

## PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN KELOMPOK B DI TK PORLES BENGKULU PEDULI KOTA BENGKULU

Nadia Oktari<sup>1</sup>, Asiyah<sup>2</sup>, Fatrica Syafri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi PIAUD UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

<sup>2,3</sup>UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

<sup>1</sup>oktarinadia100@gmail.com, <sup>2</sup>asiyah@iainbengkulu.ac.id, <sup>3</sup>ricasyafri92@gmail.com

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Kota Bengkulu. Jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian disimpulkan bahwa peran guru yang dilakukan guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan adalah dengan cara meningkatkan gizi seimbang membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, membentuk kreasi makanan, pola hidup aktif dan berolahraga, menjaga berat badan ideal, dan faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, yaitu faktor internal peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, faktor eksternalnya kurangnya perhatian orang tua terhadap gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Peran Guru, Meningkatkan Gizi Seimbang, Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the teacher's role in improving balanced nutrition in children through the activity of forming group B food creations in Bengkulu Police Kindergarten, Bengkulu City. This type of qualitative research with a descriptive approach. The sampling techniques, interviews, and documentation. The results of the study concluded that the teacher's role in improving balanced nutrition in children through the activity of forming food creations is by increasing balanced nutrition by getting used to consuming a variety of foods, implementing clean and healthy living behaviors, forming food creations, active lifestyles and exercising, maintaining ideal body weight, and the inhibiting factor of the teacher in improving balanced nutrition in children through the activity of forming food creations, namely the internal factor of students not getting used to consuming a variety of foods, the external factor is the lack of attention by parents to balanced nutrition in children in forming balanced nutritional food creations.*

**Keywords:** Teacher's Role, Improving Balanced Nutrition, Food Creation Activities

### PENDAHULUAN

Pendidikan bagi anak usia dini untuk memaskan seluruh tugas perkembangan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, meliputi fisik-motorik, kognitif (intelektual), bahasa komunikasi, sosial, emosi, dan nilai agama-moral. Puncak dari perkembangan itu

adalah mencapai kematangan dalam seluruh aspek perkembangan, membuat anak lebih siap memasuki pintu pendidikan dasar, dan dapat dikatakan bahwa pendidikan usia dini meletakkan dasar lagi pendidikan selanjutnya, ciri-ciri anak sudah matang perkembangannya, seperti fisiknya tumbuh sehat, gerak motorik halus-kasar, lewes dan lentur, koordinasi gerakan sempurna memiliki kemampuan menyelesaikan masalah, munculnya imajinasi anak bervariasi, cepat bersosialisasi dengan siapapun, memiliki sikap toleransi dalam bermain, ceria dan bersemangat untuk sekolah dan bisa mandiri dalam mengurus dan menolong diri sendiri (Miftahul & Indah, 2019).

Pendidik PAUD adalah seorang yang paling dekat dengan hidup anak, karena setiap sikap yang dari pendidik akan menjadi contoh anak-anak belum mampu memilih perilaku mana yang harus ditiru jadi hanya guru dan orang tuanya bisa menunjukkan perilaku mana yang baik untuk anak-anaknya dan yang tidak setiap perilaku teramati oleh anak, dianggap sebagai perilaku yang boleh ditiru pendidik perlu memahami bersikap dan berperilaku di depan anak agar sikap dan perilaku dicontoh anak adalah perilaku yang diharapkan tertanam pada anak (Meylina, 2014).

Dalam pendidikan anak usia dini, ada tiga jenis guru, yaitu guru, guru pendamping, dan pengasuh atau pendamping muda ketiganya megadupsi kelapikasi guru piauud diluar negeri, baik guru, guru pendamping dan pendamping muda atau pengasuh disyarakat paling tidak memiliki dua kualitas, yaitu akademik dan kompetensi, guru lain, guru piauud di syaratkan memiliki empat kompetensi, yaitu pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional (Masnipal, 2018). Tujuan dari pendidikan gizi berdasarkan pendekatan sebaran informasi cukup sederhana yaitu memberikan informasi yang masyarakat butuhkan tentang makanan dan zat-zat gizi yang mereka perlukan dan bagai mana makan yang baik (Nuryanto, 2014). Keberhasilan membentuk kemandirian ditunjukan dengan terbentuknya kemandirian anak-anak dengan baik, hal ini tergantung bagaimana upaya yang dilakukan guru untuk membentuk kemandirian anak tersebut, dan banyak juga larangan atau perhatian yang berlebihan untuk anak dalam melakukan kegiatannya akan menghambat kemandirian anak-anak dan juga terlalu memberi kebebasan kepada anak juga akan mengakibatkan anak bertindak sesuka hatinya tanpa memperdulikan orang lain (Wardhani, dkk, 2019).

