

**PERAN GURU DALAM PENGENALAN MAKANAN BERGIZI
SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN KELAS B4
DI TK ISLAM SULTHONIYAH SAMBAS
TAHUN PELAJARAN 2024-2025**

Murniati

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

1murniati03@gmail.com

Saripah

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

saripahphe1616@gmail.com

Astaman

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

astaman.rf@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe the role of teachers in introducing balanced nutrition to children aged 5–6 years in Class B4 of Sulthoniyah Islamic Kindergarten, Sambas, Academic Year 2024–2025. The background of this study is based on the importance of fulfilling balanced nutritional needs during the golden age, as well as the phenomenon that students' lunch boxes are still found not to meet the principles of balanced nutrition. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. The research subjects consisted of one classroom teacher, the school principal, and students of Class B4. Data collection techniques included in-depth interviews, participatory observation, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing, with validity testing using technique triangulation and member checking. The results of the study indicate that: (1) teacher planning is carried out through the preparation of semester programs and Daily Lesson Plans (RPPH) integrated with learning themes; (2) implementation is conducted through question-and-answer methods, singing, storytelling, demonstrations, the use of visual media, and habituation of bringing healthy meals; (3) validation is carried out through learning reflection, simple evaluation, and collaboration with parents and health workers. These findings confirm that teachers play roles as planners, facilitators, motivators, and evaluators in shaping healthy eating habits among early childhood learners.

Keywords: *teacher roles, balanced nutrition, early childhood, early childhood education (ECE).*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5–6 tahun di kelas B4 TK Islam Sulthoniyah Sambas Tahun Pelajaran 2024–2025. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada masa *golden age* serta fenomena masih ditemukannya bekal peserta didik yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas satu guru kelas, kepala sekolah, dan peserta didik kelas B4. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan menggunakan triangulasi teknik dan member check. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) perencanaan guru dilakukan melalui penyusunan program semester dan RPPH yang terintegrasi dengan tema pembelajaran; (2) pelaksanaan dilakukan melalui metode tanya jawab, bernyanyi, bercerita, demonstrasi, penggunaan media visual, serta pembiasaan membawa bekal sehat; (3) validasi dilakukan melalui refleksi pembelajaran, evaluasi sederhana, serta kerja sama dengan orang tua dan tenaga kesehatan. Temuan ini menegaskan bahwa guru berperan sebagai perencana, fasilitator, motivator, dan evaluator dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini.

Kata kunci: peran guru, gizi seimbang, anak usia dini, pembelajaran PAUD.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0–6 tahun, yang dikenal sebagai masa *golden age*, yaitu periode krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Pada fase ini, stimulasi yang tepat dari lingkungan, terutama orang tua dan pendidik, sangat menentukan optimalisasi perkembangan anak sesuai dengan tahap usianya (Santrock, 2018; Suyadi, 2020). Salah satu aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari proses tumbuh kembang tersebut adalah pemenuhan gizi yang seimbang.

Gizi memiliki peran fundamental dalam mendukung perkembangan otak, kecerdasan, serta kesehatan fisik anak. Pemenuhan gizi yang cukup sejak usia dini, bahkan sejak dalam kandungan, terbukti berpengaruh terhadap perkembangan mental dan kapasitas kognitif anak di masa depan (Black et al., 2013). Anak yang memperoleh asupan gizi seimbang cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dan potensi perkembangan yang optimal dibandingkan dengan anak yang mengalami kekurangan gizi. Oleh karena itu, pendidikan tentang makanan sehat dan bergizi menjadi bagian penting dalam pembelajaran anak usia dini.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini (PAUD), guru memiliki peran strategis dalam menanamkan pemahaman tentang pola makan

sehat. Melalui kegiatan pembelajaran yang terintegrasi, seperti bercerita, bernyanyi, demonstrasi, dan pembiasaan membawa bekal sehat, anak dapat dikenalkan pada berbagai jenis makanan bergizi serta manfaatnya bagi tubuh (Wardhani & Fitriani, 2021). Pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi.

Pentingnya konsumsi makanan yang baik juga ditegaskan dalam perspektif Islam. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 168 yang memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan *thayyib* (baik). Konsep *halalan thayyiban* tidak hanya menekankan aspek kehalalan, tetapi juga kualitas dan kebermanfaatan makanan bagi kesehatan tubuh (Shihab, 2002). Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa *thayyib* merujuk pada makanan yang tidak membahayakan tubuh maupun pikiran. Dengan demikian, ajaran Islam sejalan dengan konsep gizi seimbang yang menekankan pentingnya kualitas makanan bagi kesehatan jasmani dan rohani.

Secara regulatif, pentingnya kesehatan dan gizi anak juga ditegaskan dalam Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, yang mencakup aspek pertumbuhan fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta keselamatan anak. Selain itu, menurut Lydia Freyani Hawadi, pemahaman guru dan orang tua mengenai asupan makanan bergizi sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Zat gizi yang dibutuhkan anak meliputi zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan air.

