



IMPLEMENTASI PEMBERIAN MAKANAN SEHAT BERGIZI SEIMBANG DALAM RANGKA MENINGKATKAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK PAUD ANAK BUMI CERDAS KECAMATAN SUKMAJAYA KOTA DEPOK

Oleh
Dtakiyatuddaaimah¹ & Hidjanah²
Universitas Muhammadiyah Bogor Raya, Indonesia
Email: 1umbaraemah@gmail.com & 2hidjanahrm@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis pemberian makanan sehat bergizi seimbang dalam rangka meningkatkan status gizi peserta didik PAUD Anak Bumi Cerdas untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik PAUD Anak Bumi Cerdas dan para dewan guru yang terletak di Lingkungan Cipayung Rw 028 Kelurahan Abadijaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa peran kepala sekolah, guru, serta orang tua murid dalam pemberian makanan sehat bergizi seimbang untuk meningkatkan status gizi peserta didik sudah baik salah satunya kesehatan anak lebih meningkat, anak mau mengkonsumsi makanan sehat karena baik untuk pertumbuhan dan perkembangan. Peran guru dalam memberikan motivasi dengan bercerita tentang manfaat makanan sehat agar anak mengkonsumsi makanan sehat bergizi seimbang yang sudah dan akan dihidangkan oleh sekolah melalui kerjasama dengan wali murid.

Kata Kunci: *Makanan sehat, Gizi Seimbang & Anak Usia Dini.*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitatif yaitu peningkatan ukuran dan struktur. Anak tidak saja menjadi besar secara fisik, tapi ukuran dan struktur organ dalam tubuh dan otak meningkat. Akibatnya ada pertumbuhan otak, anak tersebut memiliki kemampuan yang lebih besar untuk belajar, mengingat dan berpikir (Izzatul&Asyifa, 2020). Perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif, yaitu perubahan-perubahan psikofisis yang merupakan hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi yang bersifat psikis dan fisik pada diri anak secara berkelanjutan, yang ditunjang oleh faktor keturunan dan faktor lingkungan melalui proses maturation dan proses learning. Maturation berarti suatu proses penyempurnakan, pematangan dari unsur-unsur atau alat-alat tubuh yang terjadi secara alami. Proses learning merupakan proses belajar, melalui pengalaman pada jangka waktu tertentu untuk menuju kedewasaan (Hanifah, 2019).

Dengan mempertimbangkan bahwa optimalisasi pertumbuhan otak secara maksimal terjadi pada usia dini, maka pemberian makanan tambahan dilaksanakan di setiap Lembaga PAUD sesuai dengan jadwal masing-masing sekolah setelah dirapatkan oleh pihak sekolah dan komite sekolah sebagai jembatan antara sekolah dan para orang tua murid dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tumbuh kembang peserta didik, membiasakan anak untuk makan makanan yang sehat, serta meningkatkan keterlibatan orang tua dalam kegiatan pemberian makanan tambahan ini (Selina, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Depok tahun 2022 terdapat 3,48% anak-anak masuk dalam kategori stunting atau sekitar 3.637 anak yang harus ditangani segera untuk perbaikan gizinya. Salah satu targetnya adalah Lembaga PAUD sebagai perantara pemerintah untuk turut menyukseskan program dengan tujuan untuk meningkatkan status gizi anak yang ditargetkan. Pemberian Makanan Tambahan harus sesuai dengan



kebutuhan anak yaitu yang mengandung gizi seimbang dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya.

Adapun manfaat gizi seimbang bagi anak adalah tubuh menjadi lebih sehat, fisik menjadi lebih aktif dan kuat, dan semangat dalam beraktifitas. Untuk memenuhi hal tersebut maka bisa didapatkan dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Adapun empat prinsip pilar gizi seimbang untuk anak usia dini adalah memberikan makanan yang bergizi pada anak setiap harinya untuk memenuhi nutrisi tubuh. Setiap harinya makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak harus mempunyai gizi yang seimbang. Gizi seimbang dalam makanan yaitu terdiri dari karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, serat, dan sebagainya. Setiap makan, dalam piring si Kecil disarankan tersedia makanan pokok sumber karbohidrat (nasi atau kentang), lauk-pauk untuk sumber protein (ikan, daging ayam, tahu, tempe, kacang-kacangan), sayur- mayur untuk sumber mineral dan serat (bayam, wortel, kol, brokoli, dsb.), dan buah-buahan untuk sumber vitamin (jeruk, apel, pisang, dll.). Anak-anak harus diajarkan sejak dini untuk berperilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Contoh PHBS yaitu menutup mulut dan hidung saat bersin dan batuk, mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, membersihkan tempat tinggal, tidak makan makanan yang sudah jatuh, dan sebagainya (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Berat badan yang gemuk berpotensi menimbulkan berbagai penyakit, sedangkan berat badan yang terlalu ringan pada anak bisa karena cacangan atau penyakit lainnya. Jika rutin menimbang berat badan dan pada saat tertentu anak mengalami perubahan berat badan yang drastis, maka kemungkinan ada yang salah pada tubuhnya. Berat badan yang ideal adalah berat badan yang serasi dengan tinggi badan. Terdapat rumus khusus untuk menghitung berat badan ideal seseorang berdasarkan tinggi badannya, lalu rumus untuk

