atau memilih makanan membuat anak terhambat dalam menyiapkan makanan sehat.

Dalam penelitian ini terkait dengan keluhan orang tua tentang hambatan makanan yaitu banyak anak yang memilih makanan favoritnya. menu, namun pola makan yang dilakukan sesuai makanan kesukaan anak tidak sesuai dengan pola makan seimbang, sehingga kebiasaan makan anak menjadi tidak sehat, tidak ada makanan sehat dalam makanan sehari-hari yang diambil anak, hal ini menurut teori, hal tersebut menjelaskan. dalam penelitian ini anak berhubungan dengan keluhan orang tua

tentang terhambatnya makan, yaitu banyak anak yang memilih makanan kesukaannya dari menu, namun pola makan yang dipilih sesuai makanan kesukaan anak tidak sesuai dengan keseimbangan. pola makan, sehingga kebiasaan makan anak menjadi tidak sehat, oleh karena itu persembahan makanan sehari-hari yang diambil anak tidak mengandung makanan sehat, hal ini menurut teori yang ada. Masalah makan Hal ini bisa terjadi karena anak meniru kebiasaan makan orang tuanya, yang mungkin tidak jadilah baik. Orang tua yang picky eater dan tidak suka sayur secara tidak langsung membuat anaknya berperilaku seperti orang tuanya (HANDINI & ANITA, 2016).

Anak-anak yang ingin makan memakan makanan orang tuanya, tidak menyukai hal-hal yang tidak sesuai dengan kesukaannya, menginginkan makanan yang disukainya setiap hari, sehingga menghalangi pola makan sehat dan seimbang di bekal makan siang. Penjelasan bahwa kebiasaan makan anak sangat dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga dapat dilihat pada kebiasaan anak mengonsumsi makanan cepat saji. Kejadian tersebut disebabkan karena orang tua cenderung mengenalkan makanan cepat saji, namun tidak memberikan informasi kepada anak tentang bahaya konsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus (HANDINI & ANITA, 2016)

Berdasarkan kesimpulan yang ada pada hasil wawancara dengan pembahasan teori yang ada yakni bahwasanya orang tua masih kurang memperhatikan pola makan anak dengan terjadi hambatan pembuatan makanan sehat itu terjadi karena kebiasaan anak dalam memilih makanan dengan berawal dari budayanya sekitar bahwa makanan tersebut belum diketahui jelas baik dan tidaknya untuk dikonsumsi. anak-anak menerima makanan yang cukup dan berkualitas tinggi. Dengan pola asuh yang baik, anak tumbuh dan berkembang secara optimal serta menjadi sumber daya manusia tangguh dan sehat. Jadi ketika orang tua menekankan kebiasaan makan pada anaknya,

itu bukan langsung dari diri anak, melainkan hanya budaya yang diadopsi anak dengan kebiasaan makannya sesuai keinginannya.

Menurut penjelasan hasil wawancara terdapat bahwa kebiasaan makan anak juga sangat dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga, hal ini terlihat pada kebiasaan makan cepat anak. Kejadian tersebut disebabkan karena orang tua cenderung mengenalkan makanan cepat saji, namun tidak memberikan informasi kepada anak tentang bahaya konsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus.

BAB V

KESIMPULAN

Setiap anak yang lahir ke dunia ini mempunyai hak dan memiliki faktor yang melekat, ada yang tidak dapat diubah, ada pula yang dapat diciptakan yaitu Potensi , potensi yang dimaksud potensi abadi adalah potensi fisik yang mempengaruhi bentuk tubuh, seperti mata, hidung, dan telinga. Hal ini biasanya memberikan gambaran sebenarnya tentang kekuatan anak, yang terlihat jelas dari cara dia termotivasi, motivasi muncul adanya pendidikan yang ditanamkan sejak dini. di indonesia berkembang setiap tahunnya semenjak bermunculannya organisasi PAUD.

Pendidikan secara baik dengan berkembang pesat dilihat dari faktor anak menangkap pendidikan tersebut. Cara orang tua menanamkan pendidikan sederhana dengan cara memberikan pemahaman lewat makanan sehat yang diterapkan melalui lunch box. Dari itu kita dapat melihat bahwa penyiapan lunch box yang sempurna anak memberikan kualitas pendidikan yang baik ketika pemahaman orang tua diterapkan. Penerapan gizi seimbang pada lunch box terjadi atau tidak yang berbeda pada anak berasal dari profesi, pendidikan atau anak sendiri sehingga orang tua memiliki masing masing problem. Lebih banyak dalam kurangnya masalah hambatan orang tua dalam penyiapan orang tua berasal dari pendidikan dan profesi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari data lapangan, penelitian ini berhasil. Namun, tidak salah jika para peneliti mengajukan ide-ide yang membantu memajukan ilmu pengetahuan global. Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya sebaiknya menganalisis lebih lanjut terkait dengan manfaat yang didapat dari mengakses dalam penerapan penyiapan bekal anak setiap harinya
2. Peneliti selanjutnya harus memperluas cakupan penelitian, mengingat penelitian yang dilakukan belum dapat menjelaskan secara utuh sejauh mana pemahaman orang tua dalam setiap harinya. Proses pengumpulan data harus menggunakan metode apa pun.
3. Menjadikan wawasan baru kepada orang tua tentang pentingnya menjaga gizi anak dengan diadakannya kerja sama sekolah dan wali murid dengan mengadakan seminar