Namun demikian, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat anak yang mengonsumsi makanan yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Camilan tidak sehat dan bekal makanan yang kurang bergizi masih sering ditemukan pada anak usia dini, yang berpotensi mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan pada 6 Agustus 2024 di TK Islam Sulthoniyah Sambas, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik masih membawa bekal yang belum memenuhi standar gizi seimbang. Kondisi ini menunjukkan perlunya peran aktif guru dalam memberikan edukasi dan pembiasaan terkait konsumsi makanan sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5–6 tahun. Fokus penelitian ini meliputi: (1) perencanaan guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang; (2) pelaksanaan kegiatan pembelajaran terkait gizi seimbang; dan (3) validasi atau evaluasi yang dilakukan guru dalam proses pengenalan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan pembelajaran PAUD, khususnya dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak sejak dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman dan peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi seimbang pada anak usia dini. Pendekatan kualitatif bertujuan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari subjek yang diamati, serta menekankan pada pemahaman proses sosial secara mendalam (Bogdan & Taylor, 1992; Creswell, 2016). Desain fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada makna pengalaman subjektif guru dalam praktik pembelajaran terkait gizi seimbang.

Penelitian dilaksanakan di TK Islam Sulthoniyah Sambas pada Tahun Pelajaran 2024–2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan kontekstual, yaitu masih ditemukannya fenomena bekal peserta didik yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang, sehingga relevan dengan fokus penelitian. Subjek penelitian terdiri dari satu guru kelas B4, kepala sekolah, serta 12 peserta didik. Subjek dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran (Sugiyono, 2020).

Sumber data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui interaksi dengan informan utama, yaitu guru kelas, kepala sekolah, dan peserta didik. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen pendukung seperti buku, jurnal ilmiah, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran yang relevan dengan penelitian (Moleong, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali informasi secara komprehensif mengenai pengalaman dan peran guru dalam pembelajaran gizi seimbang. Observasi partisipatif dilakukan dengan cara peneliti terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran untuk memperoleh gambaran nyata tentang praktik yang berlangsung di kelas. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa arsip, foto kegiatan, serta dokumen pembelajaran yang relevan (Creswell, 2016).

Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian deskriptif agar mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan konsistensi temuan di lapangan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi dan *member check*. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teknik, yaitu membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi informasi. Sementara itu, *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil temuan kepada informan guna memastikan keakuratan dan kredibilitas data (Lincoln & Guba, 1985).

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK Islam Sulthoniyah Sambas, sebuah lembaga pendidikan anak usia dini yang berdiri pada tahun 2017 di bawah naungan Yayasan Rumah Da'i Indonesia Kabupaten Sambas. Lembaga ini memiliki visi untuk mewujudkan generasi muslim yang religius, intelektual, kreatif, inovatif, dan berakhlak mulia. Dalam implementasinya, TK Islam Sulthoniyah mengintegrasikan kurikulum nasional dengan nilai-nilai keislaman, termasuk dalam pembelajaran terkait kesehatan dan gizi anak.

Jumlah peserta didik pada tahun pelajaran 2024–2025 sebanyak 94 anak, dengan 79 anak pada kelompok B. Kondisi sarana prasarana tergolong memadai, serta didukung oleh tenaga pendidik yang berlatar belakang pendidikan relevan. Lingkungan sekolah juga telah menerapkan pembiasaan hidup sehat, termasuk program pemberian makanan tambahan (PMT) dan kegiatan parenting yang melibatkan orang tua.

B. Hasil Penelitian

1. Perencanaan Guru dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran dilakukan secara sistematis melalui penyusunan program semester dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH). Guru menyesuaikan materi pengenalan makanan bergizi seimbang dengan tema pembelajaran yang sedang berlangsung.

Selain itu, guru juga mempersiapkan media pembelajaran yang menarik, seperti gambar dan alat peraga visual, untuk mendukung pemahaman anak. Perencanaan ini menunjukkan bahwa guru telah mengintegrasikan aspek kognitif dan pengalaman konkret dalam pembelajaran anak usia dini.

Temuan ini sejalan dengan pendapat (Suyadi, 2020) yang menyatakan bahwa perencanaan pembelajaran PAUD harus bersifat fleksibel, tematik, dan berorientasi pada kebutuhan perkembangan anak.

2. Pelaksanaan Pembelajaran Makanan Bergizi Seimbang

Pelaksanaan pembelajaran dilakukan melalui berbagai metode yang interaktif dan menyenangkan, seperti tanya jawab, bernyanyi, bercerita, dan demonstrasi. Guru juga menggunakan media visual dan lagu untuk membantu anak memahami konsep makanan sehat.

