

**PENGARUH PENYAJIAN *BENTO* SAYURAN TERHADAP
MINAT ANAK MENGGUNAKAN SAYURAN USIA 5-6 TAHUN
DI TK PEMBINA PONTIANAK TIMUR**

SKRIPSI

OLEH

DITA ARVINA JULIANTI

F1122211009



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

2025

**PENGARUH PENYAJIAN *BENTO* SAYURAN TERHADAP
MINAT ANAK MENGGONSUMSI SAYURAN USIA 5-6 TAHUN
DI TK PEMBINA PONTIANAK TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

OLEH

DITA ARVINA JULIANTI

F1122211009



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

2025

PENGARUH PENYAJIAN BENTO SAYURAN TERHADAP MINAT
ANAK MENGKONSUMSI SAYURAN USIA 5-6 TAHUN DI TK
PEMBINA PONTIANAK TIMUR

DITA ARVINA JULIANTI
F1122211009

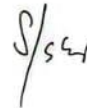
Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II




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



Siska Perdina, M.Pd.
NIP. 198408022023212034

Disahkan,
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura




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

Lulus Tanggal: 16 Januari 2025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PENYAJIAN BENTO SAYURAN TERHADAP
MINAT ANAK MENGGONSUMSI SAYURAN USIA 5-6 TAHUN
DI TK PEMBINA PONTIANAK TIMUR**

Dita Arvina Julianti

F1122211009

Disetujui oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2



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

NIP.198407222008012005



Siska Perdina, M.Pd

NIP. 198408022023212034

Disahkan

Ketua Prodi PG-PAUD



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

NIP. 198407222008012005

**PENGARUH PENYAJIAN BENTO SAYURAN TERHADAP MINAT ANAK
MENGKONSUMSI SAYURAN USIA 5-6 TAHUN DI TK PEMBINA
PONTIANAK TIMUR**

DITA ARVINA JULIANTI

NIM: F1122211009

Disetujui:

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



**Siska Perdina, M.Pd
NIP: 198408022023212034**

Penguji 1



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

Penguji 2



**Ariyani Ramadhani, M.Pd
NIP: 198206292023212020**

**Mengetahui
Ketua Program Studi,
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak**



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dita Arvina Julianti

NIM : F1122211009

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 pengambilalihan 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, 16 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Dita Arvina Julianti

NIM : F112221109

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyajian *bento* sayuran terhadap minat anak mengkonsumsi sayuran usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bentuk eksperimen dengan desain penelitian *pre eksperimental desain one grup pretest-posttest*. Banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 47 anak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi, daftar checklist dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat, analisis bivariat, uji normalitas, dan uji t (t-test). Didapatkan nilai minat anak sebelum diberikan penyajian *bento* sayuran adalah minat yang kurang terhadap sayuran sebanyak 13 anak (27,66%) dan minat anak yang sangat kurang terhadap sayuran yaitu 34 anak (72,34%), serta hasil nilai minat anak sesudah diberikan penyajian *bento* sayuran adalah minat yang sangat baik terhadap sayuran yaitu 8 anak (17,02%), minat anak yang baik terhadap sayuran adalah 27 anak (57,45%) dan minat anak yang cukup terhadap sayuran adalah 12 anak (25,53%). Berdasarkan pada hasil penelitian diperoleh nilai uji normalitas pada hasil pretest $\rho - value < 0,0224$, hasil tidak berdistribusi normal dan pada hasil posttest $\rho - value < 0,0005$, yang dimana menunjukkan hasil yang didapat berdistribusi normal. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai sig 0,05 maka nilai (H_a) diterima dan nilai (H_o) ditolak, nilai pretest sebesar 40.213 dan nilai posttest 78.511, nilai ini menunjukkan selisih antara nilai pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyajian *bento* sayuran berpengaruh terhadap minat anak mengkonsumsi sayuran.