tentang gizi yang berkaitan manfaat bagi tubuh anak jika mengkonsumsi makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wijatmadi, B. (2016). Konsep Dasar Ilmu Gizi. *Pengantar Gizi Masyarakat*.
- Aidil, S. (2018). Aidil Saputra: Pendidikan Anak pada Usia Dini |. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 10(2), 209.
- Aprillia, D. D. & K. A. (2014). Konsumsi Air Putih penelitian Amerika. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(3), 167–172.
- Badoa, H., Pongoh, J., Onibala, H., Mongi, E. L., Tety, J., & Makapedua, D. M. (2023). Initial Handling Of Tuna As Raw Material For Canned Fish. *Jurnal Perikanan Dan Kelautan Tropis*, 12(1), 35–43.
- Bado, B. (2021). Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah. In *Pengantar Metode Kualitatif*.
- Christiana, M., Nurcahyo, A., & Muhaimin, A. (2021). Socialization of Healthy Cooking to Support Business Development Prima Karya Katering in Brumbungan Village Districts Central Semarang. *Jurnal Tematik*, 3(1), 42–47.
- Elvira, M., & Sainuddin, S. (2020). Uji Model Instrumen The Mathematical Development Beliefs Survey (MDBS) Pada Pendidikan Prasekolah. *Preschool: Jurnal Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 95–104.
- Equada, V., Yuniarni, D., & Miranda, D. (2022). Pelaksanaan program makanan bergizi melalui kegiatan makan bersama di tk mujahidin 2 pontianak timur. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran - Khatulistiwa*, 11, 2715–2723.
<https://doi.org/10.26418/jppk.v11i10.58985>
- Fauziah, R., & Suparmi, S. (2022). Penerapan Hygiene Sanitasi Pengelolaan Makanan Dan Pengetahuan Penjamah Makanan. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 11–18.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13469>
- Fitrianti, H., Ningtias, N. A., Riyanto, P., Normalita De Lima, C., & Hermawati, D. (2022). Analisis Pemahaman Orang Tua Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak
Analysis of Parents' Understanding in Understanding Balanced Nutrition in Children. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 222–234.
- HANDINI, M. C., & ANITA, A. (2016). PENGARUH PENGETAHUAN GIZI, STATUS

SOSIAL EKONOMI, GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 213–232. <https://doi.org/10.21009/jpud.102.02>

Harnanik, S. (2018). Kajian Perubahan Karakteristik Mutu Sawi Segar Selama Penyimpanan dengan Pencucian Air Berozon pada Suhu dan Kemasan Berbeda. *Prosiding Seminar Nasional I*, 74–82.

Herawaty, D. (2020). Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini di Lembaga PAUD oleh Pendidik Melalui Program “MUSIM SEMI.” *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD*, 7(2), 114–123.

Hidayah, W. (2022). Kapasitas Nutrisi Terhadap Kadar Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *ArRusyd: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 69–79

Insani, A. (2022). Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 843–848.

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Dyah, □, Winarti, R., & Bhawika Adwitiya, A. (2023). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini*. 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223>

Kurnia, R. (2015). Pendidikan Gizi Untuk anak. *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 4(2), 109–114.

Kusuma, H. S., Bintanah, S., & Handarsari, E. (2016). Tingkat Kecukupan Energi dan Protein pada Status Balita Pemilih Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *The 3rd Universty Research Colloquium*, 557–564.

Lahmudin, L., Susanty, S., & Hulfa, I. (2021). Teknik Pengolahan Bumbu Dasar Masakan Indonesia Di Stp Mataram. *Journal Of Responsible Tourism*, 1(1), 19–24. <https://doi.org/10.47492/jrt.v1i1.988>

Mauanah, S. N., & Suprijono, A. (2016). Parenting Education Sebagai Pendidikan Keluarga (Motiv Keterlibatan Orang Tua dalam Parenting Education). *Parenting Education Sebagai Pendidikan Keluarga*, 04, 1–10.

- Mukhlis Akhmad. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh. *Jurnal Psikoislamika*, 10, 5–11.
- Moleong, Lexi J.(2005). **Metodologi Penelitian Kualitatif**. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mayestika,Septikasari, S.ST., MPH.(2018). **Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhinya**. (Yogyakarta : UNY Press).
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MTs.S AN-NURKOTA PADANG. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 5(2), 169–175. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.145>
- Nurchayati, D., & Pusari, R. (2015). Upaya meningkatkan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra cooking pada kelompok bermain B di PAUD BAITUS SHIBYAAN Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 1–27.
- Nurjannah, N. (2017). Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Keteladanan. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 50–61. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-05>
- Purnamasari, A. R., & Adriani, M. (2020). HUBUNGAN PERILAKU PICKY EATER DENGAN TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN DAN LEMAK PADA ANAK PRASEKOLAH
[Correlation of Picky Eater Behavior to Protein and Fat Intake in Adequacy Pre-School Children] </br>. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 31. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.31-37>
- Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2019). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65–80. <https://doi.org/10.14421/jga.2018.32-01>
- Rani Devayanti, A. T. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Sikap Anak Terhadap Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 10, 40–46.
- Realita, Ade, F. Y., & Dahlia. (2015). Jenis-Jenis Ikan Segar Yang Diperdagangkan Di Pasar Modern. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FKIP*, 1(1), 1–4.

Unless, R., Act, P., Rose, W., If, T., & Rose, W. (2010). *A c ross sectional survey of children ' s packed lunches in the UK : food and nutrient based results .*

Utami, F. (2016). Picky Eater Pada Anak Kota: Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 14(2), 79–86.