Selain itu, pembelajaran diperkuat melalui pembiasaan, seperti membawa bekal sehat dan kegiatan makan bersama di kelas. Sekolah juga mendukung melalui program PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang mengandung unsur gizi seperti protein dan sayuran.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran dilakukan secara holistik, tidak hanya melalui transfer pengetahuan, tetapi juga melalui pengalaman langsung dan pembentukan kebiasaan.

Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menyatakan bahwa anak belajar lebih efektif melalui pengalaman langsung dan interaksi dengan lingkungan (Piaget, 1972; Vygotsky, 1978).

Selain itu, penggunaan metode bermain sambil belajar merupakan prinsip utama dalam pendidikan anak usia dini (Bredenkamp & Copple, 2009).

3. Validasi dan Evaluasi Pembelajaran

Validasi pembelajaran dilakukan melalui refleksi, evaluasi sederhana, serta penguatan terhadap perilaku anak. Guru memberikan motivasi dan pembiasaan agar anak memilih makanan sehat, serta menggunakan pendekatan persuasif tanpa paksaan.

Selain itu, guru juga melibatkan orang tua melalui kegiatan parenting dan komunikasi terkait bekal anak. Sekolah bahkan bekerja sama dengan tenaga kesehatan, seperti puskesmas dan institusi pendidikan kesehatan, untuk memberikan edukasi gizi kepada anak dan orang tua.

Evaluasi pemahaman anak dilakukan melalui tanya jawab sederhana dan lembar kerja. Pendekatan ini menunjukkan bahwa evaluasi tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga proses pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan konsep evaluasi autentik dalam PAUD yang menekankan pada pengamatan perkembangan anak secara menyeluruh (Wortham, 2012).

C. Pembahasan

1. Peran Guru dalam Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memiliki peran yang komprehensif dalam pengenalan makanan bergizi seimbang, yaitu sebagai perencana, pelaksana, fasilitator, motivator, dan evaluator. Dalam tahap perencanaan, guru menentukan tujuan pembelajaran, memilih materi, serta menyiapkan media yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Pada tahap pelaksanaan, guru menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menggunakan berbagai metode yang variatif untuk meningkatkan keterlibatan anak. Hal ini penting karena anak usia dini memiliki karakteristik belajar melalui bermain dan pengalaman langsung.

Sementara itu, pada tahap evaluasi, guru tidak hanya menilai pemahaman anak, tetapi juga membentuk kebiasaan melalui pembiasaan dan penguatan positif. Keterlibatan orang tua dan kerja sama dengan tenaga kesehatan menjadi faktor pendukung keberhasilan pembelajaran.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bahwa keberhasilan pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia dini tidak hanya bergantung pada materi yang diajarkan, tetapi juga pada strategi pembelajaran, lingkungan, serta kolaborasi antara sekolah dan keluarga (Bronfenbrenner, 1979).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran guru dalam pengenalan makanan bergizi seimbang pada anak usia 5–6 tahun di TK Islam Sulthoniyah Sambas, dapat disimpulkan bahwa guru memiliki peran yang komprehensif dalam tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran.

Pertama, pada tahap perencanaan, guru telah menyusun pembelajaran secara sistematis dengan menentukan tujuan yang jelas, memilih dan mengorganisasi materi yang relevan dengan kebutuhan perkembangan anak, serta menyiapkan media dan alat pembelajaran yang

menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Perencanaan ini umumnya tertuang dalam program semester dan RPPH yang terintegrasi dengan tema pembelajaran.

Kedua, pada tahap pelaksanaan, guru menerapkan berbagai metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan, seperti tanya jawab, bernyanyi, bercerita, dan demonstrasi. Pembelajaran juga diperkuat melalui pembiasaan, seperti membawa bekal sehat dan kegiatan makan bersama, sehingga anak tidak hanya memahami konsep gizi seimbang secara kognitif, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga, pada tahap evaluasi, guru melakukan refleksi dan penilaian sederhana terhadap pemahaman anak, serta memberikan penguatan melalui pembiasaan positif. Selain itu, keterlibatan orang tua dan kerja sama dengan tenaga kesehatan menjadi bagian penting dalam memvalidasi dan memperkuat pembelajaran tentang makanan bergizi seimbang.

Dengan demikian, peran guru tidak hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, dan pembentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., et al. (2013). *Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries*. The Lancet.
- Bogdan, R. C., & Taylor, S. J. (1992). *Introduction to Qualitative Research Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bredekamp, S., & Copple, C. (2009). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs*. Washington DC: NAEYC.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
- Santrock, J. W. (2018). *Child Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suyadi. (2020). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Wardhani, D., & Fitriani, A. (2021). Pendidikan gizi pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Wortham, S. (2012). *Assessment in Early Childhood Education*. Boston: Pearson.