

**PENGARUH PROGRAM MAKANAN SEHAT TERHADAP  
PERILAKU KONSUMSI SAYUR PADA ANAK USIA  
4-5 TAHUN DI RA AULIA MEDAN DENAI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd) Pada  
Program Studi Pendidikan Agama Islam*

Oleh :

**PARIDA MAISARI**

**NPM : 1801240002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI**



**FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

**Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap  
Perilaku Konsumsi Sayur  
Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd) pada  
Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini*

**Oleh :**

**PARIDA MAISARI**  
**NPM : 1801240002**

**Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini**

**Pembimbing**



**Selamat Pohan, S.Ag., M.A**

**FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN 2023**

# PERSEMBAHAN

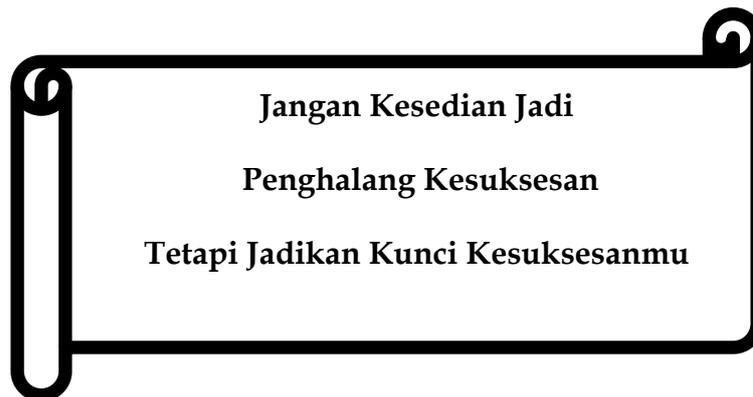
Karya ilmiah ini dipersembahkan kepada kedua orang tuaku

Ayahanda Almarhum Sumarno

(Di Surga Allah SWT)

Ibunda Sabaniah

Tiada Hentinya Senantiasa memberikan doa demi anak tercintanya untuk  
kesuksesan dan keberhasilan bagi diriku



**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Telah selesai di berikan bimbingan dalam penulisan skripsi sehingga naskah skripsi ini telah memenuhi syarat dan dapat di setujui untuk di pertahankan dalam ujian skripsi oleh :

NAMA MAHASISWA : **Parida Maisari**  
NPM : **1801240002**  
PROGRAM STUDI : **Pendidikan Islam Anak Usia Dini**  
JUDUL SKRIPSI : **Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Komsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai**

Medan, 10 Mei 2023

**Pembimbing**



**Selamat Pohan, S.Ag., M.A**

**DI SETUJUI OLEH:  
KETUA PROGRAM STUDI**



**Selamat Pohan, S.Ag., M.A**

**Dekan,**



**Assoc. Prof. Dr. Muhammad Qorib, MA**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS AGAMA ISLAM**

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK.BAN.PT/Akred/PT/III/2019  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 66224567 - 6631003  
<http://fai@umsu.ac.id> [fai@umsu.ac.id](mailto:fai@umsu.ac.id) [umsumedan](https://www.facebook.com/umsumedan) [umsumedan](https://www.instagram.com/umsumedan) [umsumedan](https://www.youtube.com/umsumedan)

Unggul | Cerdas | Terpercaya  
 Bila menaruh surat ini agar disebarkan  
 Nomor dan tanggalnya



**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan  
 Fakultas : Agama Islam  
 Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
 Jenjang : S1 (Strata Satu)

Ketua Program Studi : Selamat Pohan, S.Ag., M.A  
 Dosen Pembimbing : Selamat Pohan, S.Ag., M.A

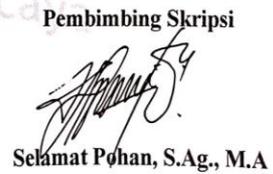
Nama Mahasiswa : Parisa Maisari  
 Npm : 1801240002  
 Semester : VIII  
 Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
 Judul Skripsi : Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Komsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Keterangan
22/12/2023	Perbaikan Angket nya, sesuai dengan variabel judul.	<i>[Signature]</i>	Perbaikan
6/1/2024	OK. untuk Angket nya variabel nya sudah tapi untuk format perbaikan lagi.	<i>[Signature]</i>	Perbaikan
8/1/2024	OK. Silakan Rised ke lapangan	<i>[Signature]</i>	Perbaikan
10/1/2024	BAB IV. - penyiapan data sesuai dgn panduan - buat sub bab data nya - uji validasi di ahli kuantitatif	<i>[Signature]</i>	Perbaikan

Medan, 20-5-2023

Diketahui/Disetujui  
 Dekan  
  
 Assoc. Prof. Dr. Muhammad Qorib, MA

Diketahui/ Disetujui  
 Ketua Program Studi  
  
 Selamat Pohan, S.Ag., M.A

Pembimbing Skripsi  
 Ketua Program Studi  
  
 Selamat Pohan, S.Ag., M.A



UMSU  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Dia manjab surat ni agar dieburkan  
Nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS AGAMA ISLAM**

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019  
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 66224567 - 6631003  
<http://fai@umsu.ac.id> [fai@umsu.ac.id](mailto:fai@umsu.ac.id) [f](#) [umsumedan](#) [ig](#) [umsumedan](#) [t](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan  
Fakultas : Agama Islam  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Jenjang : S1 (Strata Satu)

Ketua Program Studi : Selamat Pohan, S.Ag., M.A  
Dosen Pembimbing : Selamat Pohan, S.Ag., M.A

Nama Mahasiswa : Parisa Maisari  
Npm : 1801240002  
Semester : VIII  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Judul Skripsi : Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Komsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Keterangan
15/11/2023	Hal. 56 Teori narasi probabilitas - buku kuba - uji k. wj ? - Pembahasan sesuai dan no. 12	f	parisi
15/11/2023	Hal. 12 dan Pembahasan hasil - hasil k. wj - lanjut k. wj - pemb. 12 dan pustaka - kesmpulan uji sesuai dan uji - pemb. 12	f	parisi
15/11/2023	ACE with Sidiq 19/11/2023	f	Selassri

Medan, 10 Mei 2023

Diketahui/Disetujui  
Dekan  
  
Assoc. Prof. Dr. Muhammad Qorib, MA

Diketahui/ Disetujui  
Ketua Program Studi  
  
Selamat Pohan, S.Ag., M.A

Pembimbing Skripsi  
  
Selamat Pohan, S.Ag., M.A

Medan, 10 Mei 2023

Nomor : Istimewa  
Lampiran : 3 (tiga) Exemplar  
Hal : Skripsi

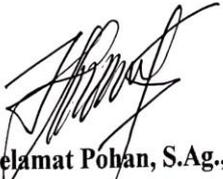
**Kepada Yth: Bapak Dekan Fakultas Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Di  
Medan**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa **Parisa Maisari** yang berjudul "**Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai**". Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan di ajukan pada sidang Munaqasah untuk mendapat gelar Strata Satu (S1) dalam Ilmu Pendidikan pada Fakultas Agama Islam UMSU. Demikianlah kami sampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

**Pembimbing**



**Selamat Pohan, S.Ag., M.A**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

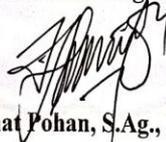
Skripsi ini disusun oleh

NAMA MAHASISWA : Parisa Maisari  
NPM : 1801240002  
PROGRAM STUDI : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Syur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai

Disetujui dan memenuhi persyaratan untuk diajukan dalam ujian mempertahankan skripsi

Medan, 10 Mei 2023

Pembimbing



Selamat Pohan, S.Ag., M.A

DI SETUJUI OLEH:  
KETUA PROGRAM STUDI



Selamat Pohan, S.Ag., M.A

Dekan,



ssbc. Prof. Dr. Muhammad Qorib, MA

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Parida Maisari  
NPM : 1801240002  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi dengan judul Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun di RA Aulia Medan Denai Kecamatan Tegal Sari Mandala.

Merupakan karya asli saya, jika di kemudian hari terbukti bahwa skripsi skripsi ini hasil dari plagiarisme, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 10 Mei 2023

Yang Menyatakan



Parida Maisari

1801240002

## BERITA ACARA PENGESAHAN SKRIPSI

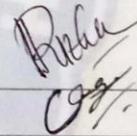
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini telah di pertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Fakultas  
Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara oleh :

Nama Mahasiswa : Parida Maisari  
NPM : 1801240002  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Semester : X  
Tanggal Sidang : 24/05/2023  
Waktu : 09.00 s.d selesai

### TIM PENGUJI

PENGUJI I : Dr. Rizka Harfiani, M.Psi  
PENGUJI II : Mawaddah Nasution, M.Psi



### PANITIA PENGUJI

Ketua,

Sekretaris,

Assoc. Prof. Dr. Muhammad Qorib, MA  Dr. Zailani, MA

Unggul | Cerdas | Terpercaya

## ABSTRAK

**PARIDA MAISARI. NPM. 1801240002, Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai.**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh program makanan sehat terhadap perilaku konsumsi sayur anak usia 4-5 Tahun di RA Aulia Medan Denai. Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan perilaku konsumsi yang baik dengan pengaturan orangtua di rumah dan program makanan sehat atau makanan sayur di sekolah. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada semua orang tua di sekolah RA Aulia Medan Denai. Hasil penelitian terdapat pengaruh program makan sehat perilaku konsumsi sayur anak usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai, hal ini terlihat dari nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,151 > 0,05$ ). Dan nilai  $t$  hitung 1.705 lebih besar dari  $t$  tabel 1.705 ( $1.867 > 1.705$ ) dengan kearah positif. Maka ( $H_0$ ) di terima dan ( $H_a$ ) di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Variabel program makanan sehat secara parsial tidak berpengaruh signifikan dengan nilai positif terhadap perilaku konsumsi sayur. Besarnya pengaruh berdasarkan uji determinasi bahwa pengaruh variable (X) terhadap (Y) sebesar 0,921%. Berdasarkan uji determinasi bahwa pengaruh variable (X) terhadap (Y) sebesar 0,921 hal ini berarti mempunyai arti bahwa variabel devenden mampu dijelaskan oleh variabel indeviden sebesar 92,1%. Dengan kata lain perubahan dalam program makanan sehat mampu dijelaskan oleh variabel (X) dan sisanya sebesar 7.9% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Program makanan, Konsumsi sayur, Medan Denai

## ABSTRACT

**PARIDA MAISARI. NPM. 1801240002, the influence of healthy food programs on vegetable consumption behavior in children aged 4-5 years in RA Aulia Medan Denai.**

*This study aims to determine the effect of healthy eating programs on vegetable consumption behavior of children aged 4-5 years in RA Aulia Medan Denai. The hypothesis in this study suggests good consumption behavior with parental settings at home and healthy food or vegetable food programs at school. The data collection method used a questionnaire that was distributed to all parents in RA Aulia Medan Denai school. The results of the study showed the influence of a healthy eating program on vegetable consumption behavior of children aged 4-5 years in RA Aulia Medan Denai, this can be seen from the significance value greater than 0.05 ( $0.151 > 0.05$ ). And the calculated t value of 1.705 is greater than the table t of 1.705 ( $1.867 > 1.705$ ) in the positive direction. So ( $H_0$ ) is accepted and ( $H_a$ ) is rejected so that it can be concluded that the variable of the healthy food program partially does not have a significant effect with a positive value on vegetable consumption behavior. The magnitude of the influence is based on the determination test that the influence of the variable (X) on (Y) is 0.921%. Based on the determination test that the influence of variable (X) on (Y) is 0.921, this means that it means that the variable devenden can be explained by the variable indevenden l by 192.1%. In other words, changes in healthy food programs can be explained by variable (X) and the remaining 7.9% are explained by other factors that were not included in the line study.*

*Keywords : Food program, vegetable consumption, Medan Denai*

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam yang senantiasa memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga kita mampu menikmati dan mensyukuri nikmat-nikmat-Nya yang begitu banyak, kemudian atas izin-Nya pula penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai, “untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Agama Islam Pendidikan Usia Dini pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Shalawat dan salam kita mohonkan kepada Allah semoga tersampaikan kepada Nabi-Nya Muhammad Saw, semoga kita senantiasa selalu mengikuti sunnah-sunnah-Nya sampai akhir hayat hidup kita.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang sehingga dalam penyelesaian skripsi ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua Orang Tua tercinta Sumarno dan Supariani yang telah berjuang dengan segenap kemampuan dan memberikan dukungan, kasih sayang serta dorongan dan semangat kepada penulis selama ini dan juga telah mengiringi dengan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
2. Bapak Prof.Dr.Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak Assoc Prof. Dr. Muhammad Qorib, MA selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Dr. Zailani, MA selaku Wakil Dekan I Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

5. Bapak Dr. Munawir Pasaribu, S.Pd.I, MA selaku Wakil Dekan III Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak SelamatPohan, S.Ag, M.A selaku Ketua Prodi PendidikanIslam Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Ibu Mavianti, S.Pd.I,M.A selaku SeketarisProdi PendidikanIslam Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
8. Bapak SelamatPohan, S.Ag, M.A selaku dosen pembimbing proposal yang telah bersedia meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen beserta staf pengajar di Fakultas Agama Islam khususnya Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari isi maupun susunannya. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memerlukan perbaikan, tentunya hal ini tidak terlepas dari keterbatasan ilmu pengetahuan, pengalaman dan referensi penulis. Semoga skripsi ini, dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis tetapi juga untuk para pembaca.