Widodo, B. (2016). Pendidikan Kesehatan Dan Aplikasinya di SD/MI. *Madrasah*, 7(1), 12.
<https://doi.org/10.18860/jt.v7i1.3306>

Lampiran – Lampiran

Hasil Anakoding Penelitian Wawancara

Question	Answer	Reduksi	Tema	Koding
Apakah pekerjaan dan pendidikan ayah dan ibu?	“ saya bernama putri dengan pekerjaan saya seorang ibu rumah tangga , dengan pendidikan terakhir saya sma , maka dari itu saya kurang mengetahui sejauh amana tetang gizi “	Pekerjaan dan pendidikan Orang tua : seorang ibu rumah tangga, pendidikan terakhir sma.	Profesi dan pendidikan	Q1RI-1
	“nama saya mbak bu sulatri tapi saya bukan ibu kandungnya hanya saja sebagai eyangnya yang sering menemani disekolah, anak saya tinggal bersama saya jadi yang memasak saya pendidikan terakhir kulo smp ”	Pekerjaan dan pendidikan Orang tua : Seorang nenek, pendidikan terakhir smp		Q1RII-2
	“Saya sehari hari seorang guru TK saya sering dipanggil Ibu Naning, selain saya seorang guru saya juga seorang ibu rumah tangga dengan memiliki dua anak untuk pendidikan saya terakhir sarjana pendidikan ”.	Pekerjaan dan pendidikan Orang tua : Ibu guru , ibu rumah tangga dan memiliki 2 anak		Q1RIII-3
	“saya namanya niku ibu dewi dengan pekerjaan kulo pegawai paprik mbak jadi kulo sering lembur dan tidak ada waktu luang untuk mengurus anak dikarenakan kulo banting tulang untuk keluarga saya ge jadinya kurang perhatian	Pekerjaan dan pendidikan Orang tua : Pegawai swasta dan tulang punggung, sma		Q1RIV-4

	sering anak saya pasrahkan kepada guru”			
	“Saya bernama ibu nur dengan sehari hari saya seorang ibu rumah tangga dengan memiliki anak 4 yang masih sama sama sekolah ge dan pendidikan saya sma “	Pekerjaan dan pendidikan Orang tua : Seorang ibu rumah tangga, pendidikan sma		Q1RV-5
	“saya kepala sekolah disini dengan mmepunyai anak disekolah sini jadi saya mengikuti arahan guru maka dari itu pendidikan saya terakhir niku master pendidikan , sehari sehari saya selain menjadi kelapa sekolah saya juga seorang ibu rumah tangga ”	Pekerjaan dan pendidikan Orang tua : Kepala sekolah,pendidikan mpdi,ibu rumah tangga.		Q1RVI-6
Apa yang orang tua ketahui tentang makanan sehat itu ?	“ Menurut saya makanan sehat itu seperti yang memiliki kualiatas yang baik , ada hijau hijau , tidak ada penyakit atau bebas penyakit”	Makanan sehat :Kualitas baik. Sayuran hijau,bebas penyakit.	Makanan Sehat	Q2R1-1
	“kalau saya bawa makanan sehat itu yang tidak ada bahan kimia dan memiliki kandungan yang baik tubuh serta perkembangan anak dan memiliki kualitas yang baik untuk dikonsumsi sehari-hari dan memiliki zat-zat yang sesuai dengan perkembangan anak serta dikonsumsi anak setiap harinya aman ”.	Makanan sehat :Tidak bahan kimia,zat perkembangan anak,kualitas baik,aman konsumsi.		Q2RII-2

	<p>“makanan sehat yang saya ketahui yakni terdapat, yang tidak memiliki bahan yang formalin, makanan bukan instan, tidak mengandung zat kimia , baik dikonsumsi tubuh anak, membantu perkembangan tubuh anak secara normal”</p>	<p>Makanan sehat :Tidak bahan formalin,bukan instan,tidak kimia, baik konsumsi,membantu perkembangan tubuh.</p>		Q2RIII-3
	<p>“Makanan sehat menurut saya sendiri yakni makanan yang tidak memiliki bahan pengawet,mudah dijangkau tetapi tidak berbahaya bagi tubuh”</p>	<p>Makanan sehat :tidak memiliki bahan pengawet,mudah dijangkau tetapi tidak berbahaya bagi tubuh</p>		Q2RIV-4
	<p>“makanan sehat ge mbak, menurut kulo makanan yang memiliki unsur yang tidak ada didalanya memiliki kualitas yang baik bagi tubuh, tidak membuat anak bosan memakan, lezat dimakan, tidak menggunakan bahan aneh aneh”.</p>	<p>Makanan Sehat : Kuliatas baik,baik bagi tubuh, tidak bosan makan , lezat dimakan,tidak bahan aneh.</p>		Q2RV-5
	<p>“saya mengetahui secara detail makanan yang sehat seperti apa,hanya saja saya mengetahui dalam segi pengetahuan saya, bahwa makanan bergizi yang memiliki manfaat bagi tubuh, tidak memiliki pengawet, bahan yang</p>	<p>Makanan Sehat :Bergizi,manfaat bagi tubuh,tidak pengawet, kualitas baik luar dalam.</p>		Q2RIIV-6

