

**PENERAPAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA ANAK KELOMPOK A DI TK YUSTIKARINI, KECAMATAN BANTAENG, KABUPATEN BANTAENG**

*Febryanti Mifthahul Jannah Yusuf<sup>1</sup>, Andi Paidah<sup>2</sup>, M.Yusran Rahmat<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Makassar. E-mail: [febryantimifthahul@gmail.com](mailto:febryantimifthahul@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Makassar. E-mail: [paidah@unismuh.ac.id](mailto:paidah@unismuh.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Makassar. E-mail: [m.yusranrahmat@unismuh.ac.id](mailto:m.yusranrahmat@unismuh.ac.id)

INFORMASI ARTIKEL

**Submitted** : 2024-11-30  
**Review** : 2024-11-30  
**Accepted** : 2024-11-30  
**Published** : 2024-11-30

KEYWORDS

*Healthy Food, Early Childhood Education, Healthy.*

A B S T R A C T

*This research aims to find out: 1) Characteristics of early childhood health. 2) Assess the teacher's application of healthy and nutritious food to the health of the early childhood body at Yustikarini Kindergarten. 3) Assess the impact of the application of healthy and nutritious food at Yustikarini Kindergarten. This type of research is qualitative research with a descriptive approach. The number of informants in this study were 2 teachers of Yustikarini Kindergarten, and 10 parents of group A students of Yustikarini Kindergarten. Data analysis techniques used data reduction used are data presentation (display) and conclusion drawing Data validity tests are carried out using triangulation. The results showed that: 1) Characteristics of early childhood health in group A children at Yustikarini Kindergarten, Bantaeng sub-district, Bantaeng district in terms of indicators: a) Child growth and development in accordance with age, b) Hair, skin, and nails are clean, c) Moving and reacting actively, speaking fluently according to age is not optimal for children aged 4-6 years. 2) Application of healthy and nutritious food to health in group A children at Yustikarini Kindergarten, Bantaeng sub-district, Bantaeng district in the form of Application of healthy food in group A Yustikarini Kindergarten the first is education about nutrition. However, the application in group A of Yustikarini Kindergarten is inconsistent. 3) The impact on children's health after the implementation of healthy food has great hope to have an impact on children's diets, improving their physical and mental health.*

A B S T R A K

Makanan Sehat, Pendidikan Anak Usia Dini, Sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Karakteristik kesehatan anak usia dini. 2) Menilai penerapan guru terhadap makanan sehat dan bergizi terhadap kesehatan tubuh anak usia dini di TK Yustikarini. 3) Menilai dampak dari

penerapan makanan sehat dan bergizi di TK Yustikarini. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 2 guru TK Yustikarini, dan 10 orang tua siswa kelompok A TK Yustikarini. Teknik analisis data yang digunakan reduksi data yang digunakan adalah penyajian (display) data dan penarikan kesimpulan Uji keabsahan data dilakukan menggunakan triangulasi. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) Karakteristik kesehatan anak usia dini pada anak kelompok A di TK Yustikarini kecamatan Bantaeng, kabupaten Bantaeng ditinjau dari indikator: a) Tumbuh-kembang anak sesuai dengan usia, b) Rambut, kulit, dan kuku bersih, c) Bergerak dan bereaksi aktif, berbicara lancar sesuai dengan usia tidak maksimal untuk anak usia 4-6 Tahun. 2) Penerapan makanan sehat dan bergizi terhadap kesehatan pada anak kelompok A di TK Yustikarini kecamatan Bantaeng, kabupaten Bantaeng berupa Penerapan makanan sehat pada kelompok A TK Yustikarini yang pertama adalah edukasi tentang gizi. Namun pada penerapannya pada kelompok A TK Yustikarini tidak konsisten. 3) Dampak terhadap kesehatan anak setelah di terapkan makanan sehat memiliki harapan besar untuk memberi dampak pada pola makan anak-anak, meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka.

---

## **PENDAHULUAN**

Masa kanak-kanak usia dini adalah periode krusial dalam perkembangan manusia, di mana otak tumbuh pesat dan sangat responsif terhadap stimulasi. Oleh karena itu, pemberian nutrisi yang baik dan kebiasaan hidup sehat sejak dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal anak. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran sentral dalam membentuk fondasi kesehatan dan perilaku anak. Meski demikian, masih banyak anak usia dini yang belum mendapatkan asupan gizi seimbang dan kebiasaan makan sehat.

