

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Gambaran Umum Anak Usia Prasekolah

Anak usia dini adalah masa-masa yang butuh perhatian dan kasih sayang total dari kedua orangtuanya. Apabila anak diasuh dengan pola asuh demokratis maka tumbuh kembang anak akan lebih baik. Karena jika pola asuh yang diterapkan orangtua kepada anaknya demokratis yang selalu memberikannya kebebasan beraktivitas tetapi tetap diarahkan orangtuanya, anak akan cenderung bebas melakukan aktivitas pembelajaran dalam dirinya tetapi bertanggungjawab akan akibat yang akan diterima kelak, pemberani, mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, tidak tergantung kepada orangtuanya, dan riang gembira.

Sebaliknya jika pola asuh orangtua kepada anaknya otoriter anak akan cenderung takut untuk melakukan sesuatu untuk perkembangannya yang lebih baik karena apapun aktivitas anak selalu dikekang dan orangtua terlalu takut membebaskan anaknya beraktivitas. Anak akan cenderung penakut, tidak percaya diri, tergantung kepada orangtua, cenderung pendiam, pemurung, tidak mudah tersenyum, dan tidak gembira.

Beberapa ahli psikologi pendidikan menyampaikan bahwa untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia, memulainya harus dari pendidikan anak usia dini, oleh karena itu penting mempelajari pola perkembangan anak. Kebanyakan waktu anak diisi oleh berbagai kegiatan untuk mengembangkan potensi dirinya, yang cenderung bersifat akademis seperti sekolah, les atau bimbingan belajar. Ada juga orangtua yang mengikutsertakan anak ke berbagai les

di luar bidang akademis, tapi mungkin tidak sesuai dengan minat anak, maka tidak heran jika banyak anak yang tertekan karena tuntutan orangtua. Padahal yang mereka butuhkan adalah bermain.

Bermain adalah salah satu cara bagi anak untuk belajar dan merasakan pengalaman yang baru. Bermain akan mengasah kecerdasan mental, fisik, maupun sosial anak dalam memahami nilai-nilai kehidupan. Biarkan anak memilih permainannya, dapat dengan permainan yang tidak diarahkan (bebas), di sini anak belajar untuk bernegosiasi, bekerja sama, berbagi dan menyelesaikan konflik. Bisa permainan yang diputuskan sendiri oleh anak, di sini anak belajar untuk memutuskan suatu pilihan, bergerak sesuai “iramanya” sendiri, menentukan minatnya, berperan penuh untuk mencapai tujuannya. Secara fisik pun anak menjadi lebih aktif dan lebih sehat.

1. Pengertian Anak Usia Prasekolah

Anak usia prasekolah adalah masa keemasan (*golden age*) yang mempunyai arti penting dan berharga karena masa ini merupakan pondasi bagi masa depan anak. Masa ini anak memiliki kebebasan untuk berekspresi tanpa adanya suatu aturan yang menghalangi dan membatasinya.

Pengertian anak usia prasekolah (Sillalahi : 2005) adalah “anak usia 4-6 tahun dimana pada masa ini anak telah mencapai kematangan dalam berbagai macam fungsi motorik dan diikuti dengan perkembangan intelektual dan sosioemosional”. Selain itu, imajinasi intelektual dan keinginan anak untuk mencari tahu dan bereksplorasi terhadap lingkungan juga merupakan ciri utama anak pada usia ini.

2. Ciri-Ciri Anak Usia Prasekolah

Snowman (Patmonodewo, 2003:32) mengemukakan ciri-ciri anak prasekolah (4-6 tahun) yang biasanya ada di TK. Ciri-ciri yang dikemukakan meliputi aspek fisik, sosial, emosi dan kognitif anak.

a. Ciri Fisik Anak Usia Prasekolah

Penampilan maupun gerak-gerik usia prasekolah mudah dibedakan dengan anak yang berada dalam tahapan sebelumnya (Patmonodewo, 2003:32). Ciri-ciri fisik anak usia prasekolah dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Anak prasekolah umumnya sangat aktif. Mereka telah memiliki penguasaan (kontrol) terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Berikan kesempatan kepada anak untuk lari, memanjat, dan melompat. Usahakan kegiatan-kegiatan tersebut di atas sebanyak mungkin sesuai dengan kebutuhan anak dan selalu di bawah pengawasan guru.
- 2) Setelah anak melakukan berbagai kegiatan, anak membutuhkan istirahat yang cukup. Seringkali anak tidak menyadari bahwa mereka harus beristirahat cukup.
- 3) Otot-otot besar pada anak prasekolah lebih berkembang dari kontrol terhadap jari dan tangan. Oleh karena itu biasanya anak belum terampil, belum bisa melakukan kegiatan yang rumit misalnya, mengikat tali sepatu.
- 4) Anak masih sering mengalami kesulitan apabila harus memfokuskan pandangannya pada objek-objek yang kecil ukurannya, itulah sebabnya koordinasi tangan dan matanya masih kurang sempurna.
- 5) Walaupun tubuh anak ini lentur, tetapi tengkorak kepala yang melindungi otak masih lunak.
- 6) Walaupun anak lelaki lebih besar, dan anak perempuan lebih terampil dalam tugas yang bersifat praktis, khususnya dalam tugas motorik halus, tetapi sebaiknya jangan mengeritik anak lelaki apabila ia tidak terampil. Jauhkanlah dari sikap membandingkan lelaki dan perempuan.

b. Ciri Sosial Anak Usia Prasekolah

Anak prasekolah biasanya mudah bersosialisasi dengan orang disekitarnya. Ciri-ciri sosial anak usia prasekolah dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Umumnya anak pada tahapan ini memiliki satu atau dua sahabat, tetapi sahabat ini biasanya cepat berganti. Mereka umumnya dapat cepat menyesuaikan diri secara sosial, mereka mau bermain dengan teman. Sahabat yang dipilih biasanya yang sama jenis kelaminnya, tetapi kemudian berkembang sahabat yang terdiri dari jenis kelamin yang berbeda.
- 2) Kelompok bermainnya cenderung kecil dan tidak terlalu terorganisasi secara baik, oleh karena itu kelompok tersebut cepat berganti-ganti.
- 3) Anak yang lebih muda seringkali bermain bersebelahan dengan anak yang lebih besar. Parten (Patmonodewo, 2003:33), melalui pengamatannya terhadap anak yang bermain bebas di sekolah, dapat membedakan beberapa tingkah laku sosial:
 - a) Tingkah laku '*unoccupied*': Anak tidak bermain dengan sesungguhnya. Ia mungkin berdiri di sekitar anak lain dan memandang temannya tanpa melakukan kegiatan apa pun.
 - b) Bermain *soliter*. Anak bermain sendiri dengan menggunakan alat permainan, berbeda dari apa yang dimainkan oleh teman yang ada di dekatnya. Mereka tidak berusaha untuk saling bicara.
 - c) Tingkah laku '*onlooker*'. Anak menghasilkan waktu dengan mengamati. Kadang memberi komentar tentang apa yang dimainkan anak yang lain, tetapi tidak berusaha untuk tidak main bersama.
 - d) Bermain *paralel*. Anak-anak bermain dengan saling berdekatan, tetapi tidak sepenuhnya bermain bersama dengan anak lain. Mereka menggunakan alat mainan yang sama, berdekatan tetapi dengan cara yang tidak saling bergantung.
 - e) Bermain *asosiatif*. Anak bermain dengan anak lain tetapi tanpa organisasi. Tidak ada peran tertentu, masing-masing anak bermain dengan caranya sendiri-sendiri.
 - f) Bermain *kooperatif*. Anak bermain dalam kelompok di mana ada organisasi. Ada pemimpinnya, masing-masing anak melakukan kegiatan bermain dalam kegiatan bersama, misalnya main toko-tokoan atau perang-perangan.

c. Ciri Emosional Anak Usia Prasekolah

- 1) Anak usia prasekolah biasanya mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka. Sikap marah sering diperlihatkan oleh anak pada usia tersebut.
- 2) Iri hati pada anak usia prasekolah sering terjadi. Mereka seringkali memperebutkan perhatian guru.

d. Ciri Kognitif Anak Usia Prasekolah

- 1) Anak prasekolah umumnya telah terampil dalam berbahasa, sebagian dari mereka senang bicara, khususnya dalam kelompoknya. Sebaiknya anak diberi kesempatan untuk berbicara, sebagian dari mereka perlu dilatih untuk menjadi pendengar yang baik.
- 2) Kompetensi anak perlu dikembangkan melalui interaksi, minat, kesempatan, mengagumi, dan kasih sayang. Ainsworth dan Wittig serta Shite dan Wittig (Patmonodewo, 2003:35) menjelaskan cara mengembangkan agar anak dapat berkembang menjadi kompeten dengan cara sebagai berikut:
 - a) Lakukan interaksi sesering mungkin dan bervariasi dengan anak.
 - b) Tunjukkan minat terhadap apa yang dilakukan dan dikatakan anak.
 - c) Berikan kesempatan kepada anak untuk meneliti dan mendapatkan pengalaman dalam banyak hal.
 - d) Berikan kesempatan dan dorongan untuk melakukan berbagai kegiatan secara mandiri.
 - e) Doronglah agar anak mau mencoba mendapatkan keterampilan dalam berbagai tingkah laku.
 - f) Tentukan batas-batas tingkah laku yang diperbolehkan oleh lingkungannya.
 - g) Kagumlah apa yang dilakukan anak.
 - h) Sebaiknya apabila berkomunikasi dengan anak, lakukan dengan hangat dan dengan ketulusan hati.

3. Karakteristik Anak Usia Prasekolah

a. Perkembangan Motorik

Pada saat anak mencapai tahapan prasekolah (4-6 tahun) ada ciri yang jelas berbeda antara anak usia bayi dan anak usia prasekolah. Perbedaannya terletak dalam penampilan, proporsi tubuh, berat, panjang badan dan keterampilan yang mereka miliki. Bertambahnya usia, perbandingan antar bagian tubuh akan berubah. Gerakan anak prasekolah lebih terkendali dan terorganisasi dalam pola-pola.

Perkembangan lain yang terjadi pada anak prasekolah, umumnya ialah jumlah gigi yang tumbuh mencapai 20 buah. Gigi susu akan tanggal pada akhir masa prasekolah. Gigi yang permanen tidak akan tumbuh sebelum anak berusia 6 tahun. Otot dan sistem tulang akan terus berkembang sejalan dengan usia mereka. Kepala dan otak mereka telah mencapai ukuran orang dewasa pada saat anak mencapai usia prasekolah.

Perkembangan motorik terbagi dua yaitu motorik halus dan motorik kasar. Motorik kasar merupakan gerakan yang terjadi karena adanya koordinasi otot-otot besar, seperti ; berjalan, melompat, berlari, melempar dan naik. Motorik halus berkaitan dengan gerakan yang menggunakan otot halus, seperti ; menggambar, menggunting, melipat kertas, meronce, dan lain sebagainya.

Ciri khas perkembangan motorik anak prasekolah yang telah penulis sarikan (Dewi : 2005) adalah :

- 1) Anak memiliki kemampuan motorik yang bersifat kompleks, yaitu mampu mengkombinasikan gerakan motorik dengan seimbang. Keterampilan

koordinasi motorik kasar terbagi atas tiga