	digunakan menggunakan kualitas yang baik luar dan dalam ”			
Apa pendapat orang tua terkait makanan sehat yang mengandung empat sehat empat sempurna ?	Menurut saya makanan 4 sehat 5 sempurna itu seperti yang memiliki kualitas yang baik, ada hijau hijau, tidak ada penyakit atau bebas penyakit	Makanan mengandung 4 sehat lima sempurna adalah makanan dengan kualitas yang baik, mengandung sayuran dan bebas penyakit.	Makanan Mengandung Gizi Seimbang	Q3R1-1
	“kalau saya bawa makanan sehat sehat lima sempurna itu yang tidak ada bahan kimia dan memiliki kandungan yang baik tubuh serta perkembangan anak dan memiliki kualitas yang baik untuk dikonsumsi sehari-hari dan memiliki zat-zat yang sesuai dengan perkembangan anak serta dikonsumsi anak setiap harinya aman, empat sehat lima sempurna terdiri dari sayur mayur, buah, nasi”.	Makanan mengandung 4 sehat lima sempurna yakni tidak tercampur bahan kimia, baik dikonsumsi anak, dengan memiliki zat berkualitas baik sesuai perkembangan setiap harinya aman, sayur mayur, buah, nasi.		Q3R1I-2
	“makanan empat sehat lima sempurna yang saya ketahui yakni terdapat sayur mayur, yang tidak memiliki bahan yang formalin, makanan bukan instan, tidak mengandung zat kimia , baik dikonsumsi tubuh anak, membantu perkembangan tubuh anak secara normal setiap harinya	Makanan mengandung 4 sehat lima sempurna adalah memiliki kandungan sayur mayur, bahan didalamnya tidak mengandung kimia dan instan, mengonsumsi membantu perkembangan tubuh anak		Q3R1I-3

	dikonsumsi anak dengan senang dan gembira selalu”			
	“ Makanan 4 sehat lima sehat menurut saya sendiri yakni makanan yang tidak memiliki bahan pengawet,mudah dijangkau tetapi tidak berbahaya bagi tubuh oleh anak anak setiap hari disekolah saat disiang hari dengan senang gembira yang anak bawa namanya bekal makan siang”	Makanan mengandung 4 sehat lima sempurna yakni makanan mengandung sayur terhindar bahan formalin serta kimia, pembuatan tidak instan, dan jika dikonsumsi anak mampu membantu perkembangan tubuh.		Q3RIV-4
	“ makanan sehat empat sehat lima sempurna ge mbak, menurut kulo makanan yang memiliki unsur yang tidak ada didalamnya memiliki kualitas yang baik bagi tubuh, tidak membuat anak bosan memakan, lezat dimakan, tidak menggunakan bahan aneh aneh didalam bekal makanan yang dibawa anak, dengan anak tersebut setiap harinya ya mbak gitu ada sayuran, buah dan lauk pauk serta nasi”	Makanan mengandung 4 sehat lima sempurna dengan kualitas yang baik bagi tubuh dengan anak tidak bosan serta ketika dimakan rasa lezat dan didalamnya tidak ada bahan aneh.		Q3RV-5
	“saya mengetahui secara detail makanan empat sehat lima sempurna yang sehat seperti apa,hanya saja saya mengetahui dalam segi pengetahuan saya, bahwa makanan bergizi yang	Makanan mengandung 4 sehat lima sempurna adalah mengandung zat bergizi serta memiliki manfaat bagi tubuh.didalam makanan sehat tidak		Q3RIIV-6

	memiliki manfaat bagi tubuh, tidak memiliki pengawet, bahan yang digunakan menggunakan kualitas yang baik luar dan dalam bagi anak dengan itu makanan yang bawa anak ya mbak bagi saya seperti itu pendapat dengan adanya sayuran, lauk dan buah serta kabodhirat, ada tambahan susu tapi saya jarang mengasikan susu”	terdapat kandungan pengawet serta kualitas baik.		
Bagaimana cara orangtua mengkombinasikan menu makanan tersebut sesuai empat sehat lima sempurna dalam makanan anak ?.	“saya kurang tahu apa yang diartikan empat sehat lima sempurna niku, tetapi kulo tahunya itu ada sayuran, ikan, buah makanan yang dibuat itu ge setiap harinya untuk bekal anak mbak dengan simpe mawon ayam kale nasi itu saya untuk bekal makan siang disekolah itu saja sih mbak”	Kombinasi menu terdapat : ikan ayam , nasi	Penentuan menu makanan	Q4RI-1
	“makanan yang dengan isi beberapa yaitu memiliki kondimen empat sehat lima sempurna, ada sayur mayuran, buah buahan, nasi, lauk pauk, kombinasi menu, sayur sayur kayak soto lauknya ayam, anak saya ndak suka nasi pengganti bihun, kuah bening”.	Kombinasi menu makanan yakni Luch box sayur sop, salad buah, bihun udang goreng, bihun soto ayam.		Q4RII-2

	<p>“saya sering kali menerapkan menu tersebut dengan mengkombinasikan dengan sayur saya buat dengan sayur bening, cah kangkung, sayur sop. Lauk pauk yang digunakan ikan goreng, ayam dan kadang satu menu ada tiga komponen kayak nugget yang dari sayuran”</p>	<p>Kombinasi menu makanan yakni Kombinasi bumbu dengan sayur bening, campur daging dan sayur jadi nugget, ikan goreng.</p>		Q4RIII-3
	<p>“saya biasanya membuat makanan yang dikonsumsi anak yakni dengan membuat menu sehat yakni sayur kangkung, mengkombinasinya makanan tahu tempe itu sudah ada tumis buncis dagingnya”</p>	<p>Kombinasi menu makanan yakni Sayur kangkung tempe tahu, tumis buncis daging.</p>		Q4RIV-4
	<p>“saya memilih menu dengan menggabungkan satu makanan dua bahan menjadi satu menu seperti nugget sayur ayam, telur ceplok, sop ayam, sayur kangkung tempe”.</p>	<p>Kombinasi menu makanan yakni Sayur ayam, telur balado, sop ayam, tumis kangkung tahu tempe</p>		Q4RV-5
	<p>“Saya mengkombinasikan dengan dua bahan menjadi satu masakan yang anak suka, seperti hanya satu masakan terdiri dari ada sayur mayur dan lauknya kayak sop ayam, saya beri tempe goreng, anak saya kurang suka susu jadi saya menggantinya dengan air putih, anak saya tidak sayur tapi suka junk food sehat maka saya</p>	<p>Kombinasi menu makanan yakni Satu dua bahan, sop ayam, nugget sayur, tumis kangkung tempe tahu, Air putih, teh hangat, jus alpukat</p>		Q4RIV-6

