

**PERAN GURU DALAM MENGENALKAN MAKANAN SEHAT
DAN BERGIZI PADA PROGAM PEMBERIAN MAKANAN
TAMBAHAN DI RA DDI AL MUTTAQIN PAOMALLIMPOE
KABUPATEN SOPPENG**

*(The Role Of Teachers In Introducing Healthy And Nutritious Food In
The Supplementary Food Progam At Ra Ddi Al Muttaqin
Paomallimpoe, Soppeng District)*

HERIANI

heriany1996@gmail.com

Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Universitas Muhammadiyah Parepare

ABSTRAK

Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: Bagaimana peran guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada program pemberian makanan tambahan di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Kabupaten Soppeng? Bagaimana respon anak saat guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada program pemberian makanan tambahan di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Kabupaten Soppeng? Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, verifikasi data dan penarikan kesimpulan. Dapat disimpulkan bahwa Peran guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Kabupaten Soppeng sangat penting sebagai pendidik dan teladan, dengan menggunakan pendekatan interaktif, kreatif, serta bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan keberlanjutan pola makan sehat di rumah. Respon anak-anak terhadap program ini sangat positif, terutama ketika guru menggunakan metode kreatif seperti bercerita, bermain, atau melibatkan mereka dalam kegiatan memasak dan menghias makanan, yang tidak hanya meningkatkan antusiasme dan rasa ingin tahu anak-anak, tetapi juga membangun rasa percaya diri mereka dalam mencoba makanan baru. Pendekatan sabar dan mendukung yang dilakukan guru berhasil menciptakan kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini.

Kata kunci: Peran Guru, Makanan Sehat dan Bergizi, Makanan Tambahan.

ABSTRACT

The problems to be studied in this study are: what is the role of teachers in introducing healthy and nutritious food in supplementary feeding programs in RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng Regency? How do children respond when teachers introduce healthy and nutritious foods to supplementary feeding programs in RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng Regency? The type of research used is field research with qualitative research properties. Data collection techniques used are observation, interview, and documentation. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, data verification and conclusion, It can be concluded that the role of teachers in introducing healthy and nutritious food in RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng Regency is very important as educators and role models, using an interactive, creative approach, and working with parents to ensure the sustainability of healthy eating patterns at home. The children's response to the program was very positive, especially when teachers used creative methods such as telling stories, playing, or involving them in cooking and decorating activities, which not only increased children's enthusiasm and curiosity, but also built their confidence in trying new foods. The patient and supportive approach taken by the teacher succeeded in creating healthy eating habits in children from an early age.

Keywords: *teacher role, Healthy and Nutritious, Supplementary Food.*

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0 sampai dengan enam tahun. Pada saat usia ini pertumbuhan dan perkembangan anak di rangsang oleh orang tua dan guru supaya dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia anak tersebut. Memperkenalkan makanan yang bergizi baik sangat penting supaya anak-anak mengetahui jenis makanan bergizi dan manfaat dari makanan bergizi¹.

¹Lailatuz Zahro, *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat Di Paud Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga* (Universitas Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024).

Gizi seimbang harus diterapkan ketika anak masih berada dalam kandungan sampai anak lahir dan tumbuh menjadi anak usia dini karena pada tahap ini termasuk usia penting yang akan menentukan masa depan kualitas hidup seseorang. Pada masa ini disebut masa golden age (periode emas) masa ini berlangsung hanya sekali dalam seumur hidup yaitu ketika anak berada pada umur 0-6 tahun. Masa inilah yang menentukan perkembangan anak untuk masa yang akan datang. Makanan adalah suatu kebutuhan yang paling mendasar bagi setiap makhluk di bumi ini termasuk manusia. Setiap makanan yang dikonsumsi oleh anak akan

berpengaruh terhadap pertumbuhannya di masa depan. Semua zat gizi pada makanan yang dikonsumsi anak berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasannya. Semua makanan yang dimakan anak sejak dini akan mempengaruhi pada kehidupannya berikutnya dan bahkan menjadi pola dan kebiasaan makan yang baik dan benar juga akan berpengaruh pada kehidupannya kelak.²

Memiliki tubuh yang sehat itu sangat penting karena jika tubuh tidak sehat maka semua aktivitas akan terganggu, sedangkan memiliki tubuh yang sehat semua aktivitas akan lancar untuk dikerjakan. Melalui lembaga pendidikan anak usia dini, anak-anak diperkenalkan tentang makanan yang bergizi agar anak-anak memahami makanan yang bergizi tersebut yaitu makanan yang ada pada pedoman gizi seimbang, sehingga anak dapat memilih makanan yang sehat dan tidak sehat untuk dikonsumsi.

Pengenalan makanan bergizi di sekolah sangat berpengaruh untuk memberikan pengetahuan dan perubahan pola hidup sehari-hari anak. Pendidikan anak usia dini

adalah tahap pertama anak perlu diberi tahu atau dididik mengenai bahaya dari terlalu sering mengonsumsi jajanan atau makanan ringan. Anak sangat perlu diberikan pengetahuan mengenal makanan yang sehat dan bergizi. Hal ini sejalan dengan Permendiknas NO. 58 tahun 2009 dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 angka 14 yaitu yang berbunyi “Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan suatu cara pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak usia lahir hingga usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani supaya anak memiliki persiapan untuk pendidikan yang lebih tinggi”.³

Sehingga pada usia ini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik dan juga mental yang cukup pesat. Oleh karena itu, di usia ini anak harus mendapatkan layanan kesehatan dan gizi seimbang supaya dapat tumbuh dan berkembang dengan maksimal. Menurut Wulansari anak usia dini adalah anak yang berada di periode tahun awal hidup yang memerlukan kesempatan yang cukup untuk pertumbuhan dan mencegah bahaya

²Nadia Oktari, *Peran Guru Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Porles Bengkulu Peduli Kota Bengkulu* (Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarni Bengkulu, 2022).

³Peraturan Pemerintah RI, *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 2009 Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta, 2009).

kerentanan. Sedangkan menurut Mursid pada anak usia dini harus dipersiapkan dan dilatih bagaimana memilih makanan yang baik dan makanan yang tidak baik, untuk situasi ini para orang tua dan guru sangat berperan penting dalam mengajarkan kepada anak-anak mana saja makanan yang bergizi dan sehat untuk anak makan, jika seorang anak tidak mendapatkan makanan bergizi, hal itu tidak hanya akan merusak otak dan keadaan anak, namun juga dapat membuat anak tidak berdaya terhadap penyakit dan menghambat sistem belajar pada anak tersebut.⁴

Guru sangat berperan dalam membantu perkembangan anak untuk mencapai tujuan hidup secara optimal. Terutama tentang masalah kesehatan makanan yang akan dikonsumsi oleh anak, guru harus menjelaskan dan memperkenalkan kepada anak mengenai makanan bergizi secara jelas dan benar dengan menggunakan media nyata agar anak lebih paham tentang berbagai makanan bergizi itu apa saja sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang ada di Indonesia, guru harus memperhatikan bekal yang dibawa anak setiap hari apakah di dalam bekal tersebut sudah terdapat beberapa makanan yang bergizi atau

hanya makanan cepat saji saja yang ada didalamnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Lailatuz Zahro yaitu membimbing anak dengan perkembangan fisik maupun mental merupakan tujuan pendidikan yang ingin di capai, dengan menunjukkan macam-macam makanan bergizi kepada anak melalui media nyata dan menjelaskan berbagai makanan yang tujuannya agar anak usia dini dapat membedakan makanan yang bergizi dan tidak bergizi serta mengetahui makanan apa saja yang bisa dikonsumsi untuk anak seusia mereka.⁵

Dari observasi yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 7 Oktober 2024 di sekolah yang ada di Desa Pattojo Kecamatan Liliraja Kabupaten Soppeng saat pemberian makanan tambahan kepada anak-anak RA Ddi Al-Muttaqin Paomallimpoe Kabupaten Soppeng pada saat makan bersama, guru di sekolah tersebut hanya mengajak anak untuk makan secara bersama tanpa menjelaskan atau mengenalkan makanan yang bergizi dan bahan yang terkandung di dalam makanan tersebut, sehingga anak tidak mengetahui makanan yang ia makan mengandung gizi atau tidak dan anak pun bingung untuk membedakan atau memilih makanan yang sehat dan tidak sehat untuk ia konsumsi.

⁴Retnoningsih et al., *Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di TK Aisyiyah 1 Rango Kota Bima, Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia 5*, no. 2 (2023): 183–204.

⁵Lailatuz Zahro, *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat Di Paud Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga.*”

Dan guru tidak menjelaskan kegunaan dan pentingnya citra rasa dari bekal yang di bawa anak, guru tidak menjelaskan apa saja yang harus ada di dalam kotak bekal yang dibawa anak. Terkadang guru memperkenalkan makanan bergizi kurang maksimal tanpa menggunakan media atau gambar yang kurang menarik tidak membawa media nyata seperti buah dan sayur. Banyak juga beberapa orang tua yang tidak terlalu mengerti tentang makanan yang bergizi sehingga kotak bekal anak isinya setiap hari sama sesuai dengan keinginan anak seperti makanan instan yang secara terus menerus sama yaitu mie dan sosis.

Oleh karena itu peran guru sangat diperlukan dalam mengenalkan makanan bergizi, menjelaskan manfaat mengkonsumsi makanan yang bergizi, vitamin yang terkandung dalam makanan bergizi dan bahaya terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji agar anak bisa memilah makanan yang akan ia makan, karena terkadang ucapan guru lebih dituruti daripada orang tua di rumah. Memperkenalkan makanan bergizi sejak usia dini itu akan mempengaruhi pola makan anak hingga ia dewasa. Dengan memperkenalkan makanan bergizi tersebut agar anak mau membawa atau memakan makanan yang bergizi tidak hanya terus

menerus memakan makanan cepat saji atau instan.⁶

Dilihat dari permasalahan di atas maka penulis merumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana peran guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada program pemberian makanan tambahan di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Kabupaten Soppeng?
2. Bagaimana respon anak saat guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada program pemberian makanan tambahan di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Kabupaten Soppeng?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian untuk mendeskripsikan suatu keadaan dan kondisi secara ilmiah agar memperoleh gambaran yang jelas serta obyektif dari suatu keadaan yang semestinya, tanpa dihubungkan dengan variabel atau keadaan atau kondisi yang lainnya.⁷ Menurut

⁶Siti Ngaisah and Nugroho Prasetya Adi, *Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain an Nawawi Tempurejo Tahun Ajaran 2022/2023*, Jurnal Pendidikan Fisika UNSIQ 3, no. 1 (2022): 87–97.

⁷Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.

Bogdan dan Taylor dalam buku Andra Tersiana bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati.

Berdasarkan beberapa penjelasan tentang penelitian deskriptif kualitatif di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar ilmiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi yang melibatkan metode-metode yang ada. Salah satu alasan yang mendasari peneliti memilih penelitian deskriptif kualitatif adalah peneliti hendak melakukan penelitian dengan mendeskripsikan data-data yang diperoleh dari lapangan mengenai peran guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada program pemberian makanan tambahan di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe.

LANDASAN TEORITIS

Pengertian Guru

Perlu kita ketahui bahwa guru adalah tenaga kependidikan yang memiliki pengaruh penting bagi peningkatan proses perkembangan generasi penerus bangsa. Disini guru juga merupakan pendidik profesional yang mempunyai tugas utama dalam mendidik, mengajar, mengarahkan, melatih, membimbing

serta mengevaluasi peserta didik. Menurut usman pengertian guru adalah suatu jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus sebagai guru.

Peran Guru dalam Mengenalkan

Makanan Sehat dan Bergizi Pada

Anak

Makanan yang bergizi sangat di butuhkan dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak.⁸ Makanan bergizi adalah makanan yang sehat dan memenuhi syarat kesehatan dan tidak menyebabkan penyakit atau keracunan. Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki semua zat yang diperlukan tubuh. Makanan sehat juga dapat didefinisikan sebagai makanan yang beragam, bergizi, dan seimbang, dan aman untuk dikonsumsi. Makanan bergizi tidak harus terdiri dari makanan yang mahal dan lezat, tetapi yang paling penting adalah bahan-bahan yang dimilikinya. Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun dan pengatur dalam jumlah yang seimbang.

