

JURNAL RAUDHAH

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) UIN Sumatera Utara
<http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah>

**INTENSITAS ASUPAN GIZI DALAM MENGEMBANGKAN
KESEHATAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK UMMI ERNI
DESA PEMATANG JOHAR**

Oleh

Reka Indriani*, Mesiono, Sapri*****

*mahasiswa PIAUD, **dosen FITK UINSU Medan, *** dosen FKM UINSU Medan

Abstrak

Ketika anak sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, orangtua dan guru hendaknya memperhatikan kesehatan dan gizi anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Asupan gizi anak, (2) Perkembangan kesehatan anak usia 5-6 tahun, (3) Cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan anak. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Partisipan penelitian kepala sekolah, guru dan orangtua siswa kelas B. Dalam Proses pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan: (1) Asupan gizi yang sering diberikan oleh anak adalah makanan 4 sehat 5 sempurna, (2) Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat, (3) Cara yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga dengan kegiatan senam, membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak, menyediakan air bersih, menyediakan banyak tong sampah dan membiasakan mencuci tangan sebelum makan.

Kata kunci: Asupan Gizi, Kesehatan, Pendidikan Anak Usia Dini

Abstract

When children are in a process of growth and rapid development, parents and young people should pay attention to the health and health of children so that the children can grow and develop according to their age. The purpose of this research is to identify: (1). The children nutrition 5-6 years old, (2). The children health development 5-6 years old, (3). The alternative to protect children health. This research is a quantitative descriptive research. The participants of this research which are include the principal, teacher, and the student parents at class B who is 5-6 years old. In process of collecting the data the researcher used interview method, observation, and documentation. From the research we can conclude 1). Nutrition or food that often given to the children is just four healthy five perfect foods, 2). The children in TK Ummi are the children who have healthiness, 3). The alternative that can be committed to protect the children health is do the practice, make the children common to throw the rubbish in the right place, check the children nail, stock the pure water, set many dustbins and make a common to wash their hand before eating.

Keywords: Children Nutrition, Healthy, Early Childhood Education

Correspondency Author:

* rekaindriani1997@gmail.com

** Mesiono@uinsu.ac.id

*** sapri@uinsu.ac.id

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan sekelompok manusia yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Usia dini adalah salah satu fase perkembangan yang dijalani oleh manusia, Masa ini adalah masa perkembangan yang lebih berfokus pada kognitif, psikomotorik, bahasa, seni, penanaman nilai moral dan agama serta sosial emosional.

Pada usia 0-6 tahun para ahli menyebutnya sebagai masa emas (*Golden Age*) yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia dan merupakan masa penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Perkembangan merupakan suatu proses yang bersifat kumulatif artinya perkembangan terdahulu akan menjadi dasar pada perkembangan selanjutnya, oleh sebab itu apabila terjadi hambatan pada perkembangan terdahulu maka perkembangan selanjutnya cenderung akan mendapat hambatan.

Ketika anak sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sebagai orangtua dan guru hendaknya selalu memperhatikan kesehatan dan gizi anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya yaitu sesuai dengan standar fisik yang dimiliki oleh anak seusianya, juga memiliki kemampuan-kemampuan yang sesuai dengan standar seusianya. Dalam hal ini menjaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk pengoptimalan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Paune Seorang ahli dalam dunia medis, menjelaskan bahwa kesehatan adalah kenormalan pada fungsi-fungsi organ tubuh dalam menjalankan fungsinya tanpa gangguan rasa nyeri atau kegagalan fungsi dalam melakukan aktifitas. WHO (World Health Organization) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan mental, fisik dan kesejahteraan sosial yang berfungsi secara normal tidak hanya dari keabsenan suatu penyakit.

Menurut Departemen Kesehatan RI ciri anak sehat adalah: Tumbuh dengan baik dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional, tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya, tampak gesit, aktif, gembira, mata bersih dan bersinar, nafsu makan baik, bibir dan lidah tampak segar, pernafasan tidak bau, kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, mudah menyesuaikan diri dan lingkungan berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kesehatan adalah kenormalan pada fungsi-fungsi tubuh dalam menjalankan fungsinya.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti menemukan belum terjaga kesehatan anak di TK Ummi Erni, anak tampak lesu dan tidak aktif, cenderung cemberut, nafsu makan tidak baik dan jarang menghabiskan bekal yang dibawa, kulit dan rambut tampak kering.