	akali memilih menu nugget ayam dengan sayur jadi menjadikan satu dalam masakan”.			
Apa saja yang orang ketahui tentang bahan bahan makanan yang dikategorikan empat sehat sempurna tersebut serta manfaat yang dihasilkan?	“bahan-bahan yang saya ketahui yakni sesuai dengan kategori 4 sehat 5 sempurna Yaitu ada lauk-lauk sayuran buah-buahan dan nasi ”,	Bahan komponen 4 sehat 5 sempurna : lauk pauk sayur buah,nasi.	Pembelian bahan makanan mengandung gizi seimbang	Q5RI-1
	“bahan-bahan yang sesuai komponen empat sehat lima sempurna yakni lauk pauk seperti, ikan , daging agar bertambah berat badan anak, sayur mayur, bayam, kangkung anak saya belikamn ahan tersebut agar anak memiliki percernaaan eek yang bagus , jagung. Kabohidrat, pohong untuk tenaga anak Dengan mengkonsumsi makanan sehat akan menimbulkan gizi yang baik juga untuk anak”.	Bahan komponen 4 sehat 5 sempurna : lauk pauk seperti, ikan , daging, sayur mayur, bayam, kangkung, jagung. Kabohidrat, pohong		Q5RII-2
	“ bahan kondimen menu 4 sehat 5 sempurna ini dikategorikan ada lauk pauk ikan cumi cumi, ayam, kabohidrat yang sering disebut dengan makanan pokok biasanya nasi dan roti , yang selanjutnya itu ada buah buahan murah ya	Bahan komponen 4 sehat 5 sempurna : lauk pauk,makanan pokok,buah buahan, susu.		Q5RIII-3

	semangka yang segar, serta ada tambahan susu untuk tinggi badan anak”			
	“komponen yang dibuat yakni bahan bahan sesuai kategorinya yakni lauk, ada ikan ayam dan tahu tempe, sayur mayur ada bayam, buah buah ada buah naga , mamnga , pisang serta apel. Susu itu saya tidak memberikan pas asi saja meminum susu”.	Bahan komponen 4 sehat 5 sempurna : lauk pauk ikan ayam,tahu tempe,sayur mayur,bayam kangkung, buah buhan apel pepaya,jambu kristal,makanan pokok, bihun. Susu.		Q5RIV-4
	“Jujur saja, saya kurang mengetahui sepenuhnya jenis masing masing bahan 4 sehat 5 sempurna tersebut tetapi yang mbaknya sudah jelaskan tadi, saya mengetahui seperti sayur-sayuran kayak bayam terus wortel buncis timun terus , buah-buahan tuh ada apel pisang jeruk dan lauk yakni daging, beras, kentang, susu murni”.	Bahan komponen 4 sehat 5 sempurna : sayur mayur, buah buah buahan , daging lauk pauk, makanan pokok, susu.		Q5RV-5
	“Jujur saja, saya kurang mengetahui sepenuhnya jenis masing masing bahan 4 sehat 5 sempurna tersebut tetapi yang mbaknya sudah jelaskan tadi, saya mengetahui seperti sayur-sayuran kayak bayam terus wortel buncis	Bahan komponen 4 sehat 5 sempurna : sayur mayur, buah buah buahan , daging lauk pauk, makanan pokok, susu.		Q5RVI-6

	timun terus , buah-buahan tuh ada apel pisang jeruk dan lauk yakni daging, beras, kentang, susu murni”.			
Bagaimana cara orang tua mengetahui pemilihan bahan dengan kategori baik dan higienis bagi anak?	“pemindahan kategori yang baik yaitu yang saya ketahui adalah sayuran yang berlubang bau ikannya itu segar tidak terlalu amis dan higienis seperti itu”	Kategori Pemilihan Bahan : Sayuran berlubang, ikan bau amis.	Menjaga higienes bahan makanan	Q6RI-1
	“pemilihan bahan dengan kategori yang baik itu yakni sayur yang berlubang, ikan yang disekitar lebah banyak itu tandanya segar, kabohidatnya yakni nasi yakni beras kualitas baik tidak blawuk en yang dibeli”.	Kategori Pemilihan Bahan : sayur yang berlubang, ikan sekeliling lebah, beras tidak berjamur		Q6RII-2
	“bahan bahan yang saya beli saya melihat dari segi warna yang dibeli, seperti pemilihan bahan menurut saya yang paling penting adalah fresh sayurnya seperti daunnya yang berlubang ikan yang dihampiri lalat itu segar yang baunya itu masih tidak ada amis sangat amis dan jika dilihat matanya merah itu yang sangatlah ikan fresh”	Kategori Pemilihan Bahan : Segi warna bagus, fresh sayur, sayur berlubang, ikan dihampiri lalat, ikan mata merah.		Q6RIII-3
	“bahan yang saya beli harus sayur sayur yang berwarna hijau, dan tidak berbau busuk”.	Kategori Pemilihan Bahan : Sayur hijau, tidak busuk		Q6RIV-4