Medan,

Hormat Saya



PARIDA MAISARI

NPM : 1801240002

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Sistematika Penulisan .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Pengertian Program .....	11
2. Pola Makanan Sehat.....	12
3. Tujuan Pemberian Makanan Sehat.....	16
4. Konsumsi Makanan Anak 4-5 Tahun .....	18
5. Indikator Program Makanan Sehat.....	19
6. Sayur .....	20
B. Deskripsi Yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>

A. Metode Penelitian .....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	28
D. Variabel Penelitian .....	30
E. Defenisi Operasional Variabel .....	30
F. Teknik Pengumpulan data .....	31
G. Defenisi Operasional Variabel .....	32
H. Instrumen Penelitian.....	32
<b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Institusi.....	36
B. Deskripsi Karakteristik Responden.....	38
C. Hasil Penelitian .....	40
D. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran-Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Visi dan Misi RA Aulia Medan Denai.....	37
Tabel 4.2 Program RA Aulia .....	38
Tabel 4.3 Karakteristik Responden (Jeans Kelamin) .....	38
Tabel 4.4 Karakteristik Responden (Menurut Usia) .....	39
Tabel 4.5 Karakteristik Responden (Menurut Tingkat Pendidikan) .....	39
Tabel 4.6 Karakteristik Responden (Menurut Pekerjaan) .....	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Program Makanan Sehat (Validitas X) .....	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Program Konsumsi Sayur (Variabel Y) .....	40
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel .....	42
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov .....	43
Tabel 4.11 Uji Regresi Sederhana .....	45
Tabel 4.12 Uji t (Pesial) .....	46
Tabel 4.13 Uji Determinan .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pengujian Normalitas Data.....	44
Gambar 4.2 Nomal PP-Plot .....	44
Gambar 4.3 Uji Heteroskedesitas .....	45

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik Pengujian Normalitas Data.....	44
Grafik 4.2 Nomal PP-Plot .....	44
Grafik 4.3 Grafik Uji Heteroskedesitas .....	45

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Lokasih Penelitian dan Kegiatan .....	57
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian .....	59
Lampiran 3. Surat Balasan Penelirian .....	60
Lampiran 4. Surat Selesai Penelitian .....	61
Lampiran 5. Lembar Observari .....	62
Lampiran 6. Data Skor Angket Program Makanan Sehat (X) .....	65
Lampiran 7. Data Skor Angket Variabel Prerilaku Makanan Sayur (Y) .....	66
Lampiran 8. Validitas Variabel .....	67
Lampiran 9. Validitas Variabel .....	68
Lampiran 10. Uji Hipotesis dan Uji t (Parsial) .....	69
Lampiran 11. Uji F () .....	69
Lampiran 12. Uji R (Koefisien Regresi Ganda).....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Usia dini (balita) pada anak merupakan masa *golden age*. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan cepat baik fisik maupun non fisik diluar kandungan. *Golden age* atau usia emas adalah usia 0-5 tahun yang merupakan masa dimana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia. Pada tahun pertama hingga tahun keenam merupakan priode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan.

Saat yang paling baik bagi seorang anak untuk memperoleh pendidikan yang pas disebut masa peka yaitu usia dini. Oleh karena itu pada masa ini jangan diabaikan dan perlu dimanfaatkan sebaik-baiknya secara cermat dan hati-hati. Di Indonesia secara resmi menggunakan pedoman “Empat Sehat Lima Sempurna”. Sampai sekarang pedoman ini masih dikenal untuk menyiapkan pola hidup sehat dimasyarakat Indonesia dalam menghadapi masalah kekurangan gizi. Namun pola dan kebiasaan satu penyebab timbulnya masalah kesehatan dan masalah kesejahteraan bagi keluarga dan masyarakat.

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan peletak dasar pertama dan utama dalam mengembangkan pribadi anak, baik berkaitan dengan karakter, kemampuan fisik, kemampuan kognitif, bahasa, sosial emosional. Nilai moral agama dan bahasa. Oleh karena itu, dalam memberikan layanan pendidikan, perlu di pahami karakteristik perkembangan serta cara-cara anak belajar dan bermain. Untuk kepentingan tersebut, para orang tua dan guru disamping perlu memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang psikologi pendidikan juga dituntut untuk memahami psikologi perkembangan anak dan psikologi belajar. (Fadlullah, 2017)

Oleh karena itu sebagai seorang pendidik harus memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya yaitu dengan memperhatikan dan mengontrol makanan dan minuman anak. Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki

gizi seimbang. Makanan bergizi seimbang tidak harus mahal, enak atau mengenyangkan saja akan tetapi makanan yang sehat yaitu makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh, artinya zat gizi tidak boleh berlebihan dan tidak boleh kurang. Kebutuhan tubuh akan berbagai zat makanan tidak akan terpenuhi jika kita hanya mengonsumsi satu jenis makanan saja. (Pola Hidup Sehat)

Wijayanti (2012:12) menyatakan bahwa setiap makanan mengandung zat gizi yang berbeda dalam jumlah yang berbeda pula. Agar semua zat makanan yang diperlukan tubuh dapat terpenuhi, kita harus makan berbagai jenis makanan. Zat-zat yang membuat makanan bergizi disebut zat gizi. Asupan gizi yang seimbang akan bermanfaat bagi anak, diantaranya anak akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya, meningkatkan kecerdasan anak, menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan stabilitas anak, serta anak dapat tumbuh berkembang dan terpelihara semua organ tubuh dapat berfungsi dengan baik. (Line Pola makanan sehat) pola makanan sehat. Pembentukan pola makanan sehat ada tiga faktor pendukung utama yaitu orang tua, anak itu sendiri dan lingkungan (termasuk lingkungan sekolah). Akan tetapi pola makan sehat terabaikan dengan banyaknya kesibukan orang tua yang lebih memilih makanan praktis, cepat saji dan jajanan anak yang mengandung banyak lemak seperti snack yang sangat digemari oleh anak. Orang tua sering tidak sadar dan kurang pengetahuannya akan kandungan yang terdapat dalam makanan tersebut apakah berbahaya atau tidak, serta maraknya iklan televisi yang dapat mempengaruhi pola makan sehat bagi anak usia dini yang menyebabkan anak bisa sakit.

Makanan jajanan untuk anak bisa diberikan hanya sebagai selingan, namun makanan tersebut harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh anak. Jajanan tersebut bisa dibuat sendiri oleh orang tua dirumah atau jika membelikan untuk anak diluar bisa membelikan jajanan pasar atau jajanan yang tau kandungan yang ada didalamnya. Mengenalkan makanan sehat pada anak sangat penting agar anak mengetahui macam-macam makanan sehat yang diperlukan oleh tubuhnya. Anak mampu mengetahui manfaat makan makanan sehat yang ada pedoman gizinya dan boleh dimakan atau dikonsumsi oleh anak serta anak juga akan mengetahui

makanan kurang sehat untuk dimakan, sehingga ketika anak diposisikan berhadapan dengan makanan kurang sehat, anak akan menolaknya. Guru dapat mengenalkan makanan sehat melalui media permainan sederhana agar makan makanan sehat lebih menyenangkan, atau anak langsung dikenalkan dengan media nyata pada saat pembelajaran atau bermain, seperti mengenalkan sayuran bayam, kacang, wortel, buncis dan kentang serta jagung dengan diberikan media nyata yang tergolong makanan sehat serta guru menjelaskan manfaat yang terkandung dalam sayuran atau makanan tersebut. Penyelenggaraan dan pelaksanaan makanan sehat dilembaga PAUD sangatlah penting, mengingat Anak Usia Dini sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga harus menerima asupan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan. (R Hardiyanti, H Rusmarilin, dkk : 2013)

Guru sebagai tenaga pendidik lebih berpengaruh terhadap anak didiknya yang lebih mendengarkan gurunya dari pada orang tua mereka sendiri, sehingga diperlukan pendidikan disekolah mengenai pemberian makanan sehat untuk pemenuhan gizi. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI (2007:15) menjelaskan bahwa pada tahun 1992 diselenggarakan kongres gizi internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu rekomendasi kongres adalah anjuran setiap negara untuk menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

PUGS di Indonesia pertama kali diperkenalkan dalam Widyakarya Pangan dan Gizi V (1993), yang pada dasarnya lebih menyempurnakan slogan empat sehat lima sempurna. Tahun 2011 PUGS telah berkembang menjadi Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). Salah satu pemenuhan gizi di sekolah yaitu pemberian makanan tambahan. Pemberian makanan tambahan anak sekolah ialah kegiatan pemberian makanan kepada peserta didik dalam bentuk kudapan yang aman dan bergizi, dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan. ( BPMPDKP, 2012). kegiatan PMT bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik, anak sekolah sebagai upaya perbaikan gizi dan kesehatan sehingga dapat mendorong minat dan kemampuan belajar siswa (Dinkes 2012).

Selain itu, tujuan yang lain yaitu untuk meningkatkan kecukupan asupan gizi peserta didik melalui makanan tambahan, meningkatkan ketahanan fisik dan kehadiran peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar, meningkatkan kesehatan anak khususnya dalam penanggulangan penyakit cacangan, meningkatkan pengetahuan dan perilaku peserta didik untuk menyukai makanann lokal gizi. (Suarez : 2016) Tahapan penyelenggaraan pemberian makanan tambahan di sekolah antara lain adalah persiapan, yaitu tahap awal yang cukup memerlukan pemikiran dan usaha dari berbagai pihak. Selanjutnya adalah Tahap pelaksanaan makan disekolah yang terbagi atas dua jenis yaitu pelaksanaan pengolahan makanan dan pelaksanaan acara makan di kelas. Selain itu, ada juga pengawasan yang sangat di perlukan di setiap tahapan – tahapan kegiatan dan juga penilaian yang berlaku untuk semua tahap penyelenggaraan makanan mulai dari persiapan, perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan (Santoso, Ranti 2004) Pola makanan sehat

Pelaksanaan makan untuk anak di sekolah termasuk dalam penyelenggaraan makan institusi. Ada yang bersifat non komersil, (orang tua membiayai atau subsidi dan sekolah tidak sedikitpun tidak mencari keuntungan). Semi komersil (keuntungan hanya sedikit untuk menutupi kebutuhan tertentu) dan dapat juga bersifast sosial, yaitu tanpa pungutan biaya kepada orangtua anak. Program kegiatan belajar di PAUD melaksanakan acara makan bagi anak. Setiap hari anak makan di sekolah, yaitu makanan yang di bawa sendiri maupun makanan yang disiapkan disekolah, namun tidak setiap hari anak diberikan makan oleh pihak sekolah, berarti tidak setiap hari anak makan makanan yang di sipakan disekolah. Hal ini disebabkan biaya yang amat terbatas di pihak sekolah sehingga anak di bekali makanan dari rumah oleh orang tua. Makanan yang di bawa oleh anak dari rumah tentu tergantung pada pengetahuan dan kemampuan ibu. Tahapan penyelenggaraan pemberian makanan tambahan disekolah yaitu persiapan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. (W. Masitah, HR. Setiawan 2019:98 )

*World Health Organization* (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 g per orang per hari, yang terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayur

dan buah 400-600 g per orang per hari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur (Dwiyantiningsih, 2017) Line perilaku makan sayur . Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan giz.

Pola konsumsi anak usia sekolah terjadi dari kebiasaan makan, serta perasaan suka dan tidak suka terhadap makanan. Anak cenderung menyukai makanan cepat saji dengan alasan lebih enak dan mengenyangkan. Hal ini menyebabkan konsumsi buah dan sayur pada anak cenderung rendah (Hayati, 2009). Konsumsi buah dan sayur yang kurang pada masyarakat di Indonesia ditunjukkan oleh data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 bahwa kecenderungan proporsi penduduk umur >10 tahun yang mengonsumsi kurang sayur dan buah. Buah dan sayur dapat menurunkan risiko obesitas pada anak, karena buah dan sayur mampu membakar lemak tanpa menambah banyak kalori. Oleh sebab itu diperlukan upaya untuk meningkatkan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak melalui pendidikan kesehatan sebagai upaya pencegahan obesitas pada anak sekolah. (Line Jurnal kristiawati).

Mengonsumsi sayur merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak (Dejesetya, 2016). Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS). Walaupun demikian, saat ini anak-anak

cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik (Andika, 2015).

Line ayo terapkan makan sayur

Dalam Islam kesehatan sangat dianjurkan agar menjadi manusia yang sehat jasmani dan rohani sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah 185 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا  
خُطُوتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya :

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu. (DSepag RI, 2016)

Ayat tersebut di atas menganjurkan agar umat Islam mengonsumsi makanan yang halal lagi baik, halal tentunya memakan makanan yang bukan milik orang lain dan baik diartikan mengandung nilai kesehatan dalam makanan yang dimakan serta cara memakannya.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai, diketahui jumlah anak berjumlah 26 anak dengan kelompok umur 4- 5 tahun. Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melihat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur pada anak pra sekolah di di RA Aulia Medan Denai Tahun Pelajaran 2022. Sekolah ini memberikan pengajaran dan memiliki program makanan sehat kepada anak usia 4-5 tahun dimana program tersebut guru dan pihak sekolah membuat masak sayur bersama untuk makan bersama anak-anak sekali dalam seminggu, hal ini dilakukan karena perilaku konsumsi makan sayur anak-anak pada umumnya tergolong rendah atau kurang. Melalui program makan sehat dengan pola makan yang dilakukan guru diharapkan dapat mempengaruhi terhadap peningkatan perilaku makan sayur anak.

Peneliti memilih melakukan penelitian tentang konsumsi sayur karena dari data dan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti peneliti sebelumnya diketahui masih terdapat kurang dari 90% masyarakat yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah dan ternyata anak perempuan lebih sering mengkonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan anak laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Triyanti, (2010) menunjukkan bahwa sebesar 92,1% anak usia pra sekolah kurang mengkonsumsi buah dan 77% kurang mengkonsumsi sayur. Hal ini disebabkan oleh perilaku makan dimana ada kaitannya dengan masalah konsumsi sayur dan buah karena masih sangat rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia pra sekolah sebagai penerus bangsa. Line ayo terapkan makan sayur

Ada juga faktor lain yang menjadi pertimbangan peneliti mengambil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak pra sekolah adalah karena pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada penelitian yang melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur pada anak pra sekolah meskipun ada variabel yang diteliti berbeda dan penelitian penelitian terdahulu lebih banyak meneliti pada anak remaja dan juga peneliti melakukan penelitian perilaku konsumsi sayur pada anak usia 4-5 tahun karena pada usia anak pra sekolah dimana anak masih dalam masa pertumbuhan, mulai berinteraksi dan belajar dengan dunia luar sehingga pada usia tersebut sebaiknya anak diajarkan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas menjadi dasar pemikiran bagi peneliti untuk melakukan penelitian sehingga menetapkan judul : **PENGARUH PROGRAM MAKANAN SEHAT TERHADAP PERILAKU KONSUMSI SAYUR PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN DI RA AULIA MEDAN DENAI.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, untuk memudahkan peneliti dalam memberikan gambaran tentang kondisi permasalahan, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Anak usia 4-5 tahun adalah anak yang perilaku makan sayur masih susah
2. Program pola makan sehat di sekolah PAUD penting bagi kesehatan anak
3. Program pola makan sehat dapat meningkatkan

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah program makan sehat pada anak usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai?
2. Bagaimana perilaku konsumsi sayur anak usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai?
3. Apakah terdapat pengaruh program makan sehat terhadap perilaku konsumsi sayur anak Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai?