Guru sebagai salah satu bagian dari pendidikan profesional memiliki tugas utama pendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah, dalam melaksanakan tugasnya, guru menerapkan ganda, yakni sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan meningkatkan kesejahteraan guru-guru (Badrul, 2011). Menurut Ahmadi dan Uhbiyati, menyatakan bahwa guru disebut pendidik karena jabatannya, karena keahliannya, maka disebut pendidik profesional. Guru adalah pendidik di lembaga pendidikan formal, atau di sekolah. Guru juga disebut dengan pendidik pembantu karena guru menerima limpahan tanggung jawab orang tua untuk menolong dan membimbing anaknya (Ahmadi, 2007).

Peran guru TK yang memiliki kompetensi pedagogik secara spesifik ditandai oleh kemampuan untuk memahami: Konsep pendidikan anak usia dini, perkembangan dan pertumbuhan, multipotensi yang dimiliki anak, individu anak, bermain dan permainan yang disukai anak, kreativitas untuk merancang berbagai aktivitas anak dan belajar sambil bermain, penjabaran dari kompetensi pedagogik yang bersifat spesifik sebagai ciri khusus guru taman kanak-kanak (Rasyid, 2008).

Pola makan pada anak sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak, karena dalam makanan yang banyak mengandung gizi dan pertumbuhan gizi di dalamnya memiliki terkait yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila terkena defisiensi gizi maka kemungkinan besar anak akan mudah terkena efeksi, gizi ini sangat berpengaruh terhadap nafsu makan dan jika pola makan tidak tercapai baik pada anak maka pertumbuhan anak akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada anak (Purwani & Meriyam, 2013).

Pola makan anak-anak sangat perlu memperhatikan karena pola makan anak usia dini sangat penting untuk pertumbuhan anak bisa berkembang dengan baik, anak harus memakan-makanan yang bergizi seimbang dan bervitamin juga akan memperkuat yang kan dalam versi tubuh anak bisa melawan virus dan penyakit. Variasi menu makan anak perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak dan tentu saja variasi menu harus tetap memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak dan anak harus mengonsumsi makanan seperti sayuran dan buah-buahan agar pola makan gizi seimbang anak bisa tercapai. Menurut peneliti bahwa perilaku sulit makan adalah perilaku anak yang menolak untuk makan, hanya memakan-makanan tertentu saja makan dengan lambat bahkan sering tidak menghabiskan porsi makan setiap jam makan. Kesulitan makan merupakan ketidak mampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu (Karaki, dkk, 2016).

Hidup sehat untuk anak-anak pada dasarnya adalah sebagai berikut: Makan dengan pola makan sehat dan perbanyak asupan sayuran setiap harinya, Makan protein alami yang sehat, terutama ikan yang kaya dengan lemak sehat dan makan cemilan sehat secukupnya dan hindari cemilan-cemilan tidak berhasiat dan tidak bergizi bagi tubuh. Status gizi yang kurang baik akan menyebabkan daya tahan tumbuh menurun dan mudah terserang penyakit infeksi, begitupun sebaliknya bahwa terserang penyakit infeksi mengganggu metabolisme zat-zat gizi di dalam tubuh sehingga pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh menjadi tidak optimal dan akan berdampak pertumbuhan (Davidson, dkk, 2018).

Menurut Baliwati, dkk, ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup, proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi. Menurut Supariasa, gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta energi (Sitiava, 2013).

Menu adalah susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari, menu itu dapat terdiri dari makan pagi, siang dan malam, agar dapat memenuhi kebutuhan gizi yang harus dikonsumsi menu gizi seimbang, menu gizi seimbang adalah menu yang terdiri beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Wardhani, dkk, 2019).

Membentuk kreasi makanan sesungguhnya suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak-anak. Namun, sebagian besar orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh

tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Hidup sehat untuk anak-anak pada dasarnya adalah sebagai berikut: Makan dengan pola makan sehat dan perbanyak asupan sayuran setiap harinya, Makan protein alami yang sehat, terutama ikan yang kaya dengan lemak sehat dan makan cemilan sehat secukupnya dan hindari cemilan-cemilan tidak berhasiat dan tidak bergizi bagi tubuh (Nasar, dkk, 2016).