	<p>“Kualitas bahan yang saya beli memiliki kualitas yang baik untuk anak, contohnya sayur sawi yang berlubang, ikan yang fresh dengan direbung lalat, memilih buah dari segi warna dan tekstur tidak benyek.”</p>	<p>Kategori Pemilihan Bahan : Sayur sawi berlubang, ikan berubung lalat, buah tidak benyek.</p>		Q6RV-5
	<p>“Kualitas yang saya pilih dalam menentukan bahan makanan yakni, sayur yang berlubang, tidak ada atau terhindar bahan pengawet, dan serta mengandung higienis untuk anak saat mengkonsumsi”.</p>	<p>Kategori Pemilihan Bahan : Sayur berlubang, tidak bau pengawet, ikan disekeliling lalat.</p>		Q6RVI-6
<p>Apakah ada kesulitan ketika orang tua memilih bahan sesuai menu anak empat sehat lima sempurna ?</p>	<p>“saya dalam pemilihan bahan yaitu a Ketika saya kan punya anak 4 dan masih sekolah jadi saya itu kurang perhatikan pilihan bahan jadi apa saja yang sudah ada di pasar yaitu dan saya kurang suka sama saya ribet Jadi saya kurang antusias dalam memasak nah dan juga pemilihan bahan yang sulit jangkauannya jauh dari pasar”.</p>	<p>Kesulitan memperhatikan gizi anak lewat pembelian bahan makanan, banyak anak, ribet, kurang antusias, jauh pasar.</p>	<p>Kesulitan pembelian bahan sesuai gizi seimbang.</p>	Q7RI-1
	<p>“kesulitan yang saya alami yakni jauh dari pasar dan jarang ada belinjo yang ada di perumahan”</p>	<p>Kesulitan memperhatikan gizi anak lewat pembelian bahan makanan yakni :</p>		Q7RII-2

	<p>Kesulitan saya sebagai orang tua ketika belanja itu saya kurangnya waktu untuk membeli seringkali menitip ke orang tua saya dan orang tua saya kurang memahami apa saja bahan-bahan yang baik untuk banyak anak tidak ada waktu untuk belanja dan pasarnya lumayan jauh dari sini dan saya hanya seminggu sekali belanja ke supermarket</p>	<p>Kesulitan memperhatikan gizi anak lewat pembelian bahan makanan yakni : kurang waktu, kurang memahami, bahan-bahan tidak ada waktu, pasrah, jauh, seminggu sekali belanja.</p>	<p>Q7RIII-3</p>
	<p>kesulitan saya yakni saya tidak sempat berbelanja dikarenakan saya bekerja masuk pagi di paprik maka saya tidak sempat membeli banyak anak yang saya tanggung bahan-bahan makanan yang ada saja setiap minggunya</p>	<p>Kesulitan memperhatikan gizi anak lewat pembelian bahan makanan yakni : masuk pagi, kurang sempat belanja.</p>	<p>Q7RIV-4</p>
	<p>“Kesulitann yang pertama yakni adanya pemilihan setiap harinya takut anak bosan jadinya saya agak membingungkan bahan apa yang dibeli”.</p>	<p>Kesulitan memperhatikan gizi anak lewat pembelian bahan makanan yakni : bingung bahan yang dibeli.</p>	<p>Q7RV-5</p>
	<p>“Sangatlah sulit untuk memilih bahan makanan, dikarenakan kurangnya lengkap di penjual sayur beberapa bahan makanan yang menghemat ada pemasukan, setiap harinya anak bosan”</p>	<p>Kesulitan memperhatikan gizi anak lewat pembelian bahan makanan yakni : kurang lengkap, menghemat, memasukkan banyak</p>	<p>Q7RVI-6</p>

<p>Bagaimana proses orang tua dalam memperhatikan memasak setiap harinya dalam menyiapkan bekal makan siang?</p>	<p>“proses memasak yang saya lakukan setiap harinya yaitu menggantikan minyak yang saya gunakan sangat sedikit terserah sehari terus air yang digunakan untuk air mineral atau air isi ulang tetapi saya itu saja yang saya sering melakukan masaknya”</p>	<p>Proses pengelolaan makanan anak dengan cara sehat yaitu Mengganti minyak, sedikit minyak, gunakan air mineral.</p>	<p>Pengelolaan makanan bergizi empat sehat lima sempurna</p>	<p>Q8RI-1</p>
	<p>“gak ada proses masak yang ribet, memasak yang minyak sedikit, air yang digunakan mineral direbus dengan mendidih secara tidak langsung, digoreng dengan kematangan yang sedang yang telur”.</p>	<p>Proses pengelolaan makanan anak dengan cara sehat yaitu Tidak masak ribet, minyak sedikit, mineral rebus mendidih, goreng kematangan pas .</p>		<p>Q8RII-2</p>
	<p>“proses masak yang saya sering lakukan itu seperti air yang direbus secara mendidih itu menggunakan air yang mineral ya dari asli untuk ikannya saya bersihkan dengan air lemon biar tidak amis saat makan terus proses masak yang di saya lakukan itu dengan tidak kering goreng dinamakan tidak baik untuk tubuh anak terus saya sering membuat buah-buahan tuh agar tidak akan salad buah agar anak mau makan atau sayur salad sayur itu anak saya kan sering tidak mau makan sayur jadi saya jadikan nugget seperti itu, bumbu</p>	<p>Proses pengelolaan makanan anak dengan cara sehat yaitu Air direbus mendidih, ikan dibersihkan diperas air lemon, ikan digoreng minyak sedikit matang, sayur direbus dengan matang dengan salad, bumbu Micin, kaldu royko. Bumbu Instan</p>		<p>Q8RIII-3</p>