Makanan selingan atau jajanan boleh diberikan pada anak, namun dengan demikian makanan tersebut harus terdapat zat atau nutrisi yang di butuhkan oleh tubuh anak. Pada

⁸Agustin, "Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B3 Di Tk Kartika Iv-73 Kabupaten Jember Tahun Ajaran 2018/2019."

masa usia dini, anak-anak mulai dibiasakan untuk mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan agar menambah daya vitamin dan mineral dalam tubuh, dapat merangsang dan melancarkan system pencernaan. Dengan demikian jadi kebutuhan gizi anak akan terpenuhi.⁹

Makanan Sehat dan Bergizi

Makanan sehat adalah makanan yang bersih dan tidak mengandung zat yang membahayakan tubuh apabila dikonsumsi. Pengenalan makanan sehat dan bergizi pada anak usia balita sangat penting supaya anak dapat memahami dan mengetahui manfaat makanan sehat untuk tubuh. Selain itu, diharapkan pula anak-anak bisa mengenal, memahami serta membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Anak yang sehat tentunya membutuhkan energy yang banyak.¹⁰

MAKANAN TAMBAHAN

Makanan tambahan merupakan makanan bergizi seimbang yang diberikan kepada anak usia dini untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang mana makanan yang diberikan harus tercakup kedalam makanan 4 sehat 5 sempurna yang

diberikan setiap hari pada anak didominasi seperti nasi, lauk pauk dan sayur. Pemberian makanan tambahan ini sangat membantu orang tua dan guru dalam mencukupi kebutuhan asupan gizi pada anak usia dini dikarenakan tidak semua orang tua mengerti tentang makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi anak.¹¹

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan program intervensi bagi balita yang menderita kurang gizi dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan status gizi anak serta untuk mencukupi kebutuhan zat gizi anak, tercapainya status gizi dan kondisi yang baik sesuai dengan umur anak tersebut.

Adapun manfaat pemberian makanan tambahan ini adalah untuk memperbaiki pola makan anak dan mengubah kebiasaan anak mengkonsumsi makanan siap saji.¹² Pemberian makanan tambahan di sekolah atau Lembaga PAUD ini menanamkan nilai kebersamaan pada anak usia dini, yaitu suatu kegiatan makan yang dilakukan secara bersama-sama dalam suatu kelompok. Manfaat makan bersama pada anak antara lain:

⁹Qotrunnada, "Staregi Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Melalui Program Makanan Sehat Di RA Nurul Yaqien" (Universita Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024).

¹⁰Lailatuz Zahro, "Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat Di Paud Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga."

¹¹Utami Kumala Dewi et al., "Implementasi Manajemen Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Sebagai Edukasi Parenting Anak Usia Dini," *Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, no. 1 (2024): 35–45.

¹²Zulaiha, "Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pada Anak Kelompok A1 Di Paud Al-Qonita Palangka Raya."

- a. Dapat mengontrol penyebab obesitas pada anak.
- b. Makan Bersama mendorong anak untuk mengkonsumsi lebih banyak makanan yang bergizi seperti buah, sayuran, serta berbagai makanan yang kaya kalsium dan vitamin.
- c. Dapat mengubah pola makan anak yang selalu mengkonsumsi makanan siap saji.
- d. Anak akan cenderung memiliki pola makan yang baik.

Tujuan pemberian makanan tambahan bagi anak antara lain:

- a. Menghasilkan makanan yang berkualitas baik
- b. Memberikan pelayanan yang cepat dan menyenangkan
- c. Menyediakan menu yang seimbang dan bervariasi
- d. Memberikan layanan fasilitas yang memadai
- e. Mengelola pengadaan makanan dengan menggunakan standar kebersihan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Peran guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada program pemberian makanan tambahan di RA DDI Al-Muttaqin

Paomallimpoe Kabupaten Soppeng.

Guru memiliki peran strategis dalam mendukung kesuksesan program pemberian makanan tambahan (PMT) di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe. Tugas mereka tidak hanya memastikan program ini berjalan dengan baik, tetapi juga memberikan edukasi kepada anak-anak tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi. Berikut adalah beberapa peran penting guru dalam program tersebut:

a) Edukator Gizi.

Guru berperan sebagai fasilitator dalam mengenalkan konsep makanan sehat kepada anak-anak. Melalui kegiatan interaktif seperti bercerita, bermain peran, atau menggunakan media visual, guru mengajarkan manfaat makanan bergizi seperti sayur, buah, susu, dan protein hewani. Mereka juga menjelaskan dampak buruk makanan tidak sehat, seperti camilan berlebihan atau makanan instan. Berikut keterangan dari kepala sekolah yang menyatakan, bahwa:

Tentu saja, guru memiliki peran penting sebagai

fasilitator dalam mengenalkan konsep makanan sehat kepada anak-anak. Melalui pendekatan interaktif, seperti bercerita, bermain peran, atau menggunakan media visual yang menarik, guru membantu anak-anak memahami manfaat makanan bergizi seperti sayur, buah, susu, dan protein hewani. Guru juga memberikan pemahaman tentang dampak buruk makanan tidak sehat, seperti camilan berlebihan atau konsumsi makanan instan. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya belajar teori, tetapi juga mulai membangun kebiasaan sehat sejak dini.¹³

Salah seorang guru pun memberikan pernyataan senada, bahwa:

Sebagai guru, saya selalu berusaha mengenalkan makanan sehat kepada anak-anak dengan cara yang sederhana dan menyenangkan. Misalnya, saya sering menggunakan gambar sayur, buah, atau susu saat bercerita, atau mengajak mereka bermain peran sebagai penjual dan pembeli makanan sehat. Saya juga menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami, kenapa makanan seperti sayur dan buah itu penting untuk tubuh, dan apa yang bisa

terjadi kalau terlalu sering makan camilan atau makanan instan. Anak-anak biasanya lebih cepat paham kalau kita ajak belajar sambil bermain.¹⁴

Guru lain pun mengatakan pendapatnya, bahwa:

Saya biasanya mengenalkan makanan sehat kepada anak-anak melalui kegiatan yang mereka sukai, seperti menggambar makanan bergizi atau menonton video pendek tentang manfaat sayur dan buah. Saya juga sering mengajak mereka berdiskusi, misalnya, makanan apa yang mereka makan di rumah dan apakah itu sehat atau tidak. Selain itu, saya berusaha memberikan contoh langsung dengan membawa bekal yang sehat ke sekolah, supaya mereka melihat dan termotivasi untuk ikut mencoba makanan yang baik untuk tubuh mereka.¹⁵

Guru memiliki peran yang sangat aktif dan kreatif dalam mengenalkan konsep makanan sehat kepada anak-anak. Mereka memanfaatkan berbagai pendekatan interaktif seperti bercerita, bermain peran, menggambar, hingga

¹⁴Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 11 November 2024.