Kata kunci : Penyajian *bento*, Minat, Anak Usia Dini

MOTTO

Fa inna ma'al-'usri yusrâ

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan

(Qs. Al-Insyirah:5)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala dari kebajikan yang dikerjakannya dan mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya

(Qs. AL-baqarah : 286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan kasihnya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktunya. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Alm ayahanda Arpani, S.T dan ibunda Siti Aida yang sampai detik ini selalu terus memotivasi, mendukung setiap langkah saya dalam menempuh pendidikan, berjuang untuk memberikan yang terbaik bagi anaknya. Terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada saya, serta selalu mendoakan saya dalam keadaan apapun sehingga dapat menyelesaikan pendidikan sampai di jenjang sarjana.
2. Saudara saya, kakak saya Desi Novita Anggreani, abang saya Dani Julian, dan Diki Apriyandha, terima kasih atas dukungan dan saran.
3. Teman teman saya, Renanda Ade Putra, Falentina Arita, Natalia Jumiyati Payung, Gideon Samuel, Inka Ajeng Tri palupi, terima kasih sudah menemani, menghibur, dan selalu mendukung

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT atas berkat dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “ Pengaruh Penyajian *Bento* Sayuran Terhadap Minat Anak Mengonsumsi Sayuran Usia 5-6 Tahun di TK Pembina Pontianak Timur”. Skripsi ini diajukan untuk diseminarkan dalam rangka penulisan skripsi pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Selama Proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak baik dalam bentuk ucapan semangat, motivasi, tenaga, pikiran, dan waktu.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dian Miranda, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing pertama dan ketua Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, saran, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Siska Perdina.,M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang telah bersedia memberikan bimbingan, dukungan, saran, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Halida, M.Pd, selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
4. Kedua orang tua saya Alm ayahanda Arpani, S.T, dan Ibunda Siti Aida yang telah memberikan semangat, motivasi, serta doa dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kakak dan Abang saya (Desi Novita Anggreani A.Md.T, Dani Julian, S.E, Diki Apriyandha, S.H) yang telah memberikan dukungan serta semangat kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Sahabat saya (Inka Ajeng Tri palupi, Falentina Arita, Natalia Jumiyati Payung, Gideon Samuel, Renanda Ade Putra) yang telah membantu dan memberikan semangat yang sangat mendorong saya dan menginspirasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Rekan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak angkatan 2021, serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	10
1. Masalah Umum.....	10
2. Masalah Khusus	10
C. TUJUAN PENELITIAN	11
1. Tujuan Umum	11
2. Tujuan Khusus	11
D. MANFAAT PENELITIAN	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis	12
E. RUANG LINGKUP DAN DEFINISI OPERASIONAL	14
1. Ruang Lingkup	14
2. Definisi Operasional	16
BAB II KAJIAN TEORI.....	18
A. MINAT ANAK MENGGONSUMSI SAYURAN	18
1. Pengertian Minat.....	18

2.	Ciri-Ciri Minat Anak	20
3.	Yang Mempengaruhi Minat Anak	22
4.	Minat Mengonsumsi Sayuran	22
B.	PENYAJIAN <i>BENTO</i> SAYURAN	24
1.	Pengertian Penyajian.....	24
2.	Pengertian <i>Bento</i>	24
3.	Pengertian Sayuran	27
4.	Macam-Macam <i>Bento</i>	30
C.	PENELITIAN RELEVAN	35
D.	HIPOTESIS PENELITIAN.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		39
A.	METODE DAN DESAIN PENELITIAN	39
1)	Metode Penelitian	39
2)	Desain Penelitian	40
3)	Lokasi Penelitian.....	40
B.	POPULASI DAN SAMPEL	41
C.	TEKNIK PENGUMPULAN DATA	41
D.	ALAT PENGUMPULAN DATA	42
E.	ANALISIS DATA.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		46
A.	DESKRIPSI DATA.....	46
B.	HASIL PENELITIAN	46
C.	PEMBAHASAN	55
BAB V PENUTUP.....		62
A.	KESIMPULAN	62
B.	SARAN	63
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi hasil Pretest.....	47
Tabel 4. 2 Hasil Pretest	49
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest	50
Tabel 4. 4 Hasil Posttest.....	52
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4. 6 Hasil Uji-t.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Kyaraben Bento</i>	31
Gambar 2. 2 <i>Ekiben Bento</i>	31
Gambar 2. 3 <i>Kamameshi Bento</i>	32
Gambar 2. 4 <i>Makunoichi Bento</i>	33
Gambar 2. 5 <i>Koraku Bento</i>	34
Gambar 2. 6 <i>Shoukado Bento</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Dokumentasi Pretest.....	72
Lampiran 2 Hasil Dokumentasi perlakuan.....	73
Lampiran 3 Hasil Penilaian Pretest.....	74
Lampiran 4 Hasil Penilaian Postest	75
Lampiran 5 Indikator penilaian minat anak	75