	tambahan yang digunakan masih micin,kaldu royko yang digunakan masih bumbu instan”			
	“saya memasak yang simple, menggoreng itu saya menggunakan minyak dan gurih gurih sering goreng, dan jarang membuat sayur karena anak saya kurang suka sayur tapi gak matang sepenuhnya karena anak saya gak suka sayur yang rebusan, Bumbu-bumbu itu saya masih menggunakan bumbu yang tidak instan seperti ayam yang direbus itu kaldunya atau minyak Ayam itu ayam yang digoreng tanpa banyak-banyak atau ayamnya Tuh kulit ayam tuh jadi minyak ayam di sehat untuk anak, bumbu tambahan yang saya gunakan masako dan masih menggunakan micin ”.	Proses pengelolaan makanan anak dengan cara sehat yaitu Minyak sedikit,telur setengah matang, sayur mentah, bumbu tambahan Minyak kulit ayam, rebusan daging		Q8RIV-4
	“ Pengelolaan makanan lewat cara memasak yang saya lakukan dirumah yakni , membersihkan bahan bahan dengan sabun serta, mengambil air bersih dari mineral direbus dengan medidih ,	Proses pengelolaan makanan anak dengan cara sehat yaitu Membersihkan bahan sabun, air bersih mineral,rebus medidih, menggoreng minyak sedikit.		Q8RV-5

	menggoreng minyak sedikit tanpa mengulangi bekas minyak”.			
	“kadang saya mencuci dahulu bahan-bahannya terus mengecek ada yang busuk atau tidak mengganti minyak yang lama sisa kemarin jadi minyak yang baru meskipun sedikit tindakan hemat ya Mbak karena semuanya mahal kadang tidak sering goreng karena sesuai dengan menu yang dingin anak seringkali saya itu masak sop capcay, mengecek bahannya ada yang gak enak apa tidak, saya saat merebus sayuran dengan air yang bersih dari keran tetapi secara mendidih, bumbu tambahan yang saya gunakan yaitu seperti micin karena suami saya apa rasa yang suka makanya saya menggunakan masih menggunakan micin royko”	Proses pengelolaan makanan anak dengan cara sehat yaitu Mencuci bahan sebelum memasak, minyak sedikit, air mineral, mengecek banyak sebelum memasak, air bersih, mendidih, bumbu tambahan Micin,micin royko		Q8RVI-6
Bagaimana cara orang tua menyiapkan bekal makan siang dengan menimbulkan anak agar mempunyai senang hati saat memakan bekal makanannya?	“saya kan kurang tahu kalau dalam cara antusias kondisi anak itu saya sering kali membungkusnya dengan bakal makanan yang ia suka seperti Saya menyuruh dia memilih bekal makan tempat bekal makanan yang dibawa”.	Cara orang tua dalam menyiapkan bekal anak tertarik yaitu Memilih tempat bekal	Kreativitas dan keterampilan menyiapkan bekal	Q9RI-1

	<p>“sayaa biasanya membentuk makanan bulat bulat, buah buahan bentuk bentuk dengan silikon, makanan nya menggunakan bekal yang cantik”.</p>	<p>Cara orang tua dalam menyiapkan bekal anak tertarik yaitu Bentuk makanan, buah silikon , bekal cantik.</p>		Q9RII-2
	<p>“saya biasanya membuat sanwich makanan yang berbentuk dengan bentuk silikon dan bekal makanan yang digunakan sesuai keinginan yang dibuat”.</p>	<p>Cara orang tua dalam menyiapkan bekal anak tertarik yaitu Makanan nasi dibentuk bulat, tempat bekal bekal kesukaan, menaruh tusukan makana.</p>		Q9RIII-3
	<p>“ saya tidak sempat membuat bekal yang bagus jadi saya bungkus seadanya”.</p>	<p>Cara orang tua dalam menyiapkan bekal anak tertarik yaitu Bungkus seadanya.</p>		Q9RIV-4
	<p>“Yang pertama, memastikan anak itu makanan kesukaanya. Yang Kedua, orang tua harus kreatif Membuat desain makanan dengan apa yang anak sukai. Yang Ketiga, kebanyakan anak tidak suka sayur maka sayur tersebut direkayasa dengan sedemikian rupa, Contoh dibuat nugget atau sosis sayur. Yang Keempat orang tua harus mencontohkan makan sayuran supaya anak yang tidak suka sayur mau makan”.</p>	<p>Cara orang tua dalam menyiapkan bekal anak tertarik yaitu Makanan sukaan anak, bentuk sayur kartun, nugget bentuk, dengan membungkus mika instan langsung buang</p>		Q9RV-5

	<p>“seperti Nasi bulet bulet dengan nori agar terkesan cantik, lauk telur, nugget, ikan, ayam dan lain sebagainya saya kasib pin lucu, memasukkan makanan kedalam kotak makan kesukaan yang sering ia bawa, dan saya memberikan satu snack anak untuk memakan setelah makan bekalnya, sayur terpisah agar tidak tumpah dengan bekal kecil, buah buahnya itu mbak biasanya saja memnggunakan cetakan lucu lucu agar anak suka makan soalnya anak saya pemilih sekali jadi saya usahakan untuk anak terpenuhi pola makannya dengan teratur.”,</p>	<p>Cara orang tua dalam menyiapkan bekal anak tertarik yaitu Masuk kotak kesayangan, snack favorit, nasi dibuat bulat dikasih nori, buah bentuk lucu lucu, lauk berpin lucu. Sayur terpisah.</p>		<p>Q9RVI-6</p>
<p>Apakah ada standar khusus atau peraturan bagi orang tua untuk mempersiapkan bekal pada anak?</p>	<p>“standart khusus tidak ada hanya saja ge , kita memberikan kebebasan orang tua dalam membawa bekal hanya saja ada beberapa peraturan, pertauraan ini bukan dilembaran tetapi saat disetiap pertemuan wali murid dengan guru, kepala sekola diberi amanah oleh ketua yayasan ge untuk mengarahkan orang tua agar memiliki ras peduli terhadap makanan yang dibawa anak dengan melihat gizi pada bekal tersebut, tidak membawa bekal</p>	<p>Peraturan penyiapan bekal makanan : Tidak boleh chiki, tertarik untuk anak makan,harus bergizi.</p>	<p>Peraturan bekal makan siang</p>	<p>Q10RI-1</p>