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah :

1. Untuk mengetahui program makan sehat pada anak Anak Usia 4-5 Tahun di Ra Aulia Medan Denai
2. Untuk mengetahui perilaku konsumsi sayur anak Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai
3. Untuk mengetahui pengaruh program makan sehat terhadap perilaku konsumsi sayur anak Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini dilaksanakan adalah :

1. Manfaat Praktis
  - a. Sebagai pengalaman bagi penulis dalam merealisasikan ilmu yang diperoleh dalam bentuk penelitian lapangan
  - b. Sebagai masukan bagi pihak sekolah pentingnya makan sayur bagi anak usia 4-5 tahun
  - c. Sebagai masukan bagi guru untuk meningkatkan program pola makan sehat terhadap anak usia 4-5 di sekolah.

## 2. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan literatur bagi perpustakaan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara khususnya Fakultas Agama Islam
- b. Sebagai bahan literatur dan kajian bagi pihak fakultas terhadap kajian yang sedang penulis teliti.
- c. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain yang ingin membahas masalah yang sama.

## **F. Sistematika Penulisan**

Agar tulisan penelitian ini lebih terarah maka perlu dibuat sistematika penulisan, adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah :

1. Judul penelitian.
2. Bab 1 pendahuluan, meliputi:
  - a. Latar belakang masalah
  - b. Identifikasi masalah
  - c. Tujuan penelitian
  - d. Manfaat penelitian
  - e. Sistematika penulisan
3. Bab II landasan teoritis
  - a. Deskripsi teori
  - b. Penelitian yang relevan
  - c. Kerangka berfikir
  - d. Hipotesis
4. Bab III metode penelitian
  - a. Metode penelitian
  - b. Lokasi dan waktu penelitian
  - c. Populasi, sampel, dan teknik penarikan sampel
  - d. Variable penelitian
  - e. Definisi operasional variable
  - f. Teknik pengumpulan data
  - g. Instrumen penelitian

- h. Teknik analisis data
- 5. Bab IV pembahasan hasil penelitian
  - a. Deskripsi institusi
  - b. Deskripsi karakteristik responded
  - c. Basil penelitian
  - d. Pembahasan
- 6. Bab V kesimpulan dan saran
  - a. Kesimpulan
  - b. Saran
- 7. Daftar pustaka

## BAB II

### LANDASAN TEORETIS

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Pengertian Program

Pengertian Program adalah unsur pertama yang harus ada demi terciptanya suatu kegiatan. Di dalam program dibuat beberapa aspek, disebutkan bahwa di dalam setiap program dijelaskan mengenai: 1. Tujuan kegiatan yang akan dicapai. 2. Kegiatan yang diambil dalam mencapai tujuan. 3. Aturan yang harus dipegang dan prosedur yang harus dilalui. 4. Perkiraan anggaran yang dibutuhkan. 5. Strategi pelaksanaan. Melalui program maka segala bentuk rencana akan lebih terorganisir dan lebih mudah untuk diopersionalkan. Hal ini sesuai dengan pengertian program yang diuraikan. *“A programme is collection of interrelated project designed to harmonize and integrated various action an activities for achieving averral policy abjectives”* (suatu program adalah kumpulan proyek-proyek yang berhubungan telah dirancang untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan yang harmonis dan secara integratif untuk mencapai sasaran kebijaksanaan tersebut secara keseluruhan. (Widyawati Kusumo

Menurut Charles O. Jones, pengertian program adalah cara yang disahkan untuk mencapai tujuan, beberapa karakteristik tertentu yang dapat membantu seseorang untuk mengidentifikasi suatu aktivitas sebagai program atau tidak yaitu:

1. Program cenderung membutuhkan staf, misalnya untuk melaksanakan atau sebagai pelaku program.

Program adalah unsur pertama yang harus ada demi terciptanya suatu kegiatan. Di dalam program dibuat beberapa aspek, disebutkan bahwa di dalam setiap program dijelaskan mengenai:

- a. Tujuan kegiatan yang akan dicapai.
- b. Kegiatan yang diambil dalam mencapai tujuan.
- c. Aturan yang harus dipegang dan prosedur yang harus dilalui.
- d. Perkiraan anggaran yang dibutuhkan.

- e. Strategi pelaksanaan.
- 2. Program biasanya memiliki anggaran tersendiri, program kadang biasanyajuga diidentifikasi melalui anggaran.
- 3. Program memiliki identitas sendiri, yang bila berjalan secara efektif dapat diakui oleh publik.

Program terbaik didunia adalah program yang didasarkan pada model teoritis yang jelas, yakni: sebelum menentukan masalah sosial yang ingin diatasi dan memulai melakukan intervensi, maka sebelumnya harus ada pemikiran yang serius terhadap bagaimana dan mengapa masalah itu terjadi dan apa yang menjadi solusi terbaik (Jones, 2016:295)

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa program tindakan yang didasarkan pada model teoritis yang jelas, yakni sebelum menentukan masalah sosial yang ingin diatasi dan memulai melakukan intervensi, maka sebelumnya harus ada pemikiran yang sering terhadap bagaimana dan mengapa masalah itu terjadi dan apa yang menjadi solusi terbaik, jadi dalam menentukan suatu program harus dirumuskan secara matang sesuai dengan kebutuhan agar dapat mencapai tujuan melalui partisipasi dari pelaksanaan programnya.

## **2. Pola Makanan Sehat**

Disiplin terhadap pola makan adalah salah satu cara agar bisa mendapatkan hidup sehat yang jauh dari penyakit. Pola makan yang benar menurut Kementerian Kesehatan adalah gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang kurang lebih sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung energi, protein, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktifitas sehari-hari bagi semua kelompok umur dan kondisi fisik.(Line IBR)

Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Menurut Sulistyoningsih (2011) dalam Lismah Sayidatul Fatimah (2015: 24) gambaran mengenai kebiasaan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu sekelompok meliputi sikap, kepercayaan, dan

pemilihan makanan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan social budaya. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Sunita Almatsier, dkk, 2011: 330). Jadi pola makan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tertentu atau suatu keluarga dalam hal macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari. (Line Dewi Masitoh Pola makan)

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia hidup bermasyarakat atau membentuk kelompok hidup bersama, memiliki pandangan hidup, kebiasaan, dan lain kebersamaan termasuk juga pola makannya. Seorang anak yang hidup dalam suatu kelompok masyarakat akan memiliki pola makan dan kebiasaan makan seperti kelompoknya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Santoso (dalam Lie Goan Hong 2013: 89) mengatakan bahwa pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola ini dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam dan sebagainya. Makanan selain untuk kekuatan atau pertumbuhan, memenuhi rasa lapar dan selera, juga mendapat tempat sebagai lambang yaitu lambang kemakmuran, kekuasaan, ketentraman, dan persahabatan. Semua faktor di atas bercampur membentuk suatu ramuan yang kompak yang disebut dengan pola konsumsi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:728 dan 1088) pola konsumsi merupakan gambaran suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain, dalam penelitian ini konsumsi lebih dititikberatkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi sayur dan buah. (Unnes pola makan sehat)

Sejalan dengan pendapat Sandjaja (2009: 197) pola konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka tertentu. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi adalah gambaran informasi mengenai susunan makanan yang mencakup macam dan jumlah bahan makanan yang umum dimakan oleh kelompok masyarakat yang menjadi kebiasaan, kesenangan, budaya dan sebagainya yang dikonsumsi dalam setiap harinya. (Unnes pola makan sehat).

Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Makanan Sehat adalah makanan bergizi seimbang sebagai makanan harian yang memenuhi kebutuhan gizi anak.

Zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang berbeda. Makanan yang satu dengan makanan yang lainnya memiliki kandungan zat gizi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat berupa jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, maupun jumlah dari masing-masing zat gizi. Setiap zat gizi memiliki fungsi yang spesifik. Masing-masing zat gizi tidak dapat berdiri sendiri dalam membangun tubuh dan dalam menjalankan proses metabolisme. Namun berbagai zat gizi memiliki fungsi yang berbeda. (Line dea ismis makanan sehat)

Menurut Almatsier yang dikutip oleh Marmi mengatakan, zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein berfungsi sebagai sumber energi atau penghasil energi yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh, zat gizi yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses-proses

kehidupan merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, vitamin dan air. (Line dea ismis makanan sehat)

Karbohidrat, lemak, dan protein merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dalam satuan gram sehingga disebut sebagai “makro nutrien”. Sedangkan kelompok mineral dan vitamin dibutuhkan dalam jumlah kecil dalam satuan miligram (mg) sehingga disebut sebagai “mikronutrien”.<sup>56</sup> Makanan yang mengandung zat-zat tersebut kemudian dikonsumsi dan diserap untuk menggantikan zat-zat yang hilang dari tubuh manusia sehingga dapat memberikan kekuatan dalam bekerja dan beraktivitas, serta memperkuat peran imunitas yang ada di dalamnya yang berfungsi untuk melawan virus dan penyakit. (Line dea ismis makanan sehat).

Meskipun kebiasaan dan pola makan setiap orang-orang dapat bervariasi dan menu makanan dapat dipilih dari ratusan makanan yang berbeda, namun setiap orang tetap membutuhkan nutrisi yang sama dan dalam proporsi yang kira-kira sama pula. Dua fungsi dasar nutrisi adalah untuk menyediakan bahan bagi pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, yaitu menyediakan dan memelihara struktur dasar tubuh kita dan untuk memasok energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan kegiatan eksternal maupun menjalankan kegiatan internalnya.

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa pemberian makanan sehat adalah makanan higienis yang tidak mengandung kuman dan racun serta memiliki gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Program pemberian makanan sehat merupakan intervensi untuk pembiasaan makanan sehat dan pembiasaan hidup sehat sebagai penerapan layanan holistic integrative di satuan PAUD/satuan Pendidikan Nonformal (PNF) yang menyelenggarakan program PAUD serta sebagai inisiasi bagi pemerintah daerah untuk menuntaskan stunting di wilayahnya.

### 3. Tujuan Pemberian Makanan Sehat

Adapun tujuan pemberian makanan sehat adalah :

- a. Meningkatkan dan kesehatan dan perkembangan kecerdasan peserta didik di Satuan PAUD/satuan PNF yang menyelenggarakan program PAUD.
- b. Membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang.
- c. Membiasakan anak berperilaku sesuai tata aturan dan norma saat makan.
- d. Meningkatkan pelibatan orangtua dan masyarakat dalam penyiapan makanan sehat bagi anak usia dini. (Line dea ismis makanan sehat).

Pemberian Makanan Sehat dengan prinsip, sebagai berikut:

1. Pemberian makanan sehat sebagai bagian dari peningkatan layanan PAUD *Holistik Integratif* bermutu.
2. Pemberian makanan sehat sebagai proses pembiasaan hidup sehat.
3. Pemberian makanan sehat sebagai proses pelibatan orangtua dalam pembelajaran penyelenggaraan PAUD.
4. Stimulasi bagi peningkatan partisipasi masyarakat, dunia usaha dan Pemerintah Daerah

Adapun Persyaratan Pemberian Makanan Sehat

- a. Makanan tidak mengandung bahan pengawet, perasa buatan, Msg dan zat-zat yang membahayakan kesehatan anak.
- b. Bahan dan proses pembuatan serta penyajian dipastikan memenuhi kriteria kebersihan.
- c. Memenuhi unsur gizi seimbang.
- d. Semua bahan makanan terjaga kesegarannya.
- e. Jeda waktu memasak dan penyajian tidak lama sehingga dipastikan makanan tidak basi.
- f. Jumlah masakan mencukupi untuk semua anak.
- g. Diutamakan makanan lokal dengan memanfaatkan bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dan memenuhi unsur gizi seimbang.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pemberian makanan sehat kepada anak:

- a. Persiapan Pengelola, Pendidik dan orangtua menyepakati:
  - 1) Menu makanan sehat sesuai dengan rekomendasi dokter/tenaga kesehatan/ahli gizi.
  - 2) Waktu pelaksanaan pemberian makanan sehat.
  - 3) Bentuk partisipasi orang tua dalam pemberian makanan sehat.
  - 4) Pemberian bekal makanan sehari-hari di luar hari pemberian makanan sehat dari satuan PAUD/satuan PNF yang menyelenggarakan program PAUD.
- b. Pelaksanaan Pemberian makanan sehat bagi anak didik di satuan PAUD/satuan PNF yang menyelenggarakan program PAUD:
  - 1) Merupakan bagian dari pembiasaan hidup sehat dan perilaku baik seperti mencuci tangan sebelum makan, membersihkan tempat makan, saling berbagi makanan, membiasakan anak makan sayur dan lainnya.
  - 2) Dapat diberikan sebagai sarapan pagi sebelum anak belajar. Waktu yang sangat dianjurkan untuk memberi energi untuk mengikuti semua kegiatan dengan bersemangat dan konsentrasi.
  - 3) Makan siang di saat istirahat setelah anak bermain atau melakukan berbagai kegiatan.
  - 4) Pemberian makanan minimal 20 kali selama 5 bulan.
  - 5) Didukung dengan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat oleh petugas puskesmas/dokter/tenaga kesehatan/ahli gizi kepada orangtua sebagai bagian dari kegiatan parenting. (Line dea ismis makanan sehat).