¹⁵Nurul Fadiah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 11 November 2024.

¹³Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 11 November 2024.

menggunakan media visual dan video untuk menjelaskan manfaat makanan bergizi seperti sayur, buah, susu, dan protein hewani. Guru juga memberikan edukasi tentang dampak buruk makanan tidak sehat secara sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak. Selain itu, mereka memberikan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari untuk memotivasi siswa membangun kebiasaan makan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menyenangkan dan relevan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya makanan sehat.

b) Model Perilaku Sehat.

Guru menjadi teladan bagi siswa dengan memperlihatkan pola makan sehat dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Contohnya, saat makan bersama, guru menunjukkan perilaku positif, seperti mencuci tangan sebelum makan, mengonsumsi makanan bergizi, dan menghabiskan makanan tanpa membuang-buang. Salah seorang guru memberikan tanggapan kepada peneliti saat wawancara dengan mengatakan, bahwa:

Tentu saja, sebagai guru, saya selalu berusaha menjadi teladan bagi siswa, terutama dalam hal pola makan sehat. Misalnya, saat kegiatan makan bersama di sekolah, saya selalu mencuci tangan terlebih dahulu, memilih makanan yang bergizi, dan menghabiskan makanan saya

tanpa menyisakan. Saya juga mengingatkan siswa untuk melakukan hal yang sama agar mereka terbiasa dengan perilaku positif ini, karena kebiasaan baik ini penting untuk kesehatan mereka di masa depan.¹⁶

Guru lain pun ikut memberikan tanggapan, bahwa:

Sebagai guru, saya menyadari pentingnya memberikan contoh yang baik kepada siswa, terutama dalam menjaga pola makan sehat. Saat makan bersama, saya selalu memastikan untuk mencuci tangan terlebih dahulu, membawa bekal makanan yang bergizi, dan menghabiskan makanan saya tanpa membuang-buang. Dengan cara ini, saya berharap siswa dapat meniru kebiasaan baik ini dan memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik.¹⁷

Kepala sekolah menegaskan dari keterangan yang diperoleh dari guru-guru, bahwa:

Sebagai kepala sekolah, saya selalu mendorong guru-guru untuk menjadi teladan dalam

¹⁶Nurul Fadiah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, Wawancara, pada tanggal 12 November 2024.

¹⁷Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, Wawancara, pada tanggal 12 November 2024.

menerapkan pola makan sehat di lingkungan sekolah. Salah satu contohnya adalah melalui kegiatan makan bersama, di mana guru dapat menunjukkan kebiasaan positif, seperti mencuci tangan sebelum makan, memilih makanan bergizi, dan menghabiskan makanan tanpa menyisakan. Saya percaya bahwa dengan memberikan contoh yang baik, siswa akan lebih mudah memahami pentingnya pola makan sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.¹⁸

Guru dan kepala sekolah memiliki kesadaran yang tinggi tentang pentingnya menjadi teladan dalam pola makan sehat di sekolah. Guru-guru diharapkan tidak hanya mengajarkan teori tentang kesehatan, tetapi juga menunjukkan perilaku yang mencerminkan pola makan sehat dalam kegiatan sehari-hari, seperti mencuci tangan sebelum makan, memilih makanan bergizi, dan menghabiskan makanan tanpa menyisakan. Kepala sekolah juga menekankan peran penting guru sebagai contoh bagi siswa, agar kebiasaan positif ini dapat diteruskan dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan mereka. Hal ini mencerminkan usaha bersama untuk membentuk kebiasaan sehat yang

dapat berdampak positif pada perkembangan kesehatan siswa.

c) Kolaborator dengan Orang Tua

Guru bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan anak-anak mendapatkan makanan sehat, baik di sekolah maupun di rumah. Komunikasi aktif melalui rapat atau grup orang tua digunakan untuk memberikan informasi mengenai menu sehat dan pentingnya pola makan bergizi bagi tumbuh kembang anak. Tanggapan dari salah seorang guru memberikan keterangan kepada peneliti dengan mengatakan, bahwa:

Saya dan rekan-rekan guru berusaha bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan anak-anak mendapatkan makanan sehat, baik di sekolah maupun di rumah. Kami sering mengadakan rapat atau menggunakan grup orang tua untuk berkomunikasi secara aktif, memberikan informasi mengenai menu sehat yang dapat disiapkan di rumah dan pentingnya pola makan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang anak. Dengan cara ini, diharapkan orang tua dapat lebih sadar dan turut mendukung kesehatan anak-anak dalam keseharian mereka.¹⁹

¹⁸Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, Wawancara, pada tanggal 12 November 2024.

¹⁹Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, Wawancara, pada tanggal 13 November 2024.

Guru lain pun mengungkapkan, bahwa:

Sebagai guru, saya selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan orang tua agar mereka tahu betapa pentingnya pola makan sehat untuk anak-anak. Kami rutin mengadakan pertemuan atau menggunakan grup WhatsApp untuk berbagi informasi mengenai pilihan makanan bergizi yang bisa diberikan di rumah. Dengan cara ini, kami berharap orang tua bisa lebih paham tentang peran mereka dalam mendukung kesehatan anak, baik di sekolah maupun di rumah.²⁰

Orang tua peserta didik memberikan keterangan bahwa:

Saya sangat mendukung upaya sekolah untuk memastikan anak-anak mendapatkan makanan sehat. Kami sering mendapatkan informasi tentang menu sehat yang bisa disiapkan di rumah melalui rapat atau grup orang tua. Saya merasa penting untuk bekerja sama dengan guru agar anak-anak bisa mendapatkan pola makan yang bergizi, karena saya tahu itu sangat berpengaruh pada kesehatan dan perkembangan mereka.²¹

Tanggapan senada dari orang tua lain pun, bahwa:

Sebagai orang tua, saya merasa senang dengan adanya komunikasi yang baik antara sekolah dan kami. Melalui rapat dan grup orang tua, kami mendapatkan banyak informasi tentang pentingnya memberikan makanan sehat kepada anak-anak. Saya berusaha untuk mengikuti saran dari guru mengenai menu bergizi, agar anak-anak bisa tumbuh dengan sehat dan memiliki energi yang cukup untuk belajar di sekolah.²²

Dari semua kutipan wawancara, dapat disimpulkan bahwa terdapat kerjasama yang baik antara guru dan orang tua dalam memastikan anak-anak mendapatkan makanan sehat. Guru aktif memberikan informasi kepada orang tua melalui rapat atau grup, sehingga orang tua lebih paham tentang pentingnya pola makan bergizi untuk tumbuh kembang anak. Orang tua juga mendukung upaya ini dengan berusaha menyediakan makanan sehat di rumah, yang menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif antara sekolah dan orang tua berperan penting dalam mendukung kesehatan anak-anak.