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Januari tahun 2022 yang dilakukan peneliti di TK Polres Bengkulu Peduli Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 Rt 07, Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bengkahulu, Kota Bengkulu menunjukkan bahwa, ada permasalahan tentang gizi seimbang anak yang belum terpenuhi. Dari anak diberi kegiatan kelompok, dari 10 orang peserta didiknya 6 orang peserta didik yang aktif dan 4 orang lainnya tidak aktif dalam proses pembelajaran, gizi sangat mempengaruhi pola makanan pada anak-anak jika pola makanan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan anak akan terganggu, konsentrasi, fokus anak dan terlihat dari anak yang kurang bersemangat untuk mengikuti proses belajar, anak tampak lemah, lesu, kurang mau beraktivitas dan tidak mau ikut berbaur dengan teman-teman sebayanya, faktornya kurang lebih karena rendahnya pengetahuan orang tua mengenai gizi keluarga, faktor ekonomi keluarga yang tidak memadai dan lain-lainnya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian ini dilakukan dengan cara natural melakukan wawancara secara langsung kepada objek yang dituju dan mengumpulkan data secara ilmiah sesuai dengan yang di lapangan untuk meningkatkan gizi seimbang terhadap anak (Sugiyono, 2018).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Data Primer yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya. Data primer yang diperoleh oleh peneliti adalah guru dan siswa TK Polres Bengkulu Peduli. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan guru, siswa dan dokumen-dokumen yang menjadi pendukung dalam penelitian seperti sumber buku referensi lainnya yang selalu berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan yang ada di objek penelitian. Data Sekunder pada penelitian ini wawancara terhadap kepala sekolah dan guru sebay (Moleong, 2005).

Teknik Wawancara pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti informan apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Pengumpul data juga menggunakan alat bantu seperti, buku catatan, dan alat perekam dengan menggunakan handphone. Wawancara dengan Kepala Sekolah, Guru dan

Wali Murid. Teknik Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto-foto, rekaman dan video tentang tentang Peran Guru dalam Meningkatkan Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B TK Polres Peduli Bengkulu Jl. Kalimantan Gg. Merpati 12 RT 07, Rawa Makmur Permai, KecamatanMuara Bangkahulu, Kota Bengkulu.

Uji Keabsahan Data Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang sudah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian ini, peneliti menggali informasi tentang upaya guru dalam meningkatkan gizi seimbang anak Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. Triangulasi adalah teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti mengungkap data tentang upaya guru dalam meningkatkan gizi seimbang anak Kelompok B TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu melalui wawancara, menggunakan observasi, lalu dengan dokumentasi kepada sumber data (Djam'an & Aan, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di atas peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang. Apa lagi guru melakukan kegiatan membentuk kreasi makanan dalam meningkatkan gizi seimbang. Peran guru TK yang memiliki kompetensi pedagogik secara spesifik ditandai oleh kemampuan untuk memahami: Konsep pendidikan anak usia dini, perkembangan dan pertumbuhan, multipotensi yang dimiliki anak, individu anak, bermain dan permainan yang disukai anak, kreativitas untuk merancang berbagai aktivitas anak dan belajar sambil bermain, penjabaran dari kompetensi pedagogik yang bersifat spesifik sebagai ciri khusus guru taman kanak-kanak.

Analisis data hasil wawancara dengan sumber atau informan penelitian mengenai Peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. Anak dikatakan bergizi seimbang apabila memenuhi indikator gizi seimbang yaitu, membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan, anak dan guru membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, anak melakukan aktivitas fisik, membentuk kreasi makanan, memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal, guru harus terlibat dalam pengontrolan gizi seimbang untuk anak.

**Pertama**, Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan. Dengan mengonsumsi aneka ragam pangan dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan gizi seimbang anak karena prinsip utama dari gizi seimbang yang universal dan anak membutuhkan makanan beraneka ragam atau bervariasi agar pola makan anak baik dan menarik untuk anak. Menurut Poverawati dan kusumawati gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga, karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan yang lebih optimal, zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan, agar stimulasi yang berikan pada anak tepat makanan yang berikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetap makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang, zat-zat gizi yang seimbang tersebut bermanfaat untuk menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan

seperti belajar, berolahraga, bermain dan aktivitas lain.

**Kedua,** Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, pola hidup bersih dan sehat. Selain kesehatan pribadi kesehatan lingkungan tidak kalah pentingnya, karena keduanya ada saling keterkaitan yang tidak bisa berjalan sendiri. Kita bisa tinggal di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, oleh karena itu kita harus menjaga kebersihan di lingkungan tempat kita tinggal. Menjaga kebersihan bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan sehat, contoh teladan dari orang tua, guru atau masyarakat. Menjaga kebersihan diri sendiri dengan wajar, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri pada anak, yaitu termasuk mengenakan pakaian yang bersih, terutama pakaian badan, mengenakan kaos kaki dan sepatu yang bersih biasanya cuci, sepatu sekolah anak secara rutin, mencuci kaki dengan setiap hari untuk menghindari kaki mengeluarkan bau yang tidak sedap, mencuci tangan dan kaki secara teratur, sikat gigi secara teratur, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur.

**Ketiga,** Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan. Makanan yang bergizi sangat diperlukan oleh anak dalam proses pertumbuhan, tetapi terkadang anak tidak menyukai mengonsumsi makanan yang menyehatkan di karenakan tampilan yang kurang menarik kegiatan membentuk kreasi makanan sangat menyenangkan untuk anak melalui kegiatan kreasi membentuk makanan juga dapat mengenalkan berbagai makanan yang menyehatkan untuk kesehatan dan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Maka dapat dianalisis oleh peneliti bahwa membentuk kreasi makanan untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak.

**Keempat,** Meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Anak yang pola hidup aktif dan berolahraga akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Anak yang hidup aktif dan berolahraga adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umumnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kesehatan anak ini tentu harus didukung dengan pemberian yang sesuai. Pola hidup aktif dan berolahraga yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup aktif dan berolahraga, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, selain menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting mendukung kesehatan tubuh kita menyeimbangi dengan berolahraga.

**Kelima,** Meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal. Menjaga berat badan ideal gizi seimbang pada anak, berat badan ideal adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan ideal diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan ideal pada anak seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan ideal yang sudah memiliki hendaknya tetap dijaga agar tidak mengalami perubahan, terutama perubahan keberatan badan berlebih (obesitas), cara menjaganya yaitu dengan menjalani pola hidup

sehat mengatur pola makan yang sehat, istilah cukup serta melakukan olahraga teratur.

Faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. Faktor internal yang menjadi penghambat saya dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak adalah peserta didik tidak membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang membuat peserta didik kurangnya gizi seimbang karena tidak mengenal aneka ragam pangan. Faktor eksternal guru menjadi penghambat dalam meningkatkan gizi seimbang dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan. Peserta didik kurang motivasi dari orang tua beberapa siswa masih mempunyai ekonomi yang rendah masih banyak yang belum membeli aneka ragam pangan. Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam peserta didik itu sendiri. Menurut peneliti sendiri perilaku sulit makan adalah perilaku anak yang menolak untuk makan, hanya memakan-makanan tertentu saja makan dengan lambat bahkan sering tidak menghabiskan porsi makan setiap jam makan. Kesulitan makan merupakan ketidak mampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar. Keberhasilan membentuk kemandirian ditunjukan dengan terbentuknya kemandirian anak-anak dengan baik, hal ini tergantung bagaimana upaya yang dilakukan guru untuk membentuk kemandirian anak tersebut, dan banyak juga larangan atau perhatian yang berlebihan untuk anak dalam melakukan kegiatannya akan menghambat kemandirian anak-anak dan juga terlalu memberi kebebasan kepada anak juga akan mengakibatkan anak bertindak sesuka hati nya tanpa memperdulikan orang lain.

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup, proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi (Dewi, dkk, 2011). Menurut Supriasa, gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak berguna untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta energi (Sitiava, 2013).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat peneliti simpulkan bahwa yang digunakan peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B TK Polres Bengkulu Kota Bengkulu. Untuk meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membiasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan, meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan, meningkatkan gizi seimbang pada anak pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga dan meningkatkan gizi seimbang pada anak dalam menjaga berat badan ideal dan faktor penghambat guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu yaitu: faktor internal peserta didik tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, faktor eksternalnya: kurangnya perhatian orang tua terhadap gizi seimbang pada anak dalam membentuk kreasi makanan gizi seimbang. Bagi Penelitian selanjutnya agar dapat lebih memperdalam lagi kajian mengenai gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Davidson, Dkk. (2018). Densitas Gizi Dan Morbiditas Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Pedesaan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 251-259.
- Dewi, dkk. (2011). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT Reftika Aditama.
- Djam'an, S., & Komariah, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Karaki, dkk. (2016). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di Taman Kanak-Kanak Desa Palelon Kec. Modoinding Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan* 4(1), <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i1.10797>.
- Moleong, L.J. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Meylina, D. (2014). Dampak Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Kader Posyandu Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) di Pondok Aren. *Jurnal Ilmiah Widya*, 2(2), 21-25.
- Jannah, M., & Kusumaningrum, I. (2019). Edukasi Dan Demonstrasi Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sehat Dan Berprestasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 169-180.
- Nuryanto, dkk. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Sitiava. (2013). *Pengantar Gizi Dan Diet*. Bandung: D-Medika.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Valentine, L. (2018). Hubungan Antara Asupan Energy Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. UNSRAT : Fakultas Kesmas.
- Wardhani, dkk. (2019). Pangan Toyibah: Mengenalkan Perspektif Gaya Hidup Sehat Untuk Pendidikan Anak Usia Dini. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1-4.