Hal ini mencakup praktik-praktik seperti mencuci tangan secara rutin, menjaga kebersihan lingkungan sekitar, menjaga pola makan sehat, dan menjalankan kebiasaan hygiene pribadi yang baik (WHO, 2020).

Anak usia dini merupakan individu yang mengalami proses perkembangan yang pesat dan vital bagi kehidupannya kelak. Anak usia dini merupakan aset yang dimiliki suatu bangsa di kehidupan mendatang. Oleh karena itu kita sebagai orangtua dan guru hendaknya memberikan pendidikan yang bermakna bagi anak dengan memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahapan perkembangannya agar anak dapat berkembang secara maksimal. Pemerintah telah membuat aturan melalui Peraturan Presiden RI. No 60 Tahun 2013 tentang PAUD-Holistik Integratif atau Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif yang berbunyi pentingnya pemenuhan kebutuhan penting bagi anak secara lengkap meliputi aspek kesehatan, gizi dan perawatan, pendidikan dan pengasuhan serta perlindungan dan kesejahteraan tujuannya agar perkembangan anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangannya dan terhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Hal utama untuk menjaga kondisi kesehatan anak adalah dengan memerhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status

gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak (Awaluddin & Dkk, 2017).

Berdasarkan observasi awal di TK Yustikarini Kecamatan Bantaeng, ditemukan beberapa masalah terkait kebiasaan makan sehat pada anak, seperti kurangnya kesadaran tentang pentingnya makanan sehat, kurangnya praktik makan sehat, dan kurangnya dukungan lingkungan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh penerapan konsep "Eating Clean" terhadap kesehatan anak usia dini kelompok A di TK Yustikarini. Secara spesifik, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana penerapan konsep ini dapat meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya makanan sehat, apakah ada perubahan signifikan pada status gizi anak setelah penerapan konsep, serta bagaimana peran guru dan orang tua dalam mendukung penerapan konsep "Eating Clean" di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam penerapan konsep "Eating Clean" pada anak usia dini di TK Yustikarini, Kecamatan Bantaeng. Populasi penelitian meliputi seluruh guru dan orang tua siswa kelompok A, sedangkan sampelnya terdiri dari 2 guru dan 10 orang tua siswa. Penelitian ini fokus pada kondisi fisik anak, penerapan kegiatan makanan sehat oleh guru, dan dampaknya terhadap anak. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara induktif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk meningkatkan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari berbagai sumber yang berbeda.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 September 2024 di TK Yustikarini, sebuah sekolah taman kanak-kanak swasta yang berlokasi di Jalan Raya Lanto Nomor 68, Pallantikang, Kecamatan Bantaeng, Kabupaten Bantaeng, Sulawesi Selatan. TK Yustikarini, yang didirikan pada tahun 1995 dan telah terakreditasi B, menjadi lokasi penelitian ini dengan fokus utama pada peserta didik kelompok A. Sampel penelitian terdiri dari 2 orang guru dan 10 orang tua siswa dari kelompok A. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara langsung dengan responden. TK Yustikarini, dengan Kepala Sekolah Nur Hikma dan Operator Suharni Wahab, diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini di wilayah Bantaeng.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, data untuk tahun pelajaran 2024/2025 semester ganjil TK Yustikarini memiliki jumlah guru/ tenaga didik 5 orang perempuan dan 0 tenaga pendidik laki-laki. Jumlah peserta laki-laki sebanyak 21 anak, dan perempuan 29 anak. Data lengkapnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data guru dan anak TK Yustikarini semester 2024-2025 ganjil

Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
Laki- Laki	0	0	0	21
Perempuan	4	1	5	29
Total	4	1	5	50

Sumber: Ruang pimpinan TK Yustikarini, 2024.

TK Yustikarini berstatus bersedia menerima BOS, belum bersertifikat ISO, memiliki daya listrik 450, serta kecepatan jaringan internet sebesar 1 Gb. Adapun sarana dan prasarana yang tersedia pada TK Yustikarini meliputi ruang kelas, ruang pimpinan, ruang UKS, ruang toilet, serta ruang bangunan. TK Yustikarini memiliki 4 rombongan belajar. Data rincinya sebagai berikut:

Tabel 4.2 Sarana dan prasarana TK Yustikarini

No.	Jenis Sarana dan Prasarana	Jumlah
1.	Ruang kelas	4
2.	Ruang pimpinan	1
3.	Ruang UKS	1
4.	Ruang Toilet	1
5.	Ruang Bangunan	2
Total		9

Sumber: Ruang pimpinan TK Yustikarini, 2024.

### 1. Profil Informan

Penelitian ini melibatkan 12 informan yang terdiri dari 2 guru dan 10 orang tua murid TK Yustikarini. Kedua guru, S. dan I.P., telah mengajar di TK Yustikarini sejak tahun 2021 dan 2022, masing-masing. Sementara itu, para orang tua murid, yaitu P.P., W., A., N., K., N.M., S., K., N., H., memiliki latar belakang profesi yang beragam, mulai dari ibu rumah tangga, wiraswasta, hingga PNS. Seluruh informan berdomisili di Kecamatan Bantaeng, Sulawesi Selatan, dengan rentang usia antara 29 hingga 42 tahun.

### 2. Karakteristik Kesehatan Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan orang tua siswa TK Yustikarini kelompok A, dapat disimpulkan bahwa secara umum, anak-anak di kelompok ini memiliki kecenderungan untuk aktif bergerak dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Namun, terdapat beberapa variasi dalam tingkat aktivitas dan kemampuan kognitif masing-masing anak. Beberapa anak menunjukkan kesulitan dalam pembelajaran tertentu, seperti mengenal angka, atau cenderung lebih pasif dalam kegiatan kelompok. Hal ini mengindikasikan adanya potensi variasi dalam perkembangan kognitif anak-anak tersebut. Selain itu, banyak orang tua mengakui bahwa anak mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget, yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan kognitif mereka.

Lebih lanjut, hasil wawancara juga menunjukkan adanya korelasi antara pola makan yang tidak sehat dengan kondisi fisik anak. Kebanyakan anak kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta sering mengonsumsi makanan ringan yang kurang bergizi. Hal ini berdampak pada pertumbuhan fisik anak, seperti tinggi badan yang kurang ideal, serta kondisi rambut, kulit, dan kuku yang kurang optimal. Kurangnya asupan nutrisi yang seimbang juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif anak, seperti kesulitan berkonsentrasi dan daya ingat yang kurang baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya pola makan sehat dan bergizi dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Selain itu, penting bagi

orang tua dan pendidik untuk memberikan stimulasi yang tepat agar anak-anak dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal.

### 3. Penerapan Makanan Sehat Dan Bergizi Terhadap Kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan orang tua siswa di TK Yustikarini, upaya penerapan makanan sehat telah dilakukan namun masih terdapat beberapa kendala. Guru telah berupaya memberikan edukasi tentang makanan sehat, namun penerapannya belum konsisten, terutama dalam hal kebersihan sebelum makan. Orang tua umumnya telah menyediakan bekal makanan untuk anak-anak mereka, namun pengetahuan tentang kandungan nutrisi makanan masih terbatas. Selain itu, kebiasaan anak membeli jajanan di sekitar sekolah yang kurang sehat juga menjadi tantangan. Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya makanan sehat telah mulai tumbuh, namun perlu adanya upaya yang lebih intensif dari semua pihak untuk meningkatkan penerapan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini di TK Yustikarini.

### 4. Dampak Terhadap Kesehatan Anak Setelah di Terapkan Makanan Sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan orang tua siswa di TK Yustikarini, program makanan sehat yang telah diterapkan menunjukkan potensi yang baik dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Guru-guru mengamati peningkatan minat anak terhadap makanan sehat, peningkatan energi dan konsentrasi, serta perubahan positif dalam perilaku makan. Namun, sebagian besar orang tua merasa bahwa dampak program belum terlihat signifikan pada anak mereka. Anak-anak masih cenderung memilih makanan tidak sehat dan belum menunjukkan perubahan yang signifikan dalam hal pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun program makanan sehat telah dimulai, perlu adanya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan efektivitas program agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan pada anak-anak.

## B. Pembahasan

Penelitian ini menerapkan prinsip makanan sehat di TK Yustikarini, dengan tujuan memahami efektivitas upaya sekolah dan orang tua dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam memberikan edukasi gizi di sekolah masih kurang optimal, dengan kegiatan makan bersama yang minim pendampingan dan minimnya variasi makanan sehat. Anak-anak cenderung lebih menyukai makanan ringan yang kurang bergizi daripada sayuran dan buah, yang berdampak pada kurangnya indikator kesehatan, seperti tinggi badan dan kondisi rambut, kulit, serta kuku yang tidak ideal. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada guru dan orang tua menjadi faktor utama yang menghambat penerapan pola makan sehat di sekolah.

Pola makan tidak sehat ini menyebabkan anak kekurangan energi, sulit berkonsentrasi, dan memiliki kondisi tubuh yang kurang optimal, yang berdampak pada tumbuh kembang mereka. Hambatan lain yang dihadapi dalam program ini adalah ketidakkonsistenan dalam penerapan makanan sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah, serta adanya jajanan tidak sehat di sekitar sekolah yang mempengaruhi kebiasaan makan anak. Meskipun beberapa anak menunjukkan perbaikan kesehatan setelah mengonsumsi makanan sehat, penerapan konsep “Eating Clean” di TK Yustikarini dinilai belum maksimal. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa diperlukan upaya yang lebih komprehensif, seperti edukasi gizi yang lebih mendalam, kerjasama yang lebih erat antara sekolah dan orang tua, serta penyediaan

Penerapan Makanan Sehat Dan Bergizi Terhadap Kesehatan Tubuh Pada Anak Kelompok A Di Tk Yustikarini, Kecamatan Bantaeng, Kabupaten Bantaeng

makanan sehat di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat pada anak-anak.

**Dokumentasi Penelitian**

Gambar 1. Kegiatan Makan Bersama Anak Kelompok A TK Yustikarini (1)



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Makanan Sehat Anak Kelompok A TK Yustikarini



Gambar 3. Wawancara Guru TK Yustikarini (1)



Gambar 4. Kegiatan Makan Bersama Anak Kelompok A TK Yustikarini (2)



Gambar 5. Kegiatan Makan Bersama Anak Kelompok A TK Yustikarini (3)



Gambar 6. Wawancara Guru TK Yustikarini (2)

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konsep "Eating Clean" di TK Yustikarini masih menghadapi beberapa tantangan, meskipun terdapat upaya yang dilakukan oleh guru dan orang tua. Kurangnya pengetahuan tentang gizi, ketidakkonsistenan dalam penerapan, dan ketersediaan jajanan tidak sehat di sekitar sekolah menjadi hambatan utama. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan potensi positif dari program ini, seperti peningkatan kesadaran akan pentingnya makanan sehat dan beberapa perubahan positif pada kesehatan anak. Untuk mencapai hasil yang lebih optimal, diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, melibatkan semua pihak terkait, serta didukung oleh kebijakan yang mendukung kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambari, R. P., Lita, L. L., & Khamidun, K. K. (2018). Perubahan Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2).
- Amin, M. H. I., Wahyuningsih, W., Fathonah, S., & Sugeng, B. (2023). Evaluation of the Implementation of Healthy Food Provision for Early Childhood at Muslimat Nu Puton Kindergarten in Pekalongan. *Food Science and Culinary Education Journal*, 12(1), 16-20.
- Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2019). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSILOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50-58.
- Fadilla, R. N., Pusari, R. W., & Purwadi, P. (2023). Penerapan Adab Pada Kegiatan Makan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun. *JECER (journal Of Early Childhood Education And Research)*, 4(2), 56-65.
- Hasibuan, R. (2019). Pendidikan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini. *Universitas Terbuka*, 1-160.

Penerapan Makanan Sehat Dan Bergizi Terhadap Kesehatan Tubuh Pada Anak Kelompok A Di Tk Yustikarini, Kecamatan Bantaeng, Kabupaten Bantaeng

- Inter, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan eating clean.
- Jauhari. (2023). PENINGKATAN KESEHATAN ANAK USIA DINI DENGAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN
- Khusnaini, R. (2022, July). Habituation of Clean and Healthy Life Behavior in Islamic ECE Unit. In Annual International Conference on Islamic Education for Students (Vol. 1, No. 1).
- Mardhiati, R. (2013). Pesan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) anak usia dini dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3).
- Masykuroh, K. (2020). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Rujukan Nasional TK 'Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 35-48.
- Novianti, S. (2019). Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Melalui Kegiatan Cooking Di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.
- Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16123-16128.
- Rufaida, S., Nurdiyanti, N., & Rahmat, M. Y. (2023, September). Positive behavior support learning models based on virtual reality: A need analysis. In AIP Conference Proceedings (Vol. 2736, No. 1). AIP Publishing.
- SEHAT. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2).
- Sholikhah, L. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di TK Dewi Sartika Turen (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Solicha, I. Na'imah.(2020). Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(2), 197-207.
- Wajdi, M., Akib, T., Natsir, M., Hasan, E., & Abidin, A. (2021). Hubungan Antara Kecakapan Literasi Digital Dengan Kreativitas Mengajar Guru Dalam Kegiatan Pembelajaran. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 1(3), 214-222.
- Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini: Studi Evaluasi Program CIPP. *MURHUM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 1-15.