mengetahui apakah berat badan saat ini termasuk obesitas, ideal, atau kekurangan gizi. Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, asupan gizi seimbang untuk anak usia dini dapat membantu meningkatkan volume otak, mendukung kemampuan berpikir, dan meningkatkan potensi akademik ketika di sekolah. Dengan begitu, proses tumbuh kembang anak akan berjalan secara optimal. Selain kecerdasan otak, gizi seimbang pun akan berpengaruh baik terhadap perkembangan emosional anak. Contohnya jika anak kekurangan vitamin B dan D, zat besi, zink, magnesium, dan omega 3 bisa membuat suasana hati kurang bahagia. Sedangkan, jika kelebihan nutrisi misalnya karbohidrat dapat membuat kadar gula darah dalam tubuh naik turun sehingga membuat anak mudah lelah dan kurang semangat untuk belajar. Emosional anak yang terganggu dapat berpengaruh juga terhadap proses tumbuh kembangnya (Dimas Fadillah, dkk, 2022).

Gizi seimbang untuk anak usia dini mempunyai banyak manfaat untuk kecerdasan, kesehatan, dan emosional anak. Oleh karena itu, orang tua harus memenuhi asupan nutrisinya dengan seimbang dan mengajak anak untuk melakukan kegiatan prinsip gizi seimbang lainnya. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan republik Indonesia tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia memutuskan bahwa pedoman gizi seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal.

Berdasarkan peraturan tersebut maka PAUD Anak Bumi Cerdas sebagai salah satu Lembaga sekolah anak usia dini ingin turut mendukung program pemerintah dengan ikut serta dalam pemberian makanan tambahan yang sudah diagendakan dalam rapat internal antara pihak sekolah dan komite sekolah bahwasannya kegiatan Pemberian Makanan



sehat bergizi seimbang akan dilaksanakan setiap sebulan sekali dengan menggunakan dana Bantuan Operasional Lembaga yang bersumber dari Anggaran Pendapatan Dan Belanja Negara (APBN) yang diterima sekolah PAUD Anak Bumi Cerdas setiap tahunnya. Adapun untuk menu yang akan diberikan kepada peserta didik berupa kudapan/cemilan atau makanan pokok yang terdiri dari komponen 4 sehat 5 sempurna. Pemberian Makanan Tambahan ini dinamakan "Menu Sehat".

Program menu sehat yang dilaksanakan oleh PAUD Anak Bumi Cerdas bukan tanpa alasan. Hal ini karena didapati ada peserta didik yang terdata secara berat badan dan tinggi badannya tidak ideal sesuai dengan usianya. Di PAUD Anak Bumi Cerdas terdapat tiga (3) kelas yaitu Kelas A, Kelas B dan Kelas C dimana masing-masing kelas berkategori usia 3-4 tahun, 4-5 tahun, dan 5-6 tahun. Setiap bulan PAUD Anak Bumi Cerdas melakukan penimbangan rutin karena telah bekerjasama dengan pihak Posyandu di wilayah tersebut. Agenda penimbangan dengan posyandu telah dilaksanakan selama 3 tahun terakhir.

Pencatatan Berat badan (BB), Tinggi Badan (TB) secara rutin didokumentasikan oleh para guru untuk setiap kelasnya di awal bulan. Hal ini dalam rangka meninjau dan mengamati grafik setiap peserta didik. Apabila ditemukan hal-hal yang tidak wajar berkenaan dengan berat badan dan tinggi badannya maka akan segera dilakukan tindakan yang signifikan dalam menangani hal tersebut. Dalam hal ini sekolah PAUD Anak Bumi Cerdas bekerjasama dengan pihak posyandu setempat. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis melakukan penelitian dengan judul: Implementasi Pemberian Makanan Sehat Bergizi Seimbang Dalam Rangka Meningkatkan Status Gizi Peserta Didik pada PAUD Anak Bumi Cerdas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok.

LANDASAN TEORI

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan. Semua orang perlu memenuhi kebutuhan gizinya, bukan hanya atlet atau olahragawan. Gizi seimbang terdiri dari komponen-komponen yang cukup jumlahnya, cukup kualitasnya, mengandung beragam zat gizi (energi, protein, vitamin, dan mineral) yang dibutuhkan tubuh untuk bertumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan, untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan yang kurang bergizi (Mayangsari, 2022).

Pemberian Makanan Sehat Bergizi Seimbang adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan (Sanjaya, 2021). Serta mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran pemberian Makanan Bergizi seimbang ada dua macam yaitu Pemberian Makanan Sehat pemulihan dan Pemberian Makanan Tambahan penyuluhan. Memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh balita. Pemberian Makanan Sehat Bergizi Seimbang pemulihan diberikan dalam bentuk makanan atau bahan makanan lokal. Hanya dikonsumsi oleh balita gizi buruk dan sebagai tambahan makanan sehari-hari bukan sebagai makanan pengganti makanan utama. Pemberian Makanan Sehat Bergizi Seimbang ada dua macam yaitu Pemberian Makanan sehat bergizi seimbang pemulihan dan Pemberian Makanan sehat bergizi seimbang penyuluhan. Memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh balita.



Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan

Kelompok Umur	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat (g)	Air (ml)
0-5 bulan	320	9	31	39	0	700
6-11 bulan	490	13	33	105	11	950
1-3 tahun	1350	30	41	313	19	1150
4-6 tahun	1700	25	50	320	20	1150

Sumber : Permenkes No 28 Tahun 2019

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik. Sugiyono (2019) berpendapat bahwa subjek penelitian merujuk pada individu atau pihak yang terkait dengan topik penelitian (sebagai informan atau narasumber) yang menyediakan informasi yang diperlukan untuk memperoleh data penelitian. Subjek ini merupakan sampel dari keseluruhan penelitian. Subjek penelitian adalah kepala sekolah, guru, dan orang tua murid yang berada di PAUD Anak Bumi Cerdas tahun ajaran 2023/2024. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, studi Kepustakaan, proses pelaksanaan pemberian makanan sehat bergizi seimbang, dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif. Sugiyono (2019) menggambarkan teknik analisis data sebagai langkah kritis dalam proses penelitian, yang dilakukan setelah pengumpulan data melalui wawancara, di mana peneliti menganalisis jawaban dari informan untuk mengembangkan temuan dan interpretasi yang lebih dalam. Sugiyono (2019) memaparkan tiga teknik analisis data yakni: Reduksi Data, penyajian data, dan menarik Kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam menyajikan data, peneliti akan membuat urutan dan fokus penelitian agar

lebih mudah dipahami tentang “Implementasi Pemberian makanan sehat bergizi seimbang pada Dalam Rangka meningkatkan Status Gizi Peserta Didik PAUD Anak Bumi Cerdas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok”. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat disimpulkan bahwa gaya hidup siswa kurang sehat hal ini dikarenakan masih banyak orang tua murid yang masih memberikan mie instan dan junk food ataupun makanan ataupun kudapan anak yang belum ber-BPOM. Tentu saja hal ini dapat menimbulkan masalah kesehatan anak-anak, maka diperlukan tindakan nyata untuk mengubah kebiasaan ini. Implementasi makanan sehat diawali dengan penentuan jadwal menu sehat yang dilaksanakan oleh oleh tua murid.

Tabel 2. Jadwal Piket Menu Sehat dan Saran Rancangan Menu

NO	NAMA WALI MURID	BULAN	MENU
1	Mama Adena, Mama Ayuda, Mama Minna, Mama Rona	Agustus 2024	Nasi Putih, Sayur Telo Bayam, Ayam
2	Mama Shifa, Mama Yana, Mama Anka, Mama Yusa	September 2024	Nasi, Dendeng, Sayur, Pisang
3	Mama Rizki, Mama Noveria, Mama Dasha, Mama Muska, Mama	Oktober 2024	Martabak Mie, Ulat, Ayam Urololi, Anggur
4	Mama Anwar, Mama Syifa, Mama Kana, Mama Nela	November 2024	Pakelolobing, Makaroni pin
5	Mama Anwar, Mama Ilham, Mama Nadiyah, Mama Rizky, Mama	Desember 2024	Mie, Ulang, Kentang, Salad Buah

Paparan diatas mengemukakan bahwa dengan adanya program pemberian makanan sehat bergizi seimbang sangatlah berpengaruh kepada peserta didik, selain dapat membuat tubuh lebih sehat, peserta didik jadi lebih tertarik kepada makanan yang mungkin selama ini tidak dihidangkan di rumah mereka. Dan peran orang tua di sekolah sangat penting karena dengan kerjasama antara sekolah dan orang tua maka program sekolah dapat berjalan dengan baik.