Dalam proses tumbuh kembang anak memiliki beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah faktor nutrisi atau gizi. Gizi mempunyai peranan penting bagi tubuh, karena dapat menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang anak. Selama masa tumbuh kembang, anak membutuhkan gizi yang baik seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada fokus penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni?
2. Bagaimana perkembangan kesehatan anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni?
3. Apakah cara yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga?

B. Kajian Literatur

1. Hakikat Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak yang baru lahir sampai usia enam tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak (Khadijah, 2016: 3). John Locke mengembangkan suatu teori yang terkenal dengan teori “Tabula rasa” dimana beliau berpendapat bahwa anak lahir didunia bagaikan kertas putih yang bersih. Maka di atas kertas putih itu orang dapat membuat coretan sesuai kehendaknya, oleh karena itu lingkungan, anak memperoleh pengalaman-pengalaman empirik, yang diperoleh dari lingkungan inilah yang berpengaruh besar dalam menentukan perkembangan anak (Basuki Ismail, 2012: 30).

Sedangkan dalam Teori Psikoanalisa yang dikemukakan oleh Freud mengatakan bahwa perkembangan seseorang digambarkan sebagai sejumlah tahapan psikososial pada tahapan-tahapan: tahap oral, tahap anal, tahap phallic, tahap laten dan genital (Masganti, 2015: 24).

Allah swt.berfirman dalam QS. Ar-Rum ayat 54 sebagai berikut:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾

Artinya: “Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia

menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.”

Allah Ta'ala memperingatkan tentang kejadian manusia dari satu keadaan ke keadaan yang lain, asalnya adalah dari tanah, kemudian setetes mani, kemudian air mani itu dijadikan segumpal darah, lalu dijadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu dijadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Allah bungkus dengan daging, setelah itu Allah meniupkan ruh kedalamnya. Kemudian Allah mengeluarkan dari perut seorang ibu dalam keadaan lemah, kecil, tak berdaya, lalu mulai berkembang sedikit demi sedikit hingga menjadi anak kecil, baligh, dewasa, dan menjadi pemuda. Ini adalah proses lemah menjadi kuat. Setelah itu mulai melemah kembali menjadi tua, jompo dan bau tanah, maka ini adalah proses dari kuat menjadi lemah. Sehingga saat itu ambisi, gerakan dan kekuatannya menjadi lemah sifat-sifatnya nampak dan tidak tampak mulai berubah (Syaiikh Ahmad Syakir, 2014: 200).

Rasulullah SAW mengingatkan peran penting orangtua dengan sabdanya:

عن ابي هريرة كان يحدث قال النبي صلى الله عليه وسلم : مامن مولود إلا يولد على الفطرة فابواه يهودانه او ينصرانه او يمجسانه كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء هل تحسون فيها من جذعاء

Artinya: “Dari Abu Hurairah ra. Ia menceritakan bahwa Nabi SAW pernah bersabda: Tidak ada seseorang anak pun yang dilahirkan dalam keadaan suci bersih; maka ibu bapaknya yang menjadikannya Yahudi atau Nasrani atau Majusi. Sama halnya seperti seekor hewan (binatang) ternak, maka ia akan melahirkan ternak pula dengan sempurna, tiada kamu dapati kekurangannya. (HR. Bukhori). (Maftuh Ahnan, 2012: 260)

Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah dan kedua orang tuanya lah yang menentukan sholeh tidaknya anak. maka dari itu orang tua bertanggung jawab sepenuhnya terhadap anak-anaknya.

2. Intensitas Asupan Gizi

Intensitas adalah kemampuan atau kekuatan, gigih tidaknya, kehebatan. Dalam kamus *psychology* adalah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang pertahanka (Ashari M.Hafi, 2011: 279). Sedangkan dalam KBBI intensitas adalah keadaan tingkat, atau ukuran intens jumlah atau keseringan (Departemen Pendidikan Indonesia, 2011: 383).