Sedangkan persyaratan pemberian makanan sehat adalah :

- a. Makanan tidak mengandung bahan pengawet, perasa buatan, Monosodium glutamat (Msg) dan zat yang membahayakan anak.
- b. Bahan dan proses pembuatan serta penyajian dipastikan memenuhi kriteria kebersihan.
- c. Memenuhi unsur gizi seimbang.

- d. Semua bahan makanan terjaga kesegarannya.
- e. Jeda waktu memasak dan penyajian tidak lama sehingga dipastikan makanan tidak basi. (Line dea ismis makanan sehat)

Dari uraian diatas dapat menyimpulkan bahwa pengembangan anak usia dini *Holistik Integratif* dalam pencapaian tumbuh kembang optimal sangat ditentukan oleh kualitas perkembangan anak selama periode usia dini yakni sejak janin sampai anak berusia 4-5 tahun. Untuk menjamin pemenuhan hak tumbuh kembang anak usia dini diperlukan upaya peningkatan gizi, kesehatan, perawatan, pengasuhan, perlindungan, dan rasangan pendidikan yang baik.

#### **4. Konsumsi Makanan Anak Usia 4-5 Tahun**

Anak usia prasekolah cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya. Masalah makan relatif terjadi pada usia ini. Berbagai masalah dalam mengkonsumsi makanan sering terjadi pada anak, seperti memilih-milih makanan, ketakutan pada makanan tertentu dan mengikuti makanan populer tertentu. Anak juga seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya, meskipun makanan tersebut lebih menyenangkan Atikah (dalam jurnal gizi, 2008). Menurut Tuti Soenardi (2006: 58) menolak makanan merupakan cara pertama anak untuk melenturkan otot dan menyatakan keinginannya yang bebas. Sikap penolakan makan menjadi masalah, namun seorang ibu tak perlu terburu-buru menanggapinya sebagai masalah bila cara yang tepat untuk menghadapinya belum dicari. (Lin Unnes Makanan sayur anak)

Masalah makan yang terjadi pada umumnya adalah kesulitan makan, karena dari hari ke hari umumnya nafsu makannya tidak menentu. Kesulitan makan adalah ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Sejalan dengan pendapat Santoso (2004: 67) Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal pada anak. kewajiban orangtua adalah memperhatikan jumlah makanan dan kondisi makannya setiap hari. Makan merupakan hal yang kurang menyenangkan untuk anak karena pada usia ini yang menggembirakan adalah bermain.

Permainan merupakan media dan ajang peningkatan ketrampilannya. Saat bermain adalah waktu yang tepat untuk menyuapkan makanannya. Anak akan tetap memperoleh asupan gizi ketika dia sedang bermain, belajar dan bersosialisasi melalui permainan. Sejak usia ini mulai terlihat adanya tanda-tanda sikap pribadi anak yang menyukai dan tidak menyukai makanan tertentu. Menolak makanan terutama sayuran sangat umum pada anak usia prasekolah. Tidak ada satupun jenis bahan makanan yang esensial sehingga jika satu jenis ditolak dapat diganti dengan jenis lain yang nilai gizinya setara (Tuti Soenardi, 2006: 71).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Konsumsi makanan anak usia 4- 5 tahun (prasekolah) adalah pada usia ini konsumsi makanan pada anak cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya, anak memilih-milih makanan dan seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya.

## **5. Indikator Program Makan Sehat**

Menurut Kemenag (2016:5) bahwa program makan sehat terhadap anak di lingkungan PAUD adalah :

1. Membiasakan anak untuk hidup bersih dan sehat di PAUD maupun di rumah sehingga terbentuk perilaku sehat dalam tumbuh kembangnya.
2. Membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan sehat dan seimbang di PAUD dan di rumah agar anak tumbuh kembang optimal pada semua aspek perkembangannya.
3. Membangun pengetahuan, pemahaman dan kemampuan anak dalam memilih, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.
4. Mengembangkan komunikasi efektif pendidik PAUD dengan orang tua anak agar anak mengonsumsi makanan sehat dan seimbang dan PAUD maupun di rumah.

## 6. Sayur

### a. Pengertian Sayur

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan sayur-sayuran, tetapi konsumsi sayur-sayuran masyarakat indonesiamasih relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil sayur (Astawan, 2004: 113). Menurut Sandjaja (2009: 90) Bahwa sayuran adalah makanan nabati yang merupakan sumber zat gizi vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga ( jantung pisang), buah muda, (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetama, 2004: 85).

Sayuran merupakan bagi bahan pangan nabati yang biasanya mengandung kadar air yang tinggi, yang dapat dikonsumsi setelah dimasak atau diolah dengan teknik tertentu, atau dalam keadaan segar. Istilah untuk kumpulan berbagai jenis sayur adalah sayur-sayuran atau sayur-mayur. Pengolahan sayur-Mayur dapat dilakukan dengan care beragam. Sayur merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Sayuran berperan penting bagi manusia karena memiliki kandungan lemak dan karbohidratyang rendah, tetapi tinggi vitamin, mineral dan serat makanan yang penting bagi kesehatan (Harper, Douglas : 2022).

Bantam ahli gizi mentoring orang untuk mengonsumsi banyak buah dan sayuran dengan merekomendasikan konsumsi lima porsi atau lebih dalam sehari Ulger,Taha Gokmen kkn (2018). Awalnya, manusia mengumpulkan sayuran dark alarm liar oleh pemburu-pengumpul sebelum adanya sistem pertanian. Sayuran mulai dibudidayakan di beberapa bagian dunia, selama periode 10.000 SM sampai 7.000 SM.

Sayuran berperan penting bagi manusia karena memiliki kandungan lemak dan karbohidrat yang rendah, tetapi tinggi vitamin (vitamin A, vitamin C, dan vitamin E), mineral dan serat makanan yang penting bagi kesehatan. Sayuran pada makanan dapat membantu penurunan kejadian canker, stroke, penyakit *kardiovaskular*, dan penyakit kronis lainnya Terry, Leon (2011:2-4). Suatu

penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan individu yang makan kurang dari tiga porsi buah dan sayur di tiap hari, atau seseorang yang makan lebih dari lima memiliki risiko terkena penyakit jantung coroner atau stroke akan lebih rendah yakni sekitar 20%. Kandungan nutrisi pada sayuran sangat bervariasi, dapat mengandung sejumlah protein walau umumnya mengandung sedikit lemak, dan dapat mengandung vitamin seperti vitamin A, vitamin C, kemudian provitamin, karbohidrat, serat, natrium, valium, kalsium, zat besi, serta mineral lainnya.

Sayuran dapat dikonsumsi dengan cara beragam, baik sebagai hidangan utama (seperti capcay atau tumis kangkung), hidangan pembuka dan penutup (seperti kubis, semanggi pada makanan lalapan. Adapun cara pengolahan yakni melalui perebusan, pengukusan, penggorengan, penyangraian, penumisan atau pun dengan menambahkan atau mencampur dengan hidangan lain seperti dalam hidangan lalap dan selada Setiarto, Haryo Bino (2021:39).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sayur yang kita konsumsi banyak manfaat untuk kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh sehingga tidak mudah sakit. Anak yang masih dalam usia perkembangan membutuhkan kebutuhan nutrisi dan gizi yang cukup untuk membantuh tumbuh kembang.

#### **b. Manfaat dan Jenis Sayur**

Sayur dapat memberikan keuntungan yang lebih baik bagi kesehatan tubuh daripada suplemen. Menurut Khomsan, dkk (2003: 45) sayur mempunyai banyak manfaat. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi sayur penting untuk kesehatan:

1. Sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengonsumsi sayur, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A. Potassium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Sayur mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia didalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi

yang terkandung dalam sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas antikanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu dalam sayuran terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan serat tidak larut akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit. (Lin Unnes)

### **c. Jenis Sayur**

Sayur mempunyai berbagai macam jenis, selain itu sayur merupakan bagian tanaman yang dapat dimakan. Menurut Astawan (2004: 114-115) jenis sayuran dapat dibedakan antara lain sebagai berikut:

1. Jenis sayuran daun yang termasuk jenis tersebut antara lain: kangkung, katuk, sawi, bayam, selada air dan lain-lain.
2. Jenis sayuran bunga yang termasuk jenis tersebut antara lain: kembang turi, brokoli, atau kembang kol, dan lain-lain.
3. Jenis sayuran batang muda yang termasuk jenis tersebut antara lain: asparagus, rebung, jamur, dan lain-lain.
4. Jenis sayuran akar yang termasuk jenis tersebut antara lain: bit, lobak, wortel dan lain-lain.
5. Jenis sayuran umbi yang termasuk jenis tersebut antara lain: kentang, bawang bombai, bawang merah, dan lain-lain. Selain sayur memiliki berbagai macam jenis, sayur pun juga mempunyai berbagai macam warna yang terkandung dalam sayur tersebut.

Berdasarkan warna sayuran terbagi atas beberapa macam yaitu:

1. Hijau tua antara lain: bayam, kangkung, katuk, kelor, daun pepaya.
2. Hijau muda antara lain: selada, seledri.
3. Hampir tidak berwarna antara lain: kol, sawi putih. (Lin Unnes)

Sayur dan buah mengandung karotenoid yang merupakan provitamin A. Bentuk provitamin A yang paling aktif adalah beta-karoten. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan sebagai antioksidan. Sumber karoten adalah sayuran berwarna hijau tua dan buah-buahan yang berwarna kuning-jingga, seperti daun singkong, daun kacang, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, wortel, tomat, jagung kuning, pepaya, mangga, nangka dan jeruk.

### **B. Deskripsi Yang Relevan**

Adapun penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :

1. Dejesetya Marlinda, Putri. (2015). Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4- 6 Tahun pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes. Berdasarkan hasil analisis data pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes meliputi I: Jenis sayur yang tersedia (sayur asam, sop, dan tumis kangkung), II: Jenis Buah yang tersedia (pisang, jeruk dan kelengkeng), III: Jumlah sayur dan buah yang tersedia (untuk sayur hanya satu mangkok ukuran sedang dan untuk buah hanya beberapa buah saja), IV: Rata-rata konsumsi sayur dan buah (dalam satu minggu 3-4 kali sayur dan buah yang dikonsumsi). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes meliputi I: Preferensi Makanan (bahan makanan seperti sayur dan buah kurang disukai oleh anak), II: Pengaruh orangtua (mayoritas orangtua tidak membiasakan untuk mengkonsumsi sayur dan buah pada anak)
2. Grani Nirmala.(2020) “Pengaruh pendidikan gizi tentang sayur terhadap pengetahuan, sikap dan porsi konsumsi sayur anak di SD Negeri 105349 Paluh Kemir. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 4,13 dan rata-rata skor pengetahuan sesudah intervensi meningkat menjadi 9,00. Rata-rata skor sikap sebelum intervensi sebesar 30,11 dan rata-rata skor sikap sesudah intervensi meningkat menjadi 33,45. Untuk rata-rata konsumsi sayur dalam gram sebelum intervensi adalah 67,89

gram dan konsumsi sayur dalam gram sesudah intervensi meningkat menjadi 99,47 gram. Hasil analisis data uji statistik paired T-test, pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur pada anak SD didapatkan nilai signifikan  $p=0,000 < 0,05$ . Kesimpulan ada pengaruh pendidikan gizi tentang sayur terhadap pengetahuan, sikap dan porsi konsumsi sayur pada anak di SD Negeri 105349 Paluh Kemiri.

3. Nadia Yulia Putri, (2021) Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu. Hasil penelitian diperoleh hasil uji korelasi person untuk data pengetahuan buah adalah (P value 0,046), data pengetahuan sayur (p value 0,00), data sikap buah (p value 0,00), dan data sikap sayur (P value 0,00). Penelitian ini diharapkan sekolah dapat mengadakan penyuluhan mengenai Konsumsi Buah dan Sayur pada anak di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang Buah dan Sayur dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan tentang Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak dengan variabel penelitian yang berbeda.
4. Jhon Locke, (1632-1704), bapak aliran Uni zaman modern mengemukakan teori *tabula rasa* yang secara bahasa berarti meja likin. Maksudnya ialah bahwa manusia itu pada mulanya kosong, Lantas ia memiliki pengetahuan. Mula-mula tangkapan indera yang masuk sederhana, lama kelamaan ruwet, lalu tersusunlah pengetahuan manusia, ia selalu dapat dicari ujungnya pada pengalaman idera. Sesuatu yang tidak dapat diambil dengan idera bukanlah pengetahuan yang benar. Jadi, pengalaman indera itulah sumber pengetahuan yang besar. Karena itulah metode penelitian yang menjadi tumpuhan aliran ini adalah metode eksperimen.
5. Leon Festinger, (1957), *Cognitive Dissonance Theory* (DCT) atau Teori Disonansi Kognitif adalah teori yang menjelaskan tentang perasaan tidak nyaman yang dimiliki seseorang ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang mereka ketahui, atau memiliki pendapat yang tidak sesuai dengan keyakinan mereka sendiri. Teori ini ditemukan oleh Leon Festinger pada tahun 1957 dan disonansi sendiri berarti ketidakseimbangan,

yang merupakan lawan kata dari konsonansi yang berarti seimbang. Misalnya dari teori Agatha, seorang penganut Katolik taat yang mendukung hak perempuan melakukan aborsi karena pemerkosaan. Jika merujuk pada keyakinan agamanya, tentu saja aborsi tidak diperkenankan dan merupakan salah satu dosa besar. Ia mengetahui dan menyakini hal tersebut. Tetapi di sisi lain Agatha juga bersimpati kepada perempuan korban pemerkosaan yang hamil tidak atas dasar *consent* atau persetujuan darinya, melainkan karena paksaan orang lain. Oleh karena itu Agatha beranggapan bahwa perempuan itu memiliki hak untuk tidak meneruskan kehamilannya dengan cara aborsi. Di dalam diri Agatha terdapat pergolakan batin yang kuat dan timbul perasaan tidak nyaman yang disebut juga sebagai disonansi kognitif. Disonansi dapat dikatakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, karena itu umumnya kita berupaya untuk menghindari hal tersebut. Untuk menghindari disonansi, biasanya kita akan melakukan hal-hal berikut ini: Tidak memperdulikan pandangan yang berlawanan dengan pandangan kita, mengubah keyakinan kita terhadap sesuatu agar sesuai dengan tindakan kita, mencari hal yang dapat meyakinkan kita kembali setelah membuat keputusan sulit, seperti berpihak pada hal yang berbeda dengan yang kita yakini sebelumnya.

