

**PERAN GURU DALAM PENGENALAN MAKANAN BERGIZI  
SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN  
DI TK PGRI KARYA NILAM KABUPATEN KETAPANG**

**SKRIPSI**

**OLEH  
IKA YULINA  
NIM F1121181009**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2023**

**PERAN GURU DALAM PENGENALAN MAKANAN BERGIZI  
SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN  
DI TK PGRI KARYA NILAM KABUPATEN KETAPANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini**

**OLEH  
IKA YULINA  
NIM F1121181009**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PERAN GURU DALAM PENGENALAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK PGRI KARYA NILAM KABUPATEN KETAPANG

Tanggung Jawab Yuridis:

IKA YULINA  
NIM F1121181009

Disetujui

Pembimbing I



Dian Miranda, S.Psi.M. A  
NIP. 198407222008012005

Pembimbing II



Lukmanulhakim, S.T, M.Pd  
NIP. 198612102014041002

Diketahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
FKIP Universitas Tanjungpura



Lukmanulhakim, S.T, M.Pd  
NIP.198612102014041002

## LEMBAR PENGESAHAN

### PERAN GURU DALAM PENGENALAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK PGRI KARYA NILAM KABUPATEN KETAPANG

Tanggung Jawab Yuridis pada:

IKA YULINA  
NIM F1121181009

Disetujui

Pembimbing I



Dian Miranda, S.Psi.M. A  
NIP. 198407222008012005

Pembimbing II



Lukmanulhakim, S.T, M.Pd  
NIP. 198612102014041002

Disahkan Oleh,  
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura,



Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd  
NIP. 196604011991021001

**Lulus Ujian: 15 Maret 2023**

**PERAN GURU DALAM PENGENALAN MAKANAN BERGIZI  
SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN  
DI TK PGRI KARYA NILAM KABUPATEN KETAPANG**

IKA YULINA  
NIM F1121181009

Disetujui

Pembimbing I



Dian Miranda, S.Psi.M. A  
NIP. 198407222008012005

Pembimbing II



Lukmanulhakim, S.T, M.Pd  
NIP. 198612102014041002

Penguji I



Dr. Halida, M.Pd  
NIP. 197404222006042001

Penguji II



Annisa Amalia, M.Pd  
NIP. 199104222019032019

Diketahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
FKIP Universitas Tanjungpura



Lukmanulhakim, S.T, M.Pd  
NIP.198612102014041002

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ika Yulina

NIM : F1121181009

Jurusan/Prodi: Ilmu Pendidikan / Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 1 Maret 2023  
Yang Membuat Pernyataan



Ika Yulina  
NIM.F1121181009

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan bentuk penelitian kualitatif. Sumber data penelitian ini adalah guru kelompok B1 dan datanya adalah lembar observasi dan hasil wawancara dengan guru kelompok B1 serta dokumentasi kegiatan pembelajaran dikelas B1. Hasil penelitian menunjukkan (1) peran sebagai inspirator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang yaitu, guru memberikan contoh dan menjadi panutan bagi anak misalnya, guru menunjukkan contoh yang baik kepada anak dengan pembiasaan, seperti menunjukkan bekal makanan bergizi, menunjukkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang, dan menunjukkan orang-orang yang makan makanan bergizi seimbang. (2) peran guru sebagai motivator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak yaitu, memberikan dorongan dan motivasi kepada anak agar anak selalu bersemangat dalam belajar, selain itu guru juga memberikan pujian kepada anak seperti tepuk tangan pujian “anak jempol” jika anak membawa bekal makanan sehat kesekolah. (3) peran guru sebagai fasilitator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang yaitu, guru memberikan fasilitas belajar kepada anak dengan berbagai media yang menarik berupa buku cerita makanan sehat, lagu dan video mengenai pengenalan makanan bergizi seimbang.

**Kata Kunci: Peran Guru, Makanan Bergizi Seimbang.**

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(Q.S Al Insyirah : 6-8)

“Jangan pernah membandingkan prosesmu dengan orang lain, lihat bunga saja tumbuh dan mekar tidak sama. Karena itu jadilah diri sendiri dan tetap menjadi pribadi yang sederhana.”

