

**PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK
MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN
DI RA AL-INAYAH JALAN JEMADI GG KELAPA I
NO. 5 KECAMATAN MEDAN TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan Islam (S.Pdi) Pada Program Pendidikan Islam Anak Usia Dini*

Oleh :

AFRIDA YETTI
NPM : 1401240013



**FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYA SUMATERA UTARA
2018**

BERITA ACARA PENGESAHAN SKRIPSI

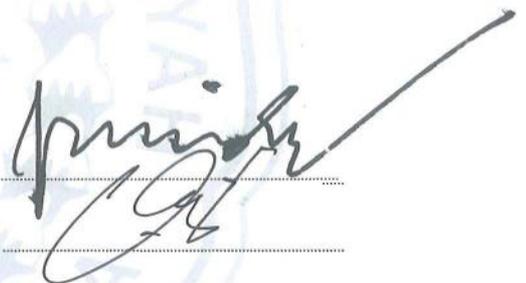
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

NAMA MAHASISWA : Afrida Yetti
NPM : 1401240013
PROGRAM STUDI : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
HARI , TANGGAL : Rabu, 04 April 2018
WAKTU : 08.00 WIB s/d Selesai

TIM PENGUJI

PENGUJI I : Drs. H. Mario Kasduri, MA
PENGUJI II : Mawaddah Nasution, M.Psi



PANITIA PENGUJI

Ketua

Sekretaris

Dr. Muhammad Qorib, MA

Zailani, S.Pd.I, MA





Unggul Perilaku & Capaian

Bila menjawab surat ini agar disebutkan Nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jalan kaptem Mukhtar Basri No 3 Medan 20238 Telp (061) 6622400

Website : www.umsu.ac.id E-mail : rektor@umsu.ac.id

Bankir : bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Agama Islam
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Jenjang : Strata Satu (S-1)

Ketua Program Studi : Widya Masitah, S.Psi, M.Psi
Dosen Pembimbing : Widya Masitah, S.Psi, M.Psi

Nama Mahasiswa : Afrida Yetti
NPM : 1401240013
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi : Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di RA Al-Inayah Jl. Jemadi Gg. Kelapa I No. 5 Kecamatan Medan Timur

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Keterangan
16 maret '18	Perbaikan susunan siklus		
19 maret '18	skenario perbalikan dari siklus 1 ke siklus II isinya yg tidak sesuai		
21 Maret	Perbaikan RPPIT		
21 Maret	ACC sidang		

Medan, Maret 2018



Dekan
Dr. Muhammad Qorib, MA

Ketua Program Studi

Widya Masitah, S.Psi, M.Psi

Dosen Pembimbing

Widya Masitah, S.Psi, M.Psi

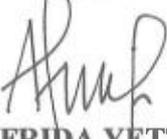
LEMBAR PENGESAHAN

**PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK
MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN
DI RA AL-INAYAH JALAN JEMADI GG KELAPA I
NO. 5 KECAMATAN MEDAN TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan Islam (S.Pdi) Pada Program Pendidikan Islam Anak Usia Dini*

Oleh :


AFRIDA YETTI
NPM : 1401240013

JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

Pembimbing


WIDYA MASITAH, S.Psi, M.Psi

**FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN 2018**

**PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK
MELALUI KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN
DI RA AL-INAYAH JALAN JEMADI GG KELAPA I
NO. 5 KECAMATAN MEDAN TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan Islam (S.Pdi) Pada Program Pendidikan Islam Anak Usia Dini*

Oleh :

AFRIDA YETTI
NPM : 1401240013

JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

Pembimbing



WIDYA MASITAH, S.Psi, M.Psi

**FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN 2018**

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Telah selesai diberikan bimbingan dalam penulisan skripsi sehingga naskah skripsi ini telah memenuhi syarat dan dapat disetujui dan dipertahankan dalam ujian skripsi oleh :

NAMA MAHASISWA : **AFRIDA YETTI**
NPM : **1401240013**
PRODI : **Guru Pendidikan Islam Usia Dini (PIAUD)**
JUDUL SKRIPSI : **Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di RA Al Inayah Jl.Jemadi Gg Kelapa I No. 05 Kecamatan Medan Timur**

Medan Maret 2018
Pembimbing


WIDYA MASITAH, S.Psi, M.Psi

Disetujui Oleh :
Ketua Jurusan


WIDYA MASITAH, S.Psi, M.Psi
Dekan


Dr. Muhammad Qorib, M.A.

SURAT KETERANGAN ORISINIL

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Afrida Yetti**

NPM : 1401240013

Prodi : Guru Pendidikan Islam Usia Dini (PIAUD)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini dengan judul ***“Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di RA Al Inayah Jl Jemadi Gg Kelapa I No 05 Kecamatan Medan Timur”*** Merupakan karya asli saya , jika kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil plagiatisme maka saya bersedia ditindak sesuai dengan peraturan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya perbuat dengan sebenarnya.





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jalan kaptem Mukhtar Basri No 3 Medan 20238 Telp (061) 6622400

Website : www.umsu.ac.id E-mail : rektor@umsu.ac.id

Bankir : bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut

Bila menjawab surat ini agar disebutkan
Nomor dan tanggalnya

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Nama Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Agama Islam
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Jenjang : Strata Satu (S-1)

Ketua Program Studi : Widya Masitah, S.Psi, M.Psi
Dosen Pembimbing : Widya Masitah, S.Psi, M.Psi

Nama Mahasiswa : Afrida Yetti
NPM : 1401240013
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Proposal : Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di RA Al-Inayah Jl. Jemadi Gg. Kelapa I No. 5 Kecamatan Medan Timur

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Keterangan
18 Des 2017	perbaikan tata tulis		
23 Des 2017	perbaikan teori Bab 2.		
6 Jan 2018	perbaikan teori Bab 2		
8 Jan 2018	Acc Seminar		

Medan, 8 Januari 2018

Diketahui/Disetujui
Ketua Program Studi
Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Pembimbing Proposal

Widya Masitah, S.Psi, M.Psi

Widya Masitah, S.Psi, M.Psi

Medan, Maret 2018

Nomor : Istimewa
Lampiran : 3 (tiga) exemplar
Hal : Skripsi a.n. Afrida Yetti
Kepada Yth : Bapak Dekan Fakultas Agama Islam UMSU
Di,-

Medan

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca,meneliti dan memberi saran –saran perbaikan seluruhnya terhadap skripsi mahasiswi a.n. Afrida Yetti yang berjudul “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di RA Al Inayah Jl.Jemadi Gg Kelapa I No. 05 Kecamatan Medan Timur”. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini dapat diterima dan diajukan pada siding munaqosah untuk mendapat gelar sarjana strata satu (S1) dalam Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikianlah kami sampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing



WIDYA MASITAH, S.Psi, M.Psi

ABSTRAK

Afrida Yetti ,NPM 1401240013, “Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di RA Al Inayah Jl.Jemadi Gg Kelapa I No. 05 Kecamatan Medan Timur.

Pada dasarnya pendidikan anak usia dini merupakan fase-fase usia penting dalam menjalankan program pembelajaran baik disekolah dan dirumah. Kemampuan dasar dapat dikembangkan pada anak salah satunya adalah kemampuan dalam memahami gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Al Inayah. Prosedur penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang melalui beberapa tahapan yaitu perencanaan ,pelaksanaan, pengamatan, serta refleksi. Penelitian yang dilakukan di RA Al Inayah ini menggunakan PTK dengan melihat beberapa sampel dari kelompok B di RA Al Inayah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi , Tanya jawab, diskusi, serta dokumentasi dengan menggunakan teknik deskriptif. Teknik analisa data dengan meneliti setiap aspek kegiatan penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman gizi seimbang melalui membentuk kreasi makanan di RA Al Inayah. Dari kondisi awal yang hanya anak 31% meningkat disiklus I menjadi 53% dan dilanjutkan sikliu II meningkat lagi menjadi 74% dan dilanjutkan lagi ke siklus III meningkat menjadi 83%. Maka dapat disimpulkan pemahaman gizi seimbang anak dapat meningkat melalui kegiatan kreasi makanan di RA Al Inayah.

Kata Kunci : *Gizi Seimbang, dan kreasi makanan*

ABSTRACTION

Afrida Yetti, NPM 1401240013, "Increasing Understanding Balanced Nutrition In Children Through Activities Forming Food Creation In RA Al Inayah Jl. Jemadi Gg Kelapa I No. 05 Kecamatan Medan Timur.

Basically, early childhood education is an important age phase in running learning programs both at school and at home. Basic skills can be developed in children one of them is the ability to understand balanced nutrition through activities to create food creations in RA Al Inayah. The procedure of this research is classroom action research through several stages of planning, implementation, observation, and reflection. Research conducted in RA Al Inayah is using PTK by looking at some samples from group B in RA Al Inayah. Technique of data collecting is done by observation, questioning, discussion, and documentation by using descriptive technique. Data analysis techniques by examining every aspect of research activities indicate that the increased understanding of balanced nutrition through forming food creations in RA Al Inayah. From the initial condition that only 31% children increased cycle I to 53% and dilanjutkan cyclone II increased again to 74% and dilanjutkan again to cycle III increased to 83%. So it can be concluded understanding of balanced nutrition of children can be increased through food creation activities in RA Al Inayah.

Keywords: Balanced Nutrition, and Food Creation

KATA PENGANTAR



Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah swt, atas segala limpahan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini. Salawat dan salam juga disampaikan kepada rosulullah saw, semoga kita tetap berada dalam lingkaran uswah yang dicontohkan beliau, sehingga kita tetap berada dalam kebaikan dan kebenaran. Adapun judul dari skripsi yang akan dijadikan objek penelitian adalah :“ *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di RA Al-Inayah Jalan Jemdi GgKelapa II No.05 Kecamatan Medan Timur* “.

Penyusunan laporan proposal penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Penyusunan tentunya dapat terlaksana dengan baik tidak terlepas dari dukungan dari banyak pihak , untuk itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU), Bapak Dr.Agussani,MAP
2. Dekan pada Fakultas Agama Islam (FAI) Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) Bapak Dr. Muhammad Qorib,MA.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Ibu Widya Masitah, S.Psi, M.Psi. Sekaligus Pembimbing dalam penulisan Skirpsi ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Agama Islam Khususnya Jurusan PIAUD ,
5. Staf Biro Bapak Saufi Ibrahim, S.Kom, Bapak Sulpan Lubis,SH, dan Ibu Fatimah Sari, S.Pd.I yang telah memudahkan dan membantu penulis dalam berbagai urusan bidang akademik dan perkuliahan.
6. Ibu Sri Muliati,S.Ag Selaku Kepala RA Al – Inayah Jalan Kelapa I No 5 Kecamatan Medan Timur yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

7. Teman-teman satu perjuangan yang ada di kampus Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
8. Guru-guru dan Pegawai yang ada di RA Al – Inayah
9. Semua pihak yang telah begitu banyak memberikan masukan,saran, kritikan dan dukungan kepada peneliti selama masa studi hingga penyelesaian penelitian ini.
10. Keluarga Tercinta Anak-anakku Muhammad.Faiz Al Aiyub S,Aruni Dwisty Carissa S , Nada Nadzifa An Nizza S serta suami tercinta Sumardi,S.Ag yang telah mesupport semua aktifitas perkuliyahan dari awal hingga selesai.
11. Kedua orang tua dan mertua yang selalu memberi support moril, dan memberikan do'a terbaiknya, semoga selalu dalam limpahan rahmatnya.

Akhir kata tiada yang dapat peneliti berikan, semoga amal kebaikan yang telah diberikan diterima Allah SWT dan selalu mendapat petunjuk dan limpahan rahmatnya. Walaupun demikian, peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan Laporan Proposal Skripsi ini. Oleh karenanya penulis masih mengharapkan masukan dan saran membangun sebagai bahan evaluasi dan kesempurnaan tulisan penelitian ini. Semoga proposal Skripsi ini berguna bagi kita semua khususnya yang terkait dengan permasalahan yang ada pada penelitian ini.

Medan 05 Maret 2018

Hormat Peneliti

Afrida Yetti

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL, GRAFIK DAN GAMBAR	vii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Hipotesis Tindakan	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II : LANDASAN TEORITIS	6
A. Gizi Seimbang	6
1. Pengertian Gizi Seimbang	6
2. Pemahaman Gizi Seimbang	7
3. Kebutuhan Gizi Anak Usia Pra Sekolah	8
4. Pola Makan Gizi Seimbang	9
5. Manfaat Gizi Seimbang	10
B. Kreasi Makanan Untuk Anak	11
1. Mengetahui Kreasi Makanan	11
2. Prinsip Gizi Seimbang	12
3. Langkah-langkah Dalam Membentuk Kreasi Makanan Anak	14
4. Pemahaman Gizi Seimbang dan Membentuk Kreasi Makanan	16
5. Manfaat Membentuk Kreasi Makanan	18
BAB III : METODE PENELITIAN	21
A. Setting Penelitian	21
1. Tempat Penelitian.....	21
2. Waktu Penelitian	21
3. Siklus Penelitian.....	22

B. Persiapan PTK	23
C. Subjek Penelitian	24
D.Sumber Data	24
1.Anak	23
2.Guru.....	25
3.Teman Sejawat dan Pegawai.....	26
E.Tehnik Dan Alat Pengumpulan Data	26
1. Tehnik Pengumpulan Data	26
2. Analisis Pengumpulan Data	30
3. Indikator Keberhasilan	30
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A.Deskrepsi Kondisi Awal	31
B. Deskrepsi Siklus I	36
C. Deskrepsi Siklus II	44
D. Deskrepsi Siklus III	52
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran-saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
Lampiran-lampiran	

DAFTAR GAMBAR , TABEL DAN DAFTAR GRAFIK

1. Gambar 1 : Pola Waktu Pemberian Makanan dalam sehari-hari (10)
2. Gambar 2 : Tumpeng Gizi Seimbang (14)
3. Tabel 1 : Rencana Pelaksanaan PTK (22)
4. Gambar 3 : Alur Penelitian Tindakan Kelas menurut Arikunto (23)
5. Tabel 2 :Data anak RA Al-Inayah Kelas B, asuhan dari Ibu Ika Listiya,S.Ag (25)
6. Table 3 : Sumber Data Guru RA Al Inayah (26)
7. Tabel 4 : Teman Sejawat dan Kolaborator (26)
8. Tabel 5 : Observasi (28)
9. Tabel 6 : Hasil Observasi Penilaian Kondisi Awal (Pra Siklus) (32)
10. Tabel 7 : Kondisi Awal Sebelum diadakanya tindakan (33)
11. Grafik 1 : Kondisi Awal Sebelum diadakanya tindakan (34)
12. Tabel 8 : Kondisi Awal Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) (35)
13. Tabel 9 : Hasil Observasi Penilaian Pada Siklus I (43)
14. Tabel 10 : Kondisi Penilaian Siklus I (44)
15. Grafik 2 : Kondisi Penilaian Siklus I (45)
16. Tabel 11 : Kondisi Siklus I Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) (46)
17. Tabel 12 : Hasil Observasi Penilaian Pada Siklus II (54)
18. Tabel 13 : Kondisi Penilaian Siklus II (55)
19. Grafik 3 : Kondisi Penilaian Siklus II (56)
20. Tabel 14 : Kondisi Siklus II Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) (57)
21. Tabel 15 : Hasil Observasi Penilaian Pada Siklus III (54)
22. Tabel 16 : Kondisi Penilaian Siklus III (67)
23. Grafik 4 : Kondisi Penilaian Siklus III (68)
24. Tabel 14 : Kondisi Siklus III Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) (69)
25. Grafik 5 :Hasil Penilaian Dari Prasiklus, Siklus I,Siklus II dan Siklus III (71)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu bentuk pendidikan prasekolah, hal ini tentunya sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa:

“Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.”¹

Terkait dengan bunyi pasal di atas dapat ditarik sebuah ungkapan inti yang berhubungan dengan penelitian ini, yakni “pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”. Pertumbuhan dan perkembangan Jasmani dan Rohani adalah dua hal penting yang tidak bisa dipisahkan. Dan ini tentunya terkait erat dengan makanan yang bermuatan Gizi yang seimbang. Oleh karenanya perlulah dikenalkan dan dipahami kepada anak-anak PAUD /RA dengan melakukan Praktek membuat kreasi-kreasi makanan yang bergizi seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi”.²

dari penjelasan di atas terlihat sesuai dengan penjelasan bahwa asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh itu pada dasarnya adalah sesuai dengan keadaan

¹ Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 tahun 2009 Peraturan Pemerintah Tentang Pendidikan Anak Usia Dini Pasal 1 ayat 7

² Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang

tubuh itu sendiri, misalnya disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, pekerjaan, lingkungan dan keadaan kesehatan itu sendiri.³

Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kekurangan gizi dan pola makan yang tidak sehat, sementara anak-anak usia dini membutuhkan makanan gizi yang seimbang. Gizi seimbang sangat mempengaruhi perkembangan anak –anak Usia Dini/Ra. Apalagi sekarang ini banyak sekali makanan yang cepat saji (instant) yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan anak-anak, bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Untuk itu peran Instansi Pendidikan Anak Usia Dini (RA) sangat membantu serta memahami makanan bergizi seimbang melalui kreatif – kreatifitas membuat makanan.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah institusi yang memiliki peranan dalam upaya melakukan pembinaan dilakukan dengan memberikan rangsangan serta kreatifitas pendidikan untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut⁴

karena begitu pentingnya hubungan antara makanan bergizi seimbang terhadap perkembangan secara jasmani dan rohani anak , dan yang terkait juga dengan perkembangan, pertumbuhan otak sebagaimana tumbuh kembang anak prasekolah bahwa di usia-usia setingkat PAUD / RA pertumbuhan otak sangat cepat serta perkembangan motorik yang cepat, yang dikenal juga dengan usia laten⁵ “.