6. Teori *Theory of Planned Behavior*, (1967), teori ini menyediakan suatu kerangka untuk mempelajari sikap terhadap perilaku. Berdasarkan teori tersebut, penentu terpenting perilaku seseorang adalah intensi untuk berperilaku. Intensi individu untuk menampilkan suatu perilaku adalah kombinasi dari sikap untuk menampilkan perilaku tersebut dan norma subjektif. Sikap individu terhadap perilaku meliputi kepercayaan mengenai suatu perilaku, evaluasi terhadap hasil perilaku, norma subjektif, kepercayaan-kepercayaan normatif dan motivasi untuk patuh. Jika seseorang mempersepsi bahwa hasil dari menampilkan suatu perilaku tersebut positif, ia akan memiliki sikap positif terhadap perilaku tersebut. Yang sebaliknya juga dapat dinyatakan bahwa jika suatu perilaku difikirkan negatif. Jika orang-orang lain yang relevan memandang bahwa menampilkan perilaku tersebut sebagai sesuatu yang positif dan seseorang tersebut termotivasi untuk memenuhi

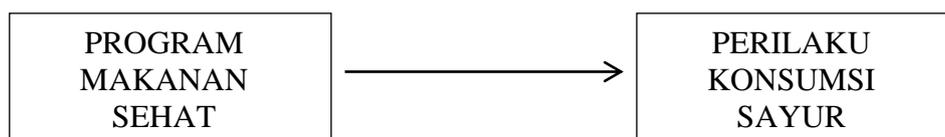
harapan orang-orang lain yang relevan, maka itulah yang disebut dengan norma subjektif yang positif. Jika orang-orang lain melihat perilaku yang akan ditampilkan sebagai sesuatu yang negatif dan seseorang tersebut ingin memenuhi harapan orang-orang lain tersebut, itu yang disebut dengan norma subjektif negatif. Sikap dan norma subjektif diukur dengan skala (misalnya skala Likert) menggunakan frase suka/tidak suka, baik/buruk, dan setuju/tidak setuju. Intensi untuk menampilkan 3 suatu perilaku tergantung pada hasil pengukuran sikap dan norma subjektif. Hasil yang positif mengindikasikan intensi berperilaku.

### C. Kerangka Berpikir

Setelah kita mengetahui jenis-jenis variabel yang menjadi sorotan penting dan menetapkan hubungan antarvariabel melalui pemikiran logis dalam kerangka pemikiran teoritis, selanjutnya apakah hubungan yang diteorikan dapat diuji dan terbukti kebenarannya melalui analisis statistik yang tepat? Kita dapat memperoleh informasi terpercaya mengenai jenis hubungan yang ada di antara variabel yang berlaku dalam situasi masalah. Hasil pengujian ini memberi kita beberapa solusi mengenai apa yang dapat diubah dalam situasi masalah. Merumuskan pernyataan yang dapat diuji semacam ini disebut penyusunan pengajuan hipotesis.

Berdasarkan uraian di atas, dengan melihat fenomena yang ada maka prinsip dasar pemikiran yang menjadikan penelitian ini adalah pengaruh program makanan sehat dan perilaku konsumsi sayur pada anak usia dini.

Adapun yang menjadi kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah asumsi, dugaan sementara atau jawaban sementara mengenai suatu hal atau permasalahan yang harus dibuktikan kebenarannya dengan diuji secara empiris antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan dari hasil observasi awal yang peneliti lakukan di Ra Aulia Medan Denai, menemukan bahwa kurangnya minat anak dalam mengkonsumsi sayur pada anak yang memiliki tumbuh kembangnya.

Ketika orang tua menerapkan pola asupan yang tepat maka akan memberikan dampak positif bagi anak yaitu anak lebih baik tumbuh kembangnya dan bisa menerima sayur-sayuran dalam kesehariannya. Sedangkan orang tua yang menerapkan pola asuh tidak tepat maka akan memberikan dampak negatif pada anak yaitu anak menjadi lemas dan lesuh, setelah itu dalam mengkonsumsi sayur anak akan selalu memilih makanannya.

Hipotesis adalah kesimpulan sementara yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui hasil penelitian. Adapun hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Ha : Terdapat Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai
- Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Kasiram (2008: 149) dalam bukunya Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif). (Line statistician)

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai. Dipilih sebagai tempat penelitian karena lokasi yang tidak jauh dari tempat tinggal, dan terdapat data-data yang dibutuhkan peneliti tentang dukungan keluarga mereka. Penelitian ini direncanakan dilaksanakan pada bulan Desember – Februari 2023 secara bertahap. Yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pengolahan data. Waktu dipilih oleh peneliti karena efektif bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian.

#### **C. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel**

##### **1. Populasi**

Menurut (Sugiyono, 2012), populasi adalah wilayah Generalisasi yang terdiri atas Objek atau Subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.. Populasi dalam penelitian ini adalah orangtua Siswa Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai. Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh orangtua siswa, dimana populasi tersebut berjumlah 26 orang

## 2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2012), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dilakukan jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai Responden atau Sampel secara acak. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul Resperesentatif ( Mewakili ). Bila sampel tidak Resperesentatif, maka kesimpulan yang dipakai salah.

Berdasarkan Suharsimi Arikunto (2016) bahwa apabila populasinya lebih dari 100 maka boleh diambil 10-15% atau 30-45% atau lebih, tapi apabila populasinya kurang dari 100 maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel. Karena pertimbangan populasi penelitian ini kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel yaitu 26 orang.

## 3. Teknik Penarikan sampel

Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan. Pengambilan sampel ini menggunakan *nonprobability sampling* yang artinya teknik yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik *nonprabability sampling* yang dipilih yaitu teknik *sampling jenuh*. Dikatakan *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada di Ra Aulia Medan Denai yaitu sebanyak 26 orang responden. Dengan demikian penggunaan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian sebagai unit observasi disebut sebagai teknik sensus. Berikut ini dikemukakan perhitungan ukuran sampel dari populasi yang diketahui jumlahnya dengan menggunakan rumus Yamane dan Isaac Michael.

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*), biasanya 5%

#### **D. Variable Penelitian**

Penelitian kuantitatif bertujuan untuk melihat pengaruh antara dua variabel atau lebih atau seberapa besar pengaruh tersebut. Variabel penelitian adalah suatu sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dibagi menjadi dua, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu:

##### **1. Variabel Terikat (*Dependent*): Perilaku Konsumsi Sayur.**

Variabel ini biasa disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel independen (bebas)

##### **2. Variabel Bebas : Program Makanan Sehat**

Variabel ini biasa disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

#### **E. Definisi Operasional Variabel**

Program pemberian makanan sehat pada anak di Ra Aulia Medan Denai yang diberikan telah memenuhi ketentuan makanan untuk anak umur dini. Pemberian makanan sehat yang diberikan pada anak setiap hari dimana menu makanan yang diberikan berbedabeda dengan tujuan supaya anak tidak jenuh serta tahapan program pemberian makanan sehat pada anak dibiasakan guna menjaga

kebersihan semacam mencuci tangan saat sebelum makan, dibiasakan berdoa saat sebelum serta setelah makan baik di sekolah ataupun di rumah pada saat mengkonsumsi. Menu Makanan Bergizi dalam Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini di Ra Aulia Medan Denai.

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, misalnya manusia. Perilaku manusia mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, mengkonsumsi makanan dan lainnya. Perilaku konsumsi yaitu sesuatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhannya akan bahan makanan agar terpenuhi kebutuhan gizi tersebut.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan metode skala. Menurut Sudjana (2018), penggunaan metode skala didasari oleh beberapa anggapan. Skala pengukuran program makanan sehat dan perilaku konsumsi sayur diuji cobakan terlebih dahulu sebelum diberikan oleh subjek, sehingga memenuhi syarat-syarat sebagai alat ukur yang baik yaitu valid dan reliabel, dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Skala psikologis berisi sekumpulan pernyataan yang diajukan kepada responden untuk di isi oleh responden. Ada dua buah skala psikologis yang digunakan yaitu skala Dukungan Keluarga dan skala Kecerdasan Adversitas.

Respon jawaban dari skala penelitian ini menggunakan 5 (lima) pilihan yaitu:

- Sangat Setuju (SS), artinya responded sang at menyetujui pertanyaan atau pernyataan yang diajukan oleh peneliti.
- Setuju (S), artinya tanda bahwa responden cenderung afirmatif dengan pernyataan yang diajukan.
- Natral (N), yaitu ketika responden tidak bisa memberikan pilihan di antara setuju atau tidak setuju.

- Tidak Setuju(TS), yakni saat responden tidak setuju dengan pernyataan atau pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.
- dan Sangat Tidak Setuju (STS) yakni responden sang at tidak setuju terhadap pernyataan yang dilontarkan oleh penulis.

Pada aitem favourable pilihan SS mendapatkan skor 5, S mendapatkan skor 4, N mendapatkan skor 3, TS mendapatkan skor 2, STS mendapatkan skor 1. Sementara pada aitem unfavourable pilihan SS mendapatkan skor 1, S mendapatkan skor 2, TS mendapatkan skor 3, SS mendapatkan skor 4.

### **G. Instrumen Penelitian.**

Sesuai dengan masalah dan rangkaian hipotesa, metode analisis yang digunakan untuk membuktikan kebenaran yang di maksud adalah :

1. Metode deskriptif merupakan cara merumuskan dan menafsirkan data yang ada sehingga memberikan gambaran jelas melalui pengumpulan, penyusunan, dan penganalisisan data, sehingga dapat diketahui gambaran umum yang sedang diteliti.
2. Metode analisis kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk mengajukan data dalam bentuk angka. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang ordinal. Peneliti menganalisis data dengan menggunakan metode korelasi linear sederhana.

Data untuk keperluan analisis dan pengujian hipotesis diolah secara sistematis dengan menggunakan alat bantu program SPSS versi 20.0 data yang telah diperoleh kemudian di uji dengan:

#### **A. Uji Validitas**

Uji Validitas untuk mengukur apakah data didapat setelah penelitian merupakan data yang valid dengan alat ukur yang digunakan (kuesioner). Validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mampu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam penelitian ini sampel uji validitas diambil sebanyak

26 sampel. Sampel diambil dari pada sampel dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka pertanyaan tersebut dikatakan valid.
- b. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka pertanyaan tersebut dikatakan tidak valid.

## B. Uji Realibilitas

Uji Reliabilitas merupakan tingkat kendala suatu instrumen penelitian. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dapat menunjukkan konsistensi dari jawaban-jawaban responden yang terdapat pada kuesioner. Uji ini dilakukan setelah uji validitas dan diuji merupakan pertanyaan yang sudah valid. Realibilitas dinyatakan koefisien Realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Jika semakin tinggi koefisien Realibilitas mendekati 1 maka Realibilitasnya tinggi, dan sebaliknya jika koefisien yang semakin rendah mendekati 0 maka semakin rendah Realibilitasnya. Karena Instrumen yang valid dan reliable merupakan syarat yang mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliable. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas dilakukan untuk menguji apakah kuesioner layak digunakan sebagai instrument penelitian atau tidak. Valid artinya data yang diperoleh melalui kuesioner dapat menjawab tujuan penelitian. Realibel artinya data yang diperoleh melalui kuesioner hasilnya konsisten bila digunakan untuk penelitian ini. Dalam penelitian ini Uji Validitas dan Uji Realibilitas menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

## 3. Analisis Regresi sederhana

Analisis ini digunakan untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan antara variabel tak terikat dan variabel terikat secara bersamaan. Jika nilai regresi berkisar antara 1 sampai  $-1$ , nilai semakin mendekati 1 atau  $-1$  berarti hubungan semakin kuat. Sebaliknya jika nilai mendekati nol (0) berarti hubungan semakin lemah. Adapun rumus statistiknya adalah sebagai berikut:

$$R = \sqrt{\frac{JK (reg)}{JKtotal}}$$

Dimana :

R : Koefisien regresi ganda

JK (reg) : Jumlah kuadrat

K Total : Jumlah kuadrat total diregresikan

(Sugiyono, 2016)

Ketentuan untuk R adalah sebagai berikut:

R = -1, berarti terdapat pengaruh linear negatif antara X dan Y, sempurna negatif

R = 0, berarti tidak terdapat pengaruh linear

R = 1, berarti ada pengaruh linear antara X dan Y, sempurna positif.

#### 4. Uji Hiotesis

##### - Uji- t

Untuk menguji pengaruh variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat digunakan uji t dengan rumus :

$$t = \frac{b}{S_b}$$

Kriteria pengujian :

- Jika t hitung > t tabel, maka hipotesis diterima

- Jika t hitung < t tabel, maka hipotesis ditolak

derajat kebebasan  $\alpha = 0,05$ .

Adapun hipotesis penelitian ini adalah

Ha : Terdapat Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai

Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai

- **Koefisien Determinan**

Uji koefisien determinan digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan kata lain, nilai koefisien determinan digunakan untuk mengukur besarnya kontribusi variabel bebas yang diteliti yaitu Program Makanan Sehat (X) dengan Perilaku Konsumsi Sayur (Y) sebagai variabel terikat. Jika determinan ( $R^2$ ) semakin besar atau mendekati satu, maka variabel bebas (X) adalah besar hubungannya dengan variabel terikat (Y).