²⁰Nurul Fadiyah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 13 November 2024.

²¹Orang Tua Peserta Didik RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng,

Wawancara, pada tanggal 13 November 2024.

²²Orang Tua Peserta Didik RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 13 November 2024.

d) Pemantau Kebiasaan Anak

Guru memantau kebiasaan makan anak selama program PMT berlangsung. Mereka mencatat preferensi makanan anak-anak, mengenali siswa yang mengalami kesulitan makan, dan memberikan solusi yang sesuai, seperti memodifikasi cara penyajian makanan agar lebih menarik. Kepala sekolah memberikan pernyataan, bahwa:

Sebagai kepala sekolah, saya melihat pentingnya peran guru dalam memantau kebiasaan makan anak selama program PMT. Guru mencatat apa saja yang disukai dan tidak disukai anak-anak, serta mengenali siswa yang kesulitan makan. Jika ada siswa yang kesulitan, guru berusaha memberikan solusi, seperti mengubah cara penyajian makanan supaya lebih menarik dan disukai anak-anak. Ini semua dilakukan agar anak-anak dapat mengonsumsi makanan dengan baik dan mendapatkan manfaat dari program ini.²³

Guru memberikan juga tanggapan atas pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, bahwa:

Sebagai guru, saya selalu memantau kebiasaan makan anak-anak selama program PMT. Saya mencatat makanan yang mereka sukai dan yang

tidak mereka suka, serta memperhatikan jika ada yang kesulitan makan. Untuk membantu mereka, saya mencoba cara baru dalam penyajian makanan, seperti membuatnya lebih menarik agar mereka lebih tertarik untuk makan. Ini semua dilakukan agar anak-anak bisa mendapatkan gizi yang cukup dan tumbuh dengan baik.²⁴

Guru lain pun memberikan keterangan kepada peneliti, bahwa:

Sebagai guru, saya selalu mengamati kebiasaan makan anak-anak selama program PMT. Saya mencatat makanan apa yang mereka suka dan tidak suka, serta melihat apakah ada anak yang kesulitan makan. Jika ada, saya berusaha untuk mencari solusi, misalnya dengan mengubah cara penyajian makanan agar lebih menarik, sehingga anak-anak mau makan dengan baik dan mendapatkan manfaat dari program ini.²⁵

Dari kutipan wawancara yang ada, dapat disimpulkan bahwa para guru memiliki perhatian besar terhadap kebiasaan makan anak-anak selama program PMT. Mereka aktif mencatat preferensi makanan anak-

²⁴Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 14 November 2024.

²⁵Nurul Fadiah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 14 November 2024.

²³Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 14 November 2024.

anak dan mengidentifikasi siswa yang kesulitan makan. Sebagai solusi, para guru berusaha memodifikasi cara penyajian makanan agar lebih menarik, sehingga anak-anak lebih tertarik untuk makan dan mendapatkan manfaat gizi yang optimal. Pendekatan ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya berfokus pada pemberian makanan, tetapi juga berusaha untuk memastikan anak-anak menikmati dan memperoleh manfaat dari program tersebut.

e) Penyelenggara Kegiatan Kreatif

Untuk menarik minat siswa, guru menyelenggarakan kegiatan kreatif seperti lomba membuat menu sehat bersama anak, mengenal bahan makanan melalui permainan, atau praktik sederhana memasak. Kegiatan ini membantu anak memahami pentingnya memilih makanan sehat sejak dini. Kepala sekolah memberikan pernyataan kepada peneliti saat kegiatan wawancara, bahwa:

Untuk menarik minat siswa, kami sering mengadakan kegiatan kreatif seperti lomba membuat menu sehat bersama anak-anak, mengenalkan bahan makanan melalui permainan, dan juga praktik sederhana memasak. Kegiatan-kegiatan ini sangat membantu anak-anak dalam memahami pentingnya memilih makanan sehat sejak dini, sehingga mereka bisa

lebih peduli terhadap apa yang mereka konsumsi.²⁶

Guru pun mengungkapkan hal senada bahwa:

Sebagai guru, saya selalu berusaha membuat pembelajaran menarik dengan mengadakan kegiatan kreatif, seperti lomba membuat menu sehat bersama siswa, bermain sambil mengenal bahan makanan, atau mencoba memasak bersama. Kegiatan-kegiatan ini bertujuan agar siswa lebih paham dan terbiasa memilih makanan sehat sejak usia dini.²⁷

Salah seorang guru pun ikut memberikan keterangan, bahwa:

Di kelas, saya sering mengajak siswa untuk melakukan kegiatan seru seperti membuat menu sehat atau mengenal bahan makanan lewat permainan. Kami juga melakukan praktik memasak bersama. Semua ini bertujuan agar siswa bisa lebih mengerti pentingnya memilih makanan sehat untuk tubuh mereka.²⁸

²⁶Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 15 November 2024

²⁷Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 15 November 2024.

²⁸Nurul Fadiah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 15 November 2024.

Dari semua kutipan wawancara yang ada, terlihat bahwa para guru dan kepala sekolah sangat berfokus pada penerapan kegiatan kreatif untuk menarik minat siswa dalam memahami pentingnya pola makan sehat. Kegiatan seperti lomba membuat menu sehat, permainan untuk mengenal bahan makanan, dan praktik memasak bersama, menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan pesan tentang pentingnya memilih makanan sehat sejak dini. Pendekatan yang menyenangkan ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga membantu mereka memahami konsep kesehatan dengan cara yang praktis dan menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang interaktif dan berbasis pengalaman dapat memberikan dampak positif dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak-anak.

2. Respon anak saat guru mengenalkan makanan sehat dan bergizi pada program pemberian makanan tambahan di RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Kabupaten Soppeng.