Oleh sebab itu maka dalam menanamkan pemahaman makanan bergizi seimbang ini bagi seorang guru harus memiliki strategi jitu guna apa yang di pahami ke anak –anak akan menjadi lebih terkesan bagi anak itu sendiri. Guru – guru yang mengajar di tingkat PAUD/RA hendaklah memiliki metode yang mumpuni dalam mengenalkan makanan-makanan bergizi ini, dan salah satu metode yang dianggap tepat guna mengenalkan jenis makanan bergizi seimbang

³ Nina Surtiretna ,Wanto,Susanto dan kawan-kawan,Mengenal Makanan dan Kesehatan, PT Kiblat Buku Utama Bandung ,Januari 2013,h.30

⁴ Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

⁵ Sandra Fikawati,Ahmad Syafiq dan Arinda Veratamala, *Gizi Anak dan Remaja* (Cetakan ke -1 Juni 2017 Rajawali Pers PT Raja Grafindo Persada Depok)

ini peneliti mencoba mengenalkan jenis jenis makanan yang bergizi seimbang dengan mengedepankan kreasi-kreasi makanan sederhana dan menarik guna menanamkan kreasi makanan bergizi seimbang tersebut.

Untuk membuat anak-anak tertarik memakan-makanan bisa dibuat kreasi makanan. “Membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan istilah bento adalah konsep *one dish meal* atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak-anak ini mengandung nilai-nilai gizi yang seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengkonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan. Bekal bento ini akan memancing selera anak-anak karena dikreasikan dengan bentuk-bentuk yang lucu dengan warna yang variatif. Bento merupakan bekal yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan serta meningkatkan kecerdasan anak usia dini.”⁶

Membentuk kreasi makanan sesungguhnya suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak-anak. Sebagian besar orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Orang tua dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento bermacam-macam warna yang cerah dan beraneka bentuk kartun yang disukai anak untuk menarik perhatian anak agar mau mengkonsumsi makanan tersebut. Dengan bento atau membentuk kreasi makanan anak-anak akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang disajikan. Orang tua dapat melibatkan anak dalam kegiatan membentuk kreasi makanan tersebut.⁷

Berdasarkan observasi yang dilakukan di RA Al Inayah Jalan Kelapa I No.5 Kec Medan Timur, ditemukan bahwa pemahaman anak tentang makanan yang bergizi masih sangat rendah, hal ini terlihat begitu antusiasnya anak membeli jajanan berupa makanan-makanan yang instant tanpa melihat apakah jajanan tersebut bergizi atau tidak. Selain itu banyaknya jajanan disekitar sekolah yang dinilai kurang sehat, sehingga anak lebih cenderung memilih jajanan dilingkungan sekolah tanpa memperdulikan apakah makanan tersebut banyak mengandung pengawet, penyedap, dan pewarna makanan .

⁶ <http://studylibid.com/doc/841982/i-peningkatan-pemahaman-gizi-seimbang-pada-anak>.

⁷ Ibid ____ studylibid.

Berdasarkan latar belakang masalah yang muncul di RA Al Inayah yang berada di Jalan Kelapa I No.5 Kecamatan Medan Timur Kota Madya Medan Propinsi Sumut maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “ *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Ra Al-Inayah Jalan Jemadi Gg Kelapa I No 5 Kecamatan Medan Timur* “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Rendahnya pemahaman Gizi Seimbang pada anak
2. Metode pengajaran dalam pengenalan makanan yang jauh kalah menarik dibandingkan dengan iklan yang dilihat anak-anak.
3. Anak kurang memahami bahaya memakan makanan yang tidak sehat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah : apakah melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman anak tentang makanan bergizi seimbang khususnya di RA Al Inayah yang berada di Jalan Jemadi Gg Kelapa I No.5 Kecamatan Medan Timur Kota Madya Medan Propinsi Sumatera Utara.

D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis dalam masalah ini , adalah bagaimana dengan aktifitas kegiatan kreatifitas membentuk kreasi-kreasi yang kreatif mengolah , merangkai dan membentuk makanan sesuai imajinasi anak-anak sehingga anak-anak akan mengenal,memahami akan jenis-jenis makanan yang kegunaanya bagi tubuh, sehingga mereka lebih doyan memakan makanan yang benar-benar layak konsumsi. Khususnya anak-anak yang sekolah di RA AL Inayah Jalan Kelapa II Kecamatan Medan Timur.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilaksanakan penelitian ini tentu terkait erat dengan judul ,yakni meningkatkan pemahaman gizi anak melalui kreasi-kreasi makanan.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara umum pasti dapat memberikan masukan dan sumbangsih pemikiran dan juga dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pembaca, tentunya terkait dengan masalah perkembangan anak-anak usia Dini atau RA dengan ketertarikannya dengan dunia makanan yang bergizi seimbang khususnya anak-anak yang ada di RA Al Inayah Jln Jemadi Gg Kelapa I No.5 Kecamatan Medan Timur.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi observator tentu penelitian ini akan membawa penambahan pengetahuan terkait tentang makan-makanan yang bergizi untuk anak.
- b. Bagi yayasan (pengelola), pegawai dan Terutama para guru, pasti ini akan menjadi pengetahuan berharga dalam mengenalkan pemahaman anak tentang makanan.
- c. Bagi Fakultas PAI jurusan PIAUD UMSU, diharapkan memberikan kontribusi sebagai bahan bacaan yang mampu meningkatkan serta mengembangkan program – program pembelajaran yang lebih signifikan.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Istilah gizi berasal dari Giza (Bahasa Arab) yang berarti zat makanan, Sedangkan dalam bahasa Inggris gizi sering dikenal dengan istilah *Nutrition*. Makna *nutrition* sendiri memiliki banyak arti seperti bahan makanan, zat gizi, atau sering juga digunakan untuk menyatakan ilmu gizi. secara luas Gizi diartikan sebagai “ suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan metabolisme, dan pengeluaran zat gizi”⁸

Salah satu hal penting dalam elemen tubuh manusia ini adalah memerlukan asupan makanan bergizi seimbang, yang mana makan adalah salah satu ciri dari makhluk hidup itu sendiri, artinya tidak ada istilah jika makhluk dikatakan hidup namun tidak memerlukan makanan, adalah suatu hal yang mustahil. Namun bagi manusia harus ada keseimbangan yang baik dalam mengkonsumsi makanan itu sendiri. Yang dalam dunia kedokteran sering dikenal dengan keseimbangan zat-zat seperti Karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin dan tidak terlepas dari zat yang sering dikenal dengan Gizi, air dan serat.

Pengertian gizi adalah “suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses Digesti Absorsi, transportasi dan pebeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energy.”⁹

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorsi, transportasi, penyimpanan metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk

⁸ Ayu Putri Ariani, *Gizi dan Diet*, CV Trans Info Media, 2017 Jakarta

⁹ Dedi Alamsyah, Ratna Muliawati, *Pilar-Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Penerbit Nuha Medika, Juli 2013, Yogyakarta,

mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energy.¹⁰

Menurut Tuti Sunardi gizi adalah suatu kondisi yang dapat mempengaruhi terhadap proses perubahan berbagai jenis makanan yang dapat masuk ke dalam tubuh, yang gunanya dapat mempertahankan kehidupan kita.¹¹

Sedangkan menurut Nirmala Devi mendefinisikan gizi yang merupakan inti makanan substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh.¹²

Jika kita lihat penjelasan yang terdapat pada Wikipedia , gizi seimbang itu adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.¹³

Dari berbagai penjelasan di atas maka bisa di tarik sebuah kesimpulan bahwa gizi seimbang adalah Asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh manusia yang beraneka ragam yang memang diperlukan oleh tubuh guna mencip takan tubuh yang sehat. Jadi untuk mencapai asupan gizi yang seimbang sangat mustahil dapat dipenuhi oleh satu jenis bahan makanan saja melainkan harus terdiri dari berbagai jenis bahan makanan. Keseimbangan gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari sekaligus tiga kelompok bahan makanan. Dari setiap kelompok dipilih satu atau beberapa jenis bahan makanan.

2. Pemahaman Gizi Seimbang

Memberikan pemahaman gizi seimbang kepada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan mengenalkan berbagai contoh sayuran dan buah-buahan kepada anak. Selain itu dapat juga mengenalkan jenis-jenis makanan yang menyehatkan untuk anak seperti: membuat kue Roti Mobil

¹⁰ Sjahmien Moehyi, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi 1*, Pustaka Kemang, Kelompok Penerbit Papas Anggota Ikapi Jakarta, 2017

¹¹ <https://hedisasrawan.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-gizi-artikel-lengkap.html?m=1>

¹² Ibid, <http://hedi>,

¹³ Istilah Gizi dalam bahasa Indonesia, http://id.m.wikipedia.org/wiki/Gizi_seimbang, diakses tanggal 24 September 2012

Kandungan yang ada pada Roti, Roti Kentang, Roti Piring Bintang diantaranya adalah vitamin C, vitamin E, betakaroten, vitamin B, serat, karbohidrat lengkap. Selain itu orangtua dapat membuat bekal sekolah kepada anak berupa sandwich tahu, karena bahan-bahan yang digunakan tidak mengandung banyak lemak, apalagi lemak yang berbahaya. Apalagi jika ditambah dengan daun selada karena mengandung antioksidan, yang kaya akan vitamin dan mineral.

Memberikan pemahaman gizi seimbang dapat dilakukan melalui memasak bersama makanan yang menyehatkan untuk anak. Memasak bersama kemudian setelah itu masakan yang telah selesai dibuat dikreasikan sesuai dengan imajinasi anak. Membentuk kreasi makanan digunakan sebagai salah satu cara untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang seimbang yang akan berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin optimal. Anak-anak lebih menyukai akan hal-hal yang unik dan menarik. Makanan yang dikemas dengan penyajian yang menarik dan unik akan dapat mengundang selera makan dari anak. Penyajian makanan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak akan memudahkan bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk anak .

Berdasarkan penjelasan atau uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang sangat berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak dapat dilakukan melalui berbagai cara yaitu: memberikan contoh makanan yang mengandung gizi yang seimbang melalui penyajian kudapan yang mengandung gizi yang seimbang. Membuat jus yang menyehatkan untuk anak, buah-buahan yang menyehatkan dan mengandung gizi yang tinggi dihaluskan akan sangat disukai oleh anak.

3. Kebutuhan Gizi Anak Usia Pra Sekolah

Ketika pertumbuhan Gizi dan nafsu makan anak mulai menurun pada usia 4 sampai 5 tahun maka diperlukan pemilihan jenis makanan yang tepat.

Meski demikian, jumlah kebutuhan gizi hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi, hal ini dapat dilakukan dengan memberikan makanan padat gizi dan menjunjung kenutuhan pertumbuhan dan pemeliharaan.¹⁴

Rekomendasi jumlah energi dan zat gizi yang dibutuhkan dilihat dari standart konsumsi gizi anak yang tumbuh dengan maksimal. Angka kecukupan gizi merupakan petunjuk bagi kelompok masyarakat secara umum, namun bukan berarti dapat mengetahui kebutuhan anak secara individu pada umumnya¹⁵.

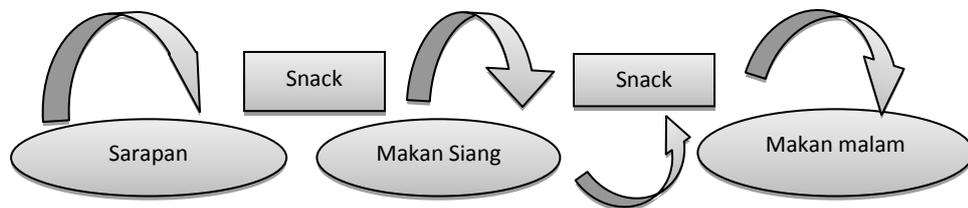
Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebutuhan gizi yang dibutuhkan anak usia PAUD hendaknya harus benar-benar dijaga, mengingat masa-masa usia tersebut adalah usia pertumbuhan sekaligus usia yang memang memerlukan asupan gizi yang diperlukan guna utuhnya daya tahan tubuh anak, khususnya yang ada di RA Al Inayah.

4. Pola Makan Gizi Seimbang

Kecepatan pertumbuhan anak usia sekolah relative stabil dan tidak sebesar masa bayi. namun demikian kebutuhan gizinya terus meningkat sebagai persiapan memasuki periode masa berikutnya. Biasanya selama periode awal lemak tubuh anak mencapai 16 % pada anak laki-laki dan 13 % pada anak perempuan. Memberikan makanan kepada anak memerlukan persiapan dan perlu memperhatikan beberapa hal yang paling penting sebaiknya makanan mempunyai penampilan yang menarik, aroma menggoda dan rasa yang enak. Sehingga dengan cara inilah para orang tua diharapkan mampu menampilkan variasi-variasi yang menarik, dalam menyuguhkan makanan kepada anak misalnya sayur agar menarik selera anak maka harus memiliki tekstur yang menarik dan anak dijelaskan juga manfaatnya dengan menggunakan bahasa anak yang mudah difahami. Dan yang bisa dijadikan pola sederhana dalam memberikan makanan bergizi seimbang pada anak adalah sebagaimana pada skema waktu dalam pemberian makanan di bawah ini :

¹⁴ http://mca-indonesia.go.id/kabar_kami/unduh-sekarang-modul-pelatihan-pemberian-makan-bayi-dan-anak-pmba/

¹⁵ Kemmenkes RI .2013, Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013



Gambar 2.2 Pola Pembagian Waktu Pemberian makan dalam sehari¹⁶

Dari penjelasan dan gambar pola terkait dengan teknis pemberian makanan kepada anak, maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa, rutinitas dalam memberikan makanan benar-benar sangat perlu, guna berlangsungnya proses kehidupan anak yang benar-benar sehat dengan asupan gizi yang benar-benar seimbang tentunya. Dengan demikian maka anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan standart pertumbuhan kesehatan yang baik dan benar

5. Manfaat Gizi Seimbang

Gizi seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga. Karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal. Zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan. Agar stimulasi yang diberikan pada anak tepat makanan yang diberikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetapi makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang. Zat-zat gizi yang seimbang tersebut bermanfaat untuk : Menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (disebut zat tenaga). Zat makanan yang sumber tenaga utama adalah karbohidrat dan lemak. “Makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi jalar, kentang, talas, gandum dan sagu. Makanan

¹⁶ Solihin.R.D.M.Anwar.F.Sukandar, *Kaitan Antara Status Gizi,Perkembangan Kognitif, dan Perkembangan Motorik Pada anak Usia Pra sekolah*. D.2013.h,62-67.

yang banyak mengandung lemak adalah lemak hewan (gajih), mentega, minyak goreng, kelapa, keju. Membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang telah rusak (disebut zat pembangun).”¹⁷

“Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein. Makanan yang banyak mengandung protein yaitu tahu, tempe, oncom, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, udang dan kerang. Mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh (disebut zat pengatur). Zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air. Makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan air adalah sayur-sayuran dan buah-buahan.”¹⁸

Kepandaian seorang anak ditentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak. Sistem saraf terdiri atas bermilyar-milyar sel yang mendeteksi informasi dari dalam dan dari luar tubuh seorang anak. Sistem saraf dan otak baru berangsur-angsur sempurna sejalan dengan usia dan tergantung pada kualitas dan kuantitas gizi yang diberikan kepada anak. Manfaat yang dapat diperoleh dari gizi yang seimbang pada anak adalah Dapat menentukan perkembangan otak dan kecerdasan pada anak. Untuk sistem imunitas atau kekebalan pada anak sehingga anak tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah terserang infeksi terutama diare atau cacangan. Sebagai sumber tenaga bagi anak. Untuk memberi bahan untuk membangun atau memelihara jaringan-jaringan tubuh dan pengatur pekerjaan jaringan tubuh yang terdiri dari vitamin, mineral dan air. Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang adalah untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak.

“Pemenuhan gizi yang sempurna akan membuat sistem imun pada anak menjadi kuat dan cenderung lebih tahan terhadap penyakit, anak juga akan cenderung lebih cepat beradaptasi dan mudah menangkap respon dalam proses belajar di lingkungan sekitarnya. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, gizi akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat sehingga anak tidak mudah terserang penyakit.”¹⁹

Untuk mempercepat proses pertumbuhan, gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam membantu proses pertumbuhan anak kearah yang lebih

¹⁷ Damayanti, Diana, *Makanan Anak Usia Sekolah : Tips Memberi makan Anak Usia Sekolah* , Gramedia Pustaka Umum, tahun 2010.

¹⁸ Azwar A, *Kecendrungan Masalah Gizi dan Tantangan Dimasa Datang, Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi*, 2004

¹⁹ Dedi Alamsyah, Ratna Muliawati, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Nuha Medika Sorowajan Yogyakarta 2003

optimal. Untuk menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak, jika gizi yang diperlukan otak tidak terpenuhi, maka perkembangan otak akan terlambat, dan hal tersebut secara otomatis akan berakibat pada lemahnya tingkat kecerdasan pada anak. Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Gizi seimbang itu berfungsi untuk mengembangkan, mengganti dan memperbaiki sel-sel & jaringan sekaligus menghasilkan energi untuk tetap fit saat bergerak dan bekerja. Tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik jika ada satu zat gizi yang hilang. , sehingga ketika itu terjadi maka harus mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tepat dan kombinasi yang aman. Jika kita tahu bahwa Mencegah itu lebih baik daripada mengobati. Maka semakin banyak seseorang makan makanan sehat dan seimbang, maka ia akan semakin sehat.

B. Kreasi Makanan Untuk anak

1. Mengenal Kreasi Makanan

Bento atau o-bentō adalah istilah bahasa Jepang untuk makanan bekal berupa nasi berikut lauk-pauk dalam kemasan praktis yang bisa dibawa-bawa dan dimakan di tempat lain. Seperti halnya nasi bungkus, bentō bisa dimakan sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik. Bentō biasanya dikemas untuk porsi satu orang, walaupun dalam arti luas bisa berarti makanan bekal untuk kelompok atau keluarga. Ciri khas bentō adalah pengaturan jenis lauk dan warna agar sedap dipandang serta mengundang selera. Bento dapat pula dihias dan disusun rapi dalam gaya yang disebut *kyaraben*. Kemasan bento selalu memiliki tutup, dan wadah bentō bisa berupa kotak atau nampan segi empat dari plastik, kotak roti atau kotak kayu. Ibu rumah tangga di Jepang dianggap perlu terampil menyiapkan bentō, walaupun bentō bisa dibeli di mana-mana.²⁰

Sementara jajanan diluar terus mengalami perubahan bentuk,kreasi yang begitu cepatnya sehingga ini membuat anak malah lebih cenderung untuk lebih senang membeli jajanan diluaran daripada makanan-makanan yang memiliki bobot gizi seimbang. Berangkat dari problem itulah maka TK Al Inayah . Melalui

²⁰,www.emak2blogger.web.id/2012/09/29/nge_bento_yuukk 29 september 2012) (Maslachah, diakses pada tanggal 26 januari 2013

bahan pembelajaran ingin membuat kegiatan pembelajaran yang tentunya khusus mengenalkan makanan yang kreatif, berkreasi, bergizi, sehingga makna kreasi dalam berbagai bentuk makanan ini diharapkan mampu mendorong minat anak untuk mau mengkonsumsi makanan yang benar-benar sesuai standart gizi seimbang.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Membentuk kreasi makanan adalah suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak-anak, karena banyak orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Orang tua dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento bermacam-macam warna yang cerah dan beraneka bentuk kartun yang disukai anak untuk menarik perhatian anak agar mau mengkonsumsi makanan tersebut. Dengan bento atau membentuk kreasi makanan anak-anak akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang disajikan. Orang tua dapat melibatkan anak dalam kegiatan membentuk kreasi makanan tersebut.

2. Prinsip Gizi Seimbang

Di Amerika Serikat dan beberapa negara lain, prinsip Gizi Seimbang divisualisasi berupa “piramida” Gizi Seimbang. Tidak semua negara menggunakan piramida, tetapi disesuaikan dengan budaya dan pola makan setempat. Misalnya, di Thailand dalam bentuk piramida terbalik sebagai “bendera”, dan di China sebagai “pagoda” dengan tumpukan rantang. Para pakar gizi yang bergabung dalam Yayasan Institut Danone Indonesia (DII) bersama para penulis dari Tabloid Nakita (Kompas-Gramedia), mengadaptasi piramida sesuai dengan budaya Indonesia, dalam bentuk tumpeng dengan nampannya yang untuk selanjutnya akan disebut sebagai “Tumpeng Gizi Seimbang” (TGS).* TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita,

remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit).

Gambar Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)



Gambar Tumpeng Giizi Seimbang.²¹

Dari penjelasan di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa TGS ini bukanlah model baku dari prinsip-prinsip Gizi seimbang, namun disesuaikan dengan keadaan Negara yang ada, sehingga mudah dipahami bagi masyarakatnya masing-masing. Walaupun demikian, prinsip dasar dalam pemenuhan dari gizi seimbang tetap mengacu pada porsi-porsi yang ada di dalam isi dari TGS itu sendiri.

3. Langkah-langkah Dalam Membentuk Kreasi Makanan Anak

Cara-cara baik yang dilakukan untuk membuat anak-anak menyukai makanan yang sehat, higienis dan mengandung gizi yang seimbang diantaranya adalah dengan menyediakan makanan yang sudah dikreasikan dan dibentuk yang dikenal dengan istilah bento. Orang tua dapat menyajikan menu menarik yang

²¹<https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Berkas:Nutritionpyramidgede.jpg&filetimestamp=20120914041740>

berkarakter tokoh-tokoh kartun. Penyajian nasi karakter, sayur karakter, burger dan varian makanan lain yang bisa disulap menjadi bentuk kartun. Konsep makanan didekatkan dengan dunia anak. Misalnya angry bird, barbie, hello kitty, micky mouse dan kreasi lainnya. Isi bento biasanya terdiri nasi yang dibentuk karakter tokoh, sayuran, daging serta buah-buahan atau light meal. Kotak yang diberikan juga aman di tangan anak, karena tidak menggunakan barang pecah belah, jadi anak lebih mandiri dan orang tua tidak perlu menyuapi anak. Satu kotak bento disesuaikan dengan porsi anak. Semua item, mulai dari menu utama dan penutup, dibuat dari lauk pauk yang nutrisinya memenuhi gizi anak. Selain rasa penyajian juga merupakan unsur penting anak tertarik dan mau mengkonsumsi makanan. Siasat ini sangat ampuh untuk meningkatkan selera makan anak.²²

Bekal makanan yang dikreasikan oleh orang tua dimaksudkan untuk menarik minat anak. Bento adalah untuk membuat anak-anak menyukai sayur dan buah-buahan. Dengan melibatkan anak untuk berkreasi akan menambah minat dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi. Khususnya RA AL Inayah . Konsep dalam bentuk kreasi makanan dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut :

- a. Belajar tentang gizi yang diperlukan pada anak. Unsur apa saja yang sebaiknya dipenuhi agar sesuai dengan gizi seimbang anak.
- b. Mempelajari bahan pangan apa saja yang dapat memenuhi gizi tersebut kemudian mengkreasikannya dengan bahan-bahan lain agar menjadi menu bekal yang seimbang
- c. Memilih wadah plastik yang aman
- d. Berkreasi sedemikian rupa sehingga dalam satu susunan menu hanya terdapat porsi yang anak sanggup habiskan
- e. Membuat makanan dalam bentuk yang lucu, unik dan menarik, misalnya karakter kartun dan lain-lain

²² (Nurmatari, diakses pada tanggal 26 januari 2013, tersedia www.bandung.detik.com/.../angry-bird-hingga-bento-kartun-untuk-bekal-...16 januari 2013).

- f. Memilih sumber karbohidrat yang bervariasi bukan hanya nasi misalnya roti, pasta, roti
- g. Membuat sendiri dan mengatur jenis lauk yang beraneka ragam dengan warna mencolok, mengundang selera makan anak. Waktu persiapan tidak lama, praktis dan higienis.

Menyiapkan bekal sarapan memang mudah, cukup dengan menu berbahan dasar roti gandum yang isinya bisa divariasikan dengan selai coklat, stroberry, nanas dan lain-lain. Sehingga ibu tidak perlu memasak hidangan hangat. Bekal yang dibuat dapat berupa roti isi keju yang dihias dengan cetakan keju bentuk bunga atau sesuai selera dan diberi sedikit anggur hijau penambah serat dan kalori beserta susu untuk memulai hari.

Membuat bentuk kreasi makanan itu perlu kesabaran dan tergantung daya kreasi dan juga keterampilan. Semakin sering membuatnya akan terasa lebih mudah dan cepat. Selanjutnya bisa membuat tergođa untuk membuat bento-bento yang lebih rumit seperti charabenatau kyaraben adalah kependekan dari character bento. Bento yang di hias menyerupai karakter tertentu seperti manusia, binatang, tokoh kartun seperti mickey mouse, hello kity.²³

Dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa strategi yang diterapkan dalam kreasi membentuk makanan adalah kreasi yang digunakan oleh orang tua agar anak-anak menyukai makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang. Konsep makanan yang disajikan dekat dengan dunia anak sehingga anak-anak akan lebih menyukai makanan tersebut. Ketika membentuk kreasi makanan hendaknya perlu memperhatikan gizi yang diperlukan oleh anak, sehingga selain kreasi bagus makanan yang disajikan kepada anak-anak adalah makanan yang higienis dan mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak yang dilibatkan dalam kreasi tersebut akan menambah antusias dan pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi yang baik dan seimbang. Pembuatan kreasi dengan memilih sumber karbohidrat yang bervariasi tidak hanya nasi saja. Bentuk kreasi unik, lucu dan menarik. Lebih memperbanyak hiasan dengan menggunakan sayur-sayuran untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya sayur-sayuran untuk gizi yang seimbang.

²³ (Virdastryn, diakses pada tanggal 26 januari 2013, tersedia www.bentocantik.wordpress.com/2012/05/30/mei-2012).

4. Pemahaman Gizi Seimbang dan Membentuk Kreasi Makanan

Menanamkan pemahaman gizi seimbang kepada anak usia dini dapat dilakukan dengan berbagai teknik dan cara misalnya dengan mengenalkan berbagai contoh kreatif seperti roti sayuran dan buah-buahan kepada anak. Selain itu dapat juga mengenalkan dan membuat kreasi makanan yang menyehatkan untuk anak seperti: membuat kue mangkuk ubi merah. Kandungan yang ada pada ubi jalar diantaranya adalah vitamin C, vitamin E, betakaroten, vitamin B, serat, karbohidrat lengkap.²⁴ Selain itu orangtua dapat membuat bekal sekolah kepada anak berupa sandwich goreng isi tahu²⁵, karena bahan-bahan yang digunakan tidak mengandung banyak lemak, apalagi lemak yang berbahaya. Apalagi jika ditambah dengan daun selada karena mengandung antioksidan, yang kaya akan vitamin dan mineral .

Sebagian besar anak kurang menyukai mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran. Apalagi mengunyah atau makan buah-buahan karena anak ingin segera bermain atau mengerjakan sesuatu. Pada umumnya anak mengunyah makanan secara kasar sehingga dengan keadaan tersebut akan sangat memberatkan kerja lambung untuk mencerna makanan, sehingga penyerapan nutrisi menjadi tidak optimal. Pemberian buah dengan cara dihaluskan atau dibuat jus akan mempermudah kerja lambung dalam penyerapan nutrisi dan gizi seimbang pada anak. Buah dan sayur yang dibuat jus akan memudahkan orangtua maupun anak dalam mengkonsumsi sumber vitamin dan mineral. Orang tua dapat memberikan pemahaman tentang gizi yang seimbang dengan mengajak anak membuat jus bersama-sama sehingga anak akan memahami pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak .

Memberikan pemahaman gizi seimbang dapat dilakukan melalui memasak bersama makanan yang menyehatkan untuk anak. Memasak bersama kemudian setelah itu masakan yang telah selesai dibuat dikreasikan sesuai dengan imajinasi anak. Membentuk kreasi makanan digunakan sebagai salah satu cara

²⁴ hesti hesti-myworkofart.blogspot.co.id/2012/05/kue-mangkuk-ubi-ungu.html?m=1

²⁵ <https://cookpad.com/id/resep/2424792-sandwich-goreng-isi-tahu-dan-sayur>

untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang seimbang yang akan berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin optimal. Anak-anak lebih menyukai akan hal-hal yang unik dan menarik. Makanan yang dikemas dengan penyajian yang menarik dan unik akan dapat mengundang selera makan dari anak. Penyajian makanan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak akan memudahkan bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk anak . Tahap pembuatan bento atau kreasi makanan adalah: buat hiasan bentyonya terlebih dahulu, misalnya menggunakan wortel saja yang dicetak menggunakan cetakan kue berbentuk bunga. Buat serutan wortel dengan menggunakan serutan sayuran. Kemudian gulung hasil serutan tersebut hingga menyerupai bunga mawar. Letakkan daun selada di atas bento (bisa lebih dari satu buah, biasanya untuk sekeliling bekal atau menjadi pembatas antara nasi dengan lauk lainnya. Pembatas atau pemisah makanan bentuknya bisa bermacam-macam, bahkan sudah ada yang sintetik (terbuat dari plastik atau silikon). Kemudian letakkan onigiri yang sudah dicetak, diatur sedemikian rupa. Atur tata letak hiasan yang sudah dibuat tadi di atas bekal. Jika akan dibawa ketempat jauh, sebaiknya bento disusun lebih rapat dan padat, jika tidak, susunannya bisa berantakan. Prinsip utama bento memang harus terlihat padat, sehingga ketika dibawa dan terombang ambing diperjalanan, makanan yang di dalam kotak tidak akan berubah atau bergeser dan ketika di buka masih akan tetap terlihat cantik .

Oleh sebab itu maka dapatlah ditarik sebuah kesimpulan bahwa gizi yang seimbang sangat berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak dapat dilakukan melalui berbagai cara yaitu: memberikan contoh makanan yang mengandung gizi yang seimbang melalui penyajian kudapan yang mengandung gizi yang seimbang. Membuat jus yang menyehatkan untuk anak, buah-buahan yang menyehatkan dan mengandung gizi yang tinggi dihaluskan akan sangat disukai oleh anak. Selain itu kreasi makanan juga dapat digunakan untuk memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak. Kreasi makanan sangat efektif diterapkan untuk memberikan

pemahaman gizi seimbang karena makanan yang disajikan lebih kreatif, inovatif dan mengandung nilai gizi yang seimbang.

5. Manfaat Membentuk Kreasi Makanan

Makanan yang disajikan oleh orang tua yang kurang menarik menjadi penyebab dan menambah anak tidak mau mengkonsumsi makanan yang sudah dihidangkan hal ini tentu mengakibatkan kurangnya nafsu makan anak. Dan pada akhirnya tentu menjadi masalah bagi orang tua. Cara yang dianggap efektif untuk mengatasi agar anak-anak mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi adalah dengan mengkreasikan makanan tersebut menjadi bentuk-bentuk yang menarik bagi anak. Manfaat yang dapat diperoleh dengan membentuk kreasi makanan yang diperoleh adalah :

- a. Dapat mengatur konten gizi makanan anak-anak, lebih sehat, higienis, lebih murah.
- b. Merangsang nafsu makan anak Anda, karena terlihat lebih lucu dan indah.
- c. Anak akan mengenal jenis makanan yang dikonsumsi dan memahami pentingnya makanan untuk kesehatan.
- d. Menjalin komunikasi antara orang tua dengan anak-anak, karena dapat membuatnya secara bersama-sama dengan anak, sehingga terjalin komunikasi dan menambah kedekatan emosional antara orang tua dengan anak-anak
- e. Mengontrol nutrisi yang dikonsumsi anak, dengan membawa bekal atau menyediakan hidangan dengan kreasi yang unik-unik anak-anak tidak akan membeli jajanan dan makanan yang berbahaya dan tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya.
- f. Meningkatkan tingkat kreatifitas, dengan membentuk kreasi makanan akan membuat kreatifitas meningkat karena akan menciptakan bentuk-bentuk yang unik dan lucu dari makanan yang dibuat.
- g. Mengasah otak.
- h. Meningkatkan nafsu makan anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang baik.

- i. Memberikan pemahaman tentang gizi yang baik dan seimbang pada anak melalui membentuk kreasi makanan karena penyajiannya terdiri dari sayur-sayuran dan bahan-bahan lain yang mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Orang tua dan guru dapat memberikan pemahaman tentang makanan yang disajikan atau yang dibawa adalah makanan yang mengandung nilai gizi yang bagus untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Oleh sebab itu maka dapatlah ditarik sebuah kesimpulan bahwa manfaat dari membentuk kreasi makanan gizi seimbang adalah untuk mengenal dan menyenangkan dan meningkatkan nafsu makan anak. yang disajikan oleh orang tua dirumah. Anak-anak akan memahami tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang, sehingga pada akhirnya anak akan lebih cenderung mengurangi mengkonsumsi makanan yang berbahaya untuk kesehatan dan membeli jajanan di luaran. Selain itu manfaat yang diperoleh adalah orang tua dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak. Ketika anak-anak mencoba untuk membuat kreasi sendiri dari makanan yang akan dibawa ke sekolah sehingga akan meningkatkan daya kreatifitas.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Setting Penelitian

Setting pada penelitian ini menjelaskan tentang tempat dan waktu penelitian sekaligus siklus PTK Penelitian Tindakan Kelas yang dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam penelitian guna untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilakukan di RA AL Inayah Jl.Jemadi Gg Kelapa I No. 5 Kecamatan Medan Timur Kota Madya Medan Propinsi Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

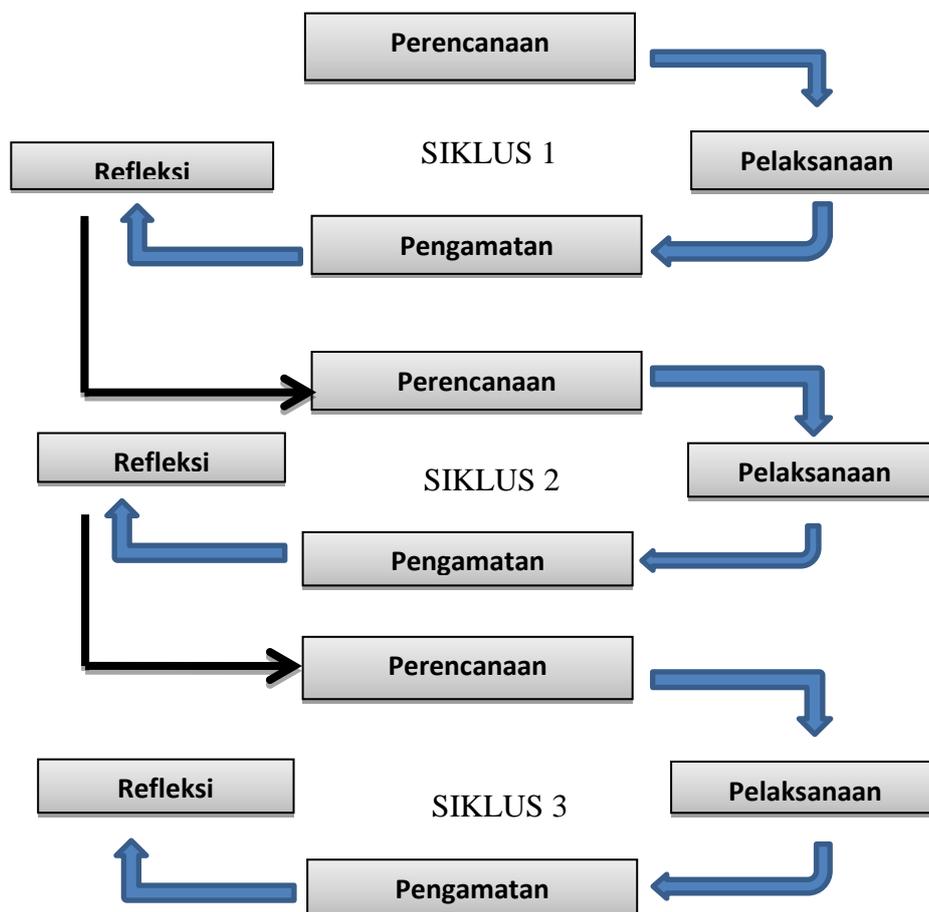
Waktu penelitian ini dilakukan di penghujung semester I yang kemudian dilanjutkan diawal semester II Pelajaran 2017 / 2018 yakni antara bulan Desember 2017 sampai bulan Februari tahun 2018. Adapun rencana pelaksanaan penelitian dapat diuraikan pada table sebagai berikut :

Tabel 1 Rencana Pelaksanaan PTK

No	Kegiatan	bulan								
		Jan-18			Feb-18					
		3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Pelaksanaan PTK									
2	Menyusun Hasil Pelaksanaan PTK									
3	Bimbingan Skripsi									
4	Membuat RKM,RKH dan siklus 2 serta media Yang akan digunakan dan penilaian anak									
5	Pelaksanaan Penilaian Anak									
6	Hasil Pelaksanaan dan Refleksi Siklus 1,2 dan 3									
7	Bimbingan Skripsi									
8	Perbaikan									
9	Ujian Skripsi									

3. Siklus Penelitian

Desain penelitian yang digunakan untuk mengembangkan kemampuan pemahaman anak terhadap jenis makanan bergizi melalui kegiatan kreasi-kreasi makanan ini menggunakan method PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Bentuk penelitian tindakan kelas yang digunakan yaitu peneliti berperan dalam mengamati dan pemberi tindakan. Penelitian ini menggunakan PTK partisipan karena dalam penelitian ini peneliti terlibat langsung dalam proses penelitian sejak awal sampai penelitian tersebut berakhir. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan model Arikunto. Lebih jelasnya desain penelitian adalah :



Gambar 3.1 Alur PTK menurut Arikunto²⁶

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010, h.137.

B. Persiapan PTK

Sebelum pelaksanaan Tindakan Kelas (PTK), dilakukan berbagai rancangan persiapan pembelajaran yang akan dijadikan PTK yaitu : merencanakan tema pembelajaran, kemudian membuat RKM (Rencana Kegiatan Mingguan) Rencana Kegiatan Satu Siklus untuk siklus 1 . Dan rencana kegiatan untuk siklus 3, membuat RKH (Rencana Kegiatan Harian), menyediakan alat-alat untuk Observasi serta alat-alat untuk penilaian.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam melakukan penelitian ini adalah anak-anak *Ra Al Inayah Jalan Jemadi Gg.Kelapa I No.05 Kecamatan Medan Timur Kota Medan Propinsi Sumatera Utara* dengan komposisi 1 orang Kepala Sekolah satu orang Tata Usaha dan 6 orang Guru termasuk didalamnya Kasek dan Pegawai Tata Usaha dan yang menjadi objek dari Penelitian Tindakan Kelasnya adalah RA Kelas B yang diasuh oleh Ibu Ika Listia,S.Ag yang terdiri dari 10 anak laki-laki dan 10 anak perempuan.

D. Sumber Data

1. Anak

Jumlah anak yang belajar di kelas B RA Al Inayah yang menjadi objek penelitian terdiri dari 20 orang dengan klasifikasi menurut Jenis kelamin 10 orang anak laki-laki dan 10 anak perempuan.

Tabel 2
Data Anak RA Al- Inayah Kelas B asuhan dari Ibu Ika Listia,S.ag

No	Nama	Jenis Kelamin	
		L	P
1	Afika Khairunnissa'		P
2	Aldo Ramadhan	L	
3	Azka Nogroho Ginting	L	
4	Putri Shalsabillah		P
5	Raditya Atman	L	
6	Fadil	L	
7	Shena Aurya		P
8	Ulya Zahira		P
9	Yumna Putri Setiawan		P
10	Zayyin Dzuhairo		P
11	Adin Wahyu Medina		P
12	Azri Ismail	L	
13	Gavin Aprilio	L	
14	M Akmal Faris	L	
15	Hazira Jannata		P
16	M Al Iman Syah	L	
17	M Radhi As Sajid	L	
18	Nasya Assyfa		P
19	Nugie Nugraha	L	
20	Syafira Agustina		P

2. Guru

Guru dan pegawai yang bekerja di RA Al Inayah Jln Jemadi Gg Kelapa I Kecamatan Meda Timur ini seluruhnya berjumlah orang dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3
Sumber Data Guru RA Al Inayah

No	Nama Guru	Status	Kelas
1.	Sri Mulyati, S.Ag	Kasek	B
2.	Ika Listia, S.Ag	Guru/TU	B
3.	Eko Rahayu	Guru	A
4.	Suryanti, S.Pdi	Guru	A
5.	Nur Jannah	Guru	C
6.	Wardah	Guru	C

3. Teman Sejawat (Guru-guru dan Pegawai)

Teman sejawat atau yang lebih sering kita dengar tutor sebaya yang dijadikan penilai pada pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah Sri Mulyati, S.Ag Sebagai Penilai 1 (Kolaborator 1) dan Ika Listia, S.Ag sebagai Penilai 2 (Kolaborator 2).

Tabel 4 Teman Sejawat Dan Kolaborator

No	Nama Kolaborator	Status/Jabatan	Kelas
1	Sri Mulyati	Kepsek	B
2	Ika Listia, S.Ag	Guru	B

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data diperoleh melalui Lembar Pengamatan (Observasi) dan Dokumentasi.

a. *Observasi (Lembar Pengamatan)*

Dalam kegiatan ini tentu saja digunakan untuk memantau sekaligus mencari informasi akurat tentang proses belajar Mengajar yang ada di RA Al Inayah Jl.Jemadi Gg kelapa I Nomor 5.A Kec amatan Medan Timur. Adalah sebuah upaya yang dilakukan oleh pelaksana penelitian Tindakan Kelas untuk merekam segala peristiwa yang ada di sekolah tersebut. Prof Heru juga mengemukakan bahwa observasi itu sebagai sebuah studi yang dilaksanakan secara sengaja,terarah,sistematis, dan terencana sesuai tujuan yang akan dicapai. Dengan mengamati dan mencatat seluruh kejadian dan fenomena yang terjadi dan mengacu pada syarat dan aturan.²⁷

Aktivitas yang diamati yang dalam observasi ini bisa kita lihat pada tabel berikut ini :

²⁷ Heru Prof,*Pengertian Observasi Menurut Para Ahli*,www.spengetahuan.com/2015/06/13

Tabel 5
Tabel Observasi

No	Indikator	Penilaian
1.	Mengenal Sayur dan buah	a. Anak dapat menunjukkan contoh sayuran yang dikonsumsi b. Anak mampu membedakan sayuran yang segar dan sayuran yang busuk c. Anak lebih menyukai sayuran yang berwarna hijau sebagai makanan d. Anak dapat menyebutkan beberapa contoh buah-buahan yang dikonsumsi.
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	a. Anak menjawab pertanyaan tentang manfaat dari mengonsumsi makanan b. Anak-anak mampu membedakan buah-buahan yang segar dan tidak segar. c. Anak mengenal buah-buahan untuk kesehatan. d. Anak dapat menyebutkan cara mengonsumsi buah-buahan e. Anak dapat menunjukkan isi kandungan gizi dalam buah-buahan.
3.	Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat	a. Anak dapat menyebutkan makanan empat sehat lima sempurna b. Anak dapat menunjukkan makanan yang tidak sehat. c. Anak dapat menjawab pertanyaan akibat jika memakan makanan yang tidak sehat. d. Anak dapat menyebutkan contoh zat gizi e. Anak membawa bekal dari rumah makanan yang bergizi seimbang
4.	Bisa mengkreasikan makanan sehat sendiri	a. Anak mampu mengkreasikan bentuk makanan b. Mampu menjawab pertanyaan tentang makanan yang bermanfaat bagi tubuh c. Dapat meningkatkan minat anak untuk lebih mengonsumsi makanan dengan zat gizi yang seimbang melalui kreasi-kreasi makanan yang dipraktikkan

*Bentuk aktivitas yang diamati dalam observasi.*²⁸

Berikut bentuk table observasi terkait dengan hasil dari observasi yang telah diamati dari hasil observasi table yang tertera di atas.

²⁸ Permendiknas No:58 tahun 2009, Smart, 2010:106-108 dan Almatier, 2009:298-299)

b. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan anak sekaligus mencari data mengenai hal-hal yang variable yang berupa catatan , transkrip buku, surat kabar majalah, agenda dan sebagainya. Dalam penelitian ini, dokumen yang digunakan dalam penelitian adalah berupa daftar kelompok siswa dan foto. Penggunaan dokumentasi foto dimaksudkan untuk memperoleh aktivitas siswa pada saat kegiatan berlangsung.

2. Analisis Pengumpulan Data

Analisis data adalah suatu cara menganalisis data yang diperoleh selama peneliti mengadakan penelitian. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dan kualitatif. Data yang telah diperoleh secara kuantitatif kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif prosentase. Data kualitatif menerangkan aktivitas siswa yang dapat diperoleh dari lembar observasi. Rumus yang digunakan adalah 2 Adalah

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Nilai yang diperoleh

N : Jumlah Anak

% : Tingkat Keberhasilan yang dicapai

3. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini apabila minimal 75% dari jumlah anak didik mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditentukan oleh peneliti. Anak yang memperoleh nilai 1 berarti telah memenuhi kriteria tuntas sempurna dan anak yang mampu mencapai kriteria 2 berarti anak telah memenuhi kriteria tuntas, sedangkan bagi anak yang memperoleh nilai 3 berarti anak telah memenuhi kriteria cukup tuntas, kemudian anak yang memperoleh nilai 4 berarti anak tersebut belum mencapai kriteria tuntas dan aspek indikator yang diharapkan

belum dicapai oleh anak. Angka keberhasilan sebesar 75% itu didapatkan dari anak yang memperoleh nilai 1 dan nilai 2.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal

Sebelum Penelitian ini dilaksanakan, peneliti mengadakan observasi dan pengumpulan Data dari kondisi awal kelas yang akan diberi tindakan. Yaitu kelas B Raudhatul Athfal Al Inayah Kecamatan Medan Timur Tahun Pelajaran 2017/2018. Kondisi awal perlu diketahui agar penelitian ini sesuai dengan tindakan yang tepat sehingga dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi – kreasi makanan.

Untuk mengetahui kondisi awal kelas B Raudhatul Athfal Al Inayah Tahun Pelajaran 2017/2018 Kecamatan Medan Timur, maka peneliti mengadakan observasi yang bekerjasama dengan dengan guru pendamping. Penelitian ini direncanakan terbagi atas tiga siklus, setiap siklus mengikuti prosedur (*Planning*), Tindakan (*Acting*), Pengamatan (*Observing*), dan Refleksi (*Reflecting*). Melalui tiga siklus tersebut dapat diamati perlunya peningkatan pemahaman gizi seimbang anak. Kondisi saat ini menunjukkan kurangnya pemahaman anak terhadap pemahaman gizi seimbang khususnya di Raudathul Athfal Al Inayah Kecamatan Medan Timur.

Hal ini disebabkan banyak hal, diantaranya adalah kurangnya memahami jenis-jenis makanan-makanan bergizi seimbang dilingkungan sekolah. Ditambah lagi begitu banyaknya jajanan diluaran sekolah yang bersifat instan.

Melihat kondisi seperti itu maka peneliti mencoba untuk memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kreasi-kreasi makanan yang menarik, segar dan sekaligus mengandung nilai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh manusia khususnya anak-anak Raudhatul Athfal Al Inayah kecamatan Medan Timur.