Menurut KBBI asupan berasal dari kata dasar asup. Asupan berarti masukan, pemberian atau tambahan (**Departemen Pendidikan Indonesia, 2011: 13**). Sedangkan gizi menurut islam berasal dari bahasa Arab “ All-Gizzal” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “ Nutrition” yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Dalam proses perkembangan, anak membutuhkan zat gizi (nutrisi) yang cukup agar proses perkembangan anak tidak mengalami hambatan. Menurut Sulistyoningsih Hariyani, “gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi“ (**Djoko Pekik Irianto, 2016: 2**).

3. Mengembangkan Kesehatan Anak

Paune Seorang ahli dalam dunia medis, menjelaskan bahwa kesehatan adalah kenormalan pada fungsi-fungsi organ tubuh dalam menjalankan fungsinya tanpa gangguan rasa nyeri atau kegagalan fungsi dalam melakukan aktifitas. WHO (World Health Organization) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan mental, fisik dan kesejahteraan sosial yang berfungsi secara normal tidak hanya dari keabsenan suatu penyakit (**Andriani, 2014: 13**).

Sedangkan menurut Undang-Undang Kesehatan No.36 tahun 2009 pengertian kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Anak yang sehat adalah anak yang tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai tingkat umurnya, aktif, gembira, makannya teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia ciri anak sehat adalah:

1. Tumbuh dengan baik dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional.
2. Tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya
3. Tampak gesit, aktif, gembira
4. Mata bersih dan bersinar
5. Nafsu makan baik
6. Bibir dan lidah tampak segar
7. Pernafasan tidak bau

8. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering
9. Mudah menyesuaikan diri dan lingkungan

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Menurut Moleong pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau tulisan lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan tersebut diarahkan pada latar dan individu tersebut secara *holistic* (utuh). Partisipan penelitian ini berasal dari sekolah TK Ummi Erni, yang mencakup kepala sekolah, guru dan orangtua siswa kelas B yang berusia 5-6 tahun. Data primer diambil dari subjek penelitian yaitu orangtua siswa TK B yang berusia 5-6 tahun. Sementara sekunder dikumpulkan dari informan yaitu kepala sekolah dan tenaga kependidikan.

Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi yang mendukung dan melengkapi dalam memenuhi data yang diperlukan dalam fokus penelitian ini. Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik yang dinyatakan oleh Miles dan Huberman, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan membuat kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan sebelum, selama dan sesudah penelitian, penyajian data dibuat pada saat dan setelah penelitian, sedangkan penarikan kesimpulan/verifikasi dilakukan selama dan setelah penelitian (Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J, 2014: 4), Prosedur penelitian kualitatif dapat dijabarkan dalam tujuh langkah penelitian kualitatif yaitu: rumusan masalah, tujuan penelitian, penetapan fokus masalah, pelaksanaan penelitian, pengolahan dan pemaknaan data, pemunculan teori, dan pelaporan hasil penelitian **Arikunto S, (2013: 45)**.

Uji keabsahan data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji kredibilitas atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman, analisis kasus negatif, menggunakan bahan referensi dan member *check*.

D. Hasil Temuan dan Pembahasan

1. Temuan Umum

TK Ummi Erni adalah sekolah yang beralamat di Dusun XII Sidobali Desa Pematang Johar yang memiliki visi meningkatkan kecerdasan dan karakter anak didik sesuai dengan nilai-nilai ajaran islam dan misi memberikan muatan karakter muslim dan muslimah kepada anak didik, menjadikan anak didik sebagai pribadi yang mandiri,

memberikan pembelajaran akhlakul karimah bagi anak usia dini, membangun komunikasi dan kerja sama berkesinambungan dengan orang tua wali murid. TK Ummi Erni memiliki 5 orang tenaga pendidik dan memiliki dua ruang kelas dan sarana dan prasana yang memadai.