Hal ini berarti model yang digunakan semakin kuat untuk menerangkan hubungan variabel bebas yang diteliti dengan variabel terikat, sebaliknya jika determinan ( $R^2$ ) semakin mengecil atau semakin mendekati nol maka dapat dikatakan bahwa hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) semakin kecil, hal ini berarti model yang digunakan tidak kuat untuk menerangkan hubungan variabel bebas yang diteliti dengan variabel terikat. Semakin besar nilai koefisien determinan maka semakin baik kemampuan variabel (X) menerangkan variabel (Y).

Untuk keperluan analisis dan pengujian hipotesis, data diolah secara statistik dengan menggunakan alat bantu program SPSS versi 20.0 for windows.

$$D = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

D = Koefisien Determinan

$r^2$  = Koefisien Regresi yang di Kuadratkan

Sumber Sugioyono, (2009)

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Institusi**

##### **1. Sejarah RA Aulia Medan Denai Singkat**

Berawal dari anak laki-laki bungsu yang sedang duduk do bangku RA dan mulai memahami betapa pentingnya memberikan pendidikan sejak dini serta mengikuti diri untuk mengembangkan potensi yang dimiliki anak laki-laki bungsu kami yang selalu memberikan nilai-nilai yang positif Delana mengecap pendidikan anak usia dini. Dari situlah timbul keinginan untuk mendirikan pendidikan anak usia dini, setelah itu berdirilah Raudhatul Alhfal Aulia yang terletak pada Jl. Merpati II No.9 Perumnas Mandala Medan Tegal Sari Mandala II, Kec. Medan Denai, Kota Medan Prov. Sumatera Utara. RA AULIA Kota Medan bernaung pada Kementerian Agama. Merujuk dokumen yang ada, yakni surat keputusan pendirian (AHU-0006481.AH.01.04 TAHUN 2019), Sekolah ini telah ada sejak 2019-04-26. Sedangkan untuk ijin operasional sekolah ini telah diperbaharui terakhir pada tanggal 2019-11-13 dan memiliki nomer surat ijin operasional 126 TAHUN 2019

Untuk fasilitas penunjang sekolah RA AULIA Kota Medan setidaknya telah memiliki empat laboratorium. Laboratorium tersebut terdiri dari. Sedangkan Untuk perpustakaan, sekolah ini belum memiliki perpustakaan dengan kondisi yang baik.

Guru yang mengajar di sekolah ini terdapat guru pegawai negeri sipil, guru guru tidak tetap, guru guru tetap yayasan, guru honorerada pada sekolah ini. Dari ketersediaan guru tersebut, sebanyak nol guru sudah sertifikasi, sedangkan sisanya yakni nol guru masih belum sertifikasi. Seperti halnya pembagian siswa beserta umur, kami juga melakukan pengumpulan data guru berdasarkan umurnya.

Kurikulum yang digunakan di RA Aulia sesuai dengan kebijakan pemerintah serta dimodifikasi dengan kurikulum sesuai dengna kebutuhan di lingkungan sekolah dan pengembangan kurikulum RA Aulia tidak terlepas

dark tugas perkembangan anak usia dini yaitu bermain sambil belajar. Raudhatul Athfal Aulia menerapkan pendidikan karakter dengan melalui pembiasaan-pembiasaan dalam mengenal sayur-sayuran dan dapat mengkomsumsi sayuran, agar peserta didik yang setiap lulus dari RA Aulia memiliki pendidikan karakter yang baik.

## 2. Visi dan Misi Sekolah

Visi merupakan suatu rangkaian kata yang si dalamnya terdapat impian, cita-cita atau Nilai inti dark suatu lembaga atau organisasi. Sedangkan misi merupakan pernyataan mengenai hal-Hal yang harus dicapai organisasi bagi pihak yang berkepentingan di masa yang datang (Visi dan Misi, 2019 ). Berikut visi dan misi sekolah yang akan dilakukan untuk penelitian:

**Tabel 4.1 Visi dan Misi RA Aulia Medan Denai**

Visi	Misi
<p>Terwujudnya generasi yang bermartabat, berkreasi dan berbudi pekerti cermat, sehat jasmani dan rohaninya.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menciptakan anak untuk senyum, santun pada component sayuran</li> <li>2. Mewujudkan anak didik yang bermanfaat dan berbudi pekerti.</li> <li>3. Memberi kebebasan kepada anak didik agar berkreasi dan bertanggung jawab.</li> <li>4. Melatih anak untuk melayani dirinya sendiri</li> </ol>

## 3. Program RA Aulia

Program sekolah merupakan program pendidikan yang ditetapkan khusus untuk sekolah sesuai dengan tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan kekhasan yang ada di sekolah. Sehingga program satu sekolah bisa

berbeda dengan sekolah lainnya (Hardianto, 2014). Berikut program yang ada di sekolah RA Aulia:

**Tabel 4.2 Program RA Aulia**

No	Program Sekolah
1	Berenang
2	Menasik Haji
3	Serapan Gizi
4	Fullcolor

## B. Deskripsi Karakteristik Responden

Karakteristik responden menguraikan deskripsi identitas responden menurut sampel penelitian yang ditetapkan. Salah satu tujuan deskripsi karakteristik responden adalah memberikan gambaran yang menjadi sampel dalam penelitian. Dalam penelitian sampel, karakteristik responden dikelompokkan menurut jenis kelamin dan usia dan pendidikan.

### 1. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Keragaman responden berdasarkan jenis kelamin yang menjawab kuesioner dapat ditunjukkan pada berikut ini:

**Tabel 4.3 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	Pria	6	18
2.	Wanita	20	78
Total		26	100

Sumber : Data Diolah, 2019

Dari tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin pria berjumlah 6 orang atau sebesar 18% dan yang berjenis kelamin wanita berjumlah 20 orang atau sebesar 28%.

## 2. Karakteristik Responden Menurut Usia

Keragaman responden berdasarkan usia orang tua dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Karakteristik Responden Menurut Usia**

No	Usia (Tahun)	Sampel (Orang)	Persentase (%)
1.	24-25	10	38%
2.	36-45	16	62%
Jumlah		26	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa umur responden yang berumur 24-25 tahun 10 orang (38%) dan berusia 36-45 berjumlah 16 orang atau sebesar 62%, .

## 3. Karakteristik Responden Tingkat Pendidikan

**Tabel 4.5 Karakteristik Responden Menurut Tingkat Pendidikan**

No	Tingkat Pendidikan	Sampel (Orang)	Persentase (%)
1.	SMP	-	-
2.	SMA	13	50
3.	D3	2	8
4.	S1	11	42
Jumlah		26	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pendidikan responden yang SMA berjumlah 13 orang atau sebesar 50%, D3 sebanyak 2 orang 8%, S1 sebanyak 11 orang 42%.

## 4. Karakteristik Responden Pekerjaan

**Tabel 4.6 Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan**

No	Tingkat Pendidikan	Sampel (Orang)	Persentase (%)
----	--------------------	----------------	----------------

1.	Wiraswasta	12	46
2.	Ibu Rumah tangga	8	30
3.	Pegawai	6	24
Jumlah		26	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pekerjaan responden yang wiraswasta 12 orang atau 46%, ibu rumah tangga 8 orang atau 30% dan pegawai 6 orang atau 24%.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Uji Validitas

Uji Validitas untuk mengukur apakah data didapat setelah penelitian merupakan data yang valid dengan alat ukur yang digunakan (kuesioner). Sebelum data yang sebenarnya diperoleh, terlebih dahulu uji coba instrumen di lokasi sekolah yang berbeda yaitu untuk mendapatkan hasil validitas dan reliabilitas instrumen. Hal ini penting agar tingkat validitas dan reliabilitas instrument terjaga.

Validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mampu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam penelitian ini sampel uji validitas diambil sebanyak 26 sampel. Sampel diambil dari pada sampel dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka pertanyaan tersebut dikatakan valid.
- b. Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka pertanyaan tersebut dikatakan tidak valid.

Untuk uji validitas angket dapat diketahui pada table hasil SPSS.V.22 sebagai berikut :

**Tabel 4.7 Analisis Hasil Uji Validitas Program Makanan Sehat (Variabel X)**

Pernyataan	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Validitas
1	0.907	0.373	Valid
2	0.896	0.373	Valid

3	0.890	0.373	Valid
4	0.831	0.373	Valid
5	0.831	0.373	Valid
6	0.831	0.373	Valid
7	0.831	0.373	Valid
8	0.831	0.373	Valid
9	0.907	0.373	Valid
10	0.896	0.373	Valid

Tabel di atas dapat dilihat hasil uji validitas variabel motivasi kerja, yang menunjukkan bahwa masing-masing indikator variabel yang telah diuji dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  (0,05). Dari tabel pengujian diketahui bahwa seluruh pernyataan dinyatakan valid dan telah memenuhi syarat validitas artinya ke-10 pernyataan tersebut relevan digunakan sebagai indikator Program Makanan Sehat.

**Tabel 4.8 Analisis Hasil Uji Validitas Perilaku Konsumsi Sayur (Variabel Y)**

Pernyataan	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Validitas
1	0.543	0.373	Valid
2	0.543	0.373	Valid
3	0.595	0.373	Valid
4	0.651	0.373	Valid
5	0.637	0.373	Valid
6	0.757	0.373	Valid
7	0.715	0.373	Valid
8	0.540	0.373	Valid
9	0.622	0.373	Valid
10	0.569	0.373	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil uji validitas variabel disiplin kerja ( $X_3$ ), yang menunjukkan bahwa masing-masing indikator variabel yang

telah diuji dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  (0,05). Dari tabel pengujian diketahui bahwa seluruh pernyataan dinyatakan valid dan telah memenuhi syarat validitas artinya ke-10 pernyataan tersebut valid digunakan sebagai perilaku konsumsi sayur (Y).

## 2. Uji Realibilitas

Uji Reliabilitas merupakan tingkat kendala suatu instrumen penelitian. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dapat menunjukkan konsistensi dari jawaban-jawaban responden yang terdapat pada kuesioner. Uji ini dilakukan setelah uji validitas dan diuji merupakan pertanyaan yang sudah valid. Realibilitas dinyatakan koefisien Realibilitas yang angka nya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Jika semakin tinggi koefisien Realibilitas mendekati 1 maka Realibilitasnya tinggi, dan sebaliknya jika koefisien yang semakin rendah mendekati 0 maka semakin rendah Realibilitasnya.

**Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel**

Variabel	Cronbac's Alpha	Status
Program Makanan Sehat (X)	0,875	Reliabel
Prilaku Konsumsi Sayur(Y)	0,756	Reliabel

Sumber : Data diolah menggunakan SPSS 22

Dari hasil perhitungan uji reliabilitas motivasi kerja (X) pada = 0,875, Y = 0,756, bila dibandingkan dengan nilai nilai Cronbach's Alpha > 0,70, maka dapat diketahui bahwa seluruh dikatakan reliabel yang berarti dipercaya dan diandalkan.

### 3. Uji Normalitas

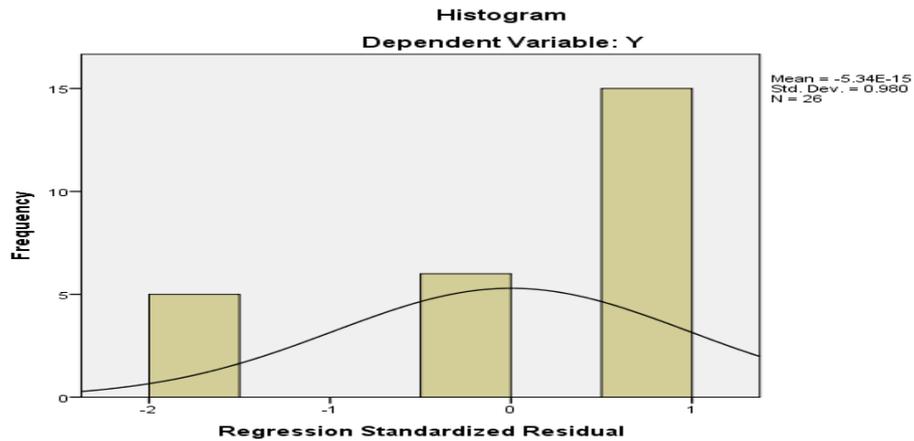
Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan dengan melihat ujigrafik, maka dapat disimpulkan bahwa data mempunyai distribusi normal. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS ver.22 dapat diketahui dengan melihat nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,620 dengan tingkat signifikasi sebesar 0,836. Jika signifikasi nilai *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan data mempunyai distribusi normal. Hal ini didukung dengan grafik dimana data mengikuti garis diagonal. Adapun uji normalitas data *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel berikut:

**Tabel 4.10 Hasil uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov**

		Penggunaan E-Money	Customer Retention
N		40	
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	756777423	829106541
	Std. Deviation	124781834	573779612
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.127
	Positive	.058	.127
	Negative	-.112	-.084
Kolmogorov-Smirnov Z		.550	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.923	

Adapun grafik uji Normalitas dapat dilihat pada gambar Berikut:

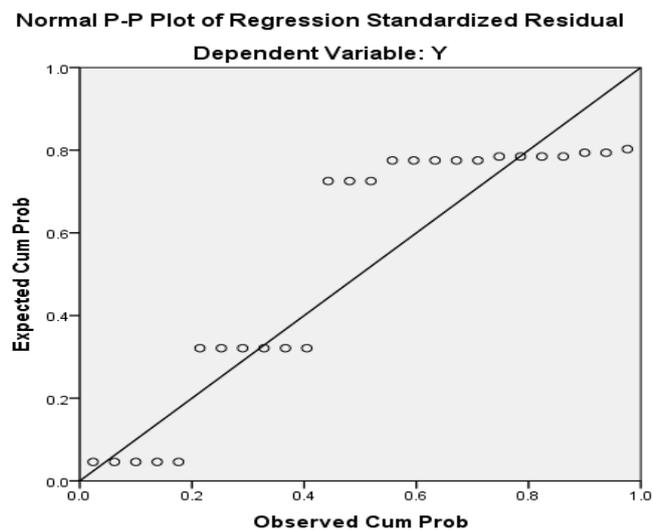
**Gambar 4.1 Grafik Pengujian Normalitas Data**



Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa soal menunjukkan normal.

