

## **Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di RA Al-Inayah Jalan Jemadi Gg Kelapa I No. 5 Kecamatan Medan Timur**

**Afrida Yetti**

Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (Jl. Kapten Muchtar Basri No. 3, Glugur Darat II, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara 20238)

Email: [afridayetti@gmail.com](mailto:afridayetti@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pada dasarnya pendidikan anak usia dini merupakan fase-fase usia penting dalam menjalankan program pembelajaran baik disekolah dan dirumah. Kemampuan dasar dapat dikembangkan pada anak salah satunya adalah kemampuan dalam memahami gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Al Inayah. Prosedur penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang melalui beberapa tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, serta refleksi. Penelitian yang dilakukan di RA Al Inayah ini menggunakan PTK dengan melihat beberapa sampel dari kelompok B di RA Al Inayah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, Tanya jawab, diskusi, serta dokumentasi dengan menggunakan teknik deskriptif. Teknik analisa data dengan meneliti setiap aspek kegiatan penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman gizi seimbang melalui membentuk kreasi makanan di RA Al Inayah. Dari kondisi awal yang hanya anak 31% meningkat disiklus I menjadi 53% dan dilanjutkan sikliu II meningkat lagi menjadi 74% dan dilanjutkan lagi ke siklus III meningkat menjadi 83%. Maka dapat disimpulkan pemahaman gizi seimbang anak dapat meningkat melalui kegiatan kreasi makanan di RA Al Inayah.*

**Kata Kunci:** *Gizi Seimbang, Kreasi Makanan*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu bentuk pendidikan prasekolah, hal ini tentunya sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa:

“Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.”

Terkait dengan bunyi pasal di atas dapat ditarik sebuah ungkapan inti yang berhubungan dengan penelitian ini, yakni “pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”. Pertumbuhan dan perkembangan Jasmani dan Rohani adalah dua hal penting yang tidak bisa dipisahkan. Dan ini tentunya terkait erat dengan makanan yang bermuatan Gizi yang seimbang. Oleh karenanya perlulah dikenalkan dan dipahami kepada anak-anak PAUD/RA dengan melakukan Praktek membuat kreasi-kreasi makanan yang bergizi seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Dari penjelasan di atas terlihat sesuai dengan penjelasan bahwa asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh itu pada dasarnya adalah sesuai dengan keadaan tubuh itu sendiri, misalnya disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, pekerjaan, lingkungan dan keadaan kesehatan itu sendiri.

Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kekurangan gizi dan pola makan yang tidak sehat, sementara anak-anak usia dini membutuhkan makanan gizi yang seimbang. Gizi seimbang sangat mempengaruhi perkembangan anak-anak Usia Dini/Ra. Apalagi sekarang ini banyak sekali makanan yang cepat saji (instant) yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan anak-anak, bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Untuk itu peran Instansi Pendidikan Anak Usia Dini (RA) sangat membantu serta memahami makanan bergizi seimbang melalui kreatif-kreatifitas membuat makanan.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah institusi yang memiliki peranan dalam upaya melakukan pembinaan dilakukan dengan memberikan rangsangan serta kreatifitas pendidikan untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

karena begitu pentingnya hubungan antara makanan bergizi seimbang terhadap perkembangan secara jasmani dan rohani anak, dan yang terkait juga dengan perkembangan, pertumbuhan otak sebagaimana tumbuh kembang anak prasekolah bahwa di usia-usia setingkat PAUD / RA pertumbuhan otak sangat cepat serta perkembangan motorik yang cepat, yang dikenal juga dengan usia laten.

Oleh sebab itu maka dalam menanamkan pemahaman makanan bergizi seimbang ini bagi seorang guru harus memiliki strategi jitu guna apa yang di pahami ke anak –anak akan menjadi lebih terkesan bagi anak itu sendiri. Guru–guru yang mengajar di tingkat

PAUD/RA hendaklah memiliki metode yang mumpuni dalam mengenalkan makanan-makanan bergizi ini, dan salah satu metode yang dianggap tepat guna mengenalkan jenis makanan bergizi seimbang ini peneliti mencoba mengenalkan jenis jenis makanan yang bergizi seimbang dengan mengedepankan kreasi-kreasi makanan sederhana dan menarik guna menanamkan kreasi makanan bergizi seimbang tersebut.