Pembahasan

Perencanaan Pemberian Makanan sehat bergizi seimbang untuk meningkatkan status gizi peserta didik pada PAUD Anak Bumi Cerdas.

Gizi tidak hanya mempengaruhi tinggi dan pendek serta gemuk dan kurusnya seseorang, tetapi juga mempengaruhi banyak aspek kesehatan lainnya. Gizi adalah zat-zat pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip/pilar gizi seimbang. Makanan bergizi dan beraneka ragam tidak selalu mahal (Ifina, 2021).

Dalam pemenuhan gizi yang seimbang berarti mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Perlu diperhatikan juga untuk kuantitas dan kualitas pada makanan yang akan dikonsumsi, karena dapat mempengaruhi tingkat kesehatan individu, khususnya pada anak-anak, Gizi yang optimal sangatlah penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan pada anak. Karena, apabila anak mengalami kekurangan gizi dapat mengakibatkan terlambatnya pertumbuhan pada anak-anak sehingga akan mudah terinfeksi, dan pada akhirnya dapat menghambat perkembangan anak (Lusiana, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dalam melaksanakan program pemberian makan untuk anak usia dini, Dalam hal ini peneliti sejalan dengan National Institute Of Health (Lasley, D (2017). Perencanaan yang dilakukan oleh sekolah melibatkan beberapa langkah penting. Salah satunya adalah mengadakan pertemuan dengan orangtua anak untuk menyampaikan pentingnya pemberian makanan yang sehat dan bergizi. Dalam pertemuan tersebut, sekolah memberikan penjelasan mengenai: (1)

Makanan Bergizi; (2) Pengolahan Bahan Makanan; (3) Penyajian yang Menarik; (4) Waktu Makan; (5) Kandungan Zat Gizi; yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pelaksanaan Pemberian Makanan sehat bergizi seimbang untuk meningkatkan status gizi peserta didik PAUD Anak Bumi Cerdas. Melihat dari hasil penyajian data pelaksanaan pemberian makanan sehat bergizi seimbang di PAUD Anak Bumi Cerdas dengan adanya program pemberian makan sehat di sekolah juga bertujuan untuk membiasakan anak mengonsumsi makanan sehat dan menjalani gaya hidup sehat sejak dini. Selain itu, program ini mendukung inisiatif pemerintah dalam menciptakan generasi Indonesia yang lebih sehat. Program ini juga bertujuan untuk menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab pada anak, dengan cara mengajarkan mereka untuk makan sendiri dan membereskan alat makan mereka setelah selesai. Dengan demikian, anak tidak hanya mendapatkan manfaat gizi, tetapi juga pembelajaran nilai-nilai penting yang akan berguna dalam kehidupan mereka. Dari data yang peneliti paparkan sejalan dengan penyampaian Fitri Aprilia tujuan pemberian makan sehat di sekolah yaitu membuat peserta didik PAUD lebih sehat dan kecerdasan mereka berkembang, membuat anak terbiasa memakan makanan seimbang dan sehat, membuat anak terbiasa bertingkah laku sejalan dengan peraturan serta norma makan, dan membuat keterlibatan orang tua lebih meningkat dalam menyajikan makanan yang sehat untuk anak usia dini (Fitri Aprilia, 2020).

Selain aspek spiritual dan emosional, program makan sehat ini juga mengajarkan tanggung jawab kepada anak, seperti dalam hal mengambil makanan secukupnya, menghabiskannya, dan merapikan alat makan yang telah digunakan. Aspek motorik halus dan kasar anak juga terlatih karena anak-anak dilibatkan secara langsung dalam aktivitas makan, seperti menggunakan tangan untuk mengambil makanan dan menyuapkan



makanan ke mulut mereka. Ini semua mendukung perkembangan anak secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun emosional. Manfaat program pemberian makan sehat di lembaga PAUD meliputi beberapa aspek penting, yaitu: (1) Membentuk kebiasaan makan anak yang baik; (2) Meningkatkan kecerdasan spiritual anak melalui doa bersama dan mensyukuri nikmat Tuhan atas rezeki yang diberikan; (3) Meningkatkan kecerdasan emosional dan interpersonal anak melalui kegiatan berbagi makanan dengan teman dan guru; (4) Menumbuhkan rasa tanggung jawab anak dengan meminta dan mengambil makanan secara mandiri; (5) Menumbuhkan kemandirian anak dengan makan sendiri serta membereskan alat makan setelah digunakan; (6) Melatih motorik halus dan kasar anak melalui integrasi kegiatan makan dengan pembelajaran matematis (seperti jumlah, klasifikasi, warna, dan bentuk) serta pengenalan berbagai sumber makanan nabati dan hewani; (7) Mengenalkan fungsi makanan, zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, dan bahaya bahan-bahan kimia yang dapat merusak kesehatan.

Rancangan Menu makanan sehat bergizi seimbang PAUD Anak Bumi Cerdas Menu seimbang adalah menu yang mengandung semua golongan bahan-bahan makanan dengan memperhatikan keseimbangan zat gizi yang terkandung di dalamnya sesuai kebutuhan tubuh. Sedangkan syarat-syarat penyusunan menu untuk anak usia dini adalah: (1) Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak (umur, aktifitas fisik dan jenis kelamin); (2) Susunan hidangan disesuaikan dengan pola menu, bahan makanan yang tersedia dan selera makan anak terhadap makanan; (3) Bentuk dan porsi makan disesuaikan dengan daya terima anak (toleransi anak); (4) Memperhatikan kebersihan pribadi dan lingkungan; (5) Memperhatikan kombinasi rasa, warna, potongan dan kering/berkuah; dan (6)

Memperhatikan variasi tehnik dan pengolahan.

Table 3. Daftar Menu Sehat PAUD Anak Bumi Cerdas

Kategori Menu	Menu
Agustus 2024	Nasi Putih, sayur-sayuran, ayam, telur, pisang
Agustus 2024	Nasi Putih, Sayur-sayuran, jagung, telur, jeruk
Desember 2024	Nasi Putih, sayur-sayuran, pisang, telur, gandum, kelapa
Oktober 2024	Nasi putih, roti, buah-buahan, kacang-kacangan, kacang hijau
November 2024	Nasi Putih, kentang, telor, sayur-sayuran, jagung
Desember 2024	Nasi Putih, sayur-sayuran, kacang-kacangan, telur
Agustus 2025	Nasi Putih, sayur-sayuran, kacang-kacangan, pisang
Desember 2025	Nasi Putih, sayur-sayuran, kacang-kacangan, pisang, apel, jeruk, pisang
Mei 2024	Nasi Putih, sayur-sayuran, kacang-kacangan, pisang, jeruk
Agustus 2025	Nasi Putih, telur, sayur-sayuran, kacang-kacangan, pisang, jeruk
Mei 2025	Bubur, kacang-kacangan, roti, kacang, sayur-sayuran
Agustus 2025	Bubur, kacang-kacangan, pisang, jeruk, kacang-kacangan

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengembangan kreativitas melalui kegiatan pembelajaran sains sangat efektif dan menyenangkan, para siswa terlihat lebih antusias dalam melakukan kegiatan pembelajaran, terlihat bersemangat dan lebih mudah di lakukan atau diperaktekkan dengan tepat dan benar, meski sedikit perlu diingatkan saat anak menyebutkan macam- macam nama bahan-bahan pembuatan gelembung sabun, akan tetapi anak dapat dengan cepat memahaminya. Hal ini dapat dibuktikan dari peningkatan persentase hasil belajar dari pra siklus, siklus I dan siklus II pada pra siklus hasil persentase 32%, mulai berkembang pada siklus 1, pada pertemuan pertama dengan persentase sebanyak 41% dan 53% pada pertemuan ke 2, kemudian berkembang sesuai harapan pada pertemuan ke 3 yaitu 73%. Dan berkembang sangat baik pada



siklus ke II dengan persentase 76% serta 93% pada pertemuan kedua, dan 110% pada pertemuan ke tiga

2. Hasil data yang didapatkan bahwa pengembangan kreativitas melalui pembelajaran sains dapat meningkat pada anak usia 5 – 6 tahun di TK Islam Fatimah pada tahun ajaran 2021 – 2022. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan persentase nilai rata-rata akhir persiklus. Maka peneliti menghentikan pemberian tindakan pada siklus II dan tidak dilanjutkan karena penelitian dianggap berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdussamad, Z. (2021). Metode Penelitian Kualitatif (1 ed.). CV. Syakir Media Press. Arikunto. (2011). Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak: Bayi, Balita, dan Usia Prasekolah. Bogor: Lindan Bestari.
- [2] Balita, dan Usia Prasekolah. Bogor: Lindan Bestari.
- [3] Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). Perumbuhan dan Perkembangan Anak (Bayi, Balita dan Usia Prasekolah). Bogor: Lindan Bestari.
- [4] Doman, G. J., & Doman, J. (2005). How to Teach Your Baby to Read. Square One Publishers.
- [5] Drake, I. (2017). program pemberian makanan di sekolah. National Institute Of Health. Febrianti, v. (2020). penuhi kebutuhan gizi seimbang dengan program isi piringku.tribbunnewsbogor.
- [6] Firdaussi, f. n., khairunisa, n., & muniroh, s. m. (2021). Peran Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan.Sinau.
- [7] Firmansyah, F. (2018). isi piringku. kemenkes Ditjen Kesmas.
- [8] Hanifah, N. (2019). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Kontemporer.
- [9] Kriyantono, R. (2020). Teknik praktis riset komunikasi kuantitatif dan kualitatif disertai contoh praktis Skripsi, Tesis, dan Disertai Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran. Rawamangun: Prenadamedia Group.
- [10] Lusiana. (2023). Hermina solo. Gizi seimbang pada anak.
- [11] M. I. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi dan Memilih Jajanan Sehat bagi Anak Usia Sekolah. Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan, 3(3), 01-09.
- [12] Mahardika, I. K., Nazarina, A. D., & Rahma, F. A. (2022). Analisis Pemenuhan Gizi Terhadap Perkembangan Otak Anak pada Usia Sekolah. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(23), 477-482.
- [13] Mayangsari, R. (2022). Gizi Seimbang. Bandung: Widina.
- [14] Milah, A. S. (2023). kebutuhan pemenuhan gizi seimbang balita dengan kejadian stunting pada upaya rencana aksi nasional (RAN) percepatan penurunan stunting di wilayah kerja desa pasirbatang kabupaten Tasikmalaya melalui metode penyuluhan tahu 2023. Abdimas galuh, 5(2), 1566-1574.
- [15] Moleong, L. M. (2017). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian. (2022). Pengukuran dan Penilaian Status Gizi Anak
- [16] Usia Sekolah Menggunakan INdeks Massa Tubuh Menurut Umur. Abdi Masyarakat, 4(2).
- [17] Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2019 . (n.d.). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Pasal 1.
- [18] Peraturan Walikota Depok No. 440/629 Tahun 2022. (n.d.). Publikasi Data Stunting di Kota Depok. 2.
- [19] prima, E., Masitah , R., & Dewi, N. A. (2021). Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Angel



- Hearts Denpasar. *Jurnal Paradharma*, 21-27.
- [20] Samsinar, S., Fatimah, S., & Andrianti, R. (2022). Pendidikan Karakter Usia Dini. [21] Tulungagung: Akademia Pustaka.
- [22] Sarlina, d. (2023). Optimalisasi perkembangan otak sejak dini. Ganto.co.
- [23] Suantari, N. M., Marhaeni, G. A., & Lindayani, I. K. (2022). Hubungan Pemberian Makanan Tambahan dengan Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, 10(2), 101-108.
- [24] Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D. Alfabeta. Suyadi. (2017). Teori Pembelajaran Anak Usia Dini. Bandung: Remaja Rosdakarya. trimuliana, i. (2021). kebutuhan gizi seimbang bagi anak. paudpedia.
- [25] Trimuliana, i. (2021). kebutuhan gizi seimbang bagi anak. Paudpedia.
- [26] Trimuliana, I. (2022). Buku Saku Anak Usia Dini Sehat itu Keren. Direktorat PAUD Kemdikbud, 16-24.
- [27] Yd. (2022). Apa Saja Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini. Catatan Tanpa Kertas, 1. Yudha, F., & Sari, D. N. (2019). AKU ANAK SEHAT: Kesehatan dan Gizi Anak Usia
- [28] Dini. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga: CV. Istana Agency.
- [29] Zed, M. (2008). Metode Penelitian Kepusatakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. Zulaiha, L. (2020). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada Anak Kelompok A1 di
- [30] PAUD Al-Qonita Palangka Raya . IAIN Palangka Raya.