

Penerapan Adab Makan Pada Kegiatan Makan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun

*(Application of Eating Adabs in Healthy Eating Activities
of Children Aged 4-5 Years)*

Risma Nur Fadilla*, Ratna Wahyu Pusari, Purwadi

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur, Kota
Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

Email: rismanurfadilla27@gmail.com

ABSTRAK

Adab makan adalah aspek-aspek keagamaan yang fundamental dari praktik keagamaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan adab makan pada kegiatan makan sehat di TK Islam Sultan Agung 02 Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan penjelasan deskriptif. Lokasi penelitian ini adalah TK Islam Sultan Agung 02 Semarang. Subjek penelitian ini adalah 11 anak usia 4-5 tahun, dan partisipannya adalah satu kepala sekolah, satu guru kelas, dan sebelas orang tua anak. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi serta dianalisis sehingga dapat diambil kesimpulan dari permasalahan yang ada. Hasil data penelitian 11 anak usia 4-5 tahun TK Islam Sultan Agung 02 Semarang memiliki kebiasaan makan yang baik setelah menerapkan makanan sehat. 11 anak membiasakan mencuci tangan sebelum dan setelah makan, 11 anak membaca doa sebelum dan setelah makan, 10 anak makan menggunakan tangan kanan, 9 anak makan sambil duduk bersila, 11 anak makan tidak berlebihan, dan 10 anak makan tidak bersuara. Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang diberikan kepada pihak sekolah dan orang tua adalah membiasakan adab makan anak sejak usia dini dengan penerapan makanan sehat baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah.

Kata Kunci: Adab makan, Kegiatan makan sehat, usia 4-5 tahun

ABSTRACT

Eating etiquette is religious aspect of religious practice. The aim of this research is to determine the application of eating etiquette in healthy eating activities at the Sultan Agung Islamic Kindergarten 02 Semarang. This type of research uses qualitative research with descriptive explanations. The location of this research is the Sultan Agung Islamic Kindergarten 02 Semarang. The subjects of this research were 11 children aged 4-5 years, and the participants were one school principal, one class teacher, and eleven children's parents. Data is collected using interviews, observation and documentation and analyzed so that conclusions can be drawn from existing problems. The results of the research data were that 11 children aged 4-5 years at Sultan Agung Islamic Kindergarten 02 Semarang had good eating habits after adopting healthy foods. 11 children get used to washing their hands before and after eating, 11 children read prayers before and after eating, 10 children eat using their right hand, 9 children eat while sitting cross-legged, 11 children eat in moderation, and 10 children eat silently. Based on the results of this research, the advice given to schools and parents is to familiarize children with eating habits from an early age by implementing healthy food both in the school and home environment.

Keywords: Eating habits, healthy eating activities, age 4-5 years

PENDAHULUAN

Standar Pendidikan Anak Usia Dini Formal (TK) Permendikbud No. 137 Tahun 2014 mencakup lima bidang pembangunan, termasuk moral pendidikan dan pendidikan agama, keterampilan motorik, kemampuan berbahasa, kesejahteraan sosial dan emosional, serta perkembangan kognitif. Dari satu perkembangan tunggal yang paling signifikan perkembangan dalam hal agama, kita belajar bahwa nilai agama dapat melihat adab makan dalam penerapan makan sehat. Perkembangan nilai agama dengan rentang usia 4-5 tahun yang pertama mengetahui agamanya, kedua meniru gerakan dengan sesuai, ketiga membaca doa ketika melakukan sesuatu, keempat mengetahui perilaku baik dan tidak baik, kelima terbiasa melakukan hal baik, dan terakhir mengucapkan salam dan membalasnya.