Untuk membuat anak-anak tertarik memakan-makanan bisa dibuat kreasi makanan. “Membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan istilah bento adalah konsep *one dish meal* atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak-anak ini mengandung nilai-nilai gizi yang seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengkonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan. Bekal bento ini akan memancing selera anak-anak karena dikreasikan dengan bentuk-bentuk yang lucu dengan warna yang variatif. Bento merupakan bekal yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan serta meningkatkan kecerdasan anak usia dini.

Membentuk kreasi makanan sesungguhnya suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak-anak. Sebagian besar orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Orang tua dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento bermacam-macam warna yang cerah dan beraneka bentuk kartun yang disukai anak untuk menarik perhatian anak agar mau mengkonsumsi makanan tersebut. Dengan bento atau membentuk kreasi makanan anak-anak akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang disajikan. Orang tua dapat melibatkan anak dalam kegiatan membentuk kreasi makanan tersebut.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di RA Al-Inayah Jalan Kelapa I No.5 Kec Medan Timur, ditemukan bahwa pemahaman anak tentang makanan yang bergizi masih sangat rendah, hal ini terlihat begitu antusiasnya anak membeli jajanan berupa makanan-makanan yang instant tanpa melihat apakah jajanan tersebut bergizi atau tidak. Selain itu banyaknya jajanan disekitar sekolah yang dinilai kurang sehat, sehingga anak lebih cenderung memilih jajanan dilingkungan sekolah tanpa memperdulikan apakah makanan tersebut banyak mengandung pengawet, penyedap, dan pewarna makanan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang muncul di RA Al-Inayah yang berada di Jalan Kelapa I No.5 Kecamatan Medan Timur Kota Madya Medan Propinsi Sumut maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di RA Al-Inayah Jalan Jemadi Gg Kelapa I No. 5 Kecamatan Medan Timur”**.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan untuk mengembangkan kemampuan pemahaman anak terhadap jenis makanan bergizi melalui kegiatan kreasi-kreasi makanan ini menggunakan method PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Bentuk penelitian tindakan kelas yang digunakan yaitu peneliti berperan dalam mengamati dan pemberi tindakan. Penelitian ini menggunakan PTK partisipan karena dalam penelitian ini peneliti terlibat langsung dalam

proses penelitian sejak awal sampai penelitian tersebut berakhir. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan model Arikunto.

Subjek dalam melakukan penelitian ini adalah anak-anak *Ra Al Inayah Jalan Jemadi Gg.Kelapa I No. 05 Kecamatan Medan Timur Kota Medan Propinsi Sumatera Utara* dengan komposisi 1 orang Kepala Sekolah satu orang Tata Usaha dan 6 orang Guru termasuk didalamnya Kasek dan Pegawai Tata Usaha dan yang menjadi objek dari Penelitian Tindakan Kelasnya adalah RA Kelas B yang diasuh oleh Ibu Ika Listia,S.Ag yang terdiri dari 10 anak laki-laki dan 10 anak perempuan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Deskripsi Kondisi Awal

Sebelum Penelitian ini dilaksanakan, peneliti mengadakan observasi dan pengumpulan Data dari kondisi awal kelas yang akan diberi tindakan. Yaitu kelas B Raudhatul Athfal Al Inayah Kecamatan Medan Timur Tahun Pelajaran 2017/2018. Kondisi awal perlu diketahui agar penelitian ini sesuai dengan tindakan yang tepat sehingga dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi-kreasi makanan.

Untuk mengetahui kondisi awal kelas B Raudhatul Athfal Al Inayah Tahun Pelajaran 2017/2018 Kecamatan Medan Timur, maka peneliti mengadakan observasi yang bekerjasama dengan dengan guru pendamping. Penelitian ini direncanakan terbagi atas tiga siklus, setiap siklus mengikuti prosedur (*Planning*),Tindakan (*Acting*), Pengamatan (*Observing*), dan Refleksi (*Reflecting*). Melalui tiga siklus tersebut dapat diamati perlunya peningkatan pemahaman gizi seimbang anak. Kondisi saat ini menunjukkan kurangnya pemahaman anak terhadap pemahaman gizi seimbang khususnya di Raudathul Athfal Al Inayah Kecamatan Medan Timur.

Hal ini disebabkan banyak hal, diantaranya adalah kurangnya memahami jenis-jenis makanan-makanan bergizi seimbang dilingkungan sekolah. Ditambah lagi begitu banyaknya jajanan diluaran sekolah yang bersifat instan.

Melihat kondisi seperti itu maka peneliti mencoba untuk memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kreasi-kreasi makanan yang menarik, segar dan sekaligus mengandung nilai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh manusia khususnya anak-anak Raudhatul Athfal Al Inayah kecamatan Medan Timur.

**Tabel 1**  
**Kondisi Awal Sebelum Diadakan Tindakan**

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	8	4	5	3	20
		40%	20%	25%	15%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	10	4	3	3	20
		50%	20%	15%	15%	100%
3	Dapat menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	9	5	4	2	20
		45%	25%	20%	10%	100%
4	Bisa Mengkreasikan makanan	11	4	3	2	20

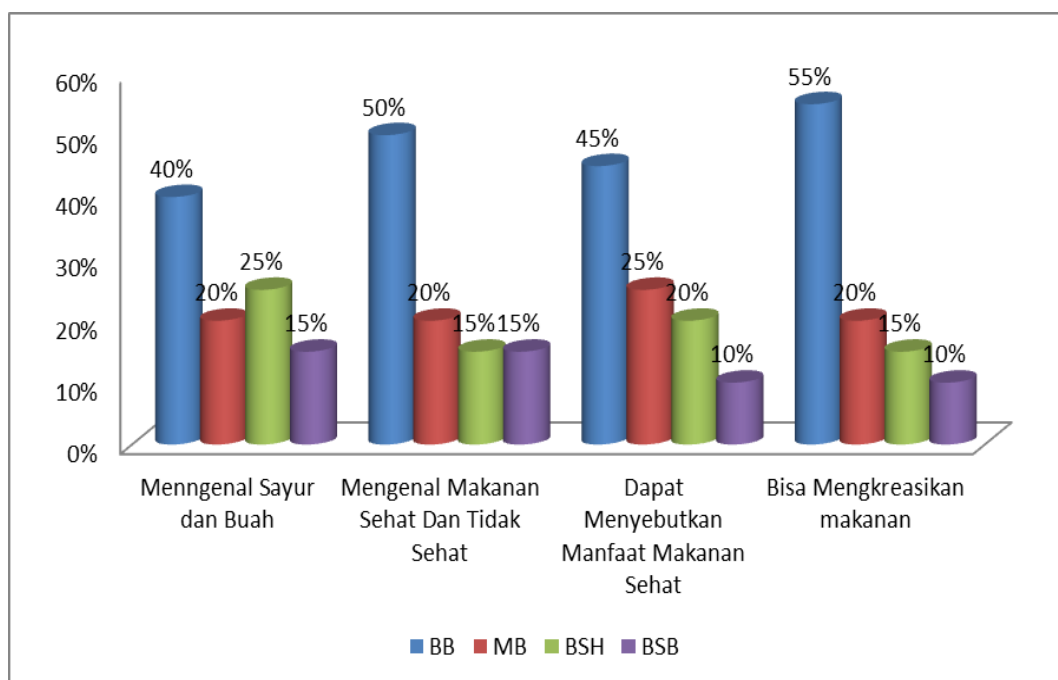
sendiri	55%	20%	15%	10%	100%
---------	-----	-----	-----	-----	------

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa:

1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 8 orang (40%), Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 5 orang anak (25%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 3 orang anak (15%).
2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 10 orang (50%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 3 orang anak (15%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 3 orang anak (15%).
3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat, (BB) sebanyak 9 orang (45%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 5 orang (25%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 4 orang anak (20%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 2 orang anak (10%).
4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 11 orang (55%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 3 orang anak (15%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 2 orang anak (10%).

Maka dari tabel di atas perbedaan peningkatan pemahaman gizi seimbang dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

**Grafik 1**  
**Kondisi Awal Sebelum Diadakan Tindakan**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, maka persentase anak yang berkembang sesuai harapan dan yang berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2**  
**Kondisi Awal Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB)**

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	
1	Mengenal Sayur dan Buah	5	3	8
		25%	15%	40%
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	3	3	6
		15%	15%	30%
3.	Menyebutkan ManfaatMakanan Sehat	4	2	6
		20%	10%	30%
4.	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	3	2	5
		15%	10%	25%
<b>Nilai Rata - Rata</b>				<b>31%</b>