Respon anak-anak saat guru mengenalkan makanan sehat dan bergizi dalam program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di RA DDI Al-Muttaqin umumnya beragam, tergantung pada cara pendekatan yang digunakan guru,

latar belakang anak, serta pengalaman mereka sebelumnya terhadap makanan sehat. Berikut adalah beberapa respon umum anak-anak:

a. Respon Antusias dan Rasa Ingin Tahu

Anak-anak cenderung menunjukkan antusiasme saat guru menggunakan metode interaktif, seperti bercerita tentang makanan sehat, bermain tebak-tebakan, atau memperlihatkan bahan makanan secara langsung. Guru memberikan keterangan kepada peneliti yang mengatakan, bahwa:

Anak-anak cenderung sangat antusias saat saya menggunakan metode interaktif dalam pembelajaran. Misalnya, mereka lebih tertarik saat saya bercerita tentang makanan sehat, bermain tebak-tebakan, atau memperlihatkan bahan makanan secara langsung. Dengan cara ini, mereka tidak hanya lebih mudah memahami materi, tetapi juga lebih aktif berpartisipasi dan menikmati proses belajar.²⁹

Guru lain pun memberikan keterangan bahwa:

Anak-anak menjadi lebih semangat belajar ketika saya melibatkan mereka langsung dalam kegiatan kelas. Saat saya mengajak mereka untuk

²⁹Nurul Fadiyah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, Wawancara, pada tanggal 18 November 2024.

bermain sambil belajar, seperti tebak-tebakan atau melihat langsung bahan-bahan makanan, mereka lebih cepat menyerap informasi dan merasa senang. Dengan pendekatan yang menyenangkan seperti ini, mereka lebih mudah memahami pentingnya menjaga pola makan sehat.³⁰

Kepala sekolah membenarkan keterangan dari para guru yang menyatakan, bahwa:

Sebagai kepala sekolah, saya selalu mendorong para guru untuk menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif. Metode seperti bercerita, bermain, dan menunjukkan bahan secara langsung terbukti dapat meningkatkan antusiasme siswa. Dengan cara ini, anak-anak menjadi lebih aktif dalam belajar dan lebih mudah menyerap materi yang diajarkan.³¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah, terlihat bahwa penggunaan metode pembelajaran yang interaktif, seperti bercerita, bermain tebak-tebakan, dan menunjukkan bahan secara langsung, memiliki dampak positif

terhadap antusiasme dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Guru melaporkan bahwa metode ini membuat anak-anak lebih aktif, memahami materi dengan lebih mudah, dan menikmati pelajaran, terutama dalam topik yang melibatkan makanan sehat. Kepala sekolah juga mengakui pentingnya pendekatan ini dan mendorong para guru untuk mengimplementasikannya, karena terbukti meningkatkan partisipasi siswa dan mempermudah pemahaman materi. Secara keseluruhan, metode interaktif terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk lebih tertarik pada materi yang diajarkan.

b. Respon Positif terhadap Penyajian Kreatif

Ketika makanan sehat disajikan dengan cara yang menarik, seperti potongan buah berbentuk hewan atau makanan berwarna-warni, anak-anak biasanya lebih tertarik untuk mencicipinya. Kepala sekolah menyatakan bahwa:

Ketika makanan sehat disajikan dengan cara yang menarik, seperti potongan buah berbentuk hewan atau makanan yang berwarna-warni, anak-anak biasanya lebih tertarik untuk mencicipinya. Mereka jadi penasaran dan senang melihat tampilan makanan yang berbeda, sehingga

³⁰Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 18 November 2024.

³¹Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 18 November 2024.

makanannya pun lebih cepat habis.³²

Gurupun ikut menanggapi bahwa:

Anak-anak lebih tertarik makan makanan sehat ketika disajikan dengan cara yang menarik, seperti potongan buah yang berbentuk lucu atau makanan yang berwarna-warni. Hal ini membuat mereka merasa senang dan lebih bersemangat untuk mencoba, bahkan mereka sering meminta lebih setelah mencicipinya.³³

Guru lain juga tak mau ketinggalan. Iapun mengatakan bahwa:

Jika makanan sehat disajikan dengan tampilan yang menarik, seperti buah yang dipotong unik atau makanan berwarna-warni, anak-anak jadi lebih tertarik untuk memakannya. Mereka lebih senang dan tidak merasa bosan dengan makanan yang sehat, bahkan sering meminta untuk mencoba lagi.³⁴

Penyajian makanan sehat dengan cara yang menarik, seperti potongan buah berbentuk lucu atau

makanan yang berwarna-warni, dapat meningkatkan minat anak-anak untuk mencoba dan mengonsumsi makanan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa tampilan visual makanan sangat memengaruhi keinginan anak-anak untuk makan, menjadikannya lebih tertarik dan antusias. Dengan cara penyajian yang kreatif, anak-anak tidak hanya lebih senang, tetapi juga lebih bersedia untuk makan makanan sehat yang mungkin biasanya mereka hindari.

c. Rasa Skeptis atau Menolak

Beberapa anak mungkin awalnya menolak mencoba makanan tertentu, terutama sayuran atau makanan baru yang belum mereka kenal. Guru memberikan penjelasan terkait hal ini, bahwa:

Terkadang, beberapa anak memang menolak untuk mencoba makanan tertentu, terutama sayuran atau makanan baru yang belum mereka kenal. Mereka merasa ragu dan cenderung memilih makanan yang sudah biasa mereka makan. Sebagai guru, saya mencoba untuk lebih sabar dan mengenalkan mereka secara perlahan, seperti dengan memberi contoh atau menjelaskan manfaat dari makanan tersebut agar mereka lebih tertarik dan mau mencobanya.³⁵

³²Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 19 November 2024.

³³Nurul Fadiyah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 19 November 2024.

³⁴Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 19 November 2024.

³⁵Nurul Fadiyah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 20 November 2024.

