

**PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG POLA MAKAN SARAPAN SEHAT
TERHADAP ANAK 4-6 TAHUN**

(Penelitian Kualitatif Deskriptif dalam Menu Sarapan Bergizi dan Kebiasaan Makan
Sehat)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar
Pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Oleh:

Bunga Afryanti Junaidi
NIM 1808179

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
KAMPUS UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA DI CIBIRU
BANDUNG
2023

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

BUNGA AFRYANTI JUNAIDI

NIM 1808179

**PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG POLA MAKAN SARAPAN
SEHAT TERHADAP ANAK TERHADAP ANAK 4-6 TAHUN**
(Penelitian Kualitatif Deskriptif dalam Menu Sarapan Bergizi dan Kebiasaan
Makan Sehat)

Bandung, Januari 2023

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



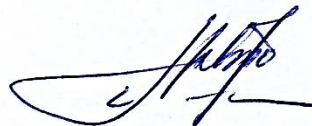
Dr. Margaretha Sri Yuliaratiningsih M. Pd.

NIP. 195909011984032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi PGPAUD

UPI Kampus di Cibiru



Prof. Dr. Hj. Leli Halimah, M. Pd.

NIP. 195909011984032001

**PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG POLA MAKAN SARAPAN
SEHAT TERHADAP ANAK 4-6 TAHUN**

Oleh :

Bunga Afryanti Junaidi

NIM 1808179

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

© Bunga Afryanti Junaidi

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pemahaman Orang Tua Tentang Pola Makan Sarapan Sehat Terhadap Anak 4-6 Tahun. (Penelitian Kualitatif Deskriptif dalam Menu Sarapan Bergizi dan Kebiasaan Makan Sehat) ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Bunga Afryanti Junaidi
NIM. 1808179

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpah niat Islam, iman dan ikhlas sehingga dengan ridho nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pemahaman Orang Tua Tentang Pola Makan Sarapan Sehat Terhadap Anak 4-6 Tahun (Kualitatif-Lapangan Dalam Menu Sarapan Bergizi Dan Kebiasaan). Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) UPI Kampus Cibiru.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tak lepas dari bimbingan, bantuan serta dorongan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuannya. Dengan penuh rasa hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Margaretha Sri Yuliaratiningsih, M.Pd selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan waktunya untuk membimbing, motivasi, arahan, dan penguatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Seluruh orang tua anak usia dini yang mau dan mengizinkan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.
3. Prof. Dr. Hj. Leli Halimah, M.Pd. selaku ketua prodi PGPAUD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Cibiru yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian.
4. Seluruh Dosen dan staff Akademik UPI Kampus Cibiru yang telah memberikan bantuan dan pengalaman.
5. Selaku dosen pembimbing akademik (PA) yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melaksanakan penelitian.
6. Dr. H. Asep Herry Hermawan, M.Pd. selaku direktur UPI Kampus Cibiru yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di kampus tercinta ini.
7. Dr. H. Margo Irianto, M.Pd. selaku wakil direktur UPI Kampus Cibiru yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

8. Kedua orang tua, Bapa Junaidi dan Mamah Elly Dahlia yang tercita, kedua orangtua yang paling berjasa dalam kehidupan peneliti, dan kepada kaka saya Rizza Allisa yang telah membiayai kuliah mensupport serta setia dalam membantu kebutuhan skripsi penelitti.
9. Kawan -kawan PGPUD di UPI kampus cibiru angkatan 2018 yang membersamai berjuang menimba ilmu, berjuang dari awal sampai akhir, tempat berbagi cerita, tempat berbagi kebahagiaan, keceriaan di dalam kelas.
10. Riani kesyana, S.Pd. yang telah membersamai dari awal memberi menyemangat, memotivasi agar cepat cepat menyelesaikan perkuliahan agar dapat fokus mengurus keluarga.
11. Chantika Andriani Racmana, S.Pd. yang telah membantu dan menerima keluhan kesah ketika peneliti dimulai.