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan unik. Anak memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan (koordinasi motorik halus dan kasar), daya pikir, daya cipta, bahasa dan komunikasi, yang tercakup dalam kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan spiritual (SQ) atau kecerdasan agama atau religius (RQ), sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada peletakan dasar-dasar yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya (Sutrisno, 2021).

Pada rentang usia lahir sampai 6 tahun anak mengalami masa keemasan (the golden years) yang merupakan masa di mana anak mulai peka atau sensitif untuk menerima berbagai rangsangan. Masa peka adalah masa terjadinya kematangan fungsi fisik dan psikis anak. Yang dimana anak telah siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan baik dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Masa peka pada masing-masing anak berbeda, seiring dengan laju pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual. Masa ini juga merupakan masa peletak dasar pertama untuk

mengembangkan kemampuan kognitif, bahasa, fisik motorik, sosial emosional dan seni, pada anak usia dini (Sutrisno, 2021).

Sayur merupakan sumber nutrisi alami yang baik dikonsumsi oleh tubuh kita, Sering ditemui para ibu yang kesulitan dalam memberikan konsumsi sayur pada anak mereka, terutama pada anak usia dini. Kurangnya konsumsi sayuran dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat sehingga dapat memicu berbagai penyakit. Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah. Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhannya (Sartika dkk., 2022).

Sayuran sangatlah penting untuk disantap anak, tidak hanya baik untuk kesehatannya, sayuran pula sangat baik untuk tumbuh kembang serta kecerdasan anak. Namun, kenyataannya rata-rata masih banyak anak yang tidak mau mengkonsumsi sayuran serta lebih memilih untuk mengkonsumsi santapan siap saji ataupun snack, sehingga sangat diperlukan dorongan ataupun motivasi pada anak supaya mempunyai kemauan untuk mengkonsumsi sayuran. Santrock

menjelaskan bahwa motivasi merupakan proses memberikan semangat, arah, serta kegigihan sikap, maksudnya sikap yang termotivasi merupakan sikap yang penuh tenaga, terencana serta bertahan lama. Pemberian motivasi sangat membantu dalam meningkatkan kemauan untuk mengkonsumsi sayuran pada anak. Untuk memberikan motivasi pada anak untuk mengkonsumsi sayuran dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada anak manfaat sayuran apabila dikonsumsi, semangat dan ikut sertakan anak dalam proses penyajian *bento* sayuran (Marlin Nim, 2022)

Minat anak dalam makan sayur mengacu pada seberapa besar ketertarikan atau keinginan anak untuk mengonsumsi makanan yang termasuk dalam kategori sayuran. Ini mencakup tingkat keinginan anak untuk mencoba, menyukai, dan secara konsisten mengonsumsi berbagai jenis sayuran dalam pola makan mereka. Minat anak terhadap makan sayur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa kecil, paparan terhadap berbagai jenis sayuran, lingkungan keluarga, dan pola makan yang diperkenalkan oleh orang tua atau pengasuh. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan di mana sayuran secara teratur disajikan dan didukung oleh model peran yang positif dari orang dewasa cenderung memiliki minat yang lebih besar terhadap makan sayur.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010- 2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >5 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 93,5% dan meningkat pada tahun 2018 bahwa secara

nasional perilaku penduduk umur >5 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 95,5%. Selanjutnya prevalensi kurang mengonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun keatas menurut Provinsi Kalimantan Barat sebesar 93% sedangkan prevalensi tidak mengonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun ke atas menurut Kota Pontianak sebesar 8,99% (Arfan dkk., 2020).