Guru lainnya pun ikut memberikan komentarnya, bahwa:

Sebagai guru, saya selalu berusaha untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dalam pembelajaran. Saya percaya, jika anak-anak merasa nyaman dan senang, mereka akan lebih mudah memahami materi yang diajarkan. Oleh karena itu, saya selalu mencoba untuk melibatkan mereka dalam aktivitas yang menarik dan memberikan dukungan agar mereka merasa lebih percaya diri dalam belajar.³⁶

Kepala sekolah memberikan ungkapan hal senada, bahwa:

Sebagai guru, saya merasa penting untuk mendekati setiap anak dengan cara yang berbeda, karena setiap anak memiliki keunikan dan cara belajar masing-masing. Saya berusaha untuk selalu sabar dan memberikan perhatian lebih kepada anak-anak yang membutuhkan bantuan ekstra, agar mereka tidak merasa tertinggal dan tetap termotivasi dalam belajar.³⁷

Guru memiliki pendekatan yang penuh perhatian dan kesabaran dalam mendidik anak-anak. Guru pertama menekankan pentingnya

memperkenalkan makanan baru secara perlahan dan memberikan penjelasan tentang manfaatnya, sehingga anak-anak lebih terbuka untuk mencoba hal-hal yang baru. Sementara itu, guru kedua fokus pada menciptakan suasana yang menyenangkan agar anak-anak merasa nyaman dalam belajar, serta melibatkan mereka dalam aktivitas yang menarik untuk meningkatkan pemahaman. Guru ketiga menyoroti pentingnya pendekatan personal terhadap setiap anak, dengan memberi perhatian ekstra kepada anak yang membutuhkan bantuan, agar mereka tetap termotivasi dan tidak merasa tertinggal. Secara keseluruhan, pendekatan yang sabar, perhatian individu, dan suasana belajar yang menyenangkan menjadi kunci dalam menciptakan pengalaman yang positif bagi anak-anak.

d. Ketertarikan untuk Berpartisipasi

Saat guru melibatkan anak dalam kegiatan memasak sederhana atau menghias makanan, mereka sering menunjukkan respon positif dan merasa bangga dengan hasil karya mereka. Kepala sekolah memberikan keterangan yang spesifik kepada peneliti, yang mengatakan bahwa:

Saya sering melihat bagaimana siswa sangat antusias ketika mereka terlibat dalam kegiatan memasak sederhana atau menghias makanan. Mereka menunjukkan respon yang

³⁶Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 20 November 2024.

³⁷Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 20 November 2024.

sangat positif dan terlihat bangga dengan hasil karya mereka. Kegiatan seperti ini tidak hanya membuat mereka lebih kreatif, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri mereka, karena mereka merasa dihargai atas usaha dan hasil yang mereka capai.³⁸

Guru pun memberikan keterangan yang senada, bahwa:

Ketika saya melibatkan siswa dalam kegiatan memasak sederhana atau menghias makanan, mereka selalu menunjukkan respon yang sangat positif. Mereka merasa senang bisa berkreasi dengan tangan mereka sendiri dan sering kali menunjukkan kebanggaan terhadap hasil karya yang mereka buat. Melihat mereka tersenyum puas dengan hasilnya, saya merasa bahwa kegiatan seperti ini tidak hanya mengajarkan keterampilan baru, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kerja sama antar teman.³⁹

Tak mau ketinggalan, guru lainnya pun mengatakan, bahwa:

Setiap kali kami mengadakan kegiatan memasak atau menghias makanan, saya bisa melihat perubahan positif

dalam sikap siswa. Mereka sangat bersemangat dan penuh perhatian dalam mengikuti setiap langkah, dan begitu selesai, mereka merasa bangga dengan hasil yang mereka buat. Kegiatan seperti ini memberikan mereka kesempatan untuk belajar sambil bermain, dan saya melihat bahwa mereka menjadi lebih percaya diri serta termotivasi untuk mencoba hal-hal baru.⁴⁰

Berdasarkan keseluruhan kutipan wawancara dengan kepala sekolah dan guru, dapat disimpulkan bahwa kegiatan memasak sederhana atau menghias makanan memiliki dampak positif yang signifikan bagi siswa. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan kreativitas mereka. Respon positif yang ditunjukkan siswa, seperti rasa bangga terhadap hasil karya mereka, menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan motivasi untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pembelajaran. Kegiatan ini juga memperkuat hubungan sosial antar siswa melalui kerja sama, serta membantu mereka merasa dihargai atas usaha yang mereka lakukan, yang berdampak baik pada perkembangan karakter mereka.

³⁸Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 21 November 2024.

³⁹Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 21 November 2024.

⁴⁰Nurul Fadiah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 21 November 2024.

e. Ekspresi Rasa Senang Saat Mencoba Makanan Baru

Ketika anak-anak mencicipi makanan baru dan menyukainya, mereka biasanya. Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan, anak-anak menunjukkan ekspresi rasa senang yang jelas ketika mereka mencoba makanan baru. Hal ini terlihat dari wajah mereka yang tersenyum lebar, bahkan tertawa kecil ketika mencicipi makanan yang belum pernah mereka coba sebelumnya. Beberapa anak tampak sangat bersemangat untuk mencicipi berbagai jenis makanan yang ada, terutama ketika mereka terlibat dalam kegiatan memasak atau menghias makanan bersama teman-teman mereka. Kegiatan ini seolah memberi mereka pengalaman baru yang menyenangkan, dan mereka tidak ragu untuk berbagi rasa ingin tahu mereka tentang rasa dan tekstur makanan tersebut.

Ekspresi kebahagiaan ini juga didorong oleh suasana yang menyenangkan dan mendukung. Anak-anak merasa nyaman dan tidak tertekan untuk mencoba makanan baru karena mereka melakukannya bersama teman-temannya dalam lingkungan yang penuh dengan kegembiraan. Banyak dari mereka yang saling memuji satu sama lain setelah mencoba makanan baru, yang menunjukkan bahwa mereka merasa bangga atas keberanian mereka untuk mencoba hal baru. Kegiatan

ini tidak hanya memberikan mereka kesenangan, tetapi juga membangun kepercayaan diri dalam mengeksplorasi berbagai jenis makanan yang mungkin sebelumnya mereka hindari. Berangkat dari uraian di atas, kepala sekolah memberikan keterangan kepada peneliti, bahwa:

Berdasarkan pengamatan yang kami lakukan di sekolah, anak-anak menunjukkan kegembiraan yang jelas ketika mereka mencicipi makanan baru. Wajah mereka tersenyum lebar, bahkan terkadang tertawa kecil karena senang mencoba makanan yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Mereka sangat antusias, terutama ketika terlibat dalam kegiatan memasak atau menghias makanan bersama teman-temannya. Suasana yang menyenangkan dan penuh kegembiraan di lingkungan sekolah membuat mereka merasa nyaman dan tidak tertekan untuk mencoba makanan baru. Hal ini tidak hanya memberikan kebahagiaan, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk mengeksplorasi rasa dan tekstur makanan yang baru bagi mereka.⁴¹

⁴¹Nurhasanah, Kepala RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, Wawancara, pada tanggal 22 November 2024.