Tabel 6
Hasil Observasi Penilaian Kondisi Awal (Pra Siklus)

No	Nama	Mengenal Sayur dan buah				Mengenal makanan sehat dan tidak sehat				Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat				Bisa mengkreasikan makanan sehat sendiri			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Raditya Atman		✓				✓				✓				✓		
2	Aldo Ramadhan	✓				✓				✓				✓			
3	Azka Nograho Ginting		✓			✓				✓				✓			
4	Putri Shalsabillah	✓				✓				✓				✓			
5	Raditya Atman			✓			✓				✓				✓		
6	Fadil	✓				✓				✓				✓			
7	Shena Aurya			✓			✓				✓				✓		
8	Ulya Zahira		✓				✓				✓			✓			
9	Yumna Putri Setiawan	✓				✓				✓				✓			
10	Zayyin Dzuhairo				✓		✓				✓				✓		
11	Adin Wahyu Medina				✓			✓			✓					✓	
12	Azri Ismail		✓				✓					✓	✓	✓			
13	Gavin Aprilio	✓				✓				✓				✓			
14	M Akmal Faris			✓			✓				✓				✓		
15	Hazira Jannata	✓				✓				✓				✓			
16	M Al Iman Syah			✓				✓			✓				✓		
17	M Radhi As Sajid	✓				✓				✓				✓			
18	Nasya Assyfa			✓		✓				✓					✓		
19	Nugie Nugraha	✓				✓				✓				✓			
20	Syafira Agustina				✓			✓				✓				✓	
JUMLAH		8	4	5	3	10	4	3	3	9	5	4	2	11	4	3	2
PERSENTASE		40%	20%	25%	15%	50%	20%	15%	15%	45%	25%	20%	10%	55%	20%	15%	10%

Keterangan :

BB : Belum Berkembang

MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Dari tabel di atas hasil peningkatan kemampuan berbahasa anak dapat disimpulkan kedalam tabel di bawah ini dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Nilai yang diperoleh

N : Jumlah Anak

% : Tingkat Keberhasilan yang dicapai

Tabel 7

Kondisi Awal Sebelum Diadakan Tindakan

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	8	4	5	3	20
		40%	20%	25%	15%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	10	4	3	3	20
		50%	20%	15%	15%	100%
3	Dapat menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	9	5	4	2	20
		45%	25%	20%	10%	100%
4.	Bisa Mengkreasikan makanan sendiri	11	4	3	2	20
		55%	20%	15%	10%	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa :

1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 8 orang (40%), Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 5 orang anak (25%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 3 orang anak (15%)
2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 10 orang (50%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 3 orang anak (15%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 3 orang anak (15%)
3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat , (BB) sebanyak 9 orang (45%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 5 orang

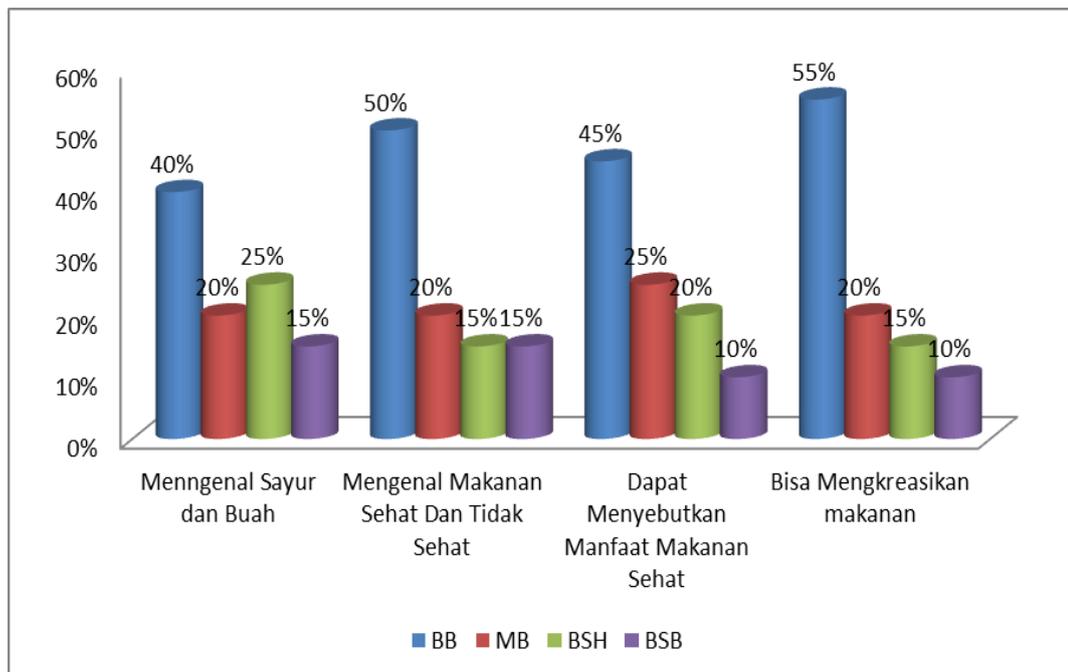
(25%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 4 orang anak (20%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 2 orang anak (10%)

4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 11 orang (55%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 3 orang anak (15%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 2 orang anak (10%)

Maka dari tabel di atas perbedaan peningkatan pemahaman gizi seimbang dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Grafik 1

Kondisi Awal Sebelum Diadakan Tindakan



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, maka persentase anak yang berkembang sesuai harapan dan yang berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8
Kondisi Awal Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan
Berkembang Sangat Baik (BSB)

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	
1	Mengenal Sayur dan Buah	5	3	8
		25%	15%	40%
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	3	3	6
		15%	15%	30%
3.	Menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	4	2	6
		20%	10%	30%
4.	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	3	2	5
		15%	10%	25%
Nilai Rata - Rata				31%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa kondisi awal pembelajaran sebelum diadakannya tindakan masih sangat rendah. Hasil observasi sebelum diadakannya penelitian adalah mengenal sayur dan buah secara BSH dan BSB sebanyak 40%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat secara BSH dan BSB sebanyak 30%, menyebutkan manfaat makanan sehat secara BSH dan BSB sebanyak 30% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri secara BSH dan BSB sebanyak 25%. rata-rata BSH dan BSB pra siklus ini menunjukkan 31% . Oleh sebab itu, peneliti mencoba merencanakan penelitian tindakan kelas dengan melakukan pembelajaran dengan tiga siklus . Hasil penelitian diuraikan dalam tahapan yang berupa siklus – siklus pembelajaran yang dilakukan dalam proses belajar-mengajar di kelas.

B. Deskripsi Siklus 1

Siklus satu dilaksanakan pada hari Senin, 05 - 09 Februari 2018, yang terdiri dari empat tahap yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi serta reflaning dengan Tema Kebutuhanku dan sub tema .

1. Perencanaan

- a. Membuat rencana kegiatan siklus 1
- b. Peneliti bersama kolaborator menyusun rencana kegiatan satu siklus dan memuat Rencana Kegiatan Harian (RKH).
- c. Mempersiapkan lembar kerja anak didik.
- d. Membuat instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK
- e. Membuat lembar pengamatan (observasi).
- f. Menyiapkan media dan perlengkapan yang akan digunakan agar anak termotivasi dan berniat melaksanakan kegiatan yang telah dipersiapkan.
- g. Merencanakan pengelolaan kelas.
- h. Membuat pengumpulan data hasil pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Hari Pertama : Senin 05 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a dan bernyanyi
- b. Menunjukkan Macam-macam gambar sayuran yang dikonsumsi sehari-hari
- c. Mengelompokkan jenis sayuran yang bergizi seimbang dan makanan tidak sehat.
- d. Berdiskusi tentang nama makanan dan sayuran yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh
- e. Membuat kreasi sayuran bergizi seimbang dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok.
- f. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh.
- g. Memberikan motivasi kepada anak-anak.
- h. Memberi reward berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari Kedua : Selasa, 06 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam,berdo'a dan bernyanyi
- b. Menunjukkan contoh-contoh makanan bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan yang tidak sehat.
- c. Mengelompokkan jenis-jenis makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat.
- d. Berdiskusi tentang makanan yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh.
- e. Membuat kreasi roti dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok
- f. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh.
- g. Memberikan motivasi kepada anak- anak.
- h. Memberi *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari ketiga : Rabu 07 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam,berdo'a dan bernyanyi
- b. Guru membagi anak secara berkelompok
- c. Membuat pola gambar buah-buahan yang bergizi seimbang
- d. Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah diwarnai tersebut
- e. Mewarnai kreasi gambar buah mangga dan kreasi gambar buah pisang (pilih salah satu.
- f. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan,membantu anak-anak anak-anak dalam mewarnai kreasi buah pisang dan buah mangga.
- g. Memberikan motivasi kepada anak-anak
- h. Memberi *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari keempat : Kamis, 08 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam,berdo'a dan bernyanyi
- b. Guru membagi anak secara berkelompok
- c. Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan kesukaan
- d. Memilih jenis-jenis makanan sehat dan memiliki kandungan gizi yang seimbang.
- e. Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan sayur-sayuran yang memiliki kandungan gizi yang seimbang.
- f. Membuat kreasi buah papaya dan buah semangka.
- g. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah papaya.
- h. Memberikan motivasi kepada anak-anak
- i. Memberi *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari kelima : Jum'at 9 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam,berdo'a dan bernyanyi
- b. Guru membagi anak secara berkelompok
- c. Menyebutkan jenis-jenis makanan pada gambar makanan 4 sehat 5 sempurna.
- d. Meenunjukkan jenis-jenis gambar makanan empat sehat lima sempurna (nasi,sayur,lauk,buah dan susu).
- e. Mencocokkan gambar dengan tulisan terkait makanan empat sehat lima sempurna.
- f. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam mencocokkan makanan dengan huruf yang sesuai.
- g. Memberikan motivasi kepada anak-anak
- h. Memberi *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

3. Skenario Perbaikan

- a. Guru mulai mengenalkan jenis-jenis sayuran dengan menunjukkan macam-macam gambar sayur-sayuran yang dikonsumsi sehari-hari.
- b. Guru menunjukkan contoh-contoh makanan sehat dan macam-macam makanan yang tidak sehat.
- c. Guru menjelaskan makanan bergizi seimbang dan kaitannya dengan kebutuhan yang diperlukan bagi tubuh.
- d. Membuat-kreasi-kreasi makanan yang menarik yang memiliki kandungan gizi seimbang yang diperlukan bagi tubuh.
- e. Menjelaskan makanan empat sehat lima sempurna.
- f. Guru memberikan penilaian terhadap hasil karya anak.
- g. Guru juga memberi umpan balik terhadap hasil karya anak.

4. Observasi dan Evaluasi

Hasil observasi aktivitas anak dalam kegiatan proses belajar mengajar selama siklus I dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 9
Hasil Observasi Penilaian Pada Siklus 1

No	Nama	Mengenal Sayur dan buah				Mengenal makanan sehat dan tidak sehat				Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat				Bisa mengkreasikan makanan sehat sendiri			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Raditya Atman		✓				✓				✓				✓		
2	Aldo Ramadhan	✓				✓				✓						✓	
3	Azka Nograho Ginting		✓				✓				✓				✓		
4	Putri Shalsabillah			✓				✓				✓				✓	
5	Raditya Atman				✓		✓					✓		✓			
6	Fadil	✓				✓				✓							✓
7	Shena Aurya			✓				✓				✓				✓	
8	Ulya Zahira		✓				✓				✓				✓		
9	Yumna Putri Setiawan	✓				✓				✓				✓			
10	Zayyin Dzuhairo				✓				✓				✓		✓		
11	Adin Wahyu Medina				✓								✓		✓		
12	Azri Ismail		✓						✓		✓			✓			
13	Gavin Aprilio	✓				✓				✓				✓			
14	M Akmal Faris			✓				✓				✓				✓	
15	Hazira Jannata				✓			✓				✓				✓	
16	M Al Iman Syah	✓				✓				✓						✓	
17	M Radhi As Sajid			✓				✓			✓			✓			
18	Nasya Assyfa			✓				✓					✓				✓
19	Nugie Nugraha			✓				✓					✓				✓
20	Syafira Agustina				✓			✓					✓				✓
JUMLAH		5	4	6	5	5	4	6	5	5	5	5	5	5	5	6	4
PERSENTASE		25%	20%	30%	25%	25%	20%	30%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	30%	20%

Keterangan :

BB : Belum Berkembang

MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Dari tabel di atas hasil peningkatan kemampuan berbahasa anak dapat disimpulkan ke dalam tabel di bawah ini dengan menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Nilai yang diperoleh

N : Jumlah Anak

% : Tingkat Keberhasilan yang dicapai

Tabel 10
Kondisi Penilaian Siklus I

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	5	4	6	5	20
		25%	20%	30%	25%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	5	4	6	5	20
		25%	20%	30%	25%	100%
3	Dapat menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	5	5	5	5	20
		25%	25%	25%	25%	100%
4.	Bisa Mengkreasikan makanan sendiri	5	5	6	4	20
		25%	25%	30%	20%	100%

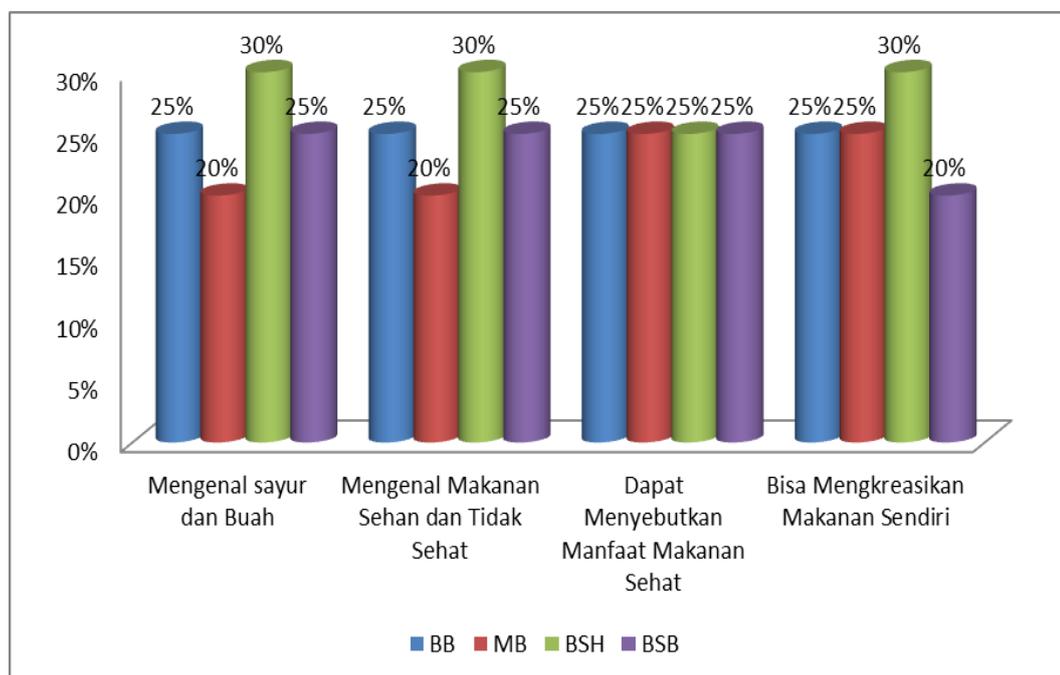
Berdasarkan table di atas diketahui bahwa :

1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 6 orang anak (30%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 5 orang anak (25%).
2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 orang (20%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 6 orang anak (30%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 5 orang anak (25%).

3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 5 orang (25%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 5 orang anak (25%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 5 orang anak (25%).
4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 5 orang (25%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 5 orang (25%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 6 orang anak (30%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 4 orang anak (20%).

Maka dari table di atas perbedaan peningkatan pemahaman gizi seimbang anak tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Grafik 2
Kondisi Penilaian Siklus I



Berdasarkan table dan grafik di atas, maka presentase anak yang berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11 : Kondisi Siklus I
Anak Berkembang Sesuai Harapan BSH dan Berkembang Sangat Baik (BSB)

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	
1	Mengenal Sayur dan Buah	6	5	11
		30%	25%	55%
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	6	5	11
		30%	25%	55%
3.	Menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	5	5	10
		25%	25%	50%
4.	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	6	4	10
		30%	20%	50%
Nilai Rata - Rata				53%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa mulai ada peningkatan pada kemampuan memahami Gizi seimbang dibandingkan sebelum adanya penelitian ini. Hasil observasi pada Siklus I menunjukkan, peningkatan pemahaman gizi seimbang. Peningkatan mengenal sayur dan buah BSH dan BSB menjadi 55%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat BSH dan BSB menjadi 55%, menyebutkan manfaat makanan sehat BSH dan BSB menjadi 50% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri BSH dan BSB menjadi 50% . Hasil rata-rata BSH dan BSB anak keseluruhan pada siklus I menjadi 53% Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemahaman tentang gizi seimbang sedikit meningkat. Namun hasil yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan belum sesuai dengan harapan, maka dari itu peneliti memutuskan untuk mengadakan tindakan selanjutnya yaitu melaksanakan tindakan siklus ke 2.