Adapun normal probability plot masing-masing variabel dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 4.2 Normal P-P Plot**

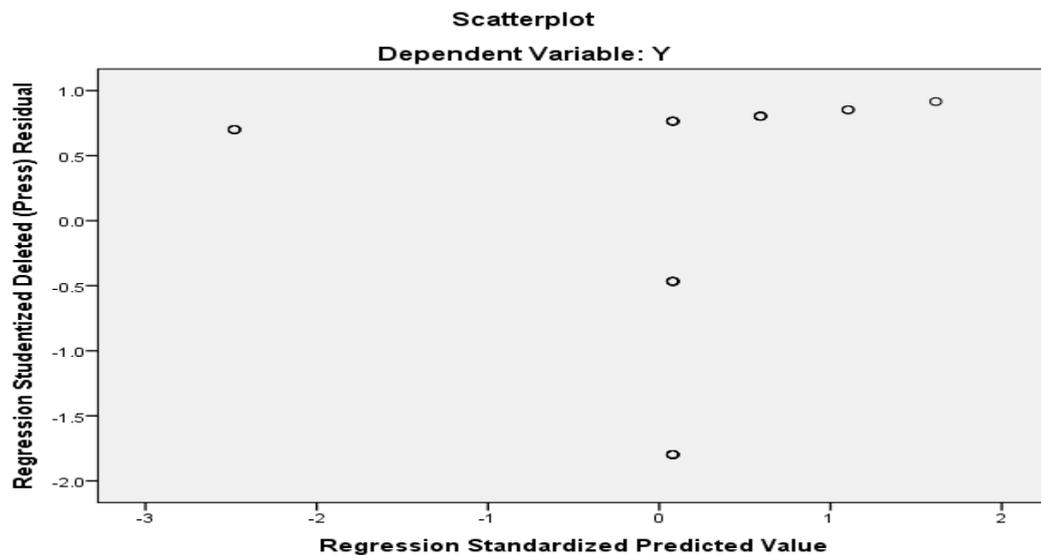


## 5. Pengujian Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas menyimpulkan bahwa model regresi tidak terjadi heteroskedastisitas. Dengan kata lain terjadi kesamaan varian

residual dari satu pengamatan kepengamatan lain Hasil pengujian heteroskedasitas dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 4.3 Grafik Uji Heteroskedasitas**



. Kesimpulan ini diperoleh dengan melihat penyebaran titik- titik yang menyebar secara acak, tidak membentuk sebuah pola tertentu yang jelas, serta tersebar baik diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y.

## 6. Uji Model Regresi Linier Sederhana

Selanjutnya akan dilakukan perhitungan terhadap data dengan uji regresi sederhana sebagai berikut :

**Tabel 4.11 Uji Regresi Sederhana**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF	
1	(Constant)	.594	3.931		1.867	.881		
	X	.974	.084	.921	11.620	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Y

Hasil tabel diatas menggambarkan persamaan analisis regresi berganda sebagaimana yang telah penulis uraikan sebelumnya, yaitu:

$$b = 0.594 + 11.620X$$

Dari persamaan *coefficients* dapat penulis interpretasikan sebagai berikut:

1. Nilai konstanta menunjukkan koefisien regresi sebesar 11.620 yang berarti bahwa jika program makanan sehat tetap atau tidak mengalami penambahan dan pengurangan, maka nilai konstanta Perilaku Konsumsi Sayur adalah 11.620.
2. Nilai koefisien penggunaan program makanan sehat untuk variabel X sebesar 0.594 dan bertanda negatif. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan nilai penggunaan program makanan sehat 1% maka variabel perilaku konsumsi sayur akan turun sebesar 11.620 dengan asumsi variabel bebas yang lain dari model regresi tetap.

## 7. Uji Hipotesis

### 1. Uji t (Parsial)

Untuk mengetahui linieritas dari variabel maka dapat diketahui berdasarkan uji linieritas dengan perhitungan SPSS Versi 22 sebagai berikut:

**Tabel 4.12 Uji t (Parsial)**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	.594	3.931		1.867	.881		
X	.974	.084	.921	11.620	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Y

Dari tabel di atas dapat dilihat menunjukkan bahwa penggunaan program makanan sehat menunjukkan signifikan sebesar 1.867 nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,151 > 0,05$ ). Dan nilai t hitung 1.705 lebih besar dari t tabel 1.705 ( $1.867 > 1.705$ ) dengan kearah positif. Maka  $H_0$  di terima dan  $H_a$  di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Variabel program makanan sehat secara

parsial tidak berpengaruh signifikan dengan nilai positif terhadap perilaku konsumsi sayur.

## 2. Uji R (Determinan)

Hasil perhitungan regresi tersebut dapat dilanjutkan untuk menghitung koefisien determinasi yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelayanan prima dan etika bisnis terhadap penjualan dengan rumus SPSS.

**Tabel 4.13 Uji Determinan**

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.921 <sup>a</sup>	.849	.843	.81880	.342

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Jika variabel independen lebih dari satu, maka sebaiknya untuk melihat kemampuan variabel memprediksi variabel dependen, nilai yang digunakan yaitu nilai adjusted  $R^2$ . Nilai adjusted  $R^2$  sebesar 0,921 mempunyai arti bahwa variabel dependen mampu dijelaskan oleh variabel devenden sebesar 92,1%. Dengan kata lain perubahan dalam program makanan sehat mampu dijelaskan oleh variabel X, dan sisanya sebesar 7.9% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas sebagaimana hasil perhitungan menggunakan SPSS maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antarprogram makanan sehat terhadap perilaku makan sayur di RA Aulia Medan.

## D. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS Versi 22, bahwa penggunaan program makanan sehat menunjukkan signifikan sebesar 1.867 nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,151 > 0,05$ ). Dan nilai t hitung 1.705 lebih besar dari t tabel 1.705 ( $1.867 > 1.705$ ) dengan kearah positif. Maka

$H_0$  di terima dan  $H_a$  di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Variabel program makanan sehat secara parsial tidak berpengaruh signifikan dengan nilai positif terhadap perilaku konsumsi sayur.

Berdasarkan uji determinasi bahwa pengaruh variable X terhadap Y sebesar 0,921 hal ini berarti mempunyai arti bahwa variabel devenden mampu dijelaskan oleh variabel devenden sebesar 92,1%. Dengan kata lain perubahan dalam program makanan sehat mampu dijelaskan oleh variabel X, dan sisanya sebesar 7.9% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian sebagaimana di atas memiliki relevansi dengan penelitian beberapa teori yaitu Menurut Teori Empirisme (1669) yang dikemukakan oleh John Locke (1632-1704), juga sering dikenal dengan teori Tabularasa mengatakan bahwa perkembangan individu ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang diperoleh melalui pendidikan yang diterima oleh individu selama masa perkembangannya. Pendidikan yang menentukan keadannya dimasa depan. Teori ini juga memandang bahwa keturunan tidak mempunyai peranan. Berbeda dengan teori Ronvergenst bahwa perkembangan individu ditentukan oleh faktor bawaan dan faktor endogen atau eksogen. Sikap merupakan suatu reaksi atau respon dari seseorang namun masih tertutup terhadap suatu objek serta belum ditampilkan. Menurut Rosenberg komponen afektif akan selalu berhubungan dengan komponen pengetahuan. Ini berarti apabila seorang individu mempunyai sikap yang positif maka indeks pengetahuannya terhadap sesuatu harus tinggi dan sebaliknya. Menurut Secord dan Beckman<sup>1</sup> berubahnya komponen afektif menyebabkan perubahan juga pada sikapnya.

Selanjutnya, Teori Fistinger (1957) mengemukakan bahwa sikap individu biasanya konsisten konsisten terhadap satu dengan yang lainnya begitu juga perilakunya. Menurut Rogers perilaku merupakan kegiatan yang dapat diamati langsung maupun tidak langsung. Pengadopsian perilaku didasari oleh pengetahuan dan kesadarann. Perilaku manusia dapat dilihat dari 3 aspek yakni, fisik, psikis dan sosial yang merupakan refleksi dari pengetahuan, motivasi,

persepsi, sikap yang ditentukan dan dipengaruhi oleh faktor pengalaman, keyakinan, sarana fisik dan sosial budaya. West & Turner (2009)

Dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB), (1967) terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi individu, yakni: niat, sikap, norma subyektif dan kontrol perilaku. Perubahan perilaku memerlukan usaha yang konkrit dan positif. Terdapat beberapa strategi perubahan perilaku yang dikelompokkan WHO menjadi tiga, salah satunya adalah Education. 10 Awal perubahan perilaku melalui pendidikan dengan pemberian informasi-informasi kesehatan. Dengan memberikan informasi akan meningkatkan pengetahuan tentang hal tersebut. Selanjutnya pengetahuan akan menimbulkan kesadaran yang menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Pengetahuan merupakan bagian yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang. Pada penelitian didapatkan ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Ajzen, Icek (1991)

Teori tentang hubungan antara sikap dan perilaku disebut dengan Teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*). Teori tersebut menekankan pentingnya peran “niat” sebagai faktor penentu. Niat sebagai suatu rasa percaya yang akan menampilkan perilaku positif. Niat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu sikap, norma subjektif dan pengendalian perilaku. Sikap adalah faktor pertama yang mempengaruhi niat, ditentukan oleh kepercayaan yang berkaitan dengan akibat atas perilaku yang akan dilakukan. Norma subjektif ialah persepsi individu tentang apakah orang lain mendukung atau tidak terhadap tindakan yang akan dilakukan. Sedangkan pengendalian perilaku, merupakan persepsi mudah atau sulitnya seseorang melakukan suatu tindakan. Ajzen, Icek (1991)

Adapun penelitian terdahulu yang memiliki relevan-relevan dengan penelitian yang penulis lakukan dalam pertimbangan dan perbandingan. Dapat kita lihat sendiri dibagian bab II tentang deskripsi yang relevan di antaranya ada pendapat Nadia Yulia Putri, (2021) tentang Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu. Sedangkan pendapat Grani Nirmala.(2020) tentang “Pengaruh pendidikan gizi

tentang sayur terhadap pengetahuan, sikap dan porsi konsumsi sayur anak di SD Negeri 105349 Paluh Kemir. Berbrdah denagn pendapat Dejesetya Marlinda, Putri (2015) Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4- 6 Tahun pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes.

Dapat kita lihat dalam hasil yang memiliki perbedaan dan bersamaan dalam penelitian misalnya menurut Nadia Yulia Putri, (2021 ) hasil penelitian diperoleh hasil uji korelasi person untuk data pengetahuan buah adalah (P value 0,046), data pengetahuan sayur (p value 0,00), data sikap buah (p value 0,00), dan data sikap sayur (P value 0,00). Sangkan penut pendapat Grani Nirmala (2020) memilik hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 4,13 dan rata-rata skor pengetahuan sesudah intervensi meningkat menjadi 9,00. Rata-rata skor sikap sebelum intervensi sebesar 30,11 dan rata-rata skor sikap sesudah intervensi meningkat menjadi 33,45. Untuk rata-rata konsumsi sayur dalam gram sebelum intervensi adalah 67,89 gram dan konsumsi sayur dalam gram sesudah intervensi meningkat menjadi 99,47 gram. Hasil analisis data uji statistik paired T-test, pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur pada anak SD didapatkan nilai signifikan  $p=0,000 < 0,05$ . Berbedah pula untuk peneliti pendapat Dejesetya Marlinda, Putri (2015) memiliki hasil analisis data pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes meliputi I: Jenis sayur yang tersedia (sayur asam, sop, dan tumis kangkung), II: Jenis Buah yang tersedia (pisang, jeruk dan kelengkeng), III: Jumlah sayur dan buah yang tersedia (untuk sayur hanya satu mangkok ukuran sedang dan untuk buah hanya beberapa buah saja), IV: Rata-rata konsumsi sayur dan buah (dalam satu minggu 3-4 kali sayur dan buah yang dikonsumsi). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes meliputi I: Preferensi Makanan (bahan makanan seperti sayur dan buah kurang disukai oleh anak), II: Pengaruh orangtua (mayoritas orangtua tidak membiasakan untuk mengkonsumsi sayur dan buah pada anak).

Dari analisis hasil kesimpulan yang didapat menurut Grani Nirmala (2020) ada pengaruh pendidikan gizi tentang sayur terhadap pengetahuan, sikap dan porsi konsumsi sayur pada anak di SD Negeri 105349 Paluh Kemiri. Sedangkan menurut Dejesetya Marlinda, Putri (2015) anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes meliputi I: Preferensi Makanan (bahan makanan seperti sayur dan buah kurang disukai oleh anak), II: Pengaruh orangtua (mayoritas orangtua tidak membiasakan untuk mengkonsumsi sayur dan buah pada anak). Berbedah pula dengan hasil yang dimiliki peneliti Nadia Yulia Putri (2021) diharapkan sekolah dapat mengadakan penyuluhan mengenai Konsumsi Buah dan Sayur pada anak di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang Buah dan Sayur dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan tentang Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak dengan variabel penelitian yang berbeda.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Program makan sehat pada anak Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai merupakan program hidup sehat, program makan sehat, makanan bergizi dan pola makanan yang diterapkan orangtua di rumah cukup baik.
2. Perilaku konsumsi sayur anak Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai menunjukkan perilaku konsumsi yang baik dengan pengaturan orangtua di rumah dan program makanan sehat atau makanan sayur di sekolah.
3. Terdapat pengaruh program makan sehat terhadap perilaku konsumsi sayur anak Anak Usia 4-5 Tahun Di Ra Aulia Medan Denai. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,151 > 0,05$ ). Dan nilai  $t$  hitung 1.705 lebih besar dari  $t$  tabel 1.705 ( $1.867 > 1.705$ ) dengan kearah positif. Maka  $H_0$  di terima dan  $H_a$  di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Variabel program makanan sehat secara parsial tidak berpengaruh signifikan dengan nilai positif terhadap perilaku konsumsi sayur. Besarnya pengaruh berdasarkan uji determinasi bahwa pengaruh variable X terhadap Y sebesar 0,921%.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah di paparkan, maka pada bagian ini perlu diberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini:

##### **A. Bagi orang tua**

Kepada orangtua yang bertugas sebagai pengasuh, pembimbing pemelihara, pendidikan terhadap anak dan sebagai orang yang paling dekat diharapkan orang tua mampu mengetahui asupan yang baik dalam tumbuh kembang

anak. Sebagai orang tua yang menghabiskan waktunya lebih banyak waktunya di rumah kiranya tetap menjaga pola makan sehari terutama makanan sayur kepada anak agar anak terpenuhi gizi dan sehat sebagai Anak Usia Dini semestinya.