	dengan jajanan chiki saja tetapi makanan yang bergizi, kita tidak menyediakan kantin dikarenakan sulit akses makanan yang sehat dan takutnya anak sakit parah”			
Apa motivasi orang tua untuk ikut serta dalam kegiatan Lunch Box disekolah ?	“ motivasi saya sebagai orang tua yaitu nyaman makan bekal agar anak saya tidak beli makanan di luar dan hemat biaya ”	Motivasi orang tua dalam penyiapan bekal makanan yakni nyaman makan,hindar makan luar,hemat biaya.	Motivasi orang tua penyiapan bekal 4 sehat 5 sempurna	Q11RI-1
	“motivasi saya sebagai orang tua, agar anak saya tidak jajan diluar dan agar anak saya hemat ”.	Motivasi orang tua dalam penyiapan bekal makanan yakni Tidak jajan luar,dan hemat		Q11RII-
	“motivasi saya dalamnya apa bekal agar anak-anak tidak membeli makanan di luar terus anak-anak giat makan pola makan yang baik hemat ”.	Motivasi orang tua dalam penyiapan bekal makanan yakni Tidak beli jajan luar,makan hemat.		Q11RIII-3
	“ motivasi sayaa agar anak suka makan, tidak beli jajan diluar, gizi terpenuhi”	Motivasi orang tua dalam penyiapan bekal makanan yakni Suka makan,tidak jajan luar,gizi terpenuhi.		Q11RIV-4
	“Motivasi saya agar anak mempunyai perkembangan yang baik untuk setiap harinya,agar anak tidak merasakan ada musibah sakit untuk menghindari pecegahan penyakit,tidak mudah lelah saat disekolah.”	Motivasi orang tua dalam penyiapan bekal makanan yakni Perkembangan baik, tidak sakit, pencegahan penyakit,tidak mudah lelah.		Q11RVI-6

<p>Bagaimana cara orang tua mengenalkan manfaat menu makanan tersebut jika dikonsumsi ,kepada anak ?</p>	<p>“saya sendiri untuk mengenalkan manfaat anak ini jarang ya mbak karena anak saya kan suka pemilih jadi sekali saya mengasihkan arahan bahwa menu makanan tersebut enak dimakan, terus rasanya lezat itu saja untuk bahannya untuk manfaatnya Saya kurang mengerti dengan akan saya kurang ya wawasan dan saya hanya tamatan SMA makanya itu saya kurang mengetahui artinya manfaatnya tapi secara umum saya mengetahui kayak wortel untuk melihat kejernian mata”</p>	<p>Cara Mengenalkan Manfaat : Mengarahkan makanan konsumsi enak,rasa lezat.</p>	<p>Menanamkan Pendidikan Gizi Seimbang lewat Bekal Makan Siang</p>	<p>Q12RI-1</p>
	<p>“saya mengenalkan manfaat makanan dengan cara id card gambar gambar pada anak”.</p>	<p>Cara Mengenalkan Manfaat : Pemberian papan gambar buah sayur tempel tembok .</p>		<p>Q12RII-2</p>
	<p>“cara saya mengenalkan manfaat setiap anak makan untuk perbaikan gizi anak dengan cara membelikan buku makanan jika anak makan sayur akan mempunyai mood yang baik hingga dia giat makan sayur dan nantinya tidak menyepelekan makanan agar anak mensyukuri makanan tersebut, memberi nasehat agar mensyukuri makanan yang diberikan sama allah”.</p>	<p>Cara Mengenalkan Manfaat : Membelikan buku makanan, tidak menyepelekan makan, meberi nasehat.</p>		<p>Q12RIII-3</p>

	<p>“untuk cara untuk mengenalkan manfaatnya anak itu saya seringkali memberikan buku-buku cerita atau buku-buku gambar bahan-bahan makanan apa yang sesuai yang memiliki manfaat untuk mata dan pendengaran tinggi badan atau susu untuk berat badannya dan stabil tidak stabil dengan mengkonsumsi makanan sehat itu biar agar bumbu yang tidak stabil Seperti apa dan saya memberikan kartu Id card seperti mainan agar anak membuat apa ya wawasan anak menjadi pintar terus mengarahkan”</p>	<p>Cara Mengenalkan Manfaat : Menasehati,tanam syukur, bercerita kepada anak menghormati makanan.</p>		Q12RIV-4
	<p>“saya biasanya mengarahkan dengan memberi nasehat, bahwa makanan yang dikonsumsi ini berat ditanamnya agar anak mensyukuri hidup, saya mbak biasanya memberikan waktu anak saya bermain bersama saya ya agar anak saya memiliki kecerdasan yang baik, setiap malam hari saya menyempatkan untuk bercerita</p>	<p>Cara Mengenalkan Manfaat : Mainan masak masakan, buku cerita tema sayur, buku mewarnai, arahan wawasan anak mengajak memasak bersama.</p>		Q12RV-6

	<p>dengan tema tema yang menarik ge mbak sehingga anak dapat membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat, tema yang digunakan atau saat membeli yakni dengan tema sekitar menggosok gigi, anak suka sayur buah, mensyukuri nikmat allah. Dari itu saya bersyukur sekali anak saya bisa beradab tasi tapi tidak setiap hari suka makanannya tapi saya berusaha itu”</p>			
--	--	--	--	--