Bandung, Januari 2023

Peneliti

PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG POLA MAKAN SARAPAN SEHAT TERHADAP ANAK 4-6 TAHUN

(Kualitatif-lapangan dalam Menu Sarapan Bergizi dan Kebiasaan)

Bunga Afryanti Junaidi

(1808179)

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya temuan peran orang tua dalam penerapan sarapan bergizi/sehat karena kesibukan dalam bekerja, pengetahuan orang tua, dan masalah ekonomi sehingga membuat orang tua tidak optimal dalam mengasuh anak, dan memperhatikan sarapan bergizi, beberapa orang tua selalu memberikan bekal anaknya bahan makanan yang cepat saji. Hal ini disebabkan kurangnya minat anak dalam sarapan terlebih dahulu sebelum sekolah atau beraktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua dan berpengaruh pada kebiasaan dalam mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini 4-6 tahun melalui sarapan sehat. Penelitian ini dilakukan di TK Dradjat Al-Islami tahun pelajaran 2022-2023. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan (*field research*), dengan pendekatan penelitian kualitatif, subjek dalam penelitian ini adalah orang tua yang mempunyai anak usia dini yang berusia 4-6 tahun. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode Observasi, angket kuesioner dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 5 responden dari 10 yang menunjukkan kemampuan dapat menyiapkan menu sarapan bagi anak Hasil ini kontradiktif dengan kemampuan orang tua dalam menyediakan makanan yang berasal dari instan. 4 dari 10 responden memberikan makanan pengganti (*instan/junk food*) agar praktis dan mudah dalam memberikan anak makanan sarapan, adakalanya orang tua tidak sempat menyiapkan makanan bergizi karena kondisi tertentu seperti sakit. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemahaman dan pengaruh pembiasaan orang tua terhadap pola makan sehat terutama sarapan belum cukup baik dalam mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini 4-6 taun melalui sarapan sehat.

Kata Kunci : Makanan Sarapan sehat, Anak Usia 4-6 tahun, Orang tua

PARENTS' UNDERSTANDING OF A HEALTHY BREAKFAST DIET FOR
CHILDREN AGED 4-6 YEARS
(Qualitative-field in Nutritious Breakfast Menu and Habits)

Bunga Afryanti Junaidi

(1808179)

ABSTRACT

This research is motivated by the findings of the role of parents in implementing nutritious/healthy breakfasts due to busyness at work, parental knowledge, and economic problems so that parents are not optimal in raising children, and paying attention to nutritious breakfasts, some parents always provide their children with food that is fastfood. This is due to the child's lack of interest in having breakfast before going to school or doing activities. This study aims to provide understanding to parents and influence the habits of consuming healthy food in early childhood 4-6 years through a healthy breakfast. This research was conducted at Dradjat Al-Islami Kindergarten for the 2022-2023 school year. The research method used in this research is field research, with a qualitative research approach, the subjects in this study are parents who have early childhood aged 4-6 years. Data collection techniques in this study used observation, interview and documentation methods. The results showed that there were 5 respondents out of 10 who demonstrated the ability to be able to prepare breakfast menus for children. These results contradict the ability of parents to provide food that comes from instant. 4 out of 10 respondents gave replacement food (instant/junk food) so that it was practical and easy to give children breakfast food, sometimes parents did not have time to prepare nutritious food due to certain conditions such as illness. Thus it can be concluded that most of the understanding and influence of parents' habit of eating healthy, especially breakfast, is not good enough in consuming healthy food in early childhood 4-6 years through a healthy breakfast.

Keywords: *Healthy breakfast food, 4-6 year old children, parents*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak	7
2.2 Konsep Pola Makan Sehat bagi Anak 4-6 Tahun	7
2.2.1 Pola Makan Sehat	7
2.3 Proporsi Makan yang Seimbang Sesuai Pedoman	8
2.4 Kebutuhan Pola Makan Anak	12
2.5 Kebiasaan Sarapan Sehat bagi Anak 4-6 Tahun	13
2.5.1 Kebiasaan Sarapan Sehat	13
2.5.2 Pentingnya Sarapan Bergizi	14
2.5.3 Fungsi dan Manfaat Sarapan Bergizi	15
2.6 Pengaruh Makanan Bergizi Terhadap Pertumbuhan Anak	16
2.6.1 Ciri-ciri Anak yang Sehat dan Tidak Sehat	17
2.7 Penelitian Relevan	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Metode Penelitian	21

