

**PENERAPAN MAKANAN BERGIZI DENGAN OLAHAN
KREATIF UBI MANIS KARAKTER UNTUK KELOMPOK B
RA AL-MUTTAQIIN BESUK**

DISUSUN OLEH :
Fadilatul Fitria, M.Pd
Wahyu Prisdian



UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI LIRBOYO KEDIRI

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Peneliiian : Penerapan Makanan Bergizi Olahan Kreatif Ubi Manis Karakter
Untuk Kelompok B RA Al- Mutaqqin Besuk

Ketua Peneliti

- | | |
|-----------------------|--|
| a. Nama Lengkap | : Fadilatul Fitria, M.Pd |
| b. NIDN | : 2131039301 |
| c. Jabatan Fungsional | : Asisten Ahli |
| d. Program Studi | : Pendidikan Islam Anak Usia Dini |
| e. No. HP | : 081233451993 |
| f. Alamat Surel | : fadila.fha31@gmail.com |

Anggota Peneliti

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| a. Nama Lengkap | : Wahyu Prisdian |
| b. NPM | : 201000028 |
| c. Program Studi | : Pendidikan Islam Anak Usia Dini |
| d. Lama Penelitian | : 3 Bulan |

Biaya Penelitian

- | | |
|-------------------|----------------|
| a. Kemenag | : Rp.0 |
| b. Institut | : Rp.0 |
| c. Mandiri | : Rp.7.000.000 |
| d. Sumber lain | : Rp.0 |
| Jumlah Seluruhnya | : Rp.7.000.000 |

Menyetujui,
Kepala LP3M



Laenal Arifin, M.Pd
NIDN 2125058501

Kediri, 4 November 2022
Ketua Peneliti,

Fadilatul Fitria, M.Pd
NIDN 2131039301

ABSTRAK

FADILATUL FITRIA *“Penerapan Makanan Bergizi Dengan Olahan,
Kreatif Ubi Manis Karakter Untuk Kelompok B Ra
Al-Muttaqiin Besuk”*

Kata kunci: *makanan bergizi*

Pada kelompok B RA Al-Muttaqiin Besuk dalam observasi yang dilakukan terlihat masih rendahnya asupan yang orang tua berikan untuk anak mereka, sedangkan yang terlihat orang tua suka sekali sesuatu hal itu mudah tanpa diusahakan. Terkait dengan hal tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan asupan bergizi melalui makanan ubi manis karakter pada anak kelompok B RA Al-Muttaqiin Besuk. Peneliti menggunakan model seperti ini supaya anak lebih tertarik dalam proses pengenalan makanan sehat. Model tersebut diharapkan juga mampu memberikan masukan agar para orang tua mengerti kebutuhan anak dalam amunisinya harus mencakup komponen-komponen sehat dan bisa membuat perkembangan juga pertumbuhannya terpenuhi baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga penulisan laporan ini dapat terselesaikan dengan baik.

Laporan pelaksanaan disusun sebagai laporan tertulis dalam memenuhi tugas mata kuliah Pemantapan Kemampuan Profesional.

Sebagai rasa ungkapan kebahagiaan atas terselesaikannya laporan ini kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. KH. Abdulloh Kafabihi Mahrus selaku Rektor IAI Tribakti
2. Drs. Muslimin, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Tarbiyah
3. Ibu Rini Setyorini, S.Pd selaku Kepala RA Al-Muttaqin Besuksekaligus jajarannya

Penyusun menyadari tidak ada yang sempurna selain Allah SWT Yang Maha Sempurna. Begitu pula dengan penulisan laporan ini. Oleh sebab itu penyusun sangat mengharap kritik dan saran yang bersifat positif dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan laporan ini.

Akhirnya kami berharap semoga penulisan laporan ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Kediri, 04 Nopember 2022

Penyusun

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

1. Identifikasi Masalah

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah peran gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis isi (content analysis) yang mana penelitian ini membahas secara mendalam isi informasi tertulis maupun tercetak seperti buku-buku, jurnal, ensiklopedia, dll. Sehingga peneliti membandingkan beberapa hasil penelitian yang relevan untuk

mendapatkan data agar mengetahui apakah peran gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Sehingga peneliti dapat menganalisa isi penelitian yang relevan dengan penelitian ini, serta peneliti dapat menarik kesimpulan dari beberapa sumber baik primer maupun sekunder untuk memperkuat hasil penelitian. Sedangkan tujuan penelitian ini ialah agar dapat memberikan kejelasan yang kuat dan jelas berdasarkan sumber-sumber yang relevan dan terpercaya bahwa pemberian nutrisi atau gizi pada anak usia dini sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Adapun rancangan yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini ialah dengan melakukan wawancara dengan orang tua dan guru mengenai gizi, pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu peneliti juga melakukan observasi guna untuk mengamati pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sedangkan dalam wawancara peneliti memilih wawancara yang terstruktur agar sebagai pedoman yang memudahkan peneliti dalam menggali informasi yang mendalam terhadap topik yang di bahas mengenai peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, serta peneliti mencatat temuan temuan yang ditemukan oleh peneliti. Sedangkan tujuan penelitian ini ialah agar dapat memberikan gambaran yang kuat dan jelas berdasarkan sumber-sumber yang relevan dan terpercaya bahwa pemberian nutrisi atau gizi pada anak usia dini sesuai dengan ketentuan

yang berlaku. Sehingga peneliti dapat mengetahui upaya pemenuhan gizi yang dilakukan baik di lembaga PAUD ataupun upaya orang tua di rumah serta menggali informasi dari narasumber yang telah ditentukan oleh peneliti untuk anak kelompok B RA Al-Muttaqin Besuk T.A 2021/2022.

2. Rumusan Masalah

Berpijak pada hasil identifikasi dan analisis masalah, maka dapat kami gambarkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah Penerapan memberikan makanan bergizi melalui ubi manis karakter ini bisa membuat perubahan pada orang tua dan anak untuk mengerti arti pentingnya nutrisi bagi anak kelompok B di RA Al-Muttaqin Besuk T.A 2021/2022?

3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : “Untuk meningkatkan keinginan makan yang sehat pada anak Kelompok B di RA Al-Muttaqin Besuk T.A 2021/2022.