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa kondisi awal pembelajaran sebelum diadakannya tindakan masih sangat rendah. Hasil observasi sebelum diadakannya penelitian adalah mengenal sayur dan buah secara BSH dan BSB sebanyak 40%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat secara BSH dan BSB sebanyak 30%, menyebutkan manfaat makanan sehat secara BSH dan BSB sebanyak 30% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri secara BSH dan BSB sebanyak 25%. rata-rata BSH dan BSB pra siklus ini menunjukkan 31% . Oleh sebab itu, peneliti mencoba merencanakan penelitian tindakan kelas dengan melakukan pembelajaran dengan tiga siklus . Hasil penelitian diuraikan dalam tahapan yang berupa siklus – siklus pembelajaran yang dilakukan dalam proses belajar-mengajar di kelas.

**b. Deskripsi Siklus 1**

Siklus satu dilaksanakan pada hari Senin, 05 - 09 Februari 2018, yang terdiri dari empat tahap yaitu: perencanaan,pelaksanaan,observasi,refleksi serta reflaning dengan Tema Kebutuhanku dan sub tema.

**Tabel 3**  
**Kondisi Penilaian Siklus 1**

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	5	4	6	5	20
		25%	20%	30%	25%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	5	4	6	5	20
		25%	20%	30%	25%	100%
3	Dapat menyebutkan ManfaatMakanan Sehat	5	5	5	5	20
		25%	25%	25%	25%	100%
4.	Bisa Mengkreasikan makanan	5	5	6	4	20

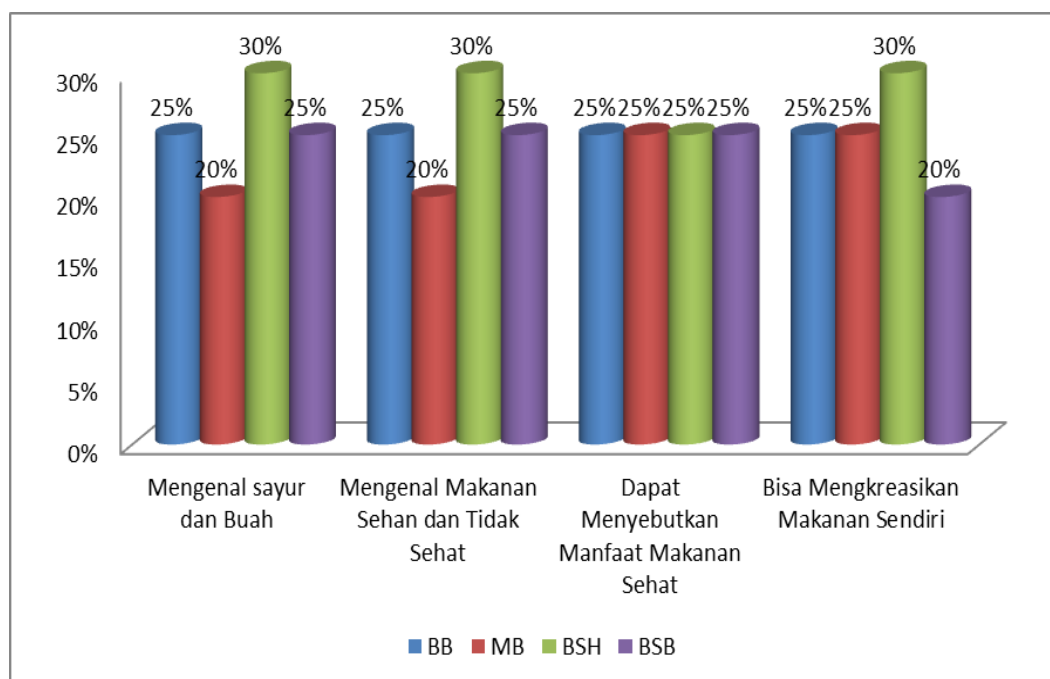
sendiri	25%	25%	30%	20%	100%
---------	-----	-----	-----	-----	------

Berdasarkan table di atas diketahui bahwa:

1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 6 orang anak (30%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 5 orang anak (25%).
2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 6 orang anak (30%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 5 orang anak (25%).
3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 5 orang (25%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 5 orang anak (25%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 5 orang anak (25%).
4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 5 orang (25%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 6 orang anak (30%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 4 orang anak (20%).

Maka dari table di atas perbedaan peningkatan pemahaman gizi seimbang anak tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

**Grafik 2**  
**Kondisi Penilaian Siklus 1**



Berdasarkan table dan grafik di atas, maka presentase anak yang berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4**

**Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB)**

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	

1	Mengenal Sayur dan Buah	6	5	11
		30%	25%	55%
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	6	5	11
		30%	25%	55%
3.	Menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	5	5	10
		25%	25%	50%
4.	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	6	4	10
		30%	20%	50%
<b>Nilai Rata - Rata</b>				<b>53%</b>

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa mulai ada peningkatan pada kemampuan memahami Gizi seimbang dibandingkan sebelum adanya penelitian ini. Hasil observasi pada Siklus I menunjukkan, peningkatan pemahaman gizi seimbang. Peningkatan mengenal sayur dan buah BSH dan BSB menjadi 55%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat BSH dan BSB menjadi 55%, menyebutkan manfaat makanan sehat BSH dan BSB menjadi 50% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri BSH dan BSB menjadi 50%. Hasil rata-rata BSH dan BSB anak keseluruhan pada siklus I menjadi 53% Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemahaman tentang gizi seimbang sedikit meningkat. Namun hasil yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan belum sesuai dengan harapan, maka dari itu peneliti memutuskan untuk mengadakan tindakan selanjutnya yaitu melaksanakan tindakan siklus ke 2.

### c. Deskripsi Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan pada hari Senin – Kamis tanggal 12 – 15 Februari 2018. Seperti pada siklus 1, siklus 2 juga terdiri dari empat tahapan, yaitu: Perencanaan, Observasi, dan Refleksi serta reflanning dengan tema Aku Hamba Allah dan sub tema kesukaanku.

**Tabel 5**  
**Kondisi Penilaian Siklus II**

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	3	2	8	7	20
		15%	10%	40%	35%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	2	3	7	8	20
		10%	15%	35%	40%	100%
3	Dapat menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	3	3	7	7	20
		15%	15%	35%	35%	100%
4.	Bisa Mengkreasikan makanan sendiri	3	2	7	8	20
		15%	10%	35%	40%	100%

Berdasarkan table di atas diketahui bahwa:

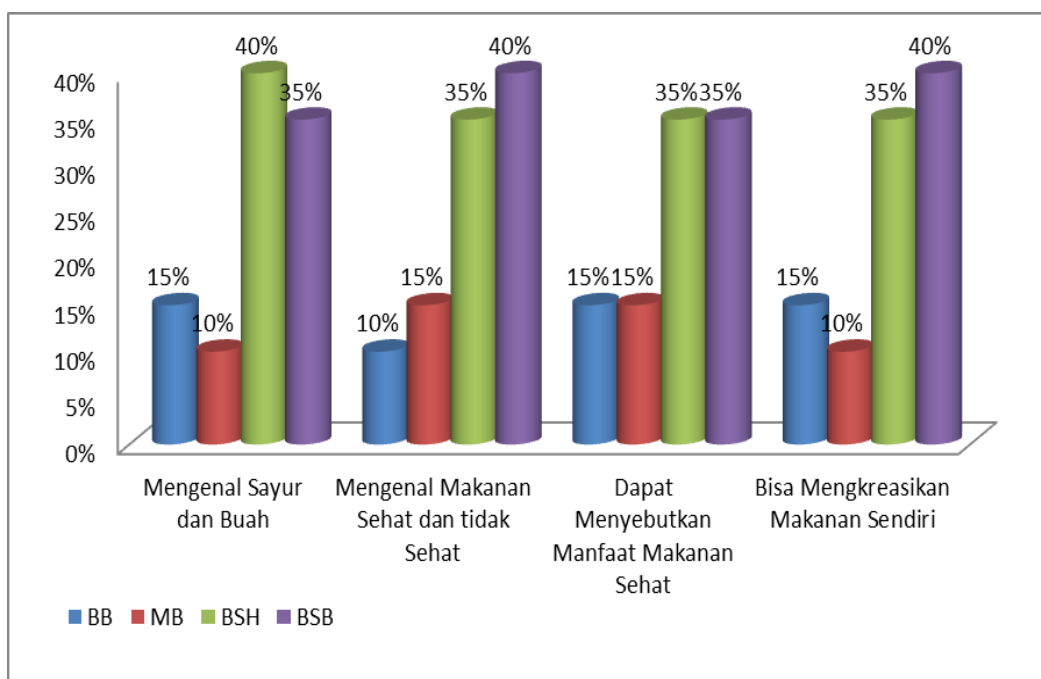
1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 3 orang (15%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 7 orang anak (35%).



2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 3 orang (15%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 7 orang anak (35%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%).
3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat (BB) sebanyak 3 orang (15%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 3 orang (15%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 7 orang anak (35%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 7 orang anak (35%).
4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 3 orang (15%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 7 orang anak (35%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%).

Maka dari tabel di atas perbedaan peningkatan kemampuan memahami gizi seimbang dapat juga pada grafik di bawah ini:

**Grafik 3**  
**Kondisi Penilaian Siklus 2**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, maka persentase anak yang berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6**  
**Kondisi Siklus 2 Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB)**

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	
1	Mengenal Sayur dan Buah	8	7	15
		40%	35%	75%
2	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	7	8	15
		35%	40%	75%

3	Menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	7	7	14
		35%	35%	70%
4	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	7	8	15
		35%	40%	75%
<b>Nilai Rata - Rata</b>				74%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa mulai ada peningkatan pada kemampuan memahami Gizi seimbang dibandingkan sebelum adanya penelitian ini. Hasil observasi pada Siklus 2 menunjukkan, peningkatan pemahaman gizi seimbang. Peningkatan mengenal sayur dan buah BSH dan BSB sebanyak 75%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat BSH dan BSB sebanyak 75%, menyebutkan manfaat makanan BSH dan BSB sebanyak 70% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri BSH dan BSB sebanyak 75%. Hasil rata-rata BSH dan BSB anak keseluruhan pada siklus 2 adalah 74% Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemahaman tentang gizi seimbang sudah meningkat. Namun hasil yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan belum sesuai dengan harapan, maka dari itu peneliti memutuskan untuk mengadakan tindakan selanjutnya yaitu melaksanakan tindakan siklus ke 3.

#### d. Deskripsi Siklus 3

Siklus tiga (3) dilaksanakan pada hari Senin – Jum’at tanggal 19 -23 Februari 2018, yang terdiri dari empat tahap yaitu: Perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, serta reflaning dengan tema Kebutuhanku dan sub tema Makanan dan Minuman.

**Tabel 7**  
**Kondisi Penilaian Siklus 3**

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	1	2	8	9	20
		5%	10%	40%	45%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	2	2	8	8	20
		10%	10%	40%	40%	100%
3	Dapat menyebutkan Makanan Manfaat Sehat	2	1	8	9	20
		10%	5%	40%	45%	100%
4	Bisa Mengkreasikan makanan sendiri	2	2	9	7	20
		10%	10%	45%	35%	100%

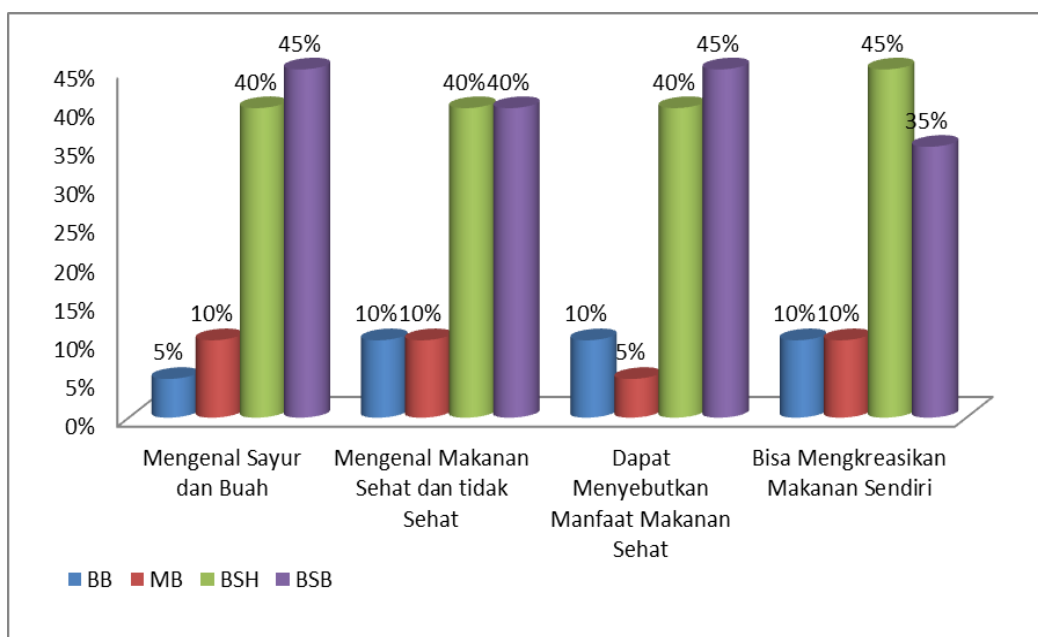
Berdasarkan table di atas diketahui bahwa:

1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 1 orang (5%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 9 orang anak (45%).
2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%).

3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat, (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 1 orang (5%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 9 orang anak (45%).
4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%).

Maka dari tabel di atas perbedaan peningkatan sosial emosional anak tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

**Grafik 4**  
**Kondisi Penilaian Siklus 3**



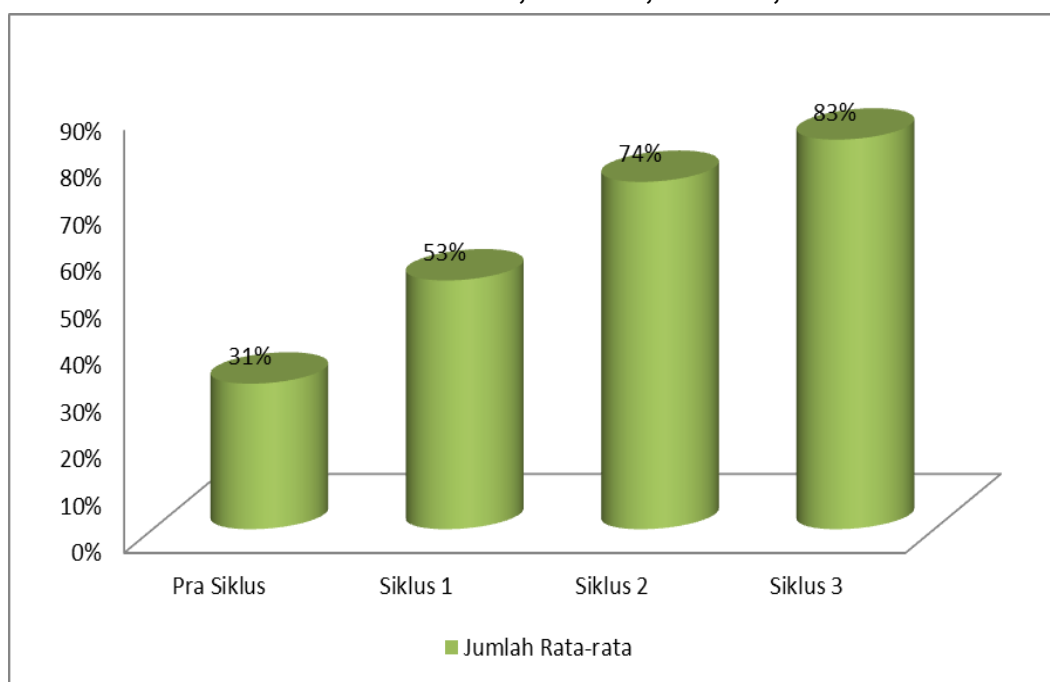
Berdasarkan tabel dan grafik di atas, maka persentase anak yang berkembang sesuai harapan dan yang berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 8**  
**Kondisi Siklus 3 Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB)**

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	
1	Mengenal Sayur dan Buah	8	9	16
		40%	45%	85%
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	8	8	15
		40%	40%	80%
3.	Menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	8	9	16
		40%	45%	85%
4.	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	9	7	15
		45%	35%	80%
<b>Nilai Rata - Rata</b>				<b>83%</b>

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa kemampuan memahami gizi seimbang pada siklus 3 mengalami peningkatan dan sudah sesuai dengan yang diharapkan. Hasil observasi pada siklus 3 menunjukkan, Peningkatan mengenal sayur dan buah BSH dan BSB sebanyak 85%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat BSH dan BSB sebanyak 80%, menyebutkan Manfaat makanan sehat BSH dan BSB sebanyak 85% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri BSH dan BSB sebanyak 80%. Hasil rata-rata anak keseluruhan BSH dan BSB pada siklus 3 adalah 83%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemahaman tentang gizi seimbang sudah meningkat. dan hasil yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan harapan, maka dari itu peneliti memutuskan untuk berhenti selanjutnya pada siklus ke 3 ini.

**Grafik 5**  
**Hasil Penelitian dari Prasiklus, Siklus 1, Siklus 2, dan Siklus 3**



Dari grafik di atas maka dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan tindakan sebanyak tiga siklus terjadi peningkatan kemampuan dalam memahami gizi seimbang anak melalui metode membuat kreasi makanan. Hasil ini terbukti dan dapat dilihat dari grafik di atas yang menunjukkan bahwa kemampuan anak pada rata-rata akhir sudah mencapai 83%.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan melalui beberapa kegiatan dengan membuat kreasi – kreasi makanan dengan komposisi gizi seimbang guna menanamkan pemahaman pemahaman gizi seimbang maka diperoleh nilai rata-rata sebesar 31% pada saat observasi awal yang kemudian menjadi 53% pada kegiatan siklus 1, dilanjutkan kegiatan siklus 2 dan memperoleh 74%, dilanjutkan kegiatan siklus 3 memperoleh 83%. Melihat perjalanan kegiatan siklus di atas maka peneliti mengambil sebuah kesimpulan bahwa melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak.

## 5. REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Prakti*. Jakarta : Rineka Cipta. h.137.
- Ariani Ayu Putri. 2017. *Gizi dan Diet*. CV Trans Info Media, Jakarta
- Alamsyah Dedi. Muliawati Ratna, Juli 2013. *Pilar-Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Penerbit Nuha Medika, Yogyakarta.
- Azwar A. 2004. *Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan Dimasa Datang. Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi*.
- Alamsyah Dedi. Muliawati Ratna. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Nuha Medika Sorowajan Yogyakarta.
- Damayanti, Diana. tahun 2010. *Makanan Anak Usia Sekolah . Tips Memberi makan Anak Usia Sekolah*. Gramedia Pustaka Umum.
- Fikawati Sandra. Syafiq Ahmad dan Veratamala Arinda. Juni 2017 .*Gizi Anak dan Remaja ( Cetakan ke -1 Rajawali Pers PT Raja Grafindo Persada Depok)*.
- Heru Prof. /2015/06/13. *Pengertian Observasi Menurut Para Ahli*, [www.pengetahuan.com](http://www.pengetahuan.com)  
*Permendiknas No.58 tahun 2009*. Smart. 2010.106-108 dan Almatsier. 2009.298-299)
- Istilah Gizi dalam bahasa,Indonesia*,[http://id.m.wikipedia.org/wiki /Gizi \\_ seimbang](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Gizi_seimbang). diakses tanggal 24 September 2012.
- Lukito. Dedi Goeyardi. Februari 2017. *Bekal-bekal Yummy*. Tiga Ananda. Creative Imprint of Tiga Serangkai.
- Moehyi Sjahmien. 2013. Kemmenkes RI .*Angka Kecukupan Gizi (AKG) Dasar- Dasar Ilmu Gizi 1*. Pustaka Kemang, Kelompok Penerbit Papis Anggota Ikapi Jakarta. 2017.
- Nurmatari. diakses pada tanggal 26 januari 2013. tersedia [www.bandung.detik. com/angry-bird-hingga-bento-kartun-untuk-bekal-...](http://www.bandung.detik.com/angry-bird-hingga-bento-kartun-untuk-bekal-...)16 januari 2013).
- Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam *Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistim Pendidikan Nasional*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 *Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Surtiretna Nina. Wanto. Susanto. Dkk. Januari 2013. *Mengnal Makanan dan Kesehatan*, PT Kiblat Buku Utama Bandung . h.30.
- Sasrawan hedi. [https://hedisasrawan.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-gizi-artikel\\_lengkap.html?m=1](https://hedisasrawan.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-gizi-artikel_lengkap.html?m=1).
- Sukandar Solihin.R.D.M. F Anwar. 2013. *Kaitan Antara Status Gizi. Perkembangan Kognitif,dan Perkembangan Motorik Pada anak Usia Pra sekolah*. D. h,62-67.
- Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 tahun 2009 *Peraturan Pemerintah Tentang Pendidikan Anak Usia Dini Pasal 1ayat 7*.