3.2 Subyek dan Informan Penelitian	22
3.3 Tempat Penelitian	22
3.4 Definisi Operasional	22
3.4.1 Orang Tua.....	22
3.4.2 Anak	22
3.4.3 Pola Makan Sehat.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.6 Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Temuan Penelitian	28
4.2 Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	64
5.1 Simpulan	64
5.2 Implikasi	65
5.3 Rekomendasi	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Angket kuesioner	23
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang Sumber KEMENKES RI	9
Gambar 2.2 Isi Piringku sumber KEMENKES RI	11
Gambar 3.1 (Diagram Gambar) Model Miles dan Huberman	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A ADMINISTRASI PENELITIAN.....	69
A1 Surat Pengangkatan Dosen Pembimbing Skripsi	70
A2 Surat Izin Penelitian	71
A3 Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian	72
A4 Kartu Bimbingan Skripsi.....	73
Lampiran B INSTRUMEN ANGKET KUESIONER.....	78
B1 Instrumen Angket kuesioner	79
B2 Hasil Dokumentasi Angket kuesioner	108

DAFTAR PUSTAKA

- Aulina. (2011). Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia. *Parenting Class Di Islamic Baby School Playgroup and Child Care Rumah Ibu*, 4.
- Burhan. B. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Finnane, dkk. (2017). Mealtime structure and responsive feeding practices are associated with less food fussiness and more food enjoyment in children. *J. Nutr. Educ. Behav.* , 49:11–18.
- Hanifah.E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: Sarana Bangun Pustaka.
- Inten & Permatasari. (2019). Literasi kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan eating clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 3(2). 366-376.
- Irianto, Dj.P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juchita & Sutini. (2019). Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Kebiasaan Sarapan Sehat pada Anak Usia Sekolah di SDN Tambun Bekasi Tahun 2019. *Site: Perpus.fikumj*.
- Karyani, dkk. (2009). Gambaran Kebiasaan Makan Pada Anak Prasekolah di Tk Bhakti Asuhan Dan Tkit Izzuddin Palembang, 3(3):108-193
- Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Germas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat*.
- Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Germas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat*.
- Kementrian kesehatan republik indonesia. (2018). Media KIE Isi Piringku. (online)
<http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~pengumuman/032913>.
- Kundre & Bataha. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Bekerja dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun) di TK Gmim Bukit Moria Malalayang. *Jurnal Keperawatan*. 7(1).

- Kurniawaty. (2011). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 tahun) di TK Al-amanah Kecamatan Sindang Jaya Kabupaten Tangerang. UINJKT
- Lopez, dkk. (2018). *Parenting styles, food-related parenting practices, and children's healthy eating : A meditation analysis to examine relationships between parenting and child diet.*
- Malinda, dkk. (2022). Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*. 1(2). 269-278.
- Margono. (2009). *Metedologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Mawarni. (2018). Edukasi Gizi” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*. 11(4). 97-107.
- Mayar & Astuti. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5(3). 9695-9704.
- Montaño, dkk. (2015). Longitudinal relations between observed parenting behaviors and dietary quality of meals from ages 2 to 5. *Appetite*, 87: 324–329.
- Nurani. (2017). Pengaruh Penyuluhan Metode Partisipatif Tentang Jajan Sehat Terhadap Praktek Pemilihan Jajan Anak Sekolah.; 761(3)
- Proverawati, dkk. (2008). Jenis kelamin anak, pendidikan ibu, dan motivasi dari guru serta hubungannya dengan preferensi makanan anak sekolah pada anak prasekolah di TK Universitas Muhammadiyah Purwokert, 5(2), 78-83
- Ramadhani, dkk. (2016). Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. *E-Journal Student Pendidikan Teknik Boga-S1*. 5(4).
- S.Sagung. (2001). *Pangan Dan Gizi*. Bogor: CV Sagung Seto.
- Sambo, dkk. (2020) Hubungan Pola Makan Dengan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah, 11(1), 423-429
- Sambo, dkk. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. 11(1).

- Sartika. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*. 7(2). 76-82.
- Soegeng, S & Anne, L.R. (2009). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyadi. (2014). *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosains*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Syahroni, dkk. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*. 10(1).
- Syahroni, dkk. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4–6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12-22.
- Ventura, & Worobey. (2013). Early influences on the development of food preferences. *Curr. Biol.*, 23(9): 401-408
- Winarsih. (2018). *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Windarta. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*. 2(1). 40-48. Doi: <https://doi.org/10.35719/gns.v2i1.36>
- Yuliani. (2013). Hubungan Karakteristik Anak Usia Prasekolah Dengan Kecerdasan Emosi Di Paud Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara. Bachelor Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto