

**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN
BERGIZI UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS ANAK DI
MASA COVID'19 PADA KELOMPOK B
PAUD IBNU SINA ACEH BESAR**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas
Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Lelen Harwina
NIM. 1711070040



**PRODI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH 2021**


PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Lelen Harwina
Nim : 1711070040
Program Studi : PG PAUD
Judul Skripsi : Analisis Peran Guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas Anak di Masa Covid'19 pada Kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.


Banda Aceh, 22 Agustus 2022

Pembimbing I



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN : 0131078402

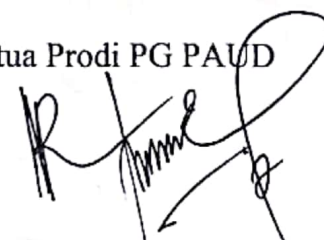
Pembimbing II




Yenni Muliawati, M.Pd
NIDN : 1328108001

Mengetahui

Ketua Prodi PG PAUD



Riza Oktariana, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1306108501
Dekan FKIP



Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd
NIDN. 1312049101

Daftar Isi

Hal.

Abstrak.....	iii
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
Bab I. Pendahuluan	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Pertanyaan penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	6
1.6. Definisi Istilah	7
Bab II. Landasan Teoritis.....	8
2.1. Pengertian Analisis	8
2.2. Peran Guru PAUD	9
2.3. Perkembangan Anak Usia Dini	14
2.3.1. Pengertian Perkembangan Anak Usia Dini.....	14
2.3.2. Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini	15
2.4. Tinjauan Tentang Makanan Bergizi	19
2.4.1. Pengertian Gizi	20
2.4.2. Gizi Seimbang	20
2.4.3. Makanan Bergizi untuk Anak Usia Dini.....	22
2.4.4. Gizi untuk Meningkatkan Imunitas Anak.....	23
2.5. Penelitian Relevan	24
2.6. Kerangka Berpikir	29
Bab III. Prosedur Penelitian.....	31
3.1. Desain Penelitian	31
3.2. Latar Penelitian.....	32
3.3. Teknik Pengumpulan Data	32
3.4. Keabsahan Data	34
3.5. Teknik Analisis Data	35
Bab IV. Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	37
4.1. Profil Lokasi Penelitian.....	37
4.2. Analisis Data	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan	40

Bab V. Kesimpulan Dan Saran	47
5.1. Kesimpulan.....	47
5.2. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	53

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia 6 tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak. Usia ini merupakan usia di mana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Usia dini disebut sebagai usia emas (*golden age*). Anak yang berusia 4-6 tahun kebutuhan gizi sangat dibutuhkan, karena pada usia ini anak sangat rentan terhadap penyakit. Banyak anak yang hanya mengonsumsi makanan jajanan (makanan ringan) yang seharusnya tidak bisa dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, sehingga mengakibatkan anak mengalami masalah kesehatan seperti kudis, gatal-gatal, bisul, dan berbagai macam alergi lainnya.

Anak usia di bawah lima tahun (balita) merupakan kelompok yang rentan terhadap kesehatan dan gizi, sehingga membutuhkan perhatian dan pemantauan secara khusus terhadap status kesehatan dan status gizinya. Kurangnya asupan zat gizi akibat nafsu makan yang turun dan adanya penyakit secara langsung mempengaruhi status gizi anak balita. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Raqib dkk. (2007) menyebutkan bahwa berat badan lahir rendah (BBLR), yaitu berat lahir kurang dari 2,5 kg, mempengaruhi tingkat kekebalan tubuh dan akan meningkatkan resiko terkena penyakit infeksi.

Kekebalan tubuh memegang peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kekebalan tubuh seseorang dapat diukur dari kadar limfositnya baik sel B maupun sel T. Batasan kadar limfosit normal adalah sebesar 20-40% (Almatsier, 2005). Kadar limfosit menggambarkan besarnya pertahanan tubuh manusia dalam melawan segala macam benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Ketika kadar limfosit tidak normal atau turun, akan berakibat

tubuh mudah terkena berbagai macam penyakit infeksi dan aktivitas sel dalam sistem kekebalan terhambat.

Makanan jajanan boleh diberikan hanya sebagai selingan, namun makanan tersebut harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Pada usia ini, anak mulai dibiasakan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan segar untuk menambah asupan vitamin dan mineral, merangsang pertumbuhan anak dan memperlancar pencernaan. Dengan demikian, kebutuhan gizi anak akan terpenuhi dan seimbang (Graaf, 2013:28).

Santoso dan Ranti (2015:11) mengemukakan bahwa makanan yang bergizi dan seimbang serta stimulasi yang intensif sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan yang diberikan kepada anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sebaiknya makanan bergizi, meliputi (1) bahan makanan pokok sebagai sumber zat tenaga, (2) bahan makanan lauk pauk sebagai sumber zat pembangun, (3) bahan makanan sayuran sebagai sumber zat pengatur, serta (4) susu dan telur.

Pemberian makanan bergizi ini sangat penting bagi anak usia dini. Karena untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak dalam mengkonsumsi makanan yang disesuaikan dengan usia anak. Tanpa ada pemberian makanan yang bergizi maka akan terganggu pertumbuhan anak baik fisik maupun mentalnya. Untuk itu sebagai pendidik maupun orang tua harus mengetahui cara pemberian gizi yang sehat terhadap anak pada setiap tahapan perkembangan anak.

Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Kebanyakan orang tua hanya memberikan uang saku kepada anak ke sekolah tanpa mengetahui jajanan yang dibeli oleh anak mengandung gizi atau tidak, karena anak-anak hanya tahu mengkonsumsi saja. Sehingga menjadi kewajiban guru dalam memberikan

pembelajaran tentang pengenalan makanan bergizi kepada anak maupun orang tua murid.

Selain itu juga guru adalah seorang figure sentral dalam dunia pendidikan, khususnya saat terjalannya proses interaksi belajar mengajar misalnya dalam pembelajaran mengenai pengenalan makanan yang bergizi kepada anak usia dini. Guru juga harus memiliki kompetensi profesional. Karena guru yang profesional itu adalah guru yang mempunyai tanggung jawab besar terhadap anak-anak didiknya, memiliki kemampuan mengembangkan diri dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan mendidik anak. Khususnya dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak, tugas guru disini adalah mengenalkan berbagai macam makanan bergizi untuk dapat dikonsumsi oleh anak, serta manfaat makanan bagi tubuh yang memiliki gizi seimbang untuk perkembangan dan pertumbuhan anak (Saptawati, 2015:33).

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 2 sampai 6 Februari 2021 di PAUD Ibnu Sina Aceh Besar masih banyak anak kelompok B yang kurang mengenal makanan bergizi, misalnya anak jajan sembarangan seperti membawa permen ke sekolah, berbagai macam jenis cemilan dan juga makanan beku yang kurang sehat untuk anak. Saat kegiatan makan sehat yang dilakukan satu bulan sekali, guru masih kurang maksimal dalam mengenalkan makanan yang mengandung gizi. Pada kegiatan makan sehat guru hanya memberikan makanan yang akan dimakan, tetapi tidak menjelaskan tentang makanan yang akan dimakan mengenai bahannya, kandungan nutrisi, cara memasaknya dan lain sebagainya.

Kegiatan lain ditunjukkan ketika tema kebutuhanku tentang makanan pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar, media yang digunakan saat pembelajaran masih berupa gambar, bukan sayuran atau buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi secara nyata. Sehingga anak sulit untuk memahami dan mengenal makanan yang mengandung gizi. Selain itu pemahaman orang tua tentang makanan bergizi juga kurang. Hal ini ditunjukkan

dengan masih banyak anak yang membawa bekal makan yang belum memenuhi asupan gizi yang seimbang.

Bahkan anak kelompok B PAUD Ibnu Sina mereka banyak yang membawa makanan ringan, mie ataupun membeli jajanan yang kurang sehat. Anak belum mengerti dan memahami tentang makanan yang bergizi bagi kesehatan tubuhnya, sehingga peran guru sangat diperlukan dalam mendidik dan mengenalkan makanan bergizi bagi anak. Hal ini diduga karena kurangnya informasi dan komunikasi dari guru mengenai pemberian makanan dan ukuran dalam memberikan asupan gizi melalui kegiatan pembelajaran maupun non pembelajaran. Selain itu juga materi pembelajaran tentang gizi di PAUD Ibnu Sina masih kurang diberikan kepada anak. Guru PAUD Ibnu Sina sebagai tenaga pendidik dalam proses belajar-mengajar mempunyai pengaruh terhadap anak-anak didiknya yang kadang-kadang lebih dituruti daripada orang tua. Sehingga sangat diperlukan pendidikan di sekolah dalam hal ini PAUD Ibnu Sina Aceh Besar mengenai pemenuhan kebutuhan gizi agar hidup anak usia dini menjadi sehat dan cerdas.

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dalam pemberian makanan bergizi ini harus disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak. Maka harus memerlukan guru yang profesional terhadap perkembangan anak dalam memperkenalkan makanan yang sehat, agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, karena pendidikan gizi harus ditanamkan kepada anak sejak usia dini.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud melakukan suatu kajian ilmiah berupa penelitian dengan judul **“Analisis Peran guru dalam Mengenalkan Makanan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas Anak di Masa Covid 19 pada Kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas anak di masa Covid 19 pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar?
- b. Bagaimana respon anak saat guru mengenalkan macam-macam makanan bergizi?
- c. Bagaimana kondisi gizi seimbang pada anak PAUD Ibnu Sina Aceh Besar?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas anak di masa Covid 19 pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar.
- b. Untuk mengetahui bagaimana respon anak saat guru menjelaskan makanan bergizi pada mereka.
- c. Untuk mengetahui kondisi gizi seimbang pada anak PAUD Ibnu Sina Aceh Besar.

1.4. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian rumusan masalah di atas yaitu:

- a. Bagaimana kondisi gizi seimbang pada anak PAUD Ibnu Sina Aceh Besar?
- b. Apa saja hambatan-hambatan guru dalam meningkatkan imunitas pada anak PAUD Ibnu Sina Aceh Besar?
- c. Apa upaya guru dalam meningkatkan imunitas dan gizi pada anak PAUD Ibnu Sina Aceh Besar?

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas anak di masa Covid'19 pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar.

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan kajian keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah khazanah pengetahuan terkait peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada lembaga pendidikan anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Anak

Dapat meningkatkan kemampuan pemahaman anak terhadap makanan bergizi dan seimbang sehingga tidak jajan sembarangan makanan yang dapat menyebabkan bahaya pada tumbuh kembang anak.

b) Bagi Guru

Manfaat bagi guru PAUD Ibnu Sina Aceh Besar adalah untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk mengenalkan makanan bergizi seimbang kepada anak.

c) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada sekolah (PAUD Ibnu Sina Aceh Besar) berupa sumbangan informasi tentang pengenalan makanan bergizi untuk anak usia dini.

d) Bagi Perguruan Tinggi

Manfaat bagi perguruan tinggi, untuk menambah perbendaharaan isi perpustakaan yang nantinya dapat dimanfaatkan sebagai referensi terkait peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak usia dini.

1.6. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian, berikut didefinisikan istilah-istilah tersebut.

1) Peran Guru

Peran guru secara umum adalah sebagai tugas pendidikan meliputi mendidik, mengajar, dan melatih. Seorang guru juga berperan untuk membantu anak didik dalam mengembangkan keterampilan serta pengetahuan anak. Oleh karena itu, guru harus bisa membuat anak didiknya tertarik untuk mengikuti pelajaran. Peran guru yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha-usaha yang dilakukan oleh guru PAUD Ibnu Sina Aceh Besar dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak kelompok B pada masa Covid'19.

2) Makan Bergizi

Makanan bergizi yaitu makanan yang cukup memiliki kandungan karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin yang dipadukan secara seimbang sesuai dengan kebutuhan. Menu sehat bukan berarti makanan lezat, enak, dan mewah, karena banyak makanan seperti itu yang justru tidak menyehatkan dan memicu penyakit. Makanan bergizi dalam penelitian ini adalah berbagai kombinasi makanan yang diamankan oleh anak kelompok B di PAUD Ibnu Sina Aceh Besar.

3) Anak Kelompok B

Anak kelompok B adalah anak-anak yang berusia antara 5-6 tahun yang dikelompok dalam rombongan belajar kelompok B. Di PAUD Ibnu Sina Aceh Besar kelompok B hanya satu kelas dengan jumlah anak sebanyak 16 orang.