5. Refleksi dan Perencanaan Ulang

Setelah menganalisa hasil observasi pada Siklus 1, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar anak masih jauh dari yang diharapkan, adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus 1 adalah sebagai berikut :

1. Peneliti belum sepenuhnya mengenali latar belakang anak yang mengalami kesulitan dalam belajar secara individual maupun kelompok dan kurang efektif dalam menggunakan waktu.
2. Berusaha terus mempertahankan dan memperbaiki dalam merancang kegiatan pembelajaran.
3. Penjelasan guru kurang dapat diterima anak terlihat dari kegiatan anak yang kurang sesuai.
4. Minat anak pada umumnya tidak menunjukkan kemauan melakukan kegiatan
5. Hasil Evaluasi pada siklus 1 mencapai rata-rata 53%

Untuk memperbaiki kelemahan dan meningkatkan keberhasilan yang telah dicapai pada siklus 1, maka pada pelaksanaan siklus 2, dengan dibuat perencanaan. Adapun hal-hal yang harus diperhatikan untuk melakukan siklus berikutnya adalah sebagai berikut :

1. Peneliti harus mengenali latar belakang anak didik yang mengalami kesulitan dalam belajar secara individu maupun kelompok.
2. Memberikan motivasi kepada anak didik agar lebih aktif dalam pembelajaran.
3. Membuat kegiatan pembelajaran dan alat peraga yang lebih menarik lagi.
4. Memberikan penghargaan dan penguatan terhadap kemampuan anak.

C. Deskripsi Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan pada hari Senin – Kamis tanggal 12 – 15 Februari 2018. Seperti pada siklus 1, siklus 2 juga terdiri dari empat tahapan, yaitu : Perencanaan, Observasi, dan Refleksi serta reflanning dengan tema Aku Hamba Allah dan sub tema kesukaanku.

1. perencanaan

- a. Membuat rencana kegiatan siklus 2
- b. Peneliti bersama kolaborator menyusun rencana kegiatan satu siklus dan memuat Rencana Kegiatan Harian (RKH).

- c. Mempersiapkan lembar kerja (LK) anak didik.
- d. Membuat instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK
- e. Membuat lembar pengamatan (observasi).
- f. Menyiapkan alat peraga yang digunakan serta perlengkapan lain dibuat lebih menarik agar anak terotivasi dan berniat melaksanakan kegiatan yang telah dipersiapkan.
- g. Merencanakan pengelolaan kelas.
- h. Membuat pengumpulan data hasil pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Hari Pertama : Senin, 12 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a dan bernyanyi
- b. Membagi anak secara berkelompok.
- c. Berdiskusi tentang makanan dan sayuran yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh.
- d. Membuat kreasi sayuran bergizi seimbang dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok.
- e. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh.
- f. Memberikan motivasi kepada siswa agar jangan pantang menyerah.
Mmemberikan *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari kedua : Selasa, 13 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a, dan bernyanyi.
- b. Menunjukkan contoh-contoh makanan bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan yang tidak sehat.
- c. Mengelompokkan makanan jenis makanan yang sehat dan tidak sehat.
- d. Berdiskusi tentang makanan yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh.
- e. Membuat kreasi roti dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok.

- f. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh.
- g. Memberikan motivasi kepada anak-anak.
- h. Memberikan *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari ketiga : Rabu, 14 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a dan berbyanyi.
- b. Guru membagi anak secara berkelompok.
- c. Membuat pola gambar apel dan semangka.
- d. Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah diwarnai tersebut.
- e. Mewarnai kreasi gambar buah semangka dan kreasi gambar buah apel (pilih salah satu).
- f. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, membantu anak-anak dalam mewarnai gambar kreasi buah semangka.
- g. Memberikan motivasi kepada anak-anak.
- h. Memberikan *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari keempat : Kamis, 15 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a dan bernyanyi.
- b. Guru membagi anak secara berkelompok.
- c. Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan kesukaan.
- d. Memilih jenis-jenis makanan sehat dan memiliki kandungan gizi yang seimbang.
- e. Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan sayur-sayuran yang memiliki kandungan gizi.
- f. Membuat kreasi makanan nasi goreng.
- g. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan membantu anak dalam membuat kreasi membuat nasi goreng.
- h. Memberikan motivasi kepada anak-anak.
- i. Memberikan *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

3. Skenario Perbaikan

- a. Guru menunjukkan contoh-contoh gambar makanan bergizi seimbang dan makanan yang tidak sehat.
- b. Guru menjelaskan makanan bergizi seimbang yang terdapat pada gambar dan hubungannya dengan gizi yang diperlukan bagi tubuh.
- c. Membuat kreasi-kreasi makanan dari roti bantal yang dikreasikan menjadi roti laba-laba sehingga terlihat menarik yang juga memiliki gizi seimbang yang diperlukan bagi tubuh.
- d. Guru menjelaskan cara mewarnai gambar buah semangka sehingga yang didapatkan terlihat lebih menarik.
- e. Guru memberikan penilaian terhadap hasil karya anak.
- f. Guru memberi umpan balik terhadap hasil karya anak.

4. Obsevasi dan Evaluasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh guru dan evaluasi yang dilaksanakan didapat bahwa kegiatan pelaksanaan kegiatan penelitian tindakan kelas pada siklus 2 ini sudah ada peningkatan pemahaman gizi seimbang, namun masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan karena dapat dilihat dari hasil nilai anak yang diperoleh belum memuaskan. Maka dari itu peneliti harus mempersiapkan siklus selanjutnya sampai hasil yang diperoleh sesuai yang diharapkan. Hasil evaluasi ini diperoleh dari refleksi yang dilakukan pada setiap kali pertemuan pada proses belajar mengajar dilakukan. Untuk lebih jelasnya hasil observasi aktivitas anak dalam kegiatan proses belajar mengajar selama siklus 2 dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 12
Hasil Observasi Penilaian Pada Siklus 2

No	Nama	Mengenal Sayur dan buah				Mengenal makanan sehat dan tidak sehat				Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat				Bisa mengkreasikan makanan sehat sendiri			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Raditya Atman				✓				✓		✓						✓
2	Aldo Ramadhan	✓							✓			✓					✓
3	Azka Nograho Ginting				✓		✓				✓						✓
4	Putri Shalsabillah			✓				✓				✓				✓	
5	Raditya Atman				✓		✓					✓					✓
6	Fadil	✓						✓				✓					✓
7	Shena Aurya			✓				✓				✓				✓	
8	Ulya Zahira		✓				✓					✓			✓		
9	Yumna Putri Setiawan	✓							✓	✓				✓			
10	Zayyin Dzuhauro				✓				✓			✓			✓		
11	Adin Wahyu Medina				✓				✓			✓					✓
12	Azri Ismail		✓						✓		✓			✓			
13	Gavin Aprilio				✓	✓				✓				✓			
14	M Akmal Faris			✓				✓					✓			✓	
15	Hazira Jannata				✓			✓					✓			✓	
16	M Al Iman Syah			✓		✓				✓						✓	
17	M Radhi As Sajid			✓				✓					✓			✓	
18	Nasya Assyfa			✓				✓					✓				✓
19	Nugie Nugraha			✓					✓				✓				✓
20	Syafira Agustina			✓					✓				✓				✓
JUMLAH		3	2	8	7	2	3	7	8	3	3	7	7	3	2	7	8
PERSENTASE		15%	10%	40%	35%	10%	15%	35%	40%	15%	15%	35%	35%	15%	10%	35%	40%

Keterangan :

BB : Belum Berkembang

MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Dari tabel di atas hasil peningkatan pemahaman gizi seimbang anak dapat disimpulkan ke dalam tabel di bawah ini dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Nilai yang diperoleh

N : Jumlah Anak

% : Tingkat Keberhasilan yang dicapai.

Tabel 13
Kondisi Penilaian Siklus II

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	3	2	8	7	20
		15%	10%	40%	35%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	2	3	7	8	20
		10%	15%	35%	40%	100%
3	Dapat menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	3	3	7	7	20
		15%	15%	35%	35%	100%
4.	Bisa Mengkreasikan makanan sendiri	3	2	7	8	20
		15%	10%	35%	40%	100%

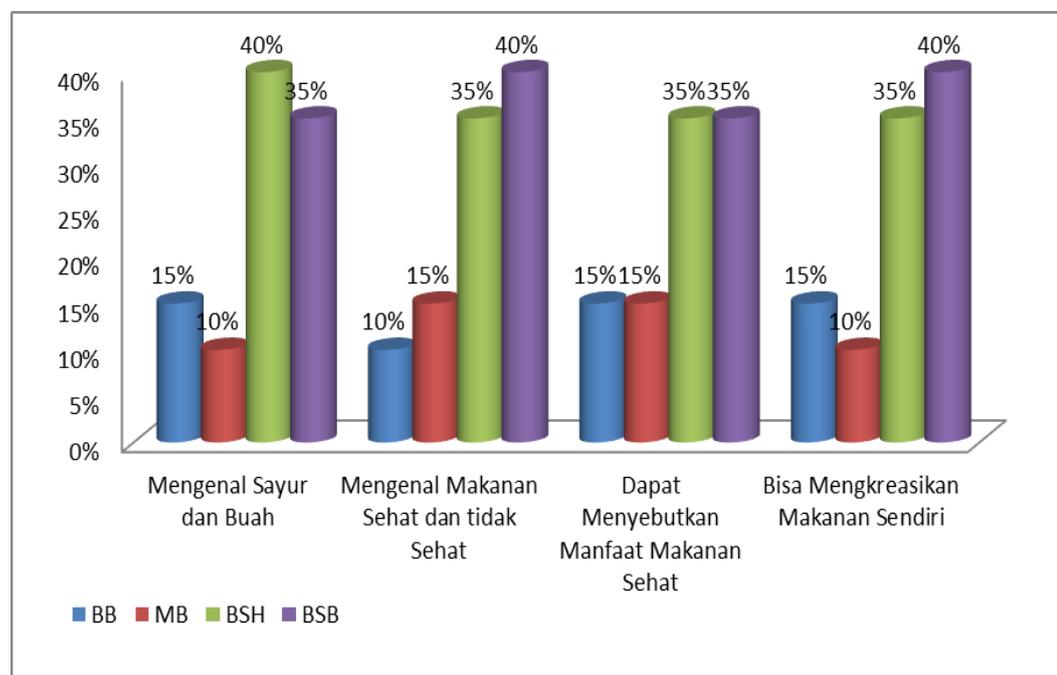
Berdasarkan table di atas diketahui bahwa :

1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 3 orang (15%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 7 orang anak (35%)
2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 3 orang (15%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 7 orang anak (35%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%)

3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat (BB) sebanyak 3 orang (15%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 3 orang (15%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 7 orang anak (35%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 7 orang anak (35%)
4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 3 orang (15%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 7 orang anak (35%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%)

Maka dari tabel di atas perbedaan peningkatan kemampuan memahami gizi seimbang dapat juga pada grafik di bawah ini :

Grafik 3
Kondisi Penilaian Siklus 2



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, maka persentase anak yang berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14
Kondisi Siklus 2 Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan
Berkembang Sangat Baik (BSB)

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	
1	Mengenal Sayur dan Buah	8	7	15
		40%	35%	75%
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	7	8	15
		35%	40%	75%
3.	Menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	7	7	14
		35%	35%	70%
4.	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	7	8	15
		35%	40%	75%
Nilai Rata - Rata				74%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa mulai ada peningkatan pada kemampuan memahami Gizi seimbang dibandingkan sebelum adanya penelitian ini. Hasil observasi pada Siklus 2 menunjukkan, peningkatan pemahaman gizi seimbang. Peningkatan mengenal sayur dan buah BSH dan BSB sebanyak 75%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat BSH dan BSB sebanyak 75%, menyebutkan manfaat makanan BSH dan BSB sebanyak 70% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri BSH dan BSB sebanyak 75% . Hasil rata-rata BSH dan BSB anak keseluruhan pada siklus 2 adalah 74% Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemahaman tentang gizi seimbang sudah meningkat. Namun hasil yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan belum sesuai dengan harapan, maka dari itu peneliti memutuskan untuk mengadakan tindakan selanjutnya yaitu melaksanakan tindakan siklus ke 3.

a. Refleksi dan Perencanaan Ulang

Setelah menganalisa hasil observasi pada siklus 2, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar anak belum sesuai dari yang diharapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus 2 adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan yang dilakukan sesuai dengan tingkat perkembangan anak.
2. Materi yang disajikan sesuai kemampuan anak.
3. Metode yang digunakan memotivasi anak untuk tertarik dan senang karena kegiatan sesuai dengan materinya.
4. Alat penilaian yang digunakan sesuai dengan tingkat perkembangan anak.
5. Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan RKH yang telah disusun.
6. Dalam melaksanakan kegiatan umumnya tidak menemukan kelemahan tetapi penggunaan media dan metode serta penjelasan kegiatan perlu dikembangkan dan ditingkatkan.

Berdasarkan hasil refleksi, penulis memutuskan untuk merencanakan siklus 3 dapat dibuat perencanaan ulang (*replanning*) sebagai berikut :

1. Tetap memberikan motivasi ke anak agar anak merasa gembira melakukan kegiatan pembelajaran.
2. Memberi penguatan secara verbal dan non verbal kepada semua anak.
3. Memberikan penghargaan kepada anak yang dapat melakukan kegiatan dengan baik.
4. Memberikan *reward* guna memotivasi dan menambah gairah dalam mengikuti proses pembelajaran.

D. Deskripsi Siklus 3

Siklus tiga (3) dilaksanakan pada hari Senin – Jum'at tanggal 19 -23 Februari 2018, yang terdiri dari empat tahap yaitu : Perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, serta reflaning dengan tema Kebutuhanku dan sub tema Makanan dan Minuman.

1. Perencanaan

- a. Membuat rencana kegiatan siklus 3
- b. Peneliti bersama kolaborator menyusun rencana kegiatan satu siklus dan membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH)
- c. Mempersiapkan lembar kerja (LK) anak didik
- d. Membuat instrument yang akan digunakan dalam siklus PTK
- e. Membuat lembar pengamatan (observasi).
- f. Menyiapkan media dan perlengkapan yang akan digunakan agar anak termotivasi dan berniat melaksanakan kegiatan yang telah dipersiapkan.
- g. Merencanakan pengelolaan kelas.
- h. Mengumpulkan data-data dari hasil pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Hari pertama : Senin ,19 April Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a, dan bernyanyi.
- b. Menunjukkan macam-macam gambar makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.
- c. Mengelompokkan jenis makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh.
- d. Berdiskusi tentang makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh.
- e. Membuat kreasi makanan mie dan minuman jus dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok.
- f. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh.
- g. Memberikan motivasi kepada anak-anak.
- h. Memberikan *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari kedua : Selasa 20 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a, dan bernyanyi.
- b. Menunjukkan contoh-contoh makanan dan minuman bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contaoh makanan dan minuman yang tidak sehat.
- c. Berdiskusi tentang makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh.
- d. Membuat kreasi sate dari buah-buahan dan minuman dari semangka mengelompokkan anak-anak menjadi beberapa kelompok.
- e. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh.
- f. Memberikan motivasi kepada anak-anak.
- g. Memberi *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari Ketiga : Rabu, 21 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a, dan bernyanyi.
- b. Guru membagi anak secara berkelompok.
- c. Membuat pola gambar buah anggur dan gambar jus semangka.
- d. Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah diwarnai tersebut. unjukkan
- e. Mewarnai kreasi gambar sate buah dan kreasi jus semangka.
- f. Guru mengajak anak membuat kreasi makanan yang menarik
- g. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, membantu anak-anak dalam membuat pola gambar buah anggur dan jus semangka.
- h. Memberikan *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.

Hari keempat : Kamis 22 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam , berdo'a dan bernyanyi.
- b. Guru membagi anak secara berkelompok..
- c. Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman kesukaan.
- d. Memilih jenis-jenis mmakanan sehat dan minuman sehat yang memiliki kandungan gizi yang seimbang.

- e. Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan minuman yang juga memiliki kandungan gizi yang seimbang.
- f. Membuat kreasi telur mata sapi dan minuman dari buah mentimun.
- g. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah papaya.
- h. Membrikan motivasi kepada anak-anak.
- i. Memberikan *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakan.
- j. Guru berkeliling memperhatikan anak dalam melakukan kegiatan.

Hari kelima : Jum'at 23 Februari 2018

- a. Penerapan SOP pembukaan seperti salam, berdo'a, dan bernyanyi
- b. Guru membagi anak secara berkelompok.
- c. Menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman pada gambar makanan empat sehat lima sempurna.
- d. Menyebutkan jenis-jenis gambar makanan empat sehat lima sempurna dan minuman (nasi, sayur, lauk, buah, dan susu).
- e. Mencocokkan gambar dengan tulisan terkait makanan dan minuman yang termasuk kedalam kategori empat sehat lima sempurna.
- f. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan memantau anak-anak dalam mencocokkan makanan empat sehat lima sempurna dengan huruf yang sesuai.
- g. Memberikan motivasi kepada anak – anak.
- h. Memberi *reward* berupa nilai untuk hasil yang sudah dikerjakannya.

3. Skenario Perbaikan

- a. Guru mulai mengenalkan jenis-jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.
- b. Guru menunjukkan contoh-contoh makanan dan minuman sehat dan macam-macam makanan dan minuman yang tidak sehat.
- c. Guru menjelaskan makanan dan minuman bergizi seimbang dan kaitanya dengan kebutuhan yang diperlukan bagi tubuh.

- d. Membuat kreasi-kreasi makanan dan minuman yang menarik yang memiliki kandungan gizi seimbang yang diperlukan bagi tubuh.
- e. Menjelaskan makanan dan minuman yang masuk ke dalam kategori empat sehat lima sempurna.
- f. Guru memberikan penilaian terhadap hasil karya anak.
- g. Guru juga memberi umpan balik terhadap hasil karya anak.

4. Observasi dan Evaluasi

Hasil observasi kemampuan anak dalam kegiatan pembelajaran selama siklus 3 dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 15
Hasil Observasi Penilaian Siklus 3

No	Nama	Mengenal Sayur dan buah				Mengenal makanan sehat dan tidak sehat				Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat				Bisa mengkreasikan makanan sehat sendiri			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Raditya Atman				✓				✓				✓				✓
2	Aldo Ramadhan				✓				✓	✓						✓	
3	Azka Nograho Ginting		✓				✓				✓				✓		
4	Putri Shalsabillah			✓				✓				✓				✓	
5	Raditya Atman				✓				✓			✓		✓			
6	Fadil				✓	✓				✓							✓
7	Shena Aurya			✓				✓				✓				✓	
8	Ulya Zahira		✓				✓						✓		✓		
9	Yumna Putri Setiawan	✓				✓						✓		✓			
10	Zayyin Dzuhaire				✓				✓				✓			✓	
11	Adin Wahyu Medina				✓				✓				✓			✓	
12	Azri Ismail				✓				✓				✓				✓
13	Gavin Aprilio			✓				✓				✓				✓	
14	M Akmal Faris			✓				✓				✓				✓	
15	Hazira Jannata				✓			✓				✓				✓	
16	M Al Iman Syah			✓				✓				✓				✓	
17	M Radhi As Sajid			✓				✓					✓				✓
18	Nasya Assyfa			✓				✓					✓				✓
19	Nugie Nugraha			✓					✓				✓				✓
20	Syafira Agustina				✓				✓				✓				✓
JUMLAH		1	2	8	9	2	2	8	8	2	1	8	9	2	2	9	7
PERSENTASE		5%	10%	40%	45%	10%	10%	40%	40%	10%	5%	40%	45%	10%	10%	45%	35%

Keterangan :

BB = Belum Berkembang

MB = Mulai Berkembang

BSH = Berkembang Sesuai harapan

BSB = Berkembang Sangat Baik

Dari tabel di atas hasil peningkatan pemahaman gizi seimbang anak dapat disimpulkan ke dalam tabel di bawah ini dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Nilai yang diperoleh

N : Jumlah Anak

% : Tingkat Keberhasilan yang dicapai.

Tabel 16
Kondisi Penilaian Siklus 3

No	Indikator	F1	F2	F3	F4	Jumlah Anak (N)
		BB	MB	BSH	BSB	(P)%
1	Mengenal Sayur dan Buah	1	2	8	9	20
		5%	10%	40%	45%	100%
2	Mengenal makanan Sehat dan Tidak sehat	2	2	8	8	20
		10%	10%	40%	40%	100%
3	Dapat menyebutkan Makanan Manfaat Sehat	2	1	8	9	20
		10%	5%	40%	45%	100%
4.	Bisa Mengkreasikan makanan sendiri	2	2	9	7	20
		10%	10%	45%	35%	100%

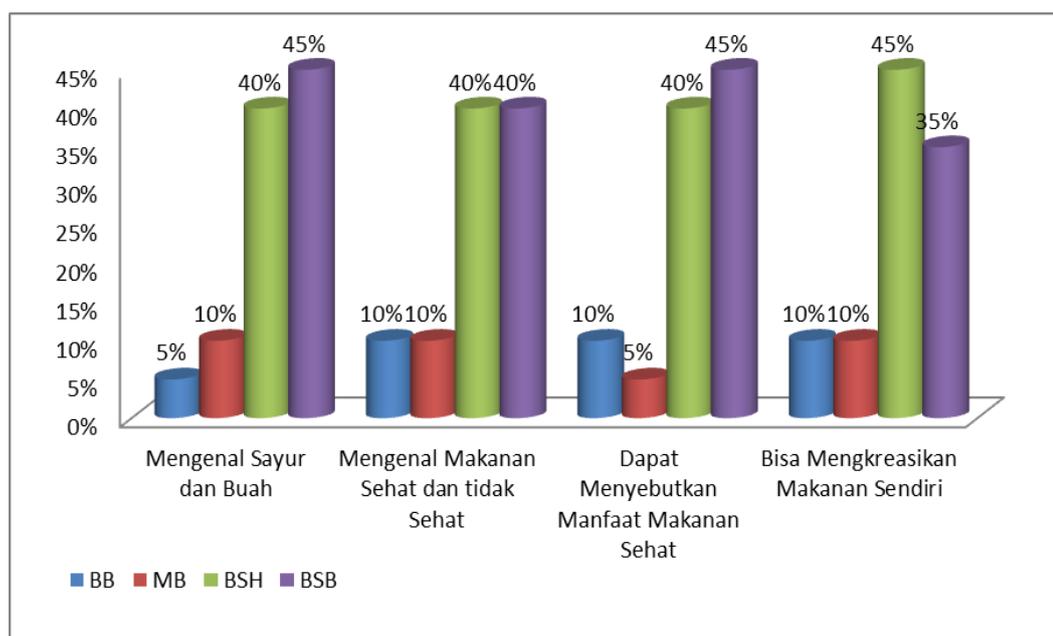
Berdasarkan table di atas diketahui bahwa :

1. Mengenal sayur dan buah yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 1 orang (5%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 9 orang anak (45%)
2. Mengenal Makanan Sehat dan tidak sehat yang Belum Berkembang (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%)

3. Dapat menyebutkan manfaat makanan sehat, (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 1 orang (5%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 9 orang anak (45%)
4. Bisa mengkreasikan makanan sendiri, (BB) sebanyak 2 orang (10%) Mulai Berkembang (MB) sebanyak 2 orang (10%), Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 8 orang anak (40%), Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 8 orang anak (40%)

Maka dari tabel di atas perbedaan peningkatan sosial emosional anak tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Grafik 4
Kondisi penilaian Siklus 3



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, maka persentase anak yang berkembang sesuai harapan dan yang berkembang sangat baik dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 17
Kondisi Siklus 3 Anak Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB)

No	Indikator	F3	F4	Persentase (%)
		BSH	BSB	
1	Mengenal Sayur dan Buah	8	9	16
		40%	45%	85%
2.	Mengenal makanan sehat dan tidak sehat	8	8	15
		40%	40%	80%
3.	Menyebutkan Manfaat Makanan Sehat	8	9	16
		40%	45%	85%
4.	Bisa mengkreasikan makanan sendiri	9	7	15
		45%	35%	80%
Nilai Rata - Rata				83%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa kemampuan memahami gizi seimbang pada siklus 3 mengalami peningkatan dan sudah sesuai dengan yang diharapkan. Hasil observasi pada siklus 3 menunjukkan, Peningkatan mengenal sayur dan buah BSH dan BSB sebanyak 85%, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat BSH dan BSB sebanyak 80%, menyebutkan Manfaat makanan sehat BSH dan BSB sebanyak 85% dan bisa mengkreasikan makanan sendiri BSH dan BSB sebanyak 80%. Hasil rata-rata anak keseluruhan BSH dan BSB pada siklus 3 adalah 83%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemahaman tentang gizi seimbang sudah meningkat. dan hasil yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan harapan, maka dari itu peneliti memutuskan untuk berhenti selanjutnya pada siklus ke 3 ini.

5. Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh dalam kegiatan siklus 3 adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan memahami gizi seimbang anak sudah meningkat, sesuai indikator peningkatan pemahaman jenis-jenis bahan makanan yang bergizi seimbang.

Hasil rata-rata anak keseluruhan pada siklus 3 adalah 83%. Hal ini dapat dilihat pada persentase data dari observasi kemampuan memahami makanan bergizi seimbang dari 31% pada waktu pra siklus, kemudian siklus 1 meningkat menjadi 53% kemudian pada siklus 2 meningkat menjadi 74% , kemudian pada waktu siklus 3 meningkat menjadi 83% .

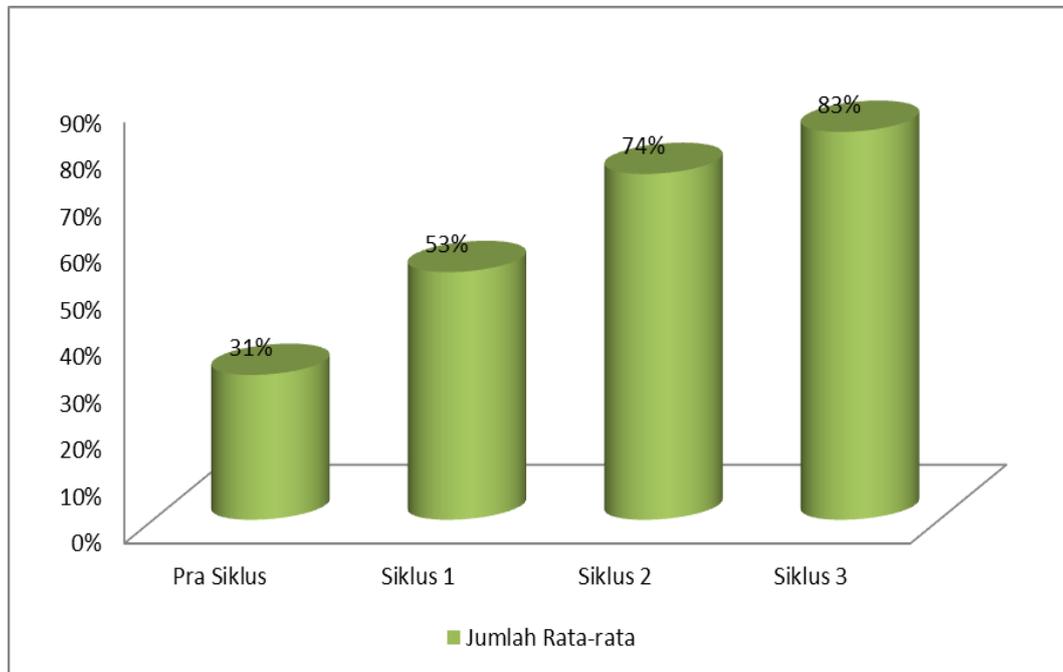
2. Setelah kegiatan selesai, dengan pengarahan yang diberikan pada saat pembelajaran, sebagai anak dapat melakukan kegiatan dengan baik.
3. Meningkatkan pemahaman gizi seimbang yang didukung oleh aktifitas guru dalam membuat berbagai kreatifitas makanan serta membantu proses pembelajaran dan serta merefleksi pelaksanaan kegiatan belajar mengajar.

6. Pembahasan

Proses penelitian pada siklus 1 sampai siklus 3 terlaksana dengan baik, kemampuan memahami makanan bergizi seimbang sangat meningkat. Dengan demikian dapatlah dinyatakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan pemahaman gizi seimbang melalui metode membentuk kreasi makanan di RA Al Inayah Jalan Kelapa I No.5 Kecamatan Medan Timur.

Hasil observasi terkait kemampuan memahami gizi seimbang melalui kreasi makanan, anak yang dapat memahami pemahaman gizi seimbang pada kegiatan penelitian ini dapat dilihat melalui grafik, dari mulai pra siklus sampai siklus 3 persentase ratanya bisa dilihat pada grafik berikut ini :

Grafik 5
Hasil Penilaian dari Prasiklus, Siklus 1, Siklus 2, dan siklus 3



Dari grafik di atas maka dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan tindakan sebanyak tiga siklus terjadi peningkatan kemampuan dalam memahami gizi seimbang anak melalui metode membuat kreasi makanan. Hasil ini terbukti dan dapat dilihat dari grafik di atas yang menunjukkan bahwa kemampuan anak pada rata-rata akhir sudah mencapai 83%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan melalui beberapa kegiatan dengan membuat kreasi – kreasi makanan dengan komposisi gizi seimbang guna menanamkan pemahaman pemahaman gizi seimbang maka diperoleh nilai rata-rata sebesar 31% pada saat observasi awal yang kemudian menjadi 53% pada kegiatan siklus 1, dilanjutkan kegiatan siklus 2 dan memperoleh 74%, dilanjutkan kegiatan siklus 3 memperoleh 83%.

Melihat perjalanan kegiatan siklus di atas maka peneliti mengambil sebuah kesimpulan bahwa melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan adalah :

1. Bagi guru agar dalam proses pembelajaran menggunakan media yang lebih pariatif, disampaing memang lebih mudah dipahami anak juga sebagai langkan guna mempermudah guru dalam menyampaikan materi pembelajaran khususnya RA Al Inayah yang berada di Jalan Jemadi Gg Kelapa I Kecamatan Medan Timur.
2. Bagi anak didik disarankan dengan adanya pelaksanaan pembelajaran melalui media kreasi-kreasi makanan bergizi sekaligus meningkatkan pemahaman gizi.
3. Bagi instansi sekolah(RA) diharapkan dapat memenuhi fasilitas pendukung dalam kelancaran proses pembelajaran anak khususnya dalam mengembangkan pemahaman anak dari berbagai aspek baik aspek kognitif,afektif dan aspek psikomotorik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian.Suatu Pendekatan Prakti*. Jakarta : Rineka Cipta. h.137.
- Ariani Ayu Putri. 2017 . *Gizi dan Diet*. CV Trans Info Media, Jakarta
- Alamsyah Dedi. Muliawati Ratna, Juli 2013. *Pilar-Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*.Penerbit Nuha Medika . Yogyakarta.
- Azwar A. 2004. *Kecendrungan Masalah Gizi dan Tantangan Dimasa Datang. Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi*.
- Alamsyah Dedi. Muliawati Ratna. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Nuha Medika Sorowajan Yogyakarta.
- Damayanti,Diana. tahun 2010. *Makanan Anak Usia Sekolah . Tips Memberi makan Anak Usia Sekolah* . Gramedia Pustaka Umum.
- Fikawati Sandra. Syafiq Ahmad dan Veratamala Arinda. Juni 2017 .*Gizi Anak dan Remaja* (Cetakan ke -1 Rajawali Pers PT Raja Grafindo Persada Depok).
- Heru Prof. /2015/06/13.*Pengertian Observasi Menurut Para Ahli*,www.spengetahuan.com *Permendiknas No.58* tahun 2009. Smart. 2010.106-108 dan Almsatsier. 2009.298-299)
- Istilah Gizi dalam bahasa,Indonesia*,[http://id.m.wikipedia.org/wiki /Gizi _seimbang](http://id.m.wikipedia.org/wiki/_/Gizi_seimbang). diakses tanggal 24 September 2012.
- Lukito. Dedi Goeyardi. Februari 2017. *Bekal-bekal Yummy*.Tiga Ananda.Creative Imprint of Tiga Serangkai.
- Moehyi Sjahmien. 2013. Kemmenkes RI .*Angka Kecukupan Gizi (AKG) Dasar-Dasar Ilmu Gizi 1*. Pustaka Kemang,Kelompok Penerbit Papas Anggota Ikapi Jakarta. 2017.
- Nurmatari. diakses pada tanggal 26 januari 2013. tersedia www.bandung.detik.com/angry-bird-hingga-bento-kartun-untuk-bekal-... 16 januari 2013).
- Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam *Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistim Pendidikan Nasional*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 *Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.

Surtiretna Nina. Wanto. Susanto. Dkk. Januari 2013. *Mengnal Makanan dan Kesehatan*, PT Kiblat Buku Utama Bandung . h.30.

Sasrawan hedi. https://hedisasrawan.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-gizi-artikel_lengkap.html?m=1.

Sukandar Solihin.R.D.M. F Anwar. 2013. *Kaitan Antara Status Gizi. Perkembangan Kognitif,dan Perkembangan Motorik Pada anak Usia Pra sekolah*. D. h,62-67.

Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 tahun 2009 *Peraturan Pemerintah Tentang Pendidikan Anak Usia Dini Pasal Iayat 7*.

Virdastryn. diakses pada tanggal 26 januari 2013. *tersedia* www.bentocantik.wordpress.com/2012/05/30 mei 2012).

www.emak2blogger.web.id/2012/09/29/nge_bento_yuukk 29 september 2012)
(Maslachah. diakses pada tanggal 26 januari 2013.

<https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Berkas:Nutritionpyramidgede.jpg&filetimestamp=20120914041740>.

<https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Berkas:Nutritionpyramidgede.jpg&filetimestamp=20120914041740>.

[http://mca-indonesia.go.id/kabar kami/unduh-sekarang-modul-pelatihan-pemberian-makan-bayi-dan-anak-pmba](http://mca-indonesia.go.id/kabar_kami/unduh-sekarang-modul-pelatihan-pemberian-makan-bayi-dan-anak-pmba).

hesti hesti-myworkofart.blogspot.co.id/2012/05/kue-mangkuk-ubi-ungu.html?m=1

<https://cookpad.com/id/resep/2424792-sandwich-goreng-isi-tahu-dansayur>.

RENCANA KEGIATAN MINGGUAN SIKLUS I

RKH	PEMBUKAAN	INTI	PENUTUP
RKH KE 1 Senin 05 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • bernyanyi 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menunjukkan macam-macam gambar sayuran yang dikonsumsi sehari-hari. b. Mengelompokkan jenis sayuran yang bergizi seimbang dan makanan tidak sehat. c. Berdiskusi tentang makanan dan sayuran yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh d. Membuat kreasi sayuran bergizi seimbang dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok e. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
RKH KE 2 Selasa 06 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Do'a niat berwudhu' • Bernyanyi 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menunjukkan contoh-contoh makanan bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan yang tidak sehat. b. Mengelompokkan makanan jenis makanan yang sehat dan makanan tidak sehat. c. Berdiskusi tentang makanan yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh d. Membuat kreasi roti dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok e. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
RKH KE 3 Rabu 07 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Qs Al Lahab 	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru membagi anak secara berkelompok b. Membuat pola gambar buah-buahan yang bergizi seimbang c. Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah di warnai tersebut. d. Mewarnai kreasi gambar buah mangga dan kreasi gambar buah pisang (pilih salah satu) e. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan,membantu anak-anak dalam mewarnai gambar kreasi buah pisang dan buah mangga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
RKH KE 4 Kamis 08 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Mutiara Hadits 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan kesukaan. b. Memilih jenis-jenis makanan sehat dan memiliki kandungan gizi yang seimbang. c. Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan sayur-sayuran yang memiliki kandungan gizi. d. Membuat Kreasi buah-pepaya dan buah semangka e. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah pepaya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan

<p>RKH KE 5 Jum'at 09 Februari 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Dzikir Tahmid 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menyebutkan jenis-jenis makanan pada gambar makanan 4 sehat lima sempurna. b. Menunjukkan jenis-jenis gambar makanan empat sehat lima sempurna (nasi,sayur,lauk,buah dan susu) c. Mencocokkan gambar dengan tulisan terkait makanan empat sehat lima sempurna. d. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan memantu anak-anak dalam mencocokkan makanan empat sehat lima sempurna dengan huruf yang sesuai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan
--	---	--	--

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS I

NAMA RA : Al Inayah
 Tema : Aku Hamba Allah

HARI/TANGGAL : Senin, 05 Februari 2018
 Sub Tema : **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalanGerakan sederhana • Membedakan jenis makanan • Mengelan Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan macam-macam gambar sayuran yang dikonsumsi sehari-hari. • Mengelompokkan jenis sayuran yang bergizi seimbang dan makanan tidak sehat. • Berdiskusi tentang makanan dan sayuran yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh • Membuat kreasi sayuran bergizi seimbang dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambarmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS I

NAMA RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

HARI/TANGGAL : Selasa, 06 Februari 2018
Sub Tema : **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Membedakan jenis makanan • Mengelan Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Do'a niat berwudhu' <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan contoh-contoh makanan bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan yang tidak sehat. • Mengelompokkan makanan jenis makanan yang sehat dan makanan tidak sehat. • Berdiskusi tentang makanan yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh • Membuat kreasi roti dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS I

NAMA RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

HARI/TANGGAL : Rabu, 07 Februari 2018
Sub Tema : **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Qs Al Lahab <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi anak secara berkelompok • Membuat pola gambar buah-buahan yang bergizi seimbang • Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah di warnai tersebut. • Mewarnai kreasi gambar buah mangga dan kreasi gambar buah pisang (pilih salah satu) • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan,membantu anak-anak dalam mewarnai gambar kreasi buah pisang dan buah mangga. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS I

NAMA RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

HARI/TANGGAL : Kamis, 08 Februari 2018
Sub Tema : **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Mutiara Hadits <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan kesukaan. • Memilih jenis-jenis makanan sehat dan memiliki kandungan gizi yang seimbang. • Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan sayur-sayuran yang memiliki kandungan gizi. • Membuat Kreasi buah-pepaya dan buah semangka <p>Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah papaya.hat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS I

NAMA RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

HARI/TANGGAL : Jum'at , 09 Februari 2018
Sub Tema : **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Dzikir Tahmid <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan jenis-jenis makanan pada gambar makanan 4 sehat lima sempurna. • Menunjukkan jenis-jenis gambar makanan empat sehat lima sempurna (nasi,sayur,lauk,buah dan susu) • Mencocokkan gambar dengan tulisan terkait makanan empat sehat lima sempurna. • Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan memantu anak-anak dalam mencocokkan makanan empat sehat lima sempurna dengan huruf yang sesuai. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar makann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

DOKUMENTASI SIKLUS 1



RENCANA KEGIATAN MINGGUAN SIKLUS II

RKH	PEMBUKAAN	INTI	PENUTUP
RKH KE 1 Senin 12 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • bernyanyi 	<ol style="list-style-type: none"> a. Berdiskusi tentang makanan dan sayuran yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh b. Membuat kreasi sayuran bergizi seimbang dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok c. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
RKH KE 2 Selasa 13 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Do'a niat berwudhu' • bernyanyi 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menunjukkan contoh-contoh makanan bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan yang tidak sehat. b. Mengelompokkan makanan jenis makanan yang sehat dan makanan tidak sehat. c. Berdiskusi tentang makanan yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh d. Membuat kreasi roti dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok e. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
RKH KE 3 Rabu 14 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Qs Al Lahab • bernyanyi 	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru membagi anak secara berkelompok b. Membuat pola gambar buah apel dan semangka c. Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah di warnai tersebut. d. Mewarnai kreasi gambar buah semangka dan kreasi gambar buah apel (pilih salah satu) e. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan,membantu anak-anak dalam mewarnai gambar kreasi buah pisang dan buah mangga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
RKH KE 4 Kamis 15 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Mutiara Hadits • bernyanyi 	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru membagi anak secara berkelompok b. Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan kesukaan. c. Memilih jenis-jenis makanan sehat dan memiliki kandungan gizi yang seimbang. d. Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan sayur-sayuran yang memiliki kandungan gizi. e. Membuat Kreasi makanan nasi goreng f. Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah papaya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS II

NAMA RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

HARI/TANGGAL : Senin , 12 Februari 2018
Sub Tema : **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Asmaul Husna • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Cuci tangan yang benar <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiskusi tentang makanan dan sayuran yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh • Membuat kreasi sayuran bergizi seimbang dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS II

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal : Selasa , 13 Februari 2018
Sub Tema : Kesukaanku

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit</p> <p>Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Berdiskusi tentang antri cuci tangan sebelum makan <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan contoh-contoh makanan bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan yang tidak sehat. • Mengelompokkan makanan jenis makanan yang sehat dan makanan tidak sehat. • Berdiskusi tentang makanan yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh • Membuat kreasi roti dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh. <p>Istirahat (± 30 Menit)</p> <p>Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS II

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal : Rabu , 14 Februari 2018
Sub Tema : **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit</p> <p>Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Asmaul Husna • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Cuci tangan yang benar <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi anak secara berkelompok • Membuat pola gambar buah apel dan semangka • Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah di warnai tersebut. • Mewarnai kreasi gambar buah semangka dan kreasi gambar buah apel (pilih salah satu) • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan,membantu anak-anak dalam mewarnai gambar kreasi buah pisang dan buah mangga. <p>Istirahat (± 30 Menit)</p> <p>Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS II

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal
Sub Tema

: Kamis , 15 Februari 2018
: **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) • BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit</p> <p>Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Berdiskusi tentang antri cuci tangan sebelum makan <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi anak secara berkelompok • Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan kesukaan. • Memilih jenis-jenis makanan sehat dan memiliki kandungan gizi yang seimbang. • Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan sayur-sayuran yang memiliki kandungan gizi. • Membuat Kreasi makanan nasi goreng • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah papaya. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gambar rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

DOKUMEN SIKLUS II



RENCANA KEGIATAN MINGGUAN SIKLUS III

RKH	PEMBUKAAN	INTI	PENUTUP
<p style="text-align: center;">RKH KE 1 Senin 19 Februari 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Surat Al Ma'un 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menunjukkan macam-macam gambar makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. b. Mengelompokkan jenis makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan yang tidak c. Berdiskusi tentang makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh d. Membuat kreasi makanan mie dan minuman jus dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok e. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
<p style="text-align: center;">RKH KE 2 Selasa 20 Februari 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Do'a niat berwudhu' 	<ol style="list-style-type: none"> a. Menunjukkan contoh-contoh makanan dan minuman bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan dan minuman yang tidak sehat b. Berdiskusi tentang makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh c. Membuat kreasi sate dari buah-buahan dan minuman dari semangka mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok d. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
<p style="text-align: center;">RKH KE 3 Rabu 21 Februari 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Qs Al Lahab 	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru membagi anak secara berkelompok b. Membuat pola gambar buah anggur dan gambar jus semangka c. Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah diwarnai tersebut. d. Mewarnai kreasi gambar sate buah dan kreasi jus semangka e. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, membantu anak-anak dalam mewarnai gambar kreasi buah pisang dan buah mangga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
<p style="text-align: center;">RKH KE 4 Kamis 22 Februari 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Mutiara Hadits 	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru membagi anak secara berkelompok b. Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman kesukaan. c. Memilih jenis-jenis makanan sehat dan minuman sehat memiliki kandungan gizi yang seimbang. d. Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan minuman yang memiliki kandungan gizi. e. Membuat Kreasi telur mata sapi dan minuman dari buah mentimun f. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah papaya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan

<p>RKH KE 5 Jum'at 23 Februari 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan berdo'a sebelum Mengajar. • Hapalan do'a harian • Mutiara Hadits 	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru membagi anak secara berkelompok b. Menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman pada gambar makanan 4 sehat lima sempurna. c. Menunjukkan jenis-jenis gambar makanan empat sehat lima sempurna dan minuman (nasi,sayur,lauk,buah dan susu) d. Mencocokkan gambar dengan tulisan terkait makanan dan minuman yang termasuk kedalam kategori empat sehat lima sempurna. e. Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan memantu anak-anak dalam mencocokkan makanan empat sehat lima sempurna dengan huruf yang sesuai. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaannya selama hari ini 2. Menginformasikan kegiatan untuk besok 3. Penerapan SOP penutupan
--	--	--	---

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Sri Muliati , S.Ag

Teman Sejawat

Ika Listiya, S.Ag

Peneliti

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS III

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal : Senin , 19 Februari 2018
Sub Tema : Makanan dan Minuman

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian	
				Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) • BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Berdiskusi tentang antri cuci tangan sebelum makan <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan macam-macam gambar makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. • Mengelompokkan jenis makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan yang tidak • Berdiskusi tentang makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh • Membuat kreasi makanan mie dan minuman jus dengan mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi sayuran bergizi yang dibutuhkan tubuh. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gamba rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS III

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal
Sub Tema

: Selasa , 20 Februari 2018
: **Makanan dan Minuman**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian	
				Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) • BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Berdiskusi tentang antri cuci tangan sebelum makan <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan contoh-contoh makanan dan minuman bergizi seimbang dan menjelaskan contoh-contoh makanan dan minuman yang tidak sehat • Berdiskusi tentang makanan dan minumann yang bergizi seimbang dan fungsinya bagi tubuh • Membuat kreasi sate dari buah buahan dan minuman dari semangka mengelompokkan anak menjadi beberapa kelompok • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan, dan membantu anak-anak dalam membuat kreasi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gamba rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS III

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal : Rabu, 21 Februari 2018
Sub Tema : Makanan dan Minuman

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian	
				Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) • BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Berdiskusi tentang antri cuci tangan sebelum makan <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi anak secara berkelompok • Membuat pola gambar buah anggur dan gambar jus semangka • Guru menjelaskan gizi yang terkandung dalam buah yang sudah di warnai tersebut. • Mewarnai kreasi gambar sate buah dan kreasi jus semangka • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan,membantu anak-anak dalam mewarnai gambar kreasi buah pisang dan buah mangga. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gamba rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS III

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal
Sub Tema

: Kamis, 22 Februari 2018
: Makanan dan Minuman

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian	
				Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Memit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Berdiskusi tentang antri cuci tangan sebelum makan <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi anak secara berkelompok • Menunjukkan dan menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman kesukaan. • Memilih jenis-jenis makanan sehat dan dan minuman sehat memiliki kandungan gizi yang seimbang. • Mengelompokkan jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan dan minuman yang memiliki kandungan gizi. • Membuat Kreasi telur mata sapi dan minuman dari buah mentimun • Guru berkeliling memperhatikan,menjelaskan dan membantu anak dalam membuat kreasi buah semangka dan buah papaya <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gamba rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

RENCANA KEGIATAN HARIAN SIKLUS III

NAMA- RA : Al Inayah
Tema : Aku Hamba Allah

Hari/Tanggal
Sub Tema

: Jum'at, 23 Februari 2018
: **Kesukaanku**

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Sumber/Media	Penilaian	
				Perkembangan Anak	
				Hasil	Alat
<ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Berdo'a sebelum belajar (NAM 1.1) • Hapalan Do'a Harian (NAM 1.2) • Do'a Niat Berwudhu' (NAM 1.3) • Mencocokkan Gambar (BHS 4.12) • Menanyakan jenis – jenis makanan dan minuman serta jenis kandungan gizi yang ada didalamnya (Kog 2.2) • BHS 3.11,4.11) • Mengenal gambar makanan pokok ,buah-buahan yang bernilai gizi (SN 4.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan Bersyukur atas nikmat Tuhan. • Memperkuat ingatan hapalan Gerakan sederhana • Hafal surat-surat pendek • Membedakan jenis makanan • Mengenal Makanan yang bergizi dan makanan pokok. • Membiasakan pola makan yang baik dan benar menurut aturan agama • Memahami pentingnya kebersamaan dan saling membantu antara sesama 	<p>Upacara Bendera ± 30 Menit Kegiatan Awal (± 15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan SOP pembukaan • Berdiskusi tentang tata tertib makan • Berdiskusi tentang antri cuci tangan sebelum makan <p>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi anak secara berkelompok • Menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman pada gambar makanan 4 sehat lima sempurna. • Menunjukkan jenis-jenis gambar makanan empat sehat lima sempurna dan minuman (nasi,sayur,lauk,buah dan susu) • Mencocokkan gambar dengan tulisan terkait makanan dan minuman yang termasuk kedalam kategori empat sehat lima sempurna. • Guru berkeliling memperhatikan, menjelaskan, dan memantu anak-anak dalam mencocokkan makanan empat sehat lima sempurna dengan huruf yang sesuai. <p>Istirahat (± 30 Menit) Cuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan, bermain diluar kelas.</p> <p>Kegiatan Akhir (± 30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan perasaannya selama hari ini • Menginformasikan kegiatan untuk besok • Penerapan SOP penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan anak • Makanan dan gamba rmakann • Gambar • Makanan dan gambar makanan • Guru dan murid • Air Serbet dan bekal Anak-anak • Guru dan Anak 	<p>Observasi</p> <p>Observasi Dan Hasil Karya Anak dan</p> <p>Observasi</p>	

Mengetahui
Kepala RA Al Inayah

Teman Sejawat

Peneliti

Sri Muliati , S.Ag

Ika Listiya, S.Ag

Afrida Yetti

DOKUMENTASI SIKLUS III



RA AL-INAYAH