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi ALLAH SWT berkat rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Terimakasih untuk orang yang sangat saya sayangi dan cintai dengan tulus yaitu bapak Osa Maliki dan (alm) mama Fatimah, berkat perjuangan mereka saya bisa melanjutkan pendidikan saya sampai saat ini. Banyak pengorbanan, doa, dukungan, serta nasehat yang mereka berikan kepada saya yang tidak bisa dibalas dengan apa pun. Terimakasih juga untuk saudara-saudara saya yang telah mendukung saya selama perkuliahan abang, kakak, dan keponakan yang selalu buat semangat saat di perantauan. Terimakasih juga untuk keluarga besar bapak dan mama yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih untuk doa dan dukungannya selama ini. Serta terimakasih untuk sahabat dan teman-teman saya yaitu Retno, Riska, Almiati, Angraini, Lara, dan Aprila atas bantuan dan supportnya yang selalu berjuang bersama dalam menyelesaikan perkuliahan hingga memperoleh gelar sarjana ini.

Saya persembahkan semua ini untuk kalian yang saya sayangi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Peran Guru dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang” tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi dan untuk memperoleh gelar sarjana.

Ucapan terima kasih yang setulus – tulusnya atas bantuan, dorongan, motivasi, semangat, serta bimbingan semua pihak baik dari segi moril maupun material sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Dian Miranda, S.Psi., M.A, selaku pembimbing pertama, yang senantiasa membimbing, mengarahkan, memberi motivasi, saran dan masukan bagi peneliti.
2. Lukmanulhakim, S.T, M.Pd, selaku pembimbing kedua dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura, yang senantiasa memberikan masukan, bimbingan, perhatian serta dukungan kepada peneliti.
3. Dr. Halida, M.Pd sebagai dosen penguji pertama yang telah memberikan masukan, kritik dan saran serta semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Annisa Amalia, M.Pd sebagai dosen penguji kedua yang telah bersedia memberikan masukan, saran, dan serta semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. H. Ahmad Yani T., M.Pd , selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
6. Luhur Wicaksono, selaku Ketua Jurusan Program Studi Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
7. Seluruh Dosen dan Staf Program Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan banyak ilmu dan membantu kelancaran administrasi.
8. Kepada Kepala Sekolah dan guru – guru di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang, terima kasih untuk segala dukungan dan semangatnya yang diberikan kepada saya selama saya melakukan kegiatan penelitian disana.
9. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Guru Anak Usia Dini dan semua pihak yang selalu memberikan motivasi dan dukungan baik secara moril maupun materil pada penelitian dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari semua pihak guna perbaikan skripsi ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih, semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak.

Pontianak, 1 Maret 2023  
Peneliti,

Ika Yulina  
NIM. F1121181009

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Pertanyaan Penelitian .....	7
1. Masalah Umum .....	7
2. Masalah Khusus .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
1. Tujuan Umum .....	8
2. Tujuan Khusus .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
E. Definisi Operasional .....	10
1. Peran Guru .....	10
2. Makanan Bergizi Seimbang .....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>12</b>
A. Peran Guru .....	12
1. Hakikat Guru .....	12
2. Definisi Peran Guru.....	13
3. Macam – Macam Peran Guru .....	16

B.	Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini .....	22
1.	Pengertian Gizi Seimbang .....	22
2.	Macam – Macam Gizi Seimbang .....	27
3.	Manfaat Gizi Seimbang .....	30
4.	Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang AUD .....	31
C.	Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang .....	35
D.	Penelitian yang Relevan .....	38
<b>BAB III</b>	<b>METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A.	Jenis Penelitian .....	40
B.	Kehadiran Peneliti .....	41
C.	Lokasi Penelitian .....	41
D.	Partisipan Penelitian .....	41
E.	Teknik Pengumpul Data .....	41
1.	Observasi .....	42
2.	Wawancara .....	43
3.	Dokumentasi .....	43
F.	Instrumen Pengumpulan Data .....	44
1.	Panduan Observasi .....	44
2.	Panduan Wawancara .....	44
3.	Arsip / Dokumen .....	45
G.	Analisis Data .....	45
H.	Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data .....	48
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A.	Hasil Penelitian .....	51
B.	Pembahasan .....	63
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A.	Kesimpulan .....	74
B.	Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>81</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kebutuhann Gizi Anak Usia 1-6 Tahun .....	27
Tabel 2. Macam-Macam Kecukupan Gizi Pada Anak .....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tumpeng Gizi Seimbang .....	26
Gambar 2.	Piring Makanan .....	27
Gambar 3.	Komponen Analisis Data Menurut Miles Dan Huberman .....	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Kisi-Kisi Panduan Observasi .....	82
Lampiran 2.	Hasil Observasi Guru .....	83
Lampiran 3.	Kisi-Kisi Wawancara .....	93
Lampiran 4.	Hasil Wawancara Dengan Guru Kelas B1 .....	94
Lampiran 5.	Hasil Wawancara Dengan Guru Pendamping Kelas B1 .....	97
Lampiran 6.	Catatan lapangan .....	100
Lampiran 7.	Dokumentasi .....	105
Lampiran 8.	RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) .....	108
Lampiran 9.	SK Pembimbing .....	111
Lampiran 10.	Surat Ijin Penelitian .....	112
Lampiran 11.	Surat Keterangan Penelitian .....	113