Salah seorang guru mengungkapkan pula keterangannya, bahwa:

Anak-anak sangat senang ketika mencoba makanan baru. Mereka menunjukkan ekspresi yang jelas, seperti senyum lebar dan tawa kecil, ketika mencicipi makanan yang belum pernah mereka coba sebelumnya. Terlebih lagi, ketika mereka terlibat dalam kegiatan seperti memasak atau menghias makanan bersama teman-temannya, mereka semakin bersemangat. Hal ini menciptakan suasana yang menyenangkan dan membuat mereka merasa lebih percaya diri untuk mencoba makanan baru tanpa rasa takut atau cemas. Saya melihat bahwa kegiatan ini membantu mereka untuk lebih terbuka terhadap hal-hal baru dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.⁴²

Pada kesempatan yang berbeda, guru lain pun mengungkapkan kepada peneliti, bahwa:

Melihat anak-anak mencoba makanan baru, saya bisa melihat betapa mereka merasa senang dan antusias. Wajah mereka terlihat ceria dan penuh semangat, terutama saat mereka pertama kali mencicipi makanan yang belum pernah mereka kenal sebelumnya. Mereka juga sering bertanya

tentang rasa dan tekstur makanan itu, dan saling berbagi pengalaman dengan teman-temannya. Kegiatan ini membuat mereka merasa lebih berani dan percaya diri, karena mereka melakukannya dalam suasana yang menyenangkan dan tanpa tekanan. Hal ini juga mengajarkan mereka untuk lebih terbuka terhadap hal baru.⁴³

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa anak-anak menunjukkan ekspresi kebahagiaan dan antusiasme yang tinggi ketika mencicipi makanan baru. Kegembiraan ini tercermin melalui senyuman lebar, tawa kecil, dan rasa penasaran mereka terhadap berbagai jenis makanan. Aktivitas seperti memasak atau menghias makanan bersama teman-temannya menciptakan suasana yang menyenangkan, di mana mereka merasa nyaman untuk mencoba hal-hal baru tanpa tekanan. Hal ini tidak hanya memberikan pengalaman yang menyenangkan, tetapi juga membangun rasa percaya diri anak-anak dalam mengeksplorasi rasa dan tekstur makanan yang sebelumnya mungkin mereka hindari. Kegiatan ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak untuk

⁴²Sumarni, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 22 November 2024.

⁴³Nurul Fadiah, Guru RA DDI Al-Muttaqin Paomallimpoe Soppeng, *Wawancara*, pada tanggal 21 November 2024.

memperluas pengetahuan dan pengalaman mereka, serta mengajarkan keterbukaan terhadap hal-hal baru.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, Wita Tri. “Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Kelompok B3 Di Tk Kartika Iv-73 Kabupaten Jember Tahun Ajaran 2018/2019.” Universitas Jember, 2019.

B, Anelda Ultavia, Putri Jannati, Fildza Malahati, Qathrunnada, and Shaleh. “Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi.” *Jurnal Pendidikan Dasar* 11, no. 2 (2023): 341–48.

Budiarti, Erna, Siti Rohman, Kasiati, Hikmah Pertiwi, and Umilia. “Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu.” *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1, no. 4 (2022): 218–29.

Dewi, Utami Kumala, Nurhusna Kamil, Fadila Arnisa Harahap, and Erni Munastiwi. “Implementasi Manajemen Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Sebagai Edukasi Parenting Anak Usia Dini.” *Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, no. 1 (2024): 35–45.

Fadli, Muhammad Rijal.

“Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif.” *Jurnal Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54.

Kaharuddin.

“Equilibrium AKualitatif; Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi : Jurnal Pendidikan Kualitatif: Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi.” *Jurnal Pendidikan* IX, no. 1 (2021): 1–8.

Lailatuz Zahro. “Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Melalui Kegiatan Membawa Bekal Sehat Di Paud Isroqiyah Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga.” Uiversitas Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024.

Lina, Putri Angel, Ayu Rahmawati, and Irfan Haris. “Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang Anak Pada Kelompok B Usia 5-6 Tahun Di TK ABA Aisyiah Kota Pekalongan.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2024, 765–75.

M.Arzani, and Baiq Halimatuzzuhrotulaini. “Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang Anak Pada Kelompok B Usia 5-6 Tahun Di Paud Riyadlusshibyan.” *Jurnal Pendidikan Mandala* 7, no. 3 (2022): 591–603.

Mayar, Farida, and Yeni Astuti. “Peran Gizi Terhadap

- Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 3 (2021): 9695–9704.
- Ngaisah, Siti, and Nugroho Prasetya Adi. “Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain an Nawawi Tempurejo Tahun Ajaran 2022/2023.” *Jurnal Pendidikan Fisika UNSIQ* 3, no. 1 (2022): 87–97.
- Nurhaerah. “Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di RA DDI Benteng Kecamatan Patampanua Kabupaten Pinrang.” *Universita Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2023.
- Nurpadila. “Peran OrangTua Dalam Pemunuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencengahan Stunting Pada Anak Usi 0-8 Tahun.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 11, no. 1 (2019): 1–14.
- Oktari, Nadia. “Peran Guru Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B Di TK Porles Bengkulu Peduli Kota Bengkulu.” *Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarni Bengkulu*, 2022.
- Peraturan Pemerintah RI. “Peraturan Menteri Pendidikan Nasiaonal Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 2009 Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini.” Jakarta, 2009.
- Prima, Elizabeth, Ravi Masitah, and Ni Nyoman Ari Indra Dewi. “Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak Angel.” *Jurnal Paradharma* 5, no. April 2021 (2021): 21–27.
- Qotrunnada. “Staregi Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Melalui Program Makanan Sehat Di RA Nurul Yaqien.” *Universita Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2024.
- Retnoningsih, Hedra, Ihlas, and Muslim. “Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gisi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima.” *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia* 5, no. 2 (2023): 183–204.
- Robiah, and Lia Kurniawaty. “Program Pemberian Makanan Sehat Bagi Anak Usia Dini Di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 2 (2022): 16123–28.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2020.
- Winarti, Dyah Retno. “Peran Guru

Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Pada Anak Di Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019.” *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jember*, 2019, 1–11.

Yeni, Dea Ismi, Heny Wulandari, and Eti Hadiati. “Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2020): 1–15. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9>.

Yulina, Ika, Dian Miranda, and Lukmanulhakim. “Peran Guru Dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 12 (2023): 2184–90. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i8.68726>.

Zulaiha, Lili. “Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pada Anak Kelompok A1 Di Paud Al-Qonita Palangka Raya.” Insitut Agama Islam Negeri Palngka Raya, 2020.