Obesitas pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan berbagai kelainan klinis yang berpotensi menimbulkan konsekuensi parah terhadap kesehatan emosional dan fisik. Untuk mengurangi obesitas pada masa kanak-kanak, dianjurkan untuk memperbanyak asupan makanan sehat (misalnya buah-buahan dan sayur-sayuran) dan mengurangi asupan makanan tidak sehat (misalnya keripik dan minuman ringan). Namun, banyak anak yang gagal memenuhi anjuran tersebut. Anak-anak memerlukan bimbingan dan dukungan untuk menjaga pola makan yang sehat dan aktivitas fisik untuk memastikan bahwa mereka tumbuh dengan baik dan mengembangkan perilaku makan yang sehat. Permainan serius merupakan strategi intervensi pelengkap yang muncul untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan menyediakan metode yang menarik, inovatif, dan memikat untuk menarik perhatian, mendidik, dan mendorong perubahan sikap dan perilaku manusia (Espinosa-Curiel dkk., 2020).

Orang tua seringkali menghadapi masalah dalam mengajak anak mengonsumsi sayuran, padahal dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dibutuhkan gizi yang seimbang sehingga otot tubuh berkembang secara normal,

perkembangan otot serta tulang biasa kokoh, dan juga sehat. Sebagian sumber zat gizi tersebut terkandung di dalam sayuran. Sayuran merupakan santapan berserat yang mengandung banyak sumber vitamin dan mineral, mengkonsumsi santapan berserat sangat baik sebab bisa membantu memperlancar proses pencernaan didalam tubuh seperti melunakkan feses serta mempengaruhi kenaikan berat badan (Marlin Nim, 2022).

Beberapa peneliti telah memfokuskan pada hubungan antara kebiasaan makan anak dan lingkungan keluarganya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa memiliki pengalaman makan yang menyenangkan di rumah selama masa kanak-kanak akan mendorong kebiasaan makan yang sehat dan kualitas hidup yang baik di kemudian hari. Penelitian lain menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang tidak diinginkan dapat memperburuk kebiasaan makan yang buruk pada anak-anak dan berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh. Lebih jauh lagi, penelitian sebelumnya yang menyelidiki pola makan ideal dan kenyataan menunjukkan bahwa hambatan paling signifikan dalam mengintegrasikan pola makan ideal dan kenyataan adalah keseimbangan kehidupan kerja, terutama dalam hal kurangnya waktu dan ritme kehidupan keluarga. Kami percaya bahwa lingkungan keluarga, termasuk faktor gaya hidup orang tua, mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan anak. Namun, hanya ada sedikit penelitian yang menyelidiki hubungan tersebut secara komprehensif. Untuk

meningkatkan kualitas pendidikan gizi secara efektif, penting untuk menjelaskan hubungan tersebut (Tenjin dkk., 2020).

Anak usia dini sangat suka dengan hal yang menarik dan menyenangkan. Ketika mengkonsumsi makanan pun mereka akan tertarik pada kemasan luar yang menarik apalagi dipadukan dengan warna-warna cerah yang indah. Maka dari itu, untuk mengenalkan mereka dengan sayuran yang mengandung gizi seimbang, bisa dimulai dari menyajikan makanan dengan memperhatikan bentuk, warna, tekstur dan rasa yang enak dan menarik agar anak tertarik untuk mencoba mengkonsumsi sayuran. Dengan adanya penyajian *bento* tersebut yang dimana harus memenuhi gizi seimbang yaitu mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan anak pun menyukainya. Hal ini untuk membantu meningkatkan pemahaman gizi seimbang dan membantu masa tumbuh dan kembang anak (Rianti dkk., 2023).

Bento adalah tradisi penyajian makanan dari Jepang yang biasanya berisi nasi, daging, atau ikan, serta sayuran dan buah-buahan yang disusun dengan cantik didalam kotak makanan. Penyajian makanan dalam bentuk *bento* bisa menjadi alternatif menarik untuk mengenalkan sayuran kepada anak-anak dengan cara yang menyenangkan dan menarik perhatian. Bekal ala *bento* telah disesuaikan dengan konsep hidangan dengan kandungan gizi yang lengkap. Kandungan gizi yang lengkap pada *bento* akan memancing selera makan anak karena dikreasikan dengan bentuk dan warna yang mempunyai daya tarik dan menarik, bentuk yang

disajikan unik dan kreatif membentuk sebuah karakter kartun sehingga anak akan lebih tertarik saat pertama kali melihatnya (Padmawati, 2019).

Penulis memilih *bento* sayuran untuk mengenalkan dan menarik minat anak untuk mengkonsumsi sayuran, sehingga dengan menggunakan pendekatan ini diharapkan anak-anak akan lebih terbuka untuk mencoba dan menyukai sayuran, serta mengembangkan kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Untuk melihat minat anak mengkonsumsi sayuran sehingga dapat menciptakan strategi yang efektif dalam memperkenalkan anak pada jenis *bento*, Salah satu pendekatan yang digunakan melalui penyajian makanan yang menarik dan kreatif. *Bento*, yang merupakan metode penyajian makanan dalam kotak dengan penataan yang artistik dan menggemaskan, dengan penataan yang menarik dan menggugah selera, dapat merangsang minat anak untuk mencoba dan mengonsumsi sayuran yang biasanya mereka hindari.

Studi-studi ini menyoroti beragam pengaruh pada pemilihan makanan anak-anak di luar fitur persepsi makanan, namun fokus utamanya adalah pada makanan yang disajikan kepada anak-anak. Faktor tambahan penting yang mempengaruhi minat makan anak-anak adalah pengalaman menyiapkan makanan. Beberapa intervensi pendidikan dan peneliti sebelumnya telah memasukkan persiapan makanan sebagai aktivitas baru, dengan tujuan memahami kemauan anak-anak untuk mengonsumsi makan sayur. Studi-studi ini menemukan beberapa manfaat kesehatan potensial, termasuk meningkatkan asupan dan preferensi anak terhadap

makanan sehat (seperti buah-buahan dan sayur-sayuran), mengurangi keengganan mereka untuk mencoba makanan baru. Namun mereka berkontribusi pada kesimpulan bahwa persiapan makanan dapat mempengaruhi minat makan anak-anak dan dampaknya terhadap kesehatan (DeJesus dkk., 2019).

Alasan peneliti memilih *bento* sebagai daya tarik minat anak mengkonsumsi sayuran, ialah ingin melihat adakah minat anak dalam mencoba penyajian *bento* sayuran, Penyajian *bento* yang sudah dikreasikan dapat mengenalkan anak tentang pentingnya gizi seimbang. Penyajian yang unik dan lucu dapat meningkatkan minat makan anak dan mengurangi anak dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, dan orang tua juga dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi oleh anak serta diharapkan dapat membantu asupan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara baik.

Didalam jurnal penelitian dari Siti Rizma Rachmawati & Sri Setyowati tahun 2019. Guru melakukan setting kelas agar kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) benar-benar menjadi kegiatan yang bermakna untuk menstimulasi pemenuhan gizi pada anak. Perencanaan kegiatan yang matang menjadikan Kegiatan Menghias Nasi Kuning (*Bento*) berjalan secara terstruktur dan fungsional untuk stimulasi anak.

Hasil karya yang telah diselesaikan anak pada kegiatan ini dapat langsung dinikmati oleh anak dengan catatan anak mau mencoba mengkonsumsi makanan

yang telah dibuatnya, dengan begitu anak bisa menghargai karyanya sendiri. kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) diberikan di TK Negeri Pembina Surabaya menunjukkan perkembangan yang baik dari minggu ke minggu hal tersebut dibuktikan bahwa kegiatan menghias nasi kuning memberikan dampak positif bagi anak menstimulasi pemahaman anak akan gizi seimbang. Karena dengan anak mengetahui pentingnya gizi seimbang mereka akan dapat membatasi diri untuk memakan makanan yang tidak sehat sehingga anak akan mulai menyukai makanan sehat dengan begitu gizi yang ada dalam tubuh akan terpenuhi.

TK Pembina Pontianak Timur merupakan salah satu institusi pendidikan anak usia dini yang memiliki perhatian besar terhadap kesehatan dan nutrisi anak-anak didiknya. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa banyak anak di TK tersebut kurang menyukai sayuran dalam menu makanannya, khususnya di kelas B yang berjumlah 30 anak bekal yang anak bawa ke sekolah masih berupa mie goreng instan, telur goreng, makanan ringan, untuk sayuran masih belum terlihat di bekal anak. Karena masih banyak anak yang tidak menyukai sayuran dan orang tua yang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan bekal dengan gizi yang seimbang, Hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait dengan kecukupan asupan nutrisi penting yang mereka butuhkan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas membuat penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam lagi sehingga penulis mengambil judul, “ Pengaruh

Penyajian *Bento* Sayuran Terhadap Minat Anak Mengkonsumsi sayuran usia 5-6 Tahun di TK Pembina Pontianak Timur”

B. RUMUSAN MASALAH

1. Masalah Umum

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh penyajian *bento* sayuran terhadap minat mengkonsumsi sayuran pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur?

2. Masalah Khusus

- 1) Bagaimana minat anak sebelum diberikan penyajian *bento* sayuran usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak timur?
- 2) Bagaimana minat anak sesudah diberikan penyajian *bento* sayuran usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur?
- 3) Apakah terdapat pengaruh penyajian *bento* sayuran terhadap minat mengkonsumsi sayuran pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini maka tujuan penelitian terbagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Berikut merupakan tujuan umum dan tujuan khusus dari penelitian ini:

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana pengaruh penyajian *bento* sayuran terhadap minat anak mengkonsumsi sayuran usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur.

2. Tujuan Khusus

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui bagaimana minat anak mengkonsumsi sayuran sebelum diberikan penyajian *bento* sayuran usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur.
- 2) Untuk mengetahui bagaimana minat mengkonsumsi sayuran sesudah diberikan penyajian *bento* sayuran usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur.

- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penyajian *bento* sayuran terhadap minat mengkonsumsi sayuran pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Pontianak Timur.

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis, adapun manfaat penelitian ini antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memperkaya literatur dalam memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi minat anak dalam mengkonsumsi sayuran serta membantu menggabungkan aspek gizi, dan desain kreatif dalam upaya mempromosikan makanan sehat kepada anak.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Anak Usia Dini

Dengan adanya penyajian *bento* sayuran, diharapkan adanya ketertarikan minat anak mengkonsumsi sayuran ketika disajikan dalam bentuk *bento* yang menarik dan dengan adanya ketertarikan anak mengkonsumsi sayuran anak akan mendapatkan asupan nutrisi yang

lebih baik, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

2) Bagi Guru

Guru dapat mengadopsi teknik penyajian *bento* sayuran untuk memperkenalkan dan mengajarkan tentang pentingnya sayuran untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, dan guru dapat memanfaatkan waktu makan anak untuk berinteraksi secara positif dengan anak tentang kebiasaan makan sehat.

3) Bagi Lembaga Sekolah

Sekolah dapat mengembangkan dan mengimplementasikan program gizi yang lebih efektif dengan menggunakan *bento* sebagai metode penyajian yang menarik bagi anak, sekolah dapat meningkatkan reputasi mereka sebagai sekolah yang peduli terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak, serta menarik lebih banyak minat orang tua dan calon siswa.

4) Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memanfaatkan temuan penelitian ini dengan menyajikan makanan dalam bentuk *bento* di rumah, membantu anak – anak mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat sejak dini, dan orang tua juga dapat belajar tentang pentingnya kreativitas dalam penyajian makanan untuk meningkatkan daya tarik sayuran bagi anak.

E. RUANG LINGKUP DAN DEFINISI OPERASIONAL

1. Ruang Lingkup

1) Penyajian *Bento* Sayuran

Adapun menurut Menurut Ida Danilah, *food plating* atau penyajian makan merupakan suatu cara untuk menyuguhkan makanan kepada orang atau para tamu untuk disantap secara keseluruhan yang berisikan komposisi yang diatur dan telah disesuaikan dengan permainan warna yang disusun secara menarik agar dapat menambah minat makan anak. Penyajian makanan merupakan salah satu prinsip dari *sanitasi hygiene*, penyajian makanan yang tidak baik dan etis bukan saja dapat mengurangi selera makan seseorang tetapi dapat juga menjadi penyebab kontaminasi terhadap bakteri (Stocks, 2016).

Menurut Muaris, bekal makanan yang dikreasikan oleh orang tua dimaksudkan untuk menarik minat anak bisa disebut dengan *bento*. *Bento* untuk membuat anak-anak menyukai sayur dan buah-buahan. Dengan melibatkan anak untuk berkreasi akan menambah minat dalam mengkonsumsi sayuran dan makanan yang bergizi (Kumble dkk., 2020).

2) Minat Anak Mengonsumsi Sayuran

Menurut Biggs dan Telfer, Minat dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku anak mengonsumsi sayuran. Dalam minat terkandung keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu dalam mengonsumsi sayuran. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi anak atau minat anak yaitu dengan beberapa metode, misalnya melalui permainan dan penyajian makanan yang menarik dan sesuai dengan masalah yang dihadapi Anak Usia Dini (Wahyuni dkk., 2017).

2. Definisi Operasional

1) Penyajian *Bento* Sayuran

Penyajian *bento* sayuran adalah penyajian yang dikemas dengan penataan yang menarik di dalam kotak makanan, menggunakan nugget yang bercampur dengan sayur dan rasa yang enak serta menarik untuk meningkatkan daya tarik visual makanan bagi anak. Dalam penelitian ini *bento* yang di konsumsi adalah *bento* sayuran dengan komposisi yang harus ada antara lain karbohidrat dari nasi yang akan dicampur dengan brokoli atau nori saat dibentuk menjadi lingkaran, protein dari telur, dada ayam, wortel, yang akan diolah menjadi nugget. sayuran berupa sawi, brokoli, dan wortel yang akan dijadikan isi di dalam mie telur, dan jagung rebus yang sudah di potong dijadikan sebagai makanan penutup yang menarik minat anak untuk mencoba.

2) Minat Anak Mengonsumsi Sayuran

Minat anak dalam mengonsumsi sayuran adalah aspek terpenting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini. Minat ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti bentuk, warna, tekstur, rasa, dan cara penyajiannya. Ciri-ciri anak berminat mengonsumsi sayuran yaitu :

- a) Anak makan tanpa sisa (Habis)

- b) Anak mengunyah makanan
- c) Anak menghabiskan makanan dalam waktu yang cepat
- d) Anak memuntahkan makanan
- e) Anak menyemburkan makanan keluar dari mulut
- f) Saat disajikan makanan, anak langsung memakannya
- g) Anak mulai memegang makanan yang disajikan
- h) Anak mulai mencoba dan merasakan makanan yang disajikan dengan penyajian *bento*
- i) Anak memilih-milih makanan
- j) Anak memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap makanan yang disajikan

orang tua, peneliti maupun guru bisa mengamati dengan melihat ekspresi anak saat menerima penyajian *bento* hingga ekspresi anak saat mencoba penyajian *bento*. Diharapkan dengan penyajian *bento* ini bisa menjadi alat komunikasi orang tua atau guru untuk memperkenalkan makan sayur kepada anak.