4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi anak RA kelompok B, agar dapat memiliki rasa senang dan suka terhadap makanan-makanan sehat lainnya
2. Bagi guru, untuk menambah hal baru tentang stimulasi yang tepat dalam memberikan wawasan kepada orang tua dan bisa mengaktifkan kerja sama yang saling membantu
3. Bagi orang tua, agar memberikan pola asupan yang lebih kompleks serta memiliki beragam manfaat dari segala sumber pangan yang ada agar anak mau dan mencintai makanan sehat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Gizi

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab giza yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Pengertian lebih luas bahwa gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. (Djoko Pekik Irianto, 2006: 2). Gizi merupakan suatu inti penting dalam menjaga metabolisme tubuh dan terus menjadi kebutuhan manusia agar dapat menghasilkan kesehatan.

Manusia perlu memakan beragam makanan, agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makananpun yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Dengan alasan tersebut, Gizi pun sering dikaitkan dengan tingkat pendidikan dan ekonomi seseorang. Hal ini karena gizi berpengaruh pada perkembangan otak, kemampuan belajar serta produktifitas kerja yang secara keseluruhan dapat meningkatkan potensi untuk meningkatkan taraf pendidikan dan ekonomi seseorang.

Jadi kesimpulannya adalah ilmu gizi berbicara tentang dua hal. Pertama berbicara tentang makanan dan kedua berbicara tentang tubuh dan kesehatan manusia. Hal inilah yang menyebabkan luasnya ruang lingkup ilmu gizi, diantaranya gizi manusia, ilmu gizi masyarakat, ilmu gizi klinik, dan juga ilmu pangan. Oleh karena itu, ilmu gizi sangat

erat kaitannya dengan ilmu-ilmu agronomi, peternakan, ilmu pangan, mikrobiologi, biokimia, faal, biologi molekular dan kedokteran.

2. Ruang Lingkup Gizi

Ilmu gizi termasuk sebagai salah satu cabang ilmu yang relatif masih baru. Ilmu gizi baru diakui sebagai ilmu pengetahuan (sains) pada awal abad 20. Hal ini setelah penemuan bidang-bidang ilmu lain khususnya di bidang ilmu kimia dan ilmu fisiologi. Selain itu penemuan-penemuan baru seperti vitamin, protein dan zat gizi lainnya yang menjadi dasar ilmu gizi. Selain itu, karena konsumsi makanan dipengaruhi oleh kebiasaan makan, perilaku makan, dan keadaan ekonomi maka ilmu gizi juga berkaitan dengan ilmu-ilmu sosial seperti antropologi, sosiologi, psikologi dan ekonomi.

Para ahli gizi membagi zat-zat gizi ke dalam 6 kelompok besar yaitu :

a. Karbohidrat terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hydrogen (H), dan Oksigen (O). Bahan makanan yang banyak mengandung karbohidrat misalnya golongan makanan pokok seperti padi-padian atau sereal, jagung, umbi umbian dan kacang-kacangan kering.

b. Lemak terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hydrogen (H), dan Oksigen (O), dengan kandungan oksigen lebih kecil daripada yang terdapat dalam karbohidrat. Bahan makanan yang banyak mengandung lemak, antara lain: 1) Lemak hewani Semua lemak hewani, termasuk susu, mentega, keju dan kuning telur 2) Lemak nabati Minyak kelapa, kacang-kacangan dan alpukat

c. Protein terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hydrogen (H), dan Oksigen (O), nitrogen (N) dan kadang-kadang sulfur (S) yang tersusun atas bentuk asam-asam amino. Protein dapat ditemukan baik dari makanan nabati maupun hewani 1) Protein hewani, misalnya daging, ikan, telur susu dan keju 2) Protein nabati, misalnya kacang-kacangan, tahu, dan tempe

d. Vitamin merupakan ikatan-ikatan organik yang membantu berbagai reaksi biokimia dalam tubuh. Sumber vitamin lebih banyak terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan

3. Akibat Gangguan Gizi terhadap Fungsi Tubuh

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Di beberapa Negara di dunia pun terjadi masalah gizi kurang ataupun gizi lebih. Negaranegara berkembang seperti sebagian besar Asia, Afrika, Amerika Tengah dan Amerika Selatan pada umumnya mempunyai masalah gizi kurang, sedangkan Negaranegara maju seperti Eropa dan Amerika Serikat pada umumnya mengalami masalah gizi lebih.

a. Akibat gizi kurang pada proses tubuh Akibat kurang gizi terhadap proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada prosesproses :

- ♣ Pertumbuhan Anak-anak tidak tumbuh menurut potensialnya. Protein digunakan sebagai zat pembakar, sehingga otot-otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok. Anak-anak yang berasal dari tingkat social ekonomi menengah ke atas rata-rata lebih tinggi daripada yang berasal dari keadaan social ekonomi rendah

- ♣ Produksi tenaga Kekurangan energi berasal dari makanan, menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktifitas. Orang menjadi malas, merasa lemah dan produktivitas menurun

- ♣ Pertahanan tubuh Daya tahan terhadap tekanan atau stress menurun. System imunitas dan antibody berkurang, sehingga orang mudah terserang penyakit atau infeksi seperti pilek, batuk, dan diare.

- ♣ Struktur dan fungsi otak Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan kemampuan berpikir. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen.

- ♣ Perilaku Baik anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang, mereka mudah tersinggung, cengeng dan apatis

b. Akibat gizi lebih pada proses tubuh Gizi lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan di dalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya berbagai penyakit degenerative, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, diabetes. Jantung koroner, hati dan kantung empedu.

B. Cara Membangkitkan Selera Makan

Orang tua pastilh berusaha agar sang anak mampu dengan lahap menyantap makanan buatan ibunya, mereka juga terkadang sudah sangat ingin menyerah atau bahkan merasa berkali-kali mencari tips untuk dapat membuat anak suka makan namun masih saja ada orang tua yang menggunakan step memaksa anak, memberikan ancaman kepada anak.

Akhirnya orng tua dan anak merasakan sudah jenuh dan bisa membuat mereka trauma itulah sebabnya perlu dilakukan pendekatan pada anaknya.