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa usia dini disebut juga masa keemasan (*Golden Age*) yang merupakan usia di mana anak mulai peka untuk menerima berbagai stimulasi dan berbagai upaya pendidikan dari lingkungannya (Montessori dalam Sujiono, 2009:54). Pada usia ini tumbuh kembang anak perlu dirangsang oleh orang tua dan guru agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai usianya.

Selain itu juga masa usia dini merupakan masa yang sangat penting dalam hidup seorang anak karena ini merupakan masa pembentukan pondasi dan dasar kepribadian yang akan menentukan pengalaman anak selanjutnya. Sebagai seorang pendidik dan orang tua hendaknya memanfaatkan masa emas anak untuk mengenalkan kebiasaan baik bagi anak, salah satunya yaitu dengan pengenalan makanan bergizi seimbang kepada anak.

Perlu kita ketahui bahwa guru sangat berperan penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak khususnya pada pembelajaran di sekolah. Nurfuandi (2012), mengatakan bahwa guru adalah aktor utama, yang menentukan berhasil atau tidaknya proses pembelajaran. Bahkan guru diuntut untuk mampu mengimbangi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang dalam masyarakat. Guru juga harus memiliki karakter mulia di dalam dirinya sendiri. Interaksi antara guru dan peserta didik itu merupakan syarat utama berlangsungnya proses belajar mengajar.

Kehadiran guru dalam proses belajar mengajar, masih tetap memegang peranan penting. Sejalan dengan pendapat menurut Mulyasa, (2013:80) “Guru adalah pendidik yang menjadi tokoh, panutan, dan identifikasi bagi para peserta didik dan lingkungannya”.

Dapat disimpulkan bahwa peran guru dalam dunia pendidikan sangat dibutuhkan untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui proses belajar mengajar. Selain itu juga, guru harus menjadikan dirinya sendiri sebagai panutan bagi peserta didik.

Guru sangat berperan dalam pendampingan asupan gizi untuk anak ketika disekolah. Seperti pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini yaitu dengan pengenalan waktu makan dan variasi makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Makanan yang mengandung gizi seimbang diperlukan bagi anak sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur. Selama ini yang kita ketahui bahwa banyak anak sekolah yang hanya makan jajanan ringan dengan jumlah yang besar sehingga mengakibatkan anak sakit. Makanan jajanan hanya boleh diberikan sebagai selingan, namun makanan tersebut harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Dari hal ini lah dibutuhkan peran guru untuk memberikan inspirasi, motivasi, dan fasilitas dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak ketika disekolah.

Pengenalan makanan bergizi seimbang kepada anak usia dini sangat penting, agar anak mengetahui bahkan mengerti betapa pentingnya makanan bergizi itu untuk kesehatan, sehingga anak dapat mengetahui dan

menerapkannya sebagai kebiasaan yang baik selama hidupnya. Dengan tubuh yang sehat maka anak dapat melakukan berbagai aktivitas belajar maupun bermain dengan baik dan lancar serta membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak agar dapat berjalan secara optimal.

Menurut Ranti & Soegeng (2004:41), menyatakan bahwa “Makanan adalah kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia.” Ada berbagai jenis makanan yang diolah dengan cara yang berbeda. Dalam kehidupan masyarakat dikenal kebiasaan makan sedangkan di lingkungan ilmiah dikenal dengan sebutan pola makan. Kebiasaan makanan di lingkungan juga menjadi kebiasaan makanan anak. Seorang anak memiliki selera makan yang terbentuk dari kebiasaan anak. Kecukupan zat gizi anak dapat berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak. Oleh karena itu, pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting. Sejalan dengan pendapat menurut Nurheti Yuliarti, (2009:34) mengatakan, “Bila makanan yang dikonsumsi seseorang sudah memenuhi makanan gizi seimbang, cukup berolahraga, cukup beristirahat atau tidur, hidup teratur, tidak stres, bahkan bebas dari cemaran zat polutan (udara, makanan dan air), maka suplemen makanan tentunya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari.” Karena tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu, sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar.