Adab makan adalah aspek-aspek keagamaan yang paling fundamental dari praktik keagamaan. Menurut (Kismawati, 2017) tindakan makan dikenal sebagai sopan santun atau tata krama dan itu harus dilakukan sambil duduk bersama di ruang makan. Etika makan merupakan salah satu pelajaran yang sangat penting untuk dipahami masyarakat karena dapat digunakan untuk mengembangkan *softskill* seseorang dan mempersiapkan seseorang untuk berinteraksi dengan masyarakat umum. Itu dapat digunakan untuk mengembangkan adab, sikap, dan perilaku seseorang.

Tahapan adab makan menurut (Kismawati, 2017) pertama cuci tangan sebelum makan, kedua membaca doa sebelum makan, ketiga duduk dalam posisi baik ketika

makan, keempat makan dengan tangan kanan, kelima tidak mengobrol yang terakhir berdoa setelah selesai.

Adab makan anak dapat diterapkan dalam makanan sehat. Menurut (Munifa, 2014) makanan sehat adalah makanan yang higienis dan dipersiapkan dengan baik. definisi makanan higienis adalah yang tidak mengandung kontaminan seperti racun yang dapat mengganggu kesehatan, dan kuman penyakit. Makanan yang akan kita makan perlu mengandung komposisi kimia yang lengkap, yaitu meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Komposisi dikenal memiliki peringkat kemurnian 4 dari 5 sempurna. Komposisi 4 dari 5 sempurna adalah makanan sehat yang mencukupi kebutuhan gizi dalam tumbuh. Menurut (Marmi, 2013) kandungan makanan yang sehat antara lain pertama adalah karbohidrat, karbohidrat adalah sumber pertama energi bagi tubuh manusia dan sebagai penghasil kalori. Karbohidrat dapat banyak ditemukan pada tumbuh-tumbuhan. Sumber karbohidrat hadir dalam produk makanan antara lain beras, jagung, gandum, singkong, ubi jalar, kentang, dan sagu. Karbohidrat, selain berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh, juga berfungsi sebagai sumber utama protein dan daging tanpa lemak. Selain itu, peningkatan kadar karbohidrat dapat menyebabkan badan menjadi lebih berat dan menyebabkan di dalam badan berjalan kadar sehingga menyebabkan gangguan pada pencernaan. Kedua adalah lemak, lemak terbagi menjadi 2 kelompok yaitu lemak nabati dan hewani. Lemak nabati terbuat dari tumbuhan

seperti minyak wijen dan kemiri, minyak kelapa, minyak tumbuhan, sedangkan lemak hewani adalah makanan yang berasal dari hewan seperti lemak sapi, lemak ikan, mentega, susu, dan keju. Selain berfungsi sebagai sumber energi, lemak juga berfungsi sebagai sarana tubuh menyerap vitamin A, D, E, dan K, serta cara menjaga kesehatan organ tubuh seperti otak dan ginjal dari mekanis kesehatan. Selain itu, lemak berfungsi untuk tujuan dari cita rasa makanan, sehingga menjadi gurih meningkatkan harum rasa makanan. Ketiga adalah protein. Kelompok makanan yang sangat penting bagi tubuh karena menyediakan energi yang berkelanjutan bagi tubuh setelah mengonsumsi karbohidrat. Protein terbagi dibagi menjadi dua jenis yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari tumbuhan yang terdapat pada kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang tolo, kacang tanah, kacang hijau, serta hasil setengah jadi seperti di dalam, tempe oncom, kecap dan tauco. Protein yang berasal dari hewan disebut protein hewani, contohnya daging, telur, susu, ikan, hati, udang dan macam-macam kerang. Selain menyediakan energi, fungsi protein antara lain membuat enzim dan hormon menghasilkan jaringan baru, serta mencegah berkembangnya zat daya tahan di dalam tubulus. Kekurangan protein dapat terjadi dalam kinerja yang buruk, kinerja berpikir lambat atau lamban berpikir, daya tahan tubuh saat menghadapi penyakit dan rambut pirang. Jika asupan rendah, dapat menyebabkan sindrom laparoskopik atau *Hunger Edema* (HO). Karena dari ini, protein adalah