- Hindari memaksa anak untuk mau makan
- Membagi dengan pakai porsi kecil
- Menghindarkan anak dari waktu minum supaya setelah mengunyah dia tidak ingin minum akibatnya bisa terasa kenyang
- Membuat tampilannya menarik
- Menciptakan aroma makanan yang berbau sedap

BAB III

PELAKSANAAN PENELITIAN PERBAIKAN PEMBELAJARAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini pendekatan kualitatif, yaitu “suatu pendekatan yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Mengingat orientasinya demikian, maka sifatnya mendasar dan naturalistik atau bersifat alami, serta tidak bisa dilakukan di laboratorium melainkan dilapangan.” (muhammad Ali , 1993 : 159). Interpretasi terhadap isi dibuat dan disusun secara *sistematik* dan *sistemik*/menyeluruh sehingga penelitian kualitatif lebih bersifat *deskriptif analitik*. Dengan model penelitian eksperimen, penelitian yang dimaksud adalah penelitian tindakan.

“Penelitian tindakan kelas berasal dari bahasa inggris dengan istilah *Classroom Action Research*, disingkat CAR.” (Arikunto, 2008: 89). Penelitian tersebut muncul karena adanya kesadaran pelaku kegiatan yang merasa tidak puas dengan hasil kerjanya. Dengan didasari oleh kesadaran sendiri, pelaku yang bersangkutan mencoba menyempurnakan pekerjaannya, dengan cara melakukan percobaan yang dilakukan berulang-ulang, prosesnya diamati dengan sungguh-sungguh sampai mendapatkan proses yang dirasakan memberikan hasil yang lebih baik dari semula.

Dengan kata lain penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru ke kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran (Arikunto, 2008: 96).

Penelitian yang dilakukan dalam bidang pendidikan khususnya pada pembahasan ini adalah penelitian tindakan yaitu penelitian yang bertujuan untuk menentukan permasalahan atau kendala dari praktek

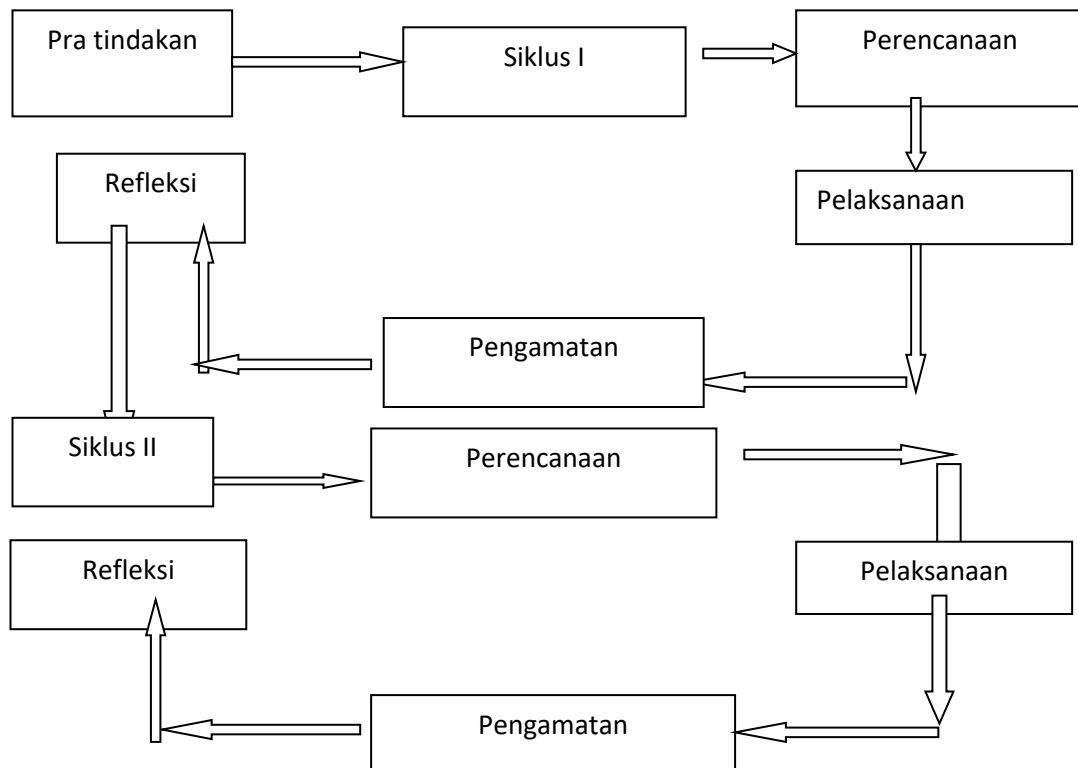
pelaksanaan pendidikan. Berdasarkan kendala yang ditemukan diupayakan untuk ditemukan cara mengatasinya, yang selanjutnya langsung diterapkan dalam rangka memperbaiki praktek pendidikan.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus observatif. Sebagaimana yang disarankan Bodgan dan Biklen bahwa ” bagi peneliti yang masih pemula agar menggunakan metode studi kasus terlebih dahulu sebelum menggunakan metode yang lainnya karena metode ini dianggap lebih mudah dari metode yang lainnya” (Sonhaji, 1994 : 51).

Studi kasus observatif mengutamakan teknik pengumpulan datanya melalui observatif peran serta atau pelibatan langsung. Batasan studi kasus meliputi :

1. sasaran penelitiannya dapat berupa manusia, peristiwa, latar dan dokumentasi.
2. Sasaran tersebut di telaah secara mendalam sebagai suatu totalitas sesuai dengan latar atau konteksnya masing-masing.

Pada penelitian tindakan ini peneliti merencanakan tindakan ulang seperti yang dikembangkan Kenmis dan Tanggard dengan menggunakan 2 siklus. Masing-masing siklus menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: perencanaan, pelaksanaan, tindakan, refleksi. Sebagaimana yang terlihat pada bagan dibawah ini :



Untuk memperoleh data tentang penerapan model outbound dan kemampuan mengendalikan emosi anak peneliti menggunakan metode observasi/pengamatan terhadap kegiatan guru dan aktifitas anak, serta unjuk kerja anak untuk kemampuan mengendalikan emosi dengan terlebih dahulu membuat format observasi yang telah disepakati oleh guru kelas dengan peneliti.