2. Temuan Khusus

a. Asupan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Ummi Erni

Asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan selama sebulan lebih, bekal yang dibawa oleh anak yaitu: jajanan yang dibeli di warung misalnya permen, gorengan dan tak jarang ada yang membawa makan siap saji misalnya mie instan yang dimasak seadanya, nasi ditambah dengan sosis atau nungget goreng, nasi dengan telur goreng, nasi dengan ayam goreng, dan ikan goreng tanpa sayur. Namun ada juga anak yang membawa nasi, sayur dan ikan, membawa susu tanpa nasi dan sayur, membawa buah-buahan.

Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ummi Erni selaku kepala sekolah yang menyatakan bahwa makanan yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Makanan yang dibawa oleh anak adalah nasi dengan telur, nasi dengan ikan serta sayur, kadang anak juga membawa buah-buahan pihak TK juga memberikan makanan tambahan kepada anak. Makanan tambahan yang diberikan kepada anak yaitu: bubur, susu dan roti, telur rebus, serta puding. diberikan kepada anak minimal sebulan sekali. Hal itu dilakukan agar kesehatan anak terus terjaga”

Pernyataan di atas dikuatkan oleh Ummi Dani selaku guru kelas yang menyatakan bahwa makanan atau asupan gizi yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Nasi dan ikan, nasi dan telur, nasi dan mie instan. Sebagian anak juga tidak membawa bekal makanan dan hanya membawa jajanan yang dibeli di warung, kenapa anak membawa jajanan karena orangtua yang bekerja sehingga tidak sempat memasak makanan untuk bekal anak, ada juga beberapa anak yang bekalnya sudah disediakan oleh orang tuanya dengan menu sehat namun anak tidak menyukainya dan sangat jarang untuk menghabiskan makanannya dan anak lebih tertarik dengan jajanan yang dibawa oleh temannya.”.

Dan sejalan dengan dua pendapat di atas, Ummi Aina selaku guru kelas menyatakan bahwa makanan atau asupan gizi yang sering dibawa oleh anak adalah:

“Makanan yang dibawa oleh anak adalah makan yang instan, anak sering membawa bekal nasi dan sosis/nugget, nasi dengan ikan dan telur, jajanan, nasi dengan tempe/tahu goreng, dan ada juga anak yang membawa bekal nasi, ikan dan sayur serta buah-buahan”.

Kedua pernyataan di atas diperkuat lagi oleh ungkapan orang tua yang mengatakan bahwa asupan gizi atau makanan yang sering diberikan oleh anak adalah:

“Ketika Pagi hari karena kesibukan bekerja makanan yang diberikan oleh anak adalah makanan yang dimasak seadanya, misalnya telur dan nasi, nasi dan ikan goreng, nasi dan sosis/nungget. Tetapi ketika dirumah anak diberikan makan 4 sehat 5 sempurna seperti: Nasi, sayur, ikan, susu, telur, serta air mineral yang cukup. Terkadang ibu juga memberikan makanan pengganti dari karbohidrat selain beras yaitu ubi, ibu mengolah menjadi makanan yang enak dan nikmat. Ibu juga memberikan makanan tahu dan tempe sebagai pengganti ikan, karena jika ikan-ikan saja akan bosan. Makanan yang sering dihidangkan pada anak sama seperti makanan untuk keluarga. Makanan yang diberikan kepada anak ketika pagi hari, siang hari dan sore hari yaitu nasi, sayur serta lauk dan kadang ibu juga membuat makanan tambahan untuk anak atau membeli buah-buahan sebagai makanan tambahan untuk anak, ada juga anak yang diberi susu dan vitamin oleh ibunya”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan asupan gizi yang diberikan oleh orangtua adalah makanan 4 sehat 5 sempurna seperti: nasi, sayur-sayuran segar, ikan/daging, telur, susu, buah-buahan dan air mineral. Hal ini juga didukung dengan asupan gizi atau makanan tambahan yang diberikan pihak sekolah seperti: bubur, susu, telur, pudding. Dengan demikian terpenuhilah dengan baik atau sempurna asupan gizi anak yaitu asupan gizi 4 sehat 5 sempurna.

b. Perkembangan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat. Peneliti telah menimbang berat badan anak dan tinggi badan anak, hasilnya berat badan dan tinggi badan anak-anak di TK Ummi Erni sesuai dengan usia anak, anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak yang aktif, ceria dan gembira hanya ada beberapa anak yang memang pendiam.

Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ummi Erni selaku kepala sekolah yang menyatakan bahwa perkembangan kesehatan anak-anak di TK Ummi Erni adalah:

“Anak-anak disekolah adalah anak-anak yang sehat hal itu dilihat dari ciri-ciri anak yang sehat salah satunya anak tampak gesit, aktif dan gembira, mata bersinar dan bersih, rambut tidak kering, pernafasan harum dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kemudian untuk berat badan dan tinggi badan anak selalu diperiksa setiap bulannya dengan timbangan dan alat ukur yang telah disediakan oleh pihak sekolah”.

Hal ini sejalan dengan dengan pernyataan Ummi Dani selaku guru kelas yang mengatakan bahwa perkembangan kesehatan anak-anak di TK Ummi Erni adalah:

“Anak yang terlihat lesu, tidak ceria, ketika didalam kelas pada dasarnya anak tersebut memanglah pendiam bahkan anak kesulitan menyesuaikan diri tapi itu ketika awal-awal semester kalau sekarang hampir semua anak sudah bisa

menyesuaikan diri. Anak sudah terlihat aktif ceria, suka bercanda, terlihat segar, harum dan tingkat perkembangan anak sesuai dengan umurnya”.

Kedua pernyataan di atas diperkuat lagi oleh pernyataan orangtua yang mengatakan bahwa perkembangan kesehatan anak dirumah adalah:

“Anak-anak ketika dirumah juga gesit aktif, bermain kesana-kemari, ceria, nafsu makananya baik, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan hanya saja ketika sakit anak jadi sedikit lesu dan cenderung diam.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang tampak gesit, aktif dan gembira, mata bersinar dan bersih, rambut tidak kering, pernafasan harum dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan., berat badan anak naik secara teratur, tinggi badan anak sesuai dengan usia anak dan nafsu makan anak baik. Dengan demikian anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat hal ini juga sesuai dengan cirri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

c. Cara Yang Dilakukan Agar Kesehatan Anak Terjaga

Di TK Ummi Erni cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan anak yaitu dengan kegiatan senam setiap minggunya, memeriksa kuku anak setiap hari jum’at, menyediakan air bersih untuk cuci tangan, buang air kecil dan besar, menyediakan banyak keranjang sampah agar anak tidak membuang sampah sembarangan serta menyediakan makanan tambahan untuk anak.

Hal tersebut berdasarkan pengamatan peneliti dan juga berdasarkan wawancara kepada Ummi Erni selaku kepala sekolah yang menyatakan cara yang dilakukan agar kesehatan anak terjaga adalah:

“Senam pada setiap minggunya, memeriksa kuku anak setiap hari jum’at, menyediakan air bersih untuk cuci tangan, buang air kecil dan besar, menyediakan banyak keranjang sampah agar anak tidak membuang sampah agar anak tidak membuang sampah sembarangan serta menyediakan makanan tambahan untuk anak”.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Ummi Dani selaku guru kelas yang mengatakan bahwa cara yang dilakukan dalam menjaga kesehatan anak adalah:

“Upaya yang dilakukan guru dalam menjaga kesehatan anak yaitu: melakukan kegiatan senam seminggu sekali, memeriksa kuku anak pada hari jum’at dan membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya”.

Dan sejalan dengan dua pernyataan diatas, pernyataan Ummi Aina selaku guru kelas yang mengatakan bahwa cara yang dilakukan dalam menjaga kesehatan anak adalah:

“Untuk menjaga kesehatan anak selain membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, para guru juga memeriksa kebersihan kuku anak dan menyediakan air bersih untuk anak cuci tangan”.

Kedua pernyataan di atas diperkuat oleh pernyataan orangtua siswa yang mengatakan bahwa cara menjaga kesehatan anak adalah:

“Cara menjaga kesehatan anak yaitu selalu menjaga kebersihan anak, menyuruh anak mandi dan menghabiskan makanan yang telah disediakan, memotong kuku anak, membiasakan mencuci tangan sebelum makan dan orang-orang yang berada disekitar anak harus menjaga makanan yang dikonsumsi anak agar kesehatan anak terjaga”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan cara yang dilakukan orangtua adalah dengan selalu menjaga kebersihan anak, dengan menyuruh anak mandi, memotong kuku anak dan membiasakan anak untuk mencuci tangan sebelum makan. Hal tersebut juga didukung oleh cara yang dilakukan oleh guru dalam menjaga kesehatan anak usia dini yaitu dengan kegiatan senam, membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak setiap hari jum'at, menyediakan air bersih untuk anak, buang air besar, dan buang air kecil, mencuci tangan sebelum makan. Dengan demikian terjalalah kesehatan anak.

3. Pembahasan penelitian

Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi, wawancara dan dokumentasi mengenai asupan gizi dalam mengembangkan kesehatan anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni Desa Pematang Johar yaitu:

1. Asupan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Asupan gizi anak usia 5-6 tahun di TK Ummi Erni yaitu ada anak tidak membawa bekal dari rumah, ada juga yang membawa bekal berupa jajanan yang dibeli di warung misalnya permen, gorengan dan tak jarang ada yang membawa makan siap saji misalnya mie instan yang dimasak seadanya, nasi ditambah dengan sosis atau nungget goreng, nasi dengan telur goreng, nasi dengan ayam goreng, dan ikan goreng tanpa sayur. Namun ada juga menemukan beberapa anak yang bekalnya sudah disediakan oleh orang tuanya dengan menu sehat namun anak tidak menyukainya dan sangat

jarang untuk menghabiskan makanannya dan anak lebih tertarik dengan jajanan yang dibawa oleh temannya.

Kadang-kadang ada anak yang membawa buah kesekolah, namun ketika mereka membawa buah hanya buah saja dan tidak ada nasi, lauk dan sayur-mayur. Adapula minuman yang bawa anak ialah teh manis dan susu. Teh manis sebagai pengganti air putih dan susu ditemani oleh roti.

TK Ummi Erni memberi makan tambahan seperti susu dan roti, telur rebus, puding, bubur yang diberikan kepada anak sebulan sekali. Para orangtua juga memberikan makanan tambahan kepada anak ketika sedang dirumah misalnya: buah-buahan, bubur, cemilan, roti, makanan dari bahan dasar ubi, susu dan masih banyak lagi.

2. Perkembangan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat hal ini terlihat dari observasi yang telah dilakukan berdasarkan ciri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan RI.

Menurut Departemen Kesehatan RI ciri anak sehat adalah: Tumbuh dengan baik dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional, tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya, tampak gesit, aktif, gembira, mata bersih dan bersinar, nafsu makan baik, bibir dan lidah tampak segar, pernafasan tidak bau, kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, mudah menyesuaikan diri dan lingkungan.

3. Cara Yang dilakukan Agar Kesehatan Anak Terjaga

Cara menjaga kesehatan anak yang dilakukan oleh guru yaitu dengan membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak dan melakukan kegiatan senam. Sedangkan cara yang dilakukan orangtua ialah memberikan makanan terbaik untuk anak serta menjaga kebersihan anak.

Ada yang tidak membawa bekal, salah satu alasannya karena mereka sudah makan pagi oleh karena itu hanya membawa jajanan. alasan lain adalah orang tua yang tidak sempat membuatkan bekal untuk anak karena orang tua pada sibuk bekerja.

E. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Asupan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni

Asupan gizi yang diberikan oleh orangtua adalah makanan 4 sehat 5 sempurna seperti: nasi, sayur-sayuran segar, ikan/daging, telur, susu, buah-buahan dan air mineral. Hal ini juga didukung dengan asupan gizi atau makanan tambahan yang diberikan pihak sekolah seperti: bubur, susu, telur, puding. Dengan demikian terpenuhilah dengan baik atau sempurna asupan gizi anak yaitu asupan gizi 4 sehat 5 sempurna..