makanan mahal. Keempat adalah vitamin, vitamin adalah makanan yang digunakan tubuh untuk menjaga kesehatannya. Jumlah vitamin yang dibutuhkan tubuh tidak terlalu banyak, tetapi jika kita tidak mendapatkan vitamin yang cukup, kadar kebalan kita akan menurun dan kita diserang penyakit seperti kekurangan vitamin. Vitamin tidak dapat menghasilkan energi dan tidak dapat diasimilasi oleh tubulus manusia. Vitamin memiliki fungsi untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan kontrol dari semua aktivitas yang dilakukan oleh tubuh kita. Ada dua jenis vitamin yang ditemukan dalam makanan, seperti vitamin A, D, E, dan K dan vitamin yang larut dalam air adalah vitamin B dan C. Kelima adalah air, air komponen 80% dan 90% energi kehidupan. Antara 80% dan 90% energi kehidupan sehari-hari berasal dari air. Tanpa air, kehidupan tidak ada. Karena setiap proses yang terjadi di dalam tubuh membutuhkan air, maka air merupakan kebutuhan yang paling mendasar. Air diekstraksi secara perlahan dari minuman dan juga dapat diekstraksi dengan cepat dari makanan seperti buah-buahan, sayur dan makanan lain yang banyak mengandung air. Makanan segar mengandung kadar air yang lumayan banyak hingga 70% lebih, yakni kadar air pada buah dan sayur segar kurang lebih mengandung sebanyak 90%-95%, di dalam susu mengandung sekitar 85%-95%, serta pada ikan segar mengandung 70%-80%.

Makanan sehat yang dibutuhkan untuk anak usia dini tentunya lebih banyak nutrisi yang harus dipenuhi dibandingkan orang dewasa, menurut (Rusilanti, dkk.

2015) dikatakan anak usia 4- 5 tahun yang sedang memulai tumbuh kembang membutuhkan makanan khusus bernama gizi yang mengandung zat gizi penting antara lain daging tanpa lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan air yang harus dikonsumsi. Seorang anak antara berusia usia 4-5 tahun membutuhkan sekitar 50 kkal (kalori per kilogram lemak) kebutuhan anak-anak berbeda sesuai dengan tingkat perkembangannya. Hal ini karena setiap kali seorang anak dibesarkan, mereka memiliki kebutuhan yang berbeda. Ketika kebutuhan tersebut terpenuhi, maka pola asuh anak akan optimal.

Menurut Balai Pengembangan PAUD dan Dikmas Daerah Istimewa Yogyakarta 2017 anak membutuhkan nutrisi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat. Artinya dengan mengkonsumsi makanan yang sehat tentunya akan sangat bermanfaat bagi anak. Untuk pertumbuhan anak. Meski harus dipadukan dengan daging dan biji-bijian, makanan yang mengandung protein nabati atau bahkan hewani bisa membantu meningkatkan energi. Makanan tinggi vitamin, mineral dan nutrisi lainnya harus dilakukan secara disiplin oleh anak. Fakta bahwa mereka harus dikombinasikan dengan daging, biji-bijian dan makanan yang mengandung protein dari hewani atau bahkan nabati dapat membantu meningkatkan energi anak.

Kajian penelitian yang dilakukan oleh Sholeh dan Basuki (2022) memanfaatkan media kartun animasi di TPA Masjid Al Ikhlas Graha Prima Sejahtera Bantul untuk mengedukasi tentang adab makan dan minum. Hasil Penelitian Sholeh

dan Basuki merupakan acara PKM yang dilaksanakan sebagai salah satu cara memberikan edukasi kepada anak di TPA Masjid Al Ikhlas selama bulan Ramadhan 2021. Dengan dimasukkannya penyertaan alat ajar ini, anak-anak diberikan pengetahuan tentang ritual makan dan disertai dengan proyeksi film animasi. Ada tiga film yang ditampilkan, Nussa Rara, Omar Hana Adi dan Ida. Pelajaran moral, disebagian besar film yang menggambarkan adab makan terutama tentang makan dengan tidur. Metode yang digunakan pada penelitian Sholeh dan Basuki menggunakan metode ceramah terkait materi, dilanjutkan dengan pemutaran film dan diakhiri dengan permainan yang menanyakan hasil film. Inisiatif PKM ini akan bermanfaat bagi mereka dengan memberikan informasi tentang hal makan dan minum yang digambarkan dalam film.