A. Tahap Penelitian

Tahap penelitian tindakan kelas secara garis besar dibagi atas tiga tahap yaitu tahap pra-tindakan, tahap pelaksanaan tindakan, dan tahap penulisan laporan.

1. Tahap Pra-Tindakan

Adalah tahap yang dilakukan sebelum peneliti terjun ke lapangan yang merupakan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti untuk mendata pembelajaran kelas yang memuat kegiatan:

- (a) Menentukan subyek penelitian
- (b) melakukan identifikasi masalah yang dibatasi pada permasalahan tentang kegiatan yang menggunakan model outbound seperti : bermain titian dan masuk terowongan serta respon siswa terhadap yang disampaikan oleh guru.
- (c) Hasil kemampuan mengendalikan emosi sebelum dilakukan tindakan kelas.

Indikator	Nilai < 3		Nilai ≥ 3	
	Jumlah siswa	Persentase	Jumlah siswa	Persentase
Melaksanakan tugas sampai selesai, sabar menunggu giliran, serta mengendalikan emosi secara wajar.	11	65%	6	35%

Karena prosentase ketuntasan pada pra tindakan masih 35% yang berarti masih sangat kurang dari target yang ditentukan yaitu 75% maka dilaksanakan tindakan dengan menggunakan 2 siklus, sebagaimana yang terlihat pada tabel berikut:

Indikator	Siklus I				Siklus II			
	Nilai < 3		Nilai ≥ 3		Nilai < 3		Nilai ≥ 3	
	Jumlah siswa	Persentase	Jumlah siswa	Persentase	Jumlah siswa	Persentase	Jumlah siswa	Persentase
Melaksanakan tugas sampai selesai, sabar menunggu giliran, serta mengendalikan	5	29 %	13	71%	2	11%	15	89%

an emosi secara wajar								
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Pada siklus I prosentase ketuntasannya 71% dan yang belum tuntas 29%, sedangkan pada siklus II prosentase ketuntasannya 89% sedangkan yang belum tuntas 11%.

3. Tahap pelaksanaan tindakan

Siklus I

Kegiatan pelaksanaan tindakan menurut Arikunto (2006: 98) meliputi:

a. Perencanaan Tindakan

Menyusun rancangan tindakan atau yang dikenal dengan perencanaan adalah yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Dalam hal ini yang melakukan tindakan adalah guru kelompok B RA Al-Muttaqiin Besuk sedangkan yang melakukan pengamatan terhadap berlangsungnya proses tindakan adalah peneliti itu sendiri.

Dalam tahap menyusun rancangan ini, peneliti dan guru membuat kesepakatan untuk menentukan fokus peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati antara lain :

1. Membuat rencana pembelajaran yaitu menentukan tema dan RKH
2. Membuat sebuah instrumen pengamatan kegiatan guru dan siswa untuk memudahkan peneliti merekam fakta yang terjadi selama tindakan berlangsung.
3. Membuat tes siklus I berupa membuat garis tegak dan miring serta melipat bentuk pesawat.

4. Menyusun metode dan media pembelajaran yaitu model outbound untuk mengendalikan emosi anak yang akan diberikan pada siswa.

b. Pelaksanaan tindakan

Yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancah, yaitu mengenakan tindakan di kelas. Pada tahap ini pelaksana atau guru tetap ingat dan taat pada apa yang sudah dirumuskan dalam rancangan, tetapi harus pula berlaku wajar.

c. Pengamatan

Yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat. Pada tahap ini ketika pelaksana tindakan atau guru melaksanakan tindakan di kelas maka peneliti melaksanakan tugas sebagai pengamat. Jadi keduanya berlangsung pada waktu yang sama.

d. Refleksi

Refleksi atau pantulan yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi. Istilah refleksi dikenakan ketika guru pelaksana sudah selesai melakukan tindakan, kemudian berhadapan dengan peneliti dan subyek peneliti (dalam hal ini siswa yang diajar), untuk bersama-sama mendiskusikan implementasi rancangan tindakan.

Tujuan dari refleksi ini adalah untuk mengkaji secara menyeluruh terhadap tindakan yang telah dilakukan berdasarkan data yang telah terkumpul, selanjutnya dilakukan evaluasi.

Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Rencana tindakan siklus II ini disusun berdasarkan refleksi siklus I, yaitu :

- 1). Menyusun rencana pembelajaran dengan menggunakan metode pemberian tugas dan merumuskan RKH
- 2). Membuat lembar observasi kegiatan siswa dan kegiatan guru

3). Menyusun model permainan outbound yang digunakan

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus II pada dasarnya sama dengan pelaksanaan tindakan pada siklus I. Pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan model outbound untuk mengetahui kemampuan mengendalikan emosi anak serta dengan menggunakan penilaian unjuk kerja.

c. Pengamatan

Pengamatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan pelaksanaan pembelajaran. Peneliti melakukan pengamatan dan mencatat semua hal yang diperlukan dan terjadi selama pelaksanaan tindakan berlangsung dalam lembar observasi.

d. Refleksi

Tujuan dari refleksi ini adalah untuk mengkaji secara menyeluruh terhadap tindakan yang telah dilakukan berdasarkan data yang telah terkumpul, selanjutnya dilakukan evaluasi. Refleksi dari siklus II ini dianggap tuntas apa bila telah memenuhi kriteria ketuntasan kelas yaitu 75%. Peneliti berharap pada siklus II ini, target ketuntasan tercapai.

B. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian tindakan ini, peneliti sendiri sebagai instrumen penelitian atau dibantu dengan bantuan orang lain merupakan alat pengumpul data utama. Oleh karena itu peneliti berperan serta dalam kegiatan penelitian ini yang disebut sebagai pengamatan berperan serta atau *participant observation* (Moleong, 1995 : 5).

Peneliti hadir di lokasi penelitian dengan membawa instrumen pengamatan yang telah disepakati antara peneliti yang bertindak sebagai pengamat dan guru sebagai pelaksana tindakan (*kolaborator*).

Sedangkan peran serta peneliti dalam hal ini sebagai *participant moderat* atau pengamat partisipan, yaitu peneliti tetap mempertahankan keseimbangan antara orang dalam dan orang luar yakni antara pengamat dan partisipan. Peneliti mengamati aktifitas-aktifitas di kelas penelitian dan membuat catatan-catatan hasil pengamatan sambil mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh guru sebagai pelaksana tindakan.