2. Perkembangan Kesehatan Anak Usia 5- 6 Tahun di TK Ummi Erni

Anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang tampak gesit, aktif dan gembira, mata bersinar dan bersih, rambut tidak kering, pernafasan harum dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan., berat badan anak naik secara teratur, tinggi badan anak sesuai dengan usia anak dan nafsu makan anak baik. Dengan demikian anak-anak di TK Ummi Erni adalah anak-anak yang sehat hal ini juga sesuai dengan cirri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

3. Cara Yang dilakukan Agar Kesehatan Anak Terjaga

Cara yang dilakukan orangtua adalah dengan selalu menjaga kebersihan anak, dengan menyuruh anak mandi, memotong kuku anak dan membiasakan anak untuk mencuci tangan sebelum makan. Hal tersebut juga didukung oleh cara yang dilakukan oleh guru dalam menjaga kesehatan anak usia dini yaitu dengan kegiatan senam, membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, memeriksa kuku anak setiap hari jum'at, menyediakan air bersih untuk anak , buang air besar, dan buang air kecil, mencuci tangan sebelum makan. Dengan demikian terjagalah kesehatan anak di TK Ummi Erni.

Dengan demikian, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut: Sebagai orang tua dan guru haruslah kita menjaga kesehatan anak dengan membiasakan anak untuk hidup sehat dengan cara membiasakan anak untuk mencuci tangan, memberi makanan yang baik, memperbanyak minum cairan sehat, membatasi uang saku agar anak tidak terlalu banyak makan jajanan, menjelaskan bahaya jajan sembarangan, membawa anak ke posyandu, merberi vitamin secukupnya, dan membatasi waktu bermain anak.

Sedangkan di lingkungan sekolah guru juga harus membiasakan anak cuci tangan sebelum dan sesudah makan, jangan makan *junkfood*, menjelaskan bahaya jajan sembarangan, memperhatikan kesehatan mata, gigi dan kuku anak. Memotong kuku anak dan bukan hanya memeriksanya saja anak saja.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, Milyono, 2013, *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: Riena Cipta
- Abdilla Muhammad, Abu, 2013, *Esiklopedia Hadist-Hadist*, Jakarta: Darus Sunah Press
- Amini, 2013, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Riena Cipta
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Departemen Agama RI, 2011, *Al-Quran Dan Tafsirnya*, Jakarta: Letera Abadi
- Departemen Pendidikan Nasional, 2014, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kerami, Djatidan Cormentyna Sitanggung, 20013, *Kamus Matematika*, Jakarta: Balai Pustaka
- Jaya, Indra, 2018, *Penerapan Statistika untuk Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing
- J. Moleong
- ,Lexy, 2012, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Khadijah, 2016, *Pendidikan Prasekolah*, Medan: Perdana Publishing
- Muhammad Hasbi, Teungku, 2011, *Tafsir Al-Qur'an Madjid An-Nur*, Jakarta: Cakrawala
- Pekik Irianto, Djoko, 2016, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*, Yogyakarta: CV.Andi Offset
- Priyanto, Aris, 2018, *Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini Melaluin Aktivitas Bermain*, Jurnal Ilmiah Guru, No. 2
- Purwanti, Rachma, 2017, *Asupan Zat Gizi Dan Perkembangan Kognitif Balita Di Wilayah Puskesmas Bugangan Kota Semarang*, *Darussalam Nutritiojournal*
- Respati, Fitri , 2015, *Gizi Dan Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Cakrawala Ilmu
- Santi , 2013, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Santoso Dan Lies Anneranti.2013, *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitattif dan RnD*, Bandung: Alfabeta
- Susanto , Ahmad, 2016, *Belajar Dan Pembelajaran*, Jakarta: Prenada Media Grub
- Usman, Husaini, 2009, *Pengantar Statistika*, Jakarta: Bumi Aksara
- Yohanes Rias, Andy, 2016, *Nutrisi Sang Buah Hati Bukti Cinta Ibu Cerdas*, Yogyakarta: Gosyen Publishing

Yus, Anita, 2011, *Model Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta: Perdana Media Group

W. Santrock, John, 2011, *Masa Perkembangan Anak*, Jakarta: Salemba Humanika

Zulkarnain, Mohammad, Khidri Alwi dan St. Patimah, 2017, Pengaruh Asupan Zat Gizi Terhadap Perkembangan Psikomotorik Anak Usia 25-60 Bulan Pada Yayasan An-Nur Kalla Kota Makassar, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* Volume 11 Nomor 4