Pada observasi awal terdapat 11 anak membawa makanan dari rumah masing-masing, makanan yang anak-anak bawa beraneka ragam jenisnya, 4 anak membawa roti dan kue kering namun 7 dari mereka membawa makanan ringan seperti snack, permen dan aneka olahan coklat. Sebelum dan sesudah makan seluruh anak cuci tangan di wastafel sekolah, setelah cuci tangan seluruh anak duduk dan melafalkan doa sebelum dan setelah makan bersama-sama di kelas sambil duduk di karpet, 11 anak sudah hafal doa sebelum dan setelah makan, ketika kegiatan makan berlangsung ada anak yang makan tidak sesuai dengan adab makan, 6 anak makan tidak duduk dengan bersila dan kebanyakan makanan yang

dikonsumsi anak juga kurang sehat, beberapa dari mereka membawa makanan ringan atau snack yang membahayakan kesehatan jika dikonsumsi berlebihan. Permasalahan tersebut disebabkan belum terbiasanya adab makan yang sudah ditanamkan dan kurangnya penerapan membawa makanan sehat. Oleh karena itu peneliti ingin menerapkan makanan bergizi, melalui penerapan makanan sehat yang seimbang akan bermanfaat untuk membantu pertumbuhan dan menghindari anak jajan di luar sekolah.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian kualitatif adalah salah satu jenis penelitian yang umum digunakan.. Penelitian deskriptif adalah jenis-jenis strategi penelitian dimana peneliti mengumpulkan informasi tentang suatu subjek, fenomena yang berkaitan dengan bagaimana orang menjalani kehidupannya dan meminta satu orang atau sekelompok orang untuk menuliskan seperti apa kehidupan mereka (Adhi,dkk. 2019). 11 anak usia 4-5, 1 kepala sekolah , 1 guru kelas dan 11 orangtua anak dari TK Islam Sultan Agung 02 Semarang menjadi informan dalam penelitian ini.

Prosedur pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi (Siyoto dan Sodik 2015). Sehingga bertujuan untuk mengetahui perkembangan adab makan anak dalam penerapan makan sehat usia 4-5 tahun TK Islam Sultan Agung 02 Semarang. Peneliti mendeskripsikan temuan hasil di lapangan dengan cara mereduksi

data, menyajikan data memberikan kesimpulan atau verifikasi data-data yang diperoleh di lapangan (Siyoto dan Sodik 2015). Teknik untuk mengevaluasi yaitu reliabilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas data (Mekarisce, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut (Setyanti ,2020) adab makan adalah cara makan seseorang seseorang dengan makan porsi yang tepat, makan dengan posisi duduk dan tidak sambil berjalan, semuanya telah diajarkan kebiasaan makan yang baik oleh Rasulullah SAW. Makanan yang dikonsumsi harus baik dan halal. Makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Berikut hasil adab makan yang dilakukan pada 11 anak usia 4-5 tahun di TK Islam Sultan Agung Semarang:

1. Melakukan cuci tangan sebelum dan setelah makan.

11 anak usia 4-5 tahun sudah melakukan kegiatan cuci tangan sebelum dan setelah makan di wastafel sekolah, penuturan guru kelas, “Anak-anak sudah terbiasa cuci tangan sebelum makan, kalau sudah waktunya makan anak-anak langsung lari menuju wastafel untuk cuci tangan. Ketika makan sudah selesai anak-anak juga sudah mandiri untuk kembali lagi cuci tangan, mereka sudah terbiasa cuci tangan menggunakan sabun dengan air yang mengalir.”