Menurut Mursid (2015:24), “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 mengajarkan kepada anak-anak mana saja makanan yang bergizi dan sehat untuk anak makan, jika seorang anak tidak mendapatkan makanan yang bergizi, hal itu tidak hanya akan merusak otak dan keadaan sebenarnya, namun dapat membuat anak tidak berdaya terhadap penyakit dan menghambat sistem belajarnya.”

Dalam pembelajaran di sekolah, peran guru sangat penting untuk mengenalkan makanan bergizi melalui prose pembelajaran seperti mengenalkan jenis-jenis dan manfaat dari makanan bergizi. Pembelajaran pengenalan makanan bergizi seimbang kepada anak usia dini disekolah sangat penting karena bisa memberikan peran penting untuk pengetahuan dan pengaruh pola hidup sehat bagi anak usia dini. Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari. Guru bisa mengenalkan makanan bergizi seimbang kepada anak dengan menggunakan media nyata seperti buah-buahan dan sayur dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi seimbang, serta menjelaskan vitamin yang ada didalamnya beserta manfaatnya untuk tubuh dan kecerdasan supaya anak mengenal dan mau makan makanan bergizi setiap hari yang sudah dibawanya dan anak tidak membawa bekal berupa *snack* dan sejenisnya lagi ke sekolah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang masih banyak anak yang kurang mengenal makanan bergizi seimbang. Hal ini dikarenakan kurangnya komunikasi dan informasi yang didengar oleh anak. Selain itu materi pembelajaran tentang gizi masih kurang diberikan kepada anak, serta kurangnya peran guru dalam memberikan inspirasi, motivasi, dan fasilitas yang diberikan guru dalam pengenalan makanan bergizi seimbang. Perlu diketahui bahwa guru sebagai tenaga pendidik dalam proses belajar-mengajar mempunyai pengaruh terhadap anak-anak didiknya yang kadang-kadang lebih dituruti daripada orang tua. Sehingga sangat diperlukan pendidikan di sekolah mengenai pengenalan makanan bergizi seimbang kepada anak agar hidup anak usia dini menjadi sehat dan cerdas.

Kegiatan ini ditunjukkan ketika tema kebutuhanku tentang makanan, media yang digunakan guru saat pembelajaran masih berupa gambar saja, bukan buah atau sayuran dan sejenisnya yang tergolong makanan makanan bergizi yang bisa dilihat anak secara nyata. Sehingga anak sulit memahami dan mengenal makanan yang mengandung gizi seimbang itu seperti apa. Hal ini dikarenakan kurangnya stimulasi yang guru berikan, kurang terciptanya pembelajaran yang kondusif, dan kurangnya fasilitas pembelajaran yang diberikan guru. Namun dalam hali ini guru selalu mengupayakan agar anak dapat mengenal makanan yang bergizi ketika di sekolah. Salah satu cara yang dilakukan guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang ini dengan mengenalkan anak pada buah dan sayur sebagai salah satu makanan yang

bergizi. Karena perlu kita ketahui bahwa banyak anak yang kurang suka dengan buah dan sayur, oleh sebab itu melalui kegiatan mengenalkan makanan bergizi inilah anak yang pada awalnya tidak menyukai sayuran dan buah akhirnya menjadi suka. Seperti yang telah dijelaskan di atas, sangat penting dilakukan kegiatan untuk mengenalkan kesadaran gizi seimbang kepada anak, yaitu melalui makanan. Pada saat anak mulai tertarik untuk mengetahui apa saja makanan yang bergizi itu maka guru dapat memperkenalkan makanan apa saja yang baik bagi kesehatan dan bergizi. Dengan hal tersebut maka anak akan tertarik untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya melalui kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengenalkan mereka pada makanan bergizi seimbang.

Selain itu juga pemahaman orang tua tentang makanan bergizi juga kurang. Hal ini bisa dilihat dari masih banyak anak yang membawa bekal makanan yang belum memenuhi asupan gizi yang seimbang. Bahkan masih banyak anak yang membawa makanan ringan, mie, serta membawa jajanan yang kurang sehat. Anak belum mengerti dan memahami tentang makanan bergizi bagi kesehatan tubuhnya. Maka harus memerlukan guru yang profesional terhadap perkembangan anak dalam memperkenalkan makanan yang bergizi seimbang agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, karena pendidikan gizi harus ditanamkan kepada anak-anak sejak usia dini. Oleh karena itu peran guru sangat diperlukan dalam mendidik dan mengenalkan makanan bergizi bagi anak.