**B. Bagi guru**

Kepada guru sekolah agar selalu melakukan program makanan sayur dan makanan sehat di lingkungan sekolah, sebagai program yang menyehatkan anak dan menyadarkan anak akan pentingnya makan sayur terhadap kesehatan.

**C. Bagi anak usia dini**

Kepada anak usia dini kiranya dapat mengkonsumsi sayur untuk kepentingan kesehatan anak sebagai anak yang masih dalam tahap Usia Dini, sehingga terjaga kesehatan dirinya dan membantu mengembangkan tumbuh kembang anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, Iced, 1991, "*The Theory Of Planned Behavior*". *Organizational Behavior And Human Decision Processe. Vol.50*
- Arikunto,Suharsimi. 2016 *Prosedur Penelitian: "Suatu Pendekatan Praktik"*. Jakarta: Rineka Cipta. Brettel, M.,& Cleven, N. J (2011)
- CDC. Children Eating More Fruit, but Fruit and Vegetable Intake Still Low [Online Article]. 2015; [diakses 22 Januari 2015]. Available at: <Http://Www.Cdc.Gov/Media/DPK/2014/Dpk-Vs-Fruits-Vegetables.Html>
- Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, "*Pengasuhan Berdasarkan Perkembangan Otak Anak*".<http://repositori.kemdikbud.go.id>. (Diakses 01 Maret 2022).
- Dish Kartika Nurmahmudah, R. A., & Dian Kartika Nurmahmudah, R. A. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Paud Tk Sapta Prasetya Kota Semarang. Kesehatan Masyarakat, 3* (1), 244-255.
- Edi Irawan.(2014). *Pengantar Statistika Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta:Aura Pustaka.
- Erita Nadia Wahyuni, P. S. (2021). *Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Gizi Kurang pada Remaja. Borneo Student Research, 2* (3), 2038-2044.
- Gini Sari Bestari, A. P. (2014). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Carita Gambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Aanak Di Paid Cemara Semarang. Of Nutrition College, 3* (4), 918-924.
- Harper, Douglas. (2016) "vegetable Online Etymology Dictionary"[WWW.etymonline.com](http://WWW.etymonline.com)
- Irene, I. A. (2015). *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. MKMI, 2* (2), 253-262.

- Israeli Israeli, A. N. (2021). *Bermain Vegetable Eating Motivation (VEM) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah*. *Pendidikan Anak Usia Dini*, 5 (1), 879-890.
- Kasiram, Mohammad. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Malang: UIN Malang Press. H: 149
- Muhammad Kasim Aidid, S. S. (2017). *Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Didik Tk Bunga Asya*. *Scientific Pinisi*, 3 (1), 17-26.
- M Nasution, (2004), "Diversifikasi Titik Kritis Pembangunan Petanian Indonesia Pertanian Mandiri", *Penebar Swadaya*. Jakarta.
- P2PTM Kemenkes RI (2018). "Nutrisi dalam Sayur-sayur Sumber Vitamin dan Mineral", *p2ptm.kemkes.go.id*.
- Ramdhaniet. Al, *Psikologi Untuk Indoensia Tangguh dan Bahagia*. UGM PRESS. 2018.
- Rini Hardiyanti, Herla Rusmarilin, dkk (2013). "Karakteristik Mutu Mie Instan Dari Tepung Komposit Pati Kentang Termodifikasi, Typing Mocaf, Dan Tepung Terigu Dengan Penambahan Garam Fosfat", *Rekayasa Pangan Dan Pertanian*", 3(1), 25-40.
- Robiah, I. K. (2022). *Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat*. *Pendidikan Tambusai*, 6 (2), 16123-16128.
- Setiarto, Haryo Bima (2021), *Maemanfaatkan Tanaman Sayur Untuk Mengatasi Aneka Penyakit*, Guepedia. hlm. 39. ISBN 9786232708853
- Siregar. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuanntitatif*, Jakarta: PT Bumi Aksara. 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. 2021.
- Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosain*, (Bandung: PT Remaja Rosdaskarya, 2014), H.22
- Tim Ide Masak (2013), *Seri Penganan Jadul Tetap Favorit: Salat & Dessert*. Gramedia Pustaka Utama. hlm.1. ISBN 9789792294682.
- Tribun, Mirna, (2021), "Saturn Dapat Diolah Selain Menjadi Makanan Juga Dapat Menjadi Minuman Sehat yang Banyak Mengandung Vitamin", *Tribunnews.com*
- Ulcer, Taha Gokmen, Songur, Ayse Nur, "Role Of Vegetables In Human Nutrition and Disease Prevention"(2018), H.34
- West & Turner.(209). *Introducing Communication Theory: Analysis And Application*. Mc- Graw-Hill. New York.
- W Masitah, HR Setiawan, "Pengembangan Program Pelibatan Orang Tua Peguyuban TK Amanah Marindal", (2019), H.98

# **LAMPIRAN**

## 1. Lokasi penelitian dan kondisi kelas





## 2. Surat Izin Penelitian



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS AGAMA ISLAM**

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003  
<https://fai.umsu.ac.id> [fai@umsu.ac.id](mailto:fai@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Unggul | Cerdas | Terpercaya  
 Bisa mengubah surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Nomor	: 160/II.3/UMSU-01/F/2023	04 Sya'ban 1444 H
Lamp	: -	25 Februari 2023 M
Hal	: Izin Riset	

Kepada Yth :  
**Ka. RA Aulia Medan Denai**  
 di-

Tempat.

*Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa guna memperoleh gelar sarjana S1 di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FAI UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang mengadakan penelitian/riset dan pengumpulan data dengan :

**Nama** : Parida Maisari  
**NPM** : 1801240002  
**Semester** : X  
**Fakultas** : Agama Islam  
**Program Studi** : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga Allah meridhoi segala amal yang telah kita perbuat. Amin.

*Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

A.n Dekan,

Wakil Dekan III



**Dr. Munawir Pasaribu, MA**  
 NIDN : 0116078305

CC. File

## 3. Surat Balasan Penelitian



**YAYAN PENDIDIKAN ISLAM AULIA  
RAUDHATUL ATHFAL AULIA**

JL.MERPATI II NO.9 KELUARGA TEGAL SARI MANDALA DENAI 20226

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 26/Aulia/III/2023**

Sehubungan dengan surat dark Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan nomor: 160/IL.3/UMSU-01/F/2023 hal: izin melakukan penelitian skripsi bulan Desember 2022 sampai Februari 2023, maka Kepala sekolah RA Aulia dengan ini menerangkan nama mahasiswa dibawah ini:

Nama : Parida Maisari  
NPM : 1801240002  
Fakultas : Agama Islam  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Jenjang : Stara Satu (S1)

Benar telah melakukan penelitian di RA AULIA pada bulan Januari 2023 guna melengkapi data penyusunan skripsi dengan berjudul: **“Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai.”**  
Demikian surat keterangan ini dibuat dan digunakan semestinya.

Medan, 28 Februari 2023  
Kepala Sekolah RA AULIA



Hj. Yanizar Bahari, S.Ag.,M.Pd

## 4. Surat Selesai Penelitian



**YAYAN PENDIDIKAN  
ISLAM AULIA  
RAUDHATUL ATHFAL AULIA**

JL.MERPATI II NO.9 KELUARGATEGAL SARI MANDALA DENAI 20226

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

**Nomor:27/Aulia/III/2023**

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama : Hj. YanizarBahari, S.Ag.,M.Pd

Jabatan : KepalaSekolah

Alamat : Jl. Pancasila/ Tuba. No.21

Denganinimenerangkanbahwasannyamahasiswadibawahini:

Nama : ParidaMaisari

NPM : 1801240002

Fakultas : Agama Islam

Program Studi : Pendidikan Islam AnakUsiaDini

Jenjang : StaraSatu (S1)

Benar telah selesai melakukan penelitian di RA Aulia selama 1 bulan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Program Makanan Sehat Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada AnakUsia 4-5 Tahun Di RA Aulia Medan Denai”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan semestinya.

Medan, 28 Februari 2023

Kepala Sekolah RA AULIA

Hj. Yanizar Bahari, S.Ag.,M.Pd

## 5. Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI****Lembar observasi untuk orangtua**

Nama : .....

J.Kelamin : .....

Umur : .....

Pendidikan : .....

Pekerjaan : .....

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan	Skala
1	Program Makanan Sehat (X)	1. Membiasakan hidup bersih dan sehat di rumah dan sekolah 2. Membiasakan mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang di sekolah dan rumah 3. Membangun pengetahuan dan pemahaman mengkonsumsi	1. Apakah Bapak membiasakan anak untuk hidup bersih di rumah dan sekolah 2. Apakah Bapak/Ibu membiasakan hidup sehat di rumah 3. Apakah Bapak/Ibu membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat di rumah 4. Apakah Bapak/Ibu membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat di	

		makanan sehat dan seimbang	sekolah	
	4.	Mengembangkan komunikasi efektif di sekolah dan dirumah	5.	Apakah Bapak/Ibu menjelaskan tentang jenis makanan sehat kepada anak
			6.	Apakah Bapak/Ibu memberikan pemahaman manfaat kebiasaan makan sayur
			7.	Apakah Bapak/Ibu menganjurkan anak untuk sering makan sayur
			8.	Apakah Bapak/Ibu menyarankan agar sering makan sayur di sekolah
			9.	Apakah Bapak/Ibu membiasakan makan sayur agar diikuti anak
			10.	Apakah Bapak/Ibu menyarankan agar makan sayur tiap hari
2	Perilaku Konsumsi Sayur (Y)	1. Keinginan mengkonsumsi sayur	1.	Apakah anak Bapak/Ibu suka makan sayur
		2. Intensitas makan sayur	2.	Apakah Bapak/Ibu selalu menyediakan sayur setiap hari
		3. Kesadaran makan sayur	3.	Apakah anak Bapak/Ibu selalu
		4. Vitamin yang		

- terkandung makan sayur setiap  
dalam sayur hari
5. Manfaat makan sayur
4. Apakah Bapak/Ibu suka makan sayur
  5. Apakah Bapak/Ibu menekankan agar anak selalu makan sayur
  6. Apakah Bapak/Ibu sadar bahwa sayur dapat menjaga kesehatan
  7. Apakah Bapak/Ibu menjelaskan pada anak sayur mengandung vitamin
  8. Apakah Bapak/Ibu slelau menganjurkan anak untuk tetap makan sayur
  9. Apakah Bapak/Ibu marah apabila anak tidak mau makan sayur
  10. Apakah Bapak/Ibu menjelaskan manfaat makan sayur pada anak



24	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	42
25	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	42
26	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	42

### 7. Data Skor Angket Variabel Perilaku Makanan Sayur (Y)

No Sampel	Skor Pada Pertanyaan										Jumlah Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	50
2	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	49
3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	48
4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	48
5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	49
6	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	48
7	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	48
8	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	47
9	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	47
10	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	47
11	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	47
12	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	47
13	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	46
14	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	46
15	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	46
16	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	46
17	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	46
18	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	46
19	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	45
20	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	45
21	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	45
22	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	45

23	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	45
24	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	42
25	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	42
26	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	42

## 8. Validitas Variabel X

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
P1	4.2308	.42967	26
P2	4.0769	.27175	26
P3	4.0769	.27175	26
P6	4.8846	.32581	26
P7	4.8846	.32581	26
P8	4.8846	.32581	26
P9	4.8846	.32581	26
P10	4.8846	.32581	26

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	32.5769	3.054	.295	.	.907
P2	32.7308	3.405	.203	.	.896
P3	32.7308	3.325	.286	.	.890
P6	31.9231	2.634	.890	.	.831
P7	31.9231	2.634	.890	.	.831
P8	31.9231	2.634	.890	.	.831
P9	31.9231	2.634	.890	.	.831
P10	31.9231	2.634	.890	.	.831

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
------	----------	----------------	------------

36.8077	3.682	1.91873	8
---------	-------	---------	---

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.875	.877	8

#### 9. Validitas Variabel Y

##### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
P1	4.1538	.36795	26
P2	4.1538	.36795	26
P3	4.1154	.32581	26
P4	4.0385	.19612	26
P5	4.0385	.19612	26
P6	4.9231	.27175	26
P7	4.9615	.19612	26
P8	4.4615	.50839	26
P9	4.8846	.32581	26
P10	4.6923	.47068	26

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	40.2692	1.965	.692	.	.543
P2	40.2692	1.965	.692	.	.543
P3	40.3077	2.222	.501	.	.595
P4	40.3846	2.646	.203	.	.651
P5	40.3846	2.566	.333	.	.637
P6	39.5000	3.300	-.567	.	.757
P7	39.4615	3.058	-.413	.	.715
P8	39.9615	1.718	.628	.	.540
P9	39.5385	2.338	.371	.	.622
P10	39.7308	1.885	.548	.	.569

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.656	.516	10

## 10. Uji Hipotesis Dan Uji t

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	.594	3.931		1.867	.881		
	X	.974	.084	.921	11.620	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Y

## 11. Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	90.525	1	90.525	135.025	.000 <sup>b</sup>
	Residual	16.090	24	.670		
	Total	106.615	25			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

## 12. Uji R

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.921 <sup>a</sup>	.849	.843	.81880	.342

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