C. Lokasi Penelitian

Daerah atau lokasi penelitian adalah daerah atau tempat dimana diadakan penelitian. Dalam penelitian tindakan kelas ini ditentukan bahwa lokasi penelitian dilaksanakan di B RA Al-Muttaqin Besuk .

Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada alasan bahwa peneliti ingin melakukan penyempurnaan atau peningkatan pada proses pembelajaran di tempat ini.

D. Data dan Sumber Data

1. Data Penelitian

Data tentang penerapan model outbound dan kemampuan mengendalikan emosi anak dalam penelitian ini dikumpulkan melalui observasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan hasil unjuk kerja siswa. Data hasil observasi selama pembelajaran, melalui informasi tentang interaksi antara guru dan anak, serta respon diberikan anak terhadap apa yang telah disampaikan oleh guru. Sedangkan hasil unjuk kerja siswa digunakan untuk memperoleh data tentang kemampuan motorik halus anak.

2. Sumber data

Sumber data berisikan tentang siapa yang dijadikan subyek penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelompok A di B RA Al-Muttaqin Besuk semester I tahun ajaran 2019-2020 yang berjumlah 17 anak, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

E. Prosedur Pengumpulan data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode observasi dan unjuk kerja. Teknik ini akan dibahas lebih rinci sebagaimana berikut:

1. Observasi

Observasi (pengamatan) atau kegiatan mengobservasi adalah suatu istilah umum yang mempunyai arti semua bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitungnya, mengukurnya, dan mencatatnya. Metode observasi adalah suatu usaha sadar untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis, dengan prosedur yang terstandar (Arikunto, 2006: 222).

Peranan pengamat secara terbuka diketahui oleh subyek penelitian dengan harapan segala macam informasi termasuk rahasia sekalipun dapat dengan mudah diperoleh. Dalam hal ini pengamat membuat catatan lapangan yang berupa pernyataan tentang skema peristiwa yang dialami, yaitu yang dilihat dan didengar. "Pernyataan ini berisi catatan sebagaimana adanya dan pernyataan yang sudah teruji kepercayaan dan keabsahannya, Bukan merupakan penafsiran pengamat "(Moleong, 1995 : 184).

Teknik observasi atau pengamatan ini digunakan karena mengingat beberapa alasan :

- a. Teknik pengamatan ini didasarkan atas pengalaman secara langsung sehingga jika ada sesuatu data yang kurang meyakinkan penelliti dapat menanyakan kepada subyek. Tetapi karena ingin memperoleh keyakinan tentang keabsahan data tersebut jalan yang ditempuh adalah mengamati sendiri yang berarti mengalami langsung peristiwanya.

- b. Teknik pengamatan juga memungkinkan melihat dan mengamati sendiri kemudia mencatat prilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan sebenarnya.
- c. Teknik pengamatan, peneliti mampumemahami situasi yang rumit. Situasi yang rumit mungkin terjadi jika peneliti ingin memperhatikan beberapa tingkah laku sekaligus. Jadi, pengamatan dapat menjadi alat yang efektif untuk situasi yang rumit dan untuk periaku yang kompleks.
- d. Pengamatan dapat sebagai jalan yang terbaik untuk mengecek keabsahan data.
- e. Pengamatan dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat disaat tertentu, dimana teknik komunikasi lainnya tidak memungkinkan.

Pada observasi partisipan ini peneliti menggunakan tiga macam observasi yaitu : peneliti memulai dari *observasi deskriptif* yaitu berusaha melukiskan secara umum situasi sosial dan apa yang terjadi disana. Kemudian peneliti menyempitkan pengumpulan datanya dan mulai melakukan observasi terfokus dan akhirnya peneliti melakukan penyempitan lagi yang disebut *observasi selektif*.

Langkah-langkah observasi pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Peneliti bersama dengan guru kelas membuat kesepakatan tentang apa yang akan diamati ketika guru melakukan tindakan di kelas.
- b. Pelaksanaan kesepakatan dalam kancanah, dimana peneliti bertindak sebagai pengamat sementara itu guru melaksanakan tindakan dengan catatan tetap patuh pada kesepakatan yang telah dibuat bersama.
- c. Pelaksanaan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dengan mengisi format pengamatan.
- d. Pelaksanaan refleksi terhadap apa yang telah dilakukan oleh guru kelas.

2. Unjuk Kerja

Digunakan untuk melihat peningkatan pemahaman dan pencapaian hasil belajar anak, sudah sesuai dengan harapan guru atau belum.

F. Teknik Analisis data

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, maka langkah selanjutnya yaitu menganalisis data. Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu: persiapan, tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian (Arikunto, 2006: 235). Maksud utama analisis data adalah untuk membuat data itu dapat dimengerti, sehingga penemuan yang dihasilkan bisa dikomunikasikannya kepada orang lain.

Kegiatan yang dilakukan dalam langkah persiapan ini meliputi:

1. Mengecek nama dan kelengkapan identitas pengisi.
2. Mengecek kelengkapan data, artinya memeriksa isi instrumen pengumpulan data.
3. Mengecek macam isian data.

Sedangkan kegiatan yang termasuk dalam tabulasi data adalah:

1. Memberikan skor terhadap item-item yang perlu diberi skor.
2. Memberikan kode terhadap item-item yang tidak diberi skor.
3. Mengubah jenis data, disesuaikan atau dimodifikasi dengan teknik analisis yang akan digunakan.
4. Memberikan kode dalam hubungan dengan pengolahan data jika akan menggunakan komputer.

Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian adalah pengolahan data yang diperoleh dengan menggunakan rumus-rumus atau aturan-aturan yang ada, sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang diambil. Sedangkan analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan nilai rata-rata atau prosentase.

Setelah hasil unjuk kerja anak diperoleh dari semua siswa kelompok A di B RA Al-Muttaqiin Besuk , langkah selanjutnya adalah

dengan menganalisis data pada setiap siklus dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memasukkan nilai siswa ke dalam format hasil unjuk kerja siswa
2. Menentukan nilai rata-rata siswa dengan rumus:

$$\frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah siswa}} = \text{nilai rata-rata}$$

3. Menentukan prosentase pada tiap-tiap siklus dengan rumus:

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah ideal}} \times 100\%$$

4. Memasukkan masing-masing nilai pada setiap siklus ke dalam skala perbandingan untuk mengetahui adanya peningkatan atau tidak setelah tindakan dilaksanakan.

Untuk mengetahui apakah anak telah tuntas dalam belajar ataukah belum maka perlu dibuat kriteria ketuntasan. Berikut akan kami sampaikan beberapa kriteria ketuntasan baik secara individual maupun secara klasikal yaitu:

1. Individual

Anak dinyatakan tuntas belajar apabila :

- a. Pada waktu belajar anak memiliki perhatian yang penuh pada apa yang disampaikan oleh guru.
- b. Anak memahami materi yang disampaikan oleh guru.
- c. Mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru
- d. Mampu mengulang dan membuat kegiatan yang sudah disampaikan oleh guru seperti: melipat, mencocok, menggunting dan merobek.

2. Klasikal

Dinyatakan tuntas belajar secara klasikal apabila:

- a. Ada interaksi dua arah antara guru dan siswa
- b. Suasana kelas terorganisir secara kondusif.
- c. Guru menyampaikan pembelajaran sesuai dengan RKH (Rencana Kegiatan Harian).

G. Pengecekan Keabsahan Temuan

Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan yaitu derajat kepercayaan (*Credibility*), keteralian (*trasferability*), kebergantungan (*dependenbility*) dan kepastian (*confirmability*). Berikut akan dijelaskan ke empat kriteria tersebut beserta teknik pemeriksaan datanya.

1. Derajat Kepercayaan (*credibility*)

Kriteria ini berfungsi : pertama, untuk melaksanakan inkuiri sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan penemuannya dapat dicapai. Kedua, menunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan ganda yang sedang diteliti.

Sedangkan teknik penelitian yang digunakan untuk menguji *credibilitas* data, ada beberapa macam diantaranya :

- a. Perpanjangan keikutsertaan
- b. Ketekunan pengamatan
- c. Triangulasi yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu. Denzim membedakan empat teknik pemeriksaan dalam triangulasi yaitu "memanfaatkan sumber, metode, penyidik, dan teori" (Moleong, 1995 : 178).
- d. Pemeriksaan sejawat melalui diskusi
- e. Analisa kasus negatif. Teknik ini dilakukan dengan jalan mengumpulkan contoh kasus yang tidak sesuai dengan pola dan kecenderungan informal yang telah terkumpul dan digunakan sebagai bahan pembanding.
- f. Kecukupan referensial, yaitu kecukupan alat untuk menampung dan menyesuaikan data dengan kritik untuk keperluan evaluasi.

- g. Pengecekan anggota. Para anggota yang terlibat dimanfaatkan untuk memberikan reaksi dari segi pandangan dan situasi mereka sendiri terhadap data yang telah diorganisasikan oleh peneliti.

2. Keteralihan (*transferability*)

Keteralihan sebagai persoalan empiris, yang bergantung pada kesamaan konteks pengirim dan penerima. Untuk melakukan keteralihan ini peneliti harus mencari kesamaan konteks. Dengan demikian peneliti bertanggungjawab untuk menyediakan data diskriptif secukupnya jika ingin membuat keputusan tentang pengalihan tersebut.

Dalam penelitian kualitatif, teknik yang digunakan dalam rangka keteralihan itu adalah dengan uraian rinci. Teknik ini menuntut peneliti agar melaporkan hasil penelitiannya sehingga uraiannya itu dilakukan seteliti mungkin dan secermat mungkin yang menggambarkan konteks tempat penelitian.

3. Kebergantungan (*Dependability*)

Kebergantungan merupakan substitusi dari istilah reliabilitas pada penelitian non kualitatif jika dua atau beberapa kali diadakan pengulangan suatu study dalam suatu kondisi yang sama dan hasilnya secara *essensial* sama. Maka, dikatakan reliabilitasnya tercapai. Namun demikian paradigma alamiah menggunakan persoalan tersebut sebagai pertimbangan, kemudian mencapai suatu kesimpulan untuk menggantinya dengan kriterium kebergantungan.

4. Kepastian (*Confirmability*)

Pemastian bahwa sesuatu itu obyektif atau tidak terganggu dari persetujuan beberapa orang terhadap pandangan, pendapat dan penemuan seseorang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL DAN PEMBAHASAN Hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang kaya gizi dan nutrisi harus dimulai sejak dini. Hal ini bisa dilakukan melalui kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter pada tingkat kelompok bermain dan kelompok A serta kelompok B di yayasan pendidikan Islam Al-Muqoddasah Jagabaya, Kecamatan Cimaung, Kabupaten Bandung. Menurut Santrock (Santrock, 2007) apa yang dimakan oleh anak mempengaruhi pertumbuhan kerangka tubuh dan kerentanan mereka terhadap penyakit. Anak-anak prasekolah mulai mengenal makanan cepat saji atau instan dikarenakan mereka mulai keluar rumah dan melihat lingkungan sekitarnya. Rata-rata makanan cepat saji banyak mengandung lemak yang tidak baik bagi kesehatan, bahkan apabila mengonsumsi berlebih akan memicu berbagai penyakit. Sedangkan anak-anak prasekolah membutuhkan keseimbangan asupan gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan hidupnya. Gambaran awal bekal harian anak-anak Al-Muqoddasah sebelum diberlakukan kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter, 70% anak selalu membawa makanan cepat saji, seperti mie goreng, sosis, dan makanan ringan, seperti kerupuk ataupun chiki. Minuman didominasi oleh susu kemasan. 20% lainnya membawa makanan, seperti nasi goreng, nasi dengan lauk ayam dan telur, roti, dan minum air putih. Adapun 10% anak jarang membawa bekal dengan alasan sudah makan di rumah jadi cukup beli jajanan ketika istirahat di sekolah. Dari semua bekal tersebut, jarang sekali atau bahkan tidak terlihat anak membawa bekal sayuran ataupun buah yang menjadi sumber gizi yang baik

untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Bekal harian yang dibawa anak pun kadang sering tidak habis karena menurut anak-anak bekalnya tidak mereka sukai. Mereka juga bosan karena bekalnya selalu sama tidak bervariasi dan terlalu banyak sehingga membuat mereka enggan untuk makan dan menghabiskannya. Akhirnya, asupan gizi yang diperlukan anak sebagai pengganti energi yang telah dikeluarkannya dari pagi hingga siang tidak terganti dengan optimal. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab anak akhirnya berlari ke warung untuk jajan. Menurut Titik dan Agus, (Titik & Agus, 2014), salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami keracunan makanan jajanan adalah anak sekolah, karena jajanan sekolah berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. 372 | Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter Pola makan orang tua di rumah akan diikuti oleh anak dalam kesehariannya. Oleh karena itu, orang tua, terutama ibu sebaiknya memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang anak agar dapat menghadirkan makanan yang penuh gizi dan sehat untuk anak. Pengetahuan ibu akan gizi bisa diperoleh melalui membaca, pelatihan, ataupun penyuluhan yang diselenggarakan di sekolah ataupun posyandu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syafriani (Syafriani, 2016), penyuluhan pengetahuan tentang gizi seimbang efektif disampaikan pada ibu-ibu melalui kegiatan posyandu. Salah satu tujuan diselenggarakan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter di RA Al-Muqoddasah adalah memperkenalkan pola makanan

sehat pada anak, apabila di rumah orang tua tidak punya cukup pengetahuan untuk memperkenalkan pola makan yang sehat dan bergizi. Orang tua merupakan contoh dan teladan bagi anak. Setiap perkataan dan perbuatan yang dilakukan oleh orang tua akan ditiru oleh anak, oleh karena itu pola makan sehat dan tidak yang dilakukan oleh orang tua di rumah akan berpengaruh terhadap pola makan anak. Sering pula orang tua dikarenakan kesibukannya hanya dapat memberikan bekal ke sekolah seadanya tidak memperhatikan gizi yang harus dipenuhi bagi pertumbuhan anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Ratna (Dewi & Ratna, 2014), sebagian orang tua tidak mau repot untuk membuat bekal anaknya sehingga bekal yang dibawa anak tidak mengandung gizi seimbang, porsiya terlalu banyak bahkan beberapa anak membawa bekal yang mengandung zat pewarna. Pada awalnya, pelaksanaan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter sebagai kegiatan pengenalan bekal sehat pada anak belum berjalan dengan optimal. Masih ada beberapa anak yang lupa membawa bekal sehat dan beberapa anak masih enggan untuk memakan bekal sehatnya karena masih asing dan masih beradaptasi akan makanan tersebut. Namun, seiring waktu setelah enam bulan berlalu kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter dapat berjalan dengan, baik bahkan hasilnya pun optimal. Berikut ini kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter yang dilaksanakan di RA Al-Muqoddasah dan dampaknya terhadap pola makan anak. Ketika kegiatan mulai disosialisasikan, orang tua mulai berlomba untuk menyajikan bekal makanan sehat yang menarik untuk

anak sesuai dengan menu yang diberikan oleh pihak sekolah. Untuk menu buah-buahan yang dilaksanakan pada hari Senin, anak-anak dibekali berbagai jenis buah, ada yang buah segar, ada pula yang di jus ataupun divariasikan dengan mayonaes. Jenis buah-buahan yang dibawa anak adalah 70% buah jeruk, apel, semangka. 30% anak membawa buah pepaya, pisang, naga, duku, manggis, lengkeng, leci, dan rambutan. Dalam setiap minggu, anak harus selalu bekal buah, yaitu pada hari Senin. Akhirnya, karena tiap minggu terbiasa satu hari makan buahbuahan, tumbuhlah sedikit demi sedikit kesukaan anak akan buah. Dari 25 orang anak, hanya 2 orang anak saja yang masih kurang menyukai buah-buahan atau hanya 8% yang kurang suka buah. Setiap hari Selasa bekal sehat yang harus dibawa anak-anak adalah sayuran dan air mineral. Beraneka masakan dibuat oleh para ibu dari sayuran. 80% adalah sayuran yang dikombinasi seperti sayur sop dengan sosis, sayur bayam dengan sedikit bakso yang dicincang, sayur capcay dengan suiran ayam, dan sayur kangkong dengan telur puyuh. Sedangkan 20% lainnya bekal sayur yang ditambah dengan perkedel, nugget, ataupun telur dadar. Hal ini dikarenakan anak belum sepenuhnya menyukai sayur. Jadi, dengan porsi sedikit sayur dan sedikit lauk tambahan dapat memicu semangat anak untuk makan sayuran. Sebagian anak, ada pula yang membawa bekal tambahan Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 3(2), 2019| 373 berupa nasi putih, yaitu sebanyak 20% anak. Hari Rabu bekal sehat anak adalah roti, susu, juga air mineral. Pada tiap hari Rabu, aneka ragam roti dibawa anak. 100% anak membawa roti dan susu. Roti

yang dibawa ada roti manis, roti asin, dan juga donat mini. Dari 100% yang membawa roti 80% membawa roti berasa manis, sedangkan 20% lainnya rasa asin. Sedangkan untuk susu anak-anak sebagian besar membawa susu kemasan dalam kotak. Hanya 10% anak membawa susu yang disimpan di tempat minum atau diseduh. Untuk rasa susu, 80% anak menyukai rasa coklat dan strawberry. Hanya 20% yang membawa susu dengan rasa vanilla ataupun susu tawar. 90% anak menghabiskan roti dan susu yang dibawanya. 10% tidak menghabiskan karena roti yang keras ataupun rasa susu yang tidak disukai dan terlalu banyak yang terkadang membuat anak mual dan muntah. Pada kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter bekal sehat guru menyiapkan share table, yang berfungsi untuk menyimpan sekaligus menyajikan bagian kecil dari bekal yang dibawa anak sehingga setiap anak dapat berbagi dengan temannya sekaligus dapat mencicipi dan merasakan berbagai makanan sehat lainnya. Pada hari Kamis, bekal umbi-umbian dan air mineral dibawa anak. Olahan dari umbi-umbian sangat beragam. Mulai dari umbi hanya dikukus, umbi yang digoreng, dan ada juga yang diolah menjadi berbagai kudapan tradisional yang berasa manis, seperti kelepon, getuk, ongol-onggol, putri noong, dan misro. Tapi, tidak sedikit pula yang membawa bekal kentang goreng, singkong goreng tabur keju, dan ubi arnet rebus. Anak yang membawa kentang dengan olahannya sebanyak 70%. 20% di antaranya membawa singkong atau olehannya dan 10% membawa ubi. Setelah kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter menu Kamis ini berjalan rutin, sebanyak 60% anak menyukai makanan dari umbi-umbian,

20% anak suka umbi tapi harus diolah, sedangkan 20% sisanya masih dalam tahap pengenalan makanan dari jenis umbi-umbian. Mereka bekal tapi masih dengan takaran sedikit, misalnya kentang dibuat perkedel dan ditambah dengan sedikit nasi putih. Hari Jumat, anak-anak membawa bekal biskuit dan susu. Biskuit yang dibawa anak rata-rata adalah biskuit yang dikemas dan sudah ada di pasaran, rasanya macammacam namun tetap 80% yang banyak dibawa anak adalah biskuit rasa coklat dan strawberry. Begitu pula dengan susu anak lebih memilih membawa susu kotak atau yang sudah dikemas. Hanya 1 anak dari 20 anak yang membawa susu soya dengan alasan kesehatan. Kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter berdampak sangat baik terhadap pengetahuan anak akan makanan sehat serta pola makanan yang dikonsumsi anak. Melalui Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter, 90% anak mengetahui manfaat dari buah-buahan, sayuran, umbi-umbian, biskuit, roti, susu, dan air putih bagi tubuh. Anak-anak mengatakan bahwa sayuran sangat baik bagi tubuh, seperti wortel yang membuat mata kita tetap sehat sampai tua dan sayuran yang bermanfaat agar kita mudah buang air besar. Anak-anak juga menjadi paham bahwa buah-buahan baik bagi tubuh kita karena mengandung banyak vitamin c dan menyehatkan. Sedangkan umbi-umbian dapat kita konsumsi sebagai pengganti nasi. Hanya 10% anak yang belum mengetahui secara jelas manfaat bekal sehat. Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter mengenalkan pada anak akan berbagai makanan yang belum pernah mereka makan sebelumnya terutama makanan ubi-ubian yang di rebus, sayuran 374 |

Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter rebus, susu murni ataupun nasi merah yang sangat jarang disajikan di rumah. Pola makan anak berubah dengan cukup cepat melalui kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter. Anak menjadi terbiasa untuk tidak jajan di sekolah. Hal ini dikarenakan anak-anak sudah mengetahui manfaat makanan dan tahu makanan apa saja yang sehat bagi tubuhnya. Begitu pula di rumah, anak banyak menyampaikan makanan apa saja yang sebaiknya ibu mereka masak agar tubuh tetap sehat. 95% anak sedikit demi sedikit menyukai makanan yang direbus, terutama seperti labu, wortel, dan juga buah-buahan segar, serta air putih. Menurut penelitian Erni & Mariyam (Purwani & Mariyam, 2013) ada hubungan antara pemberian makanan sehat dengan status gizi anak usia 1- 5 tahun. Dan pemberian makanan sehat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu yang tinggi tentang pentingnya gizi bagi anak. Air putih menjadi minuman yang wajib dibawa tiap hari. hal ini agar anak terbiasa meminum air putih kapan pun dan dimana pun mereka berada. Air putih sangat baik untuk kesehatan, dan dapat meminimalisasikan keinginan anak untuk meminum minuman kemasan yang manis dan dapat memicu berbagai penyakit. Orang tua mengapresiasi kegiatan ini. Saat diwawancarai, orang tua menyatakan bagus dan setuju, serta mendukung kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter bekal sehat dilaksanakan di sekolah dengan alasan anak tidak jajan, tidak perlu pusing memikirkan menu bekal anak, anak jadi mengenal berbagai jenis makanan, anak mengenal makanan sehat, membuat anak suka sayuran

dan buah, anak memiliki kesadaran sendiri dengan memilih makanan seperti buah, sayur, dan hidangan yang direbus, serta keinginan anak untuk mengonsumsi makanan instan berkurang. Melalui kesadaran anak akan konsumsi makanan sehat, orang tua sekaligus dapat membangun kemandirian anak akan kemampuannya memilih makanan dan jajanan sehat, baik dan tidak membahayakan dirinya. menurut Ervin (Affrida, 2017), kemandirian anak usia prasekolah dibentuk melalui pola asuh membiasakan anak aktivitas sederhana untuk memenuhi kebutuhan diri sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri. Kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter menumbuhkan kesadaran pada anak akan makanan sehat sejak dini. Kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter akan mengantarkan anak-anak menjadi generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan tangguh.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter di RA Al-Muttaqin Besuk yang berupa bekal sehat tiap hari berdampak signifikan terhadap perubahan pola makan anak baik di sekolah maupun di rumah. Anak-anak jadi terbiasa untuk makan buah, sayuran, umbi-umbian dan minum susu. Anak-anak pun jadi mengenal berbagai makanan sehat, dan manfaatnya bagi tubuh mereka, mereka pun sudah dapat memilih jajanan yang sehat untuk dirinya. Dengan adanya *share table* yang disiapkan guru dalam kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter anak pun dapat berbagi dan merasakan makanan yang dibawa teman-temannya sehingga mereka memiliki pengetahuan tentang berbagai macam dan rasa makanan sehat. Untuk orang tua kegiatan Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter membantu mereka dalam mengenalkan makanan sehat serta menyusun bekal menu sehat penuh gizi seimbang. Makanan Kreatif Ubi Manis Karakter membantu mewujudkan generasi mendatang yang sehat dan kuat..

B. Saran

1. Bagi Kepala Sekolah, hendaknya menyediakan fasilitas *parenting* untuk orang tua dapat dilaksanakan, sehingga dapat terampil / berkreaitifitas dengan baik, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui pembuatan makanan kreatif lainnya.
2. Bagi guru, hendaknya menggunakan metode pembelajaran yang menekankan pada makanan bergizi ini dalam pembelajaran.
3. Bagi orang tua, agar memberikan kesempatan pada anak untuk melatih pembiasaan makanan sehat dan bergizi.