Berdasarkan hal tersebut, sangat penting sekali kegiatan mengenalkan makanan bergizi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan penelitian dengan judul "Peran Guru Dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang."

## **B. Pertanyaan Penelitian**

### **1. Pertanyaan Umum**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah peran guru dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang?".

### **2. Pertanyaan Khusus**

Masalah khusus dalam penelitian ini akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan, antara lain:

- a. Bagaimanakah peran guru sebagai inspirator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang?
- b. Bagaimanakah peran guru sebagai motivator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang?
- c. Bagaimanakah peran guru fasilitator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian adalah untuk mendeskripsikan dan mendapatkan informasi tentang peran guru dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan:

- a. Peran guru sebagai inspirator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang.
- b. Peran guru sebagai motivator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang.
- c. Peran guru sebagai fasilitator dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun di TK PGRI Karya Nilam Kabupaten Ketapang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diberikan pada hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

## **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah pengetahuan terkait peran guru dalam pengenalan makanan bergizi seimbang serta menjadi sebuah landasan pengetahuan dalam ilmu pengetahuan anak usia dini terkait makanan bergizi seimbang.

## **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dalam penelitian ini antara lain:

### **a. Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan dan berguna untuk penelitian selanjutnya tentang peran guru dalam pengenalan makan bergizi seimbang kepada anak usia dini yang berguna dalam tumbuh kembangnya.

### **b. Bagi Pendidik**

Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pendidik agar lebih mengetahui kebutuhan-kebutuhan anak dalam hal pemberian makanan yang bergizi seimbang pada anak.

### **c. Bagi Anak**

Dapat mengetahui pentingnya makanan sehat dan bergizi bagi pertumbuhan badannya, serta mampu memahami jenis-jenis makanan sehat dan bergizi. Dan dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat.

### 3. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk menjelaskan dan membatasi penelitian agar tetap terfokus pada masalah yang diteliti. Untuk itu dapat dijelaskan dari definisi operasional sebagai berikut:

#### 1. Peran Guru

Peran guru adalah seluruh perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh seorang guru untuk mentransfer ilmu pengetahuan dan wawasan pada peserta didik. Dalam penelitian ini ada beberapa peran guru yang digunakan yaitu inspirator, motivator, dan fasilitator.

- a. Peran guru sebagai inspirator, yaitu guru sebagai panutan/ contoh yang baik untuk anak didiknya. Misalnya guru menunjukkan contoh bekal makanan bergizi seimbang kepada anak ketika di sekolah sehingga guru dapat menjadi contoh bagi anak, guru menunjukkan dan menjelaskan jenis dan manfaat makanan bergizi seimbang, serta guru menunjukkan contoh orang - orang yang makan – makanan bergizi seimbang sebagai inspirasi untuk anak.
- b. Peran guru sebagai motivator, yaitu untuk memberikan dorongan dan semangat kepada anak dalam pengenalan makanan bergizi. Dalam hal ini guru memberikan motivasi kepada anak agar anak dapat mengenal makanan yang bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Guru memberikan motivasi dengan memperhatikan kebutuhan masing – masing anak sehingga anak aktif dalam belajar serta memberikan apresiasi berupa pujian kepada anak.

c. Peran guru sebagai fasilitator, yaitu guru menyediakan fasilitas yang memudahkan kegiatan belajar mengajar dengan memberikan berbagai kegiatan hal ini dilakukan untuk memudahkan anak saat melakukan pembelajaran. Guru juga mengatur ruang kelas agar menciptakan lingkungan belajar yang fleksibel bagi anak sehingga anak dapat belajar dengan baik.

## 2. Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang

Mengenalkan makanan bergizi seimbang kepada anak sangat penting dilakukan agar anak mendapat mengetahui gizi yang baik sehingga mampu membiasakan diri dengan memakan makanan yang bergizi. Dalam kegiatan mengenalkan makan bergizi seimbang pada anak usia dini dapat menambah pengetahuan anak mengenai makanan yang sehat dan bergizi baik yang mengandung karbohidrat (contonya nasi, gandum, kentang, jagung, singkong), lemak dan protein (contohnya tahu, tempe, daging, biji-bijian, kacang-kacangan), vitamin dan mineral (biasanya terdapat pada susu, sayur-sayuran, dan buah-buahan), sehingga anak mampu mengetahui jenis-jenis dan manfaat dari makan bergizi yang ada di dalamnya. Pengenalan makanan bergizi seimbang kepada anak bisa dilakukan dengan membawa bekal makanan sehat ke sekolah.