Terbiasanya kegiatan cuci tangan sebelum dan setelah makan dikarnakan sudah dibiasakannya oleh guru kelas jika waktu makan dan waktu makan telah selesai anak-anak melakukan kegiatan cuci tangan, sehingga tertanam pada diri anak

dan menjadi terbiasa melakukan kegiatan cuci tangan, anak secara mandiri melakukan kegiatan mencuci tangan tanpa dampingan guru kelas.

2. Berdoa sebelum dan setelah makan.

11 anak usia 4-5 tahun sudah berdoa sebelum makan mereka selalu berdoa secara bersama-sama di ruang kelas sambil mengangkat kedua tangan, penuturan guru kelas, “Anak-anak setelah melakukan kegiatan cuci tangan mereka langsung kembali ke kelas dan duduk, biasanya doa sebelum makan dipimpin oleh guru atau salah satu dari anak yang sudah ditunjuk oleh guru kelas, sedangkan untuk kegiatan membaca doa setelah makan biasanya dibaca oleh anak secara bersamaan dengan doa sebelum pulang.”

Kegiatan berdoa sebelum dan setelah makan sudah diajarkan di awal tahun ajaran baru, sehingga anak sudah hafal dan mampu melafalkan doa sebelum dan setelah makan. Anak-anak juga mampu mempraktekkan doa sebelum dan setelah makan ketika waktu makan di sekolah, dikarnakan sering dipraktekan setiap hari di sekolah anak-anak menjadi terbiasa dan selalu baca doa sebelum dan setelah makan di rumah, penuturan orangtua, “Ketika mau makan anak selalu berdoa sebelum makan, dia hafal karna sering dibaca di sekolah, kalau setelah makan dia selalu berdoa dengan dampingan saya.”

3.Makan menggunakan tangan kanan.

10 dari 11 anak usia 4-5 tahun terbiasa makan menggunakan tangan kanan, mereka terbiasa mengambil makanan dan memasukan makanan ke dalam

mulut menggunakan tangan kanan, penuturan guru kelas, “Hampir semua anak sudah terbiasa makan menggunakan tangan kanan, namun masih ada 1 anak yang masih sering makan menggunakan tangan kiri, hal ini dikarnakan kurang dibiasakannya oleh orangtua ketika anak makan di rumah, selain itu karna umur anak ini masih 4 tahun lebih kecil dari teman-temannya.”

Pembiasaan makan menggunakan tangan kanan harus dibiasakan oleh orang terdekat anak seperti orangtua dan guru. Hal ini dikarnakan jika anak tidak dibiasakan untuk makan menggunakan tangan kanan akan menjadi hal yang wajar oleh anak makan menggunakan tangan kiri, terlihat 10 dari 11 anak sudah terbiasa makan menggunakan tangan kanan karna pembiasaan yang dilakukan oleh orangtua dan guru. Penuturan orangtua, “Saya selalu mengajarkan dan membiasakan anak untuk makan menggunakan tangan kanan ketika di rumah, tidak hanya untuk anak tapi untuk diri saya juga, karna anak akan melihat atau mencontoh saya ketika makan, jika saya tidak memberikan contoh yang baik anak juga mencontoh hal yang sama, selain itu saya juga mengajarkan anak bahwa tangan kanan digunakan untuk melakukan hal yang baik, seperti makan, menulis, bersalaman dan tangan kiri untuk melakukan hal kurang baik seperti cebok di kamar mandi, hal ini sudah saya biasakan sejak dia kecil.”

4.Makan sambil duduk.

11 anak sudah makan sambil duduk ketika di kelas, mereka duduk di karpet kelas secara rapi dengan bersila, namun masih ada 2 anak yang masih duduk dengan posisi

tidak bersila melainkan dengan posisi bersimpuh dan bertinggung. Penuturan guru kelas, “Pada tahun ajaran baru anak-anak masih makan sambil berjalan-jalan, namun setelah beberapa waktu dan dilakukannya pembiasaan oleh saya anak sudah mulai makan sambil duduk dengan rapi, namun juga masih ada anak yang makan sambil duduk dengan posisi duduk yang kurang baik.”

Sikap anak yang belum terbiasa makan sambil duduk dengan posisi yang baik dikarenakan kurang dibiasakannya anak makan ketika di rumah. Orangtua menganggap ketika makan yang terpenting dengan duduk, namun orangtua juga kurang membiasakan posisi duduk yang baik, dimana orangtua juga bisa membiasakan anak untuk makan sambil duduk di lantai dengan kaki bersila atau di meja makan. Penuturan orangtua, “Kalau makan di rumah, saya selalu membiasakan anak makan sambil duduk yang baik, biasanya anak makan duduk di meja makan bersama kakaknya, tapi juga terkadang anak makan sambil duduk di lantai dengan posisi kaki dilipat sambil menonton TV.”

5.Makan tidak berlebihan.

11 anak dapat menghabiskan bekal makanan, dimana orang tua sudah memperkirakan kebutuhan makan anak sekali makan saat disekolah. Ada kalanya anak- anak saling berbagi makanan satu sama lain, penuturan guru kelas, “Anak-anak sudah terbiasa makan dengan makanan yang sudah dibawa dari rumah masing-masing,

Porsi bekal disesuaikan dengan selera dan kebutuhan makan setiap anak, dikarenakan setiap anak memiliki porsi bekal yang berbeda-beda hal ini membuat bekal makanan

yang dibawa anak juga berbeda, anak-anak biasanya meminta isi bekal sesuai dengan keinginan mereka, orangtua akan menyiapkan bekal yang dibawa oleh anak, penuturan orangtua, “Kadang-kadang dia *request* besok ke sekolah mau bawa makanan apa, biasanya karna dia ingin makan sesuatu yang dia minta atau melihat temannya membawa makanan yang belum pernah dia makan.”

6.Makan tidak bersuara

10 dari 11 anak makan dengan tidak bersuara, mereka mengunyah makanan dengan pelan dan tidak terburu-buru, namun masih ada 1 anak yang makan dengan bersuara, anak tersebut makan dengan bersuara karna terburu-buru dan sambil mengobrol dengan temannya, pembiasaan makan dengan tidak bersuara sudah dibiasakan oleh guru kelas, penuturan guru kelas, “Saya selalu memberikan contoh ketika makan tidak dengan mengeluarkan suara di dalam mulut, mengajarkan pada anak juga untuk mengunyah makanan dengan pelan dan jangan makan dengan terburu-buru karna akan membuat anak menjadi tersedak.”

Pembiasaan makan dengan tidak bersuara sudah dibiasakan dan diajarkan oleh guru kelas ketika anak makan di sekolah, perlunya penerapan dan pembiasaan ketika mengunyah makanan tidak dengan bersuara juga perlu diajarkan oleh orangtua anak ketika anak makan di rumah.

Adab makan tidak bisa diajarkan dan dibiasakan oleh guru kelas ketika di sekolah, namun perlunya pembiasaan yang dilakukan orangtua ketika makan di rumah juga dapat membiasakan adab makan

anak ketika makan di luar rumah. Orangtua perlu memberikan contoh dan pembiasaan yang sudah diajarkan oleh guru ketika di rumah, karna waktu anak di rumah lebih panjang dibandingkan waktu anak di sekolah.

Pemberian makanan sehat sudah dilakukan pihak sekolah, menurut (Munifa, 2014) makanan yang sehat yaitu makanan yang bermanfaat bagi tubuh. Makanan yang higienis adalah makanan yang bersih. Jenis makanan yang diterima oleh tubuh harus memenuhi komposisi gizi yang lengkap, terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Namun, pemberian makanan sehat dilakukan pihak sekolah setiap satu bulan sekali, penuturan kepala sekolah, "Setiap satu bulan sekali ada kegiatan makan bersama yang disesuaikan dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT), kegiatan ini dilakukan oleh sekolah bersama orangtua anak secara bergantian dari kelas KB, A dan B."

Sebelum adanya kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pihak sekolah mewajibkan setiap murid untuk membawa bekal makanan dari rumah, hal tersebut dikarnakan mengurangi kebiasaan anak untuk jajan di lingkungan sekolah, sehingga sampai saat ini anak-anak sudah terbiasa membawa bekal makanan, penuturan kepala sekolah, "Jadi, sebelum adanya Pemberian Makanan Tambahan (PMT) anak tidak diizinkan jajan di sekolah, anak membawa bekal dari rumah, penerapan ini ada sejak didirikannya sekolah sampai sekarang."

Dengan adanya penerapan membawa bekal makanan ke sekolah

membuat orangtua anak merasa senang dan kerepotan, orangtua merasa senang karna anak tidak jajan sembarangan ketika di sekolah, namun ada orangtua yang merasa kerepotan karna harus menyiapkan bekal makanan di waktu pagi, penuturan orangtua, "Kadang bangunnya kesiangan, jadi terburu-buru ketika menyiapkan bekal makanan untuk dibawa ke sekolah, sehingga anak dibawakan bekal yang praktis seperti roti dan susu."

Penerapan membawa makanan sehat dilakukan oleh peneliti ketika melakukan analisis adab makan, makanan sehat yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan gizi (Munawaroh, H. dkk. 2022) zat-zat gizi yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan gizi pada anak usia 4-5 tahun terdiri dari zat pengatur yang terbuat dari karbohidrat, untuk tenaga yang terbuat dari protein, dan zat pengatur yang terbuat dari vitamin dan mineral. Untuk mendapatkan hasil terbaik dari pemenuhan gizi seimbang, pihak sekolah dan orangtua harus terlibat secara teratur dalam aktivitas fisik dan melakukan pemeliharaan tumbuh kembang lainnya.

Peneliti menerapkan kepada anak dan mengajak orangtua untuk membawa bekal makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi, pertama kebutuhan karbohidrat sebagai sumber energi anak. (Marmi,2013) karbohidrat merupakan sumber untuk jaringan tubuh manusia. Sebagai penghasil kalori, karbohidrat dapat banyak ditemukan pada tumbuh-tumbuhan. Karbohidrat terdapat dalam produk makanan, antara lain beberapa jenis padi-padian dan dari jenis umbi-umbian.

Kedua kebutuhan protein, (Kusudaryanti, D. P. D. dkk., 2017) protein diperlukan untuk pemeliharaan dan perbaikan saluran kemih, serta reduksi enzim dan antibodi yang melindungi kandung kemih untuk infeksi dan menangkalkan penyakit. Protein berfungsi sebagai sel-sel baru untuk membantu semua proses tubular-tubular organ serta pertumbuhan otak. Protein dibutuhkan remaja lebih tinggi dibandingkan orang dewasa. Protein bisa berasal dari ikan, kedelai, produk susu, telur, dan kepiting.

Ketiga kebutuhan vitamin, Jurnal Sehat Balai Pengembangan PAUD & Dikmas Daerah Istimewa Yogyakarta 2017 vitamin juga disebut zat pengatur. Menurut kemasannya, vitamin dibagi menjadi dua kategori yang terbawa air (Vitamin C dan B) dan yang terbawa makanan (Vitamin A, D, E, dan K). Vitamin pada dasarnya diperlukan untuk metabolisme yang sehat, pertumbuhan sel normal dan pertumbuhan sel produksi dan produksi energi yang cukup untuk aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan. Vitamin biasanya ditemukan di buah dan sayur.

Terakhir adalah kebutuhan air, air sangat penting untuk membawa nutrisi dan oksigen pada tubuh anak, sehingga air sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. (Marmi,2013) 80% hingga 90% dari semua makhluk hidup membutuhkan air. karena setiap proses yang terjadi di dalam tubuh membutuhkan air, maka air merupakan kebutuhan yang paling mendasar. Air diekstraksi secara perlahan dari minuman, tetapi juga dapat diekstraksi dengan cepat dari makanan seperti buah-buahan dan

sayur. Makanan yang segar memiliki kadar air yang melimpah, sekitar 70% atau lebih, misalnya kadar air pada sayur segar sekitar 90% -95%, pada susu sekitar 85%-95%, dan pada ikan sekitar 70%-80% .

Kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin dan air sudah sesuai dengan kebutuhan makanan sehat untuk anak usia 4-5 tahun, kebutuhan pokok gizi tersebut sangat membantu untuk pertumbuhan dan perkembangan anak di masa-masa sekolah, perlu adanya sikap konsisten dari orangtua untuk menyiapkan bekal makanan sehat untuk anak yang dibawa ke sekolah, selain itu pihak sekolah juga menerapkan membawa bekal makanan sehat ketika ke sekolah.

KESIMPULAN

Adab makan yang dimiliki TK Islam Sultan Agung 02 Semarang setelah diterapkannya makanan sehat memiliki adab makan yang baik, 8 anak sudah makan sesuai adab makan, pertama cuci tangan sebelum dan setelah makan, kedua berdoa sebelum dan setelah makan, ketiga makan menggunakan tangan kanan, keempat makan sambil duduk, kelima makan tidak berlebihan dan keenam makan tidak bersuara. Namun masih ada 3 anak yang makan kurang sesuai dengan adab makan, pertama makan dengan tangan kiri, makan tidak dengan duduk posisi bersila namun bersimpuh dan bertinggung, ketiga mengunyah makanan dengan bersuara.

Makanan yang dikonsumsi anak harus sesuai dengan kebutuhan gizi, orangtua memegang peran penting dalam memilih jenis makanan kepada anak, perlunya

pembiasaan orangtua untuk mengenalkan berbagai jenis makanan sehat untuk membiasakan anak mengonsumsi makanan sehat sejak usia dini, selain itu perlunya penerapan di sekolah untuk membawa makanan sehat juga mempengaruhi bekal makanan yang dibawa anak ke sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, dkk. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Permendiknas No. 137 Tentang Standar Isi Pendidikan Anak Usia Dini Formal.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Keterlibatan Orangtua Dalam Pemberian Makanan Sehat Bagi Anak Sekolah Keterlibatan Orangtua dalam Pemberian Makanan Sehat Bagi Anak Sekolah*. Yogyakarta. Balai Pengembangan PAUD dan Dikmas Daerah Istimewa Yogyakarta
- Kismawati, W. M. 2017. Pelaksanaan Pendidikan Etika Makan Pada Kelas B1 dan B2 di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Karangmalang. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kusudaryanti, D. P. D. Praningrum R. Untari I. 2017. *Menu Makanan Sehat Untuk Balita*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mekarisce, A. A. 2020. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 12(3):145-151
- Munawaroh, Hidayatu Et Al. Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*. 3(2): 47-60
- Rusilanti, Dahilia, M dan Yulianti, Y. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Jakarta: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Setyanti, D. G. 2020. Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sholeh, M. dan Basuki, U. J. 2022. Edukasi Adab Makan Dan Minum Dengan Menggunakan Media Animasi Kartun Pada TPA Masjid Al Ikhlas Graha Prima Sejahtera Bantul. *Gervasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Yogyakarta. 6(1): 28-37.
- Siyoto, S dan M. Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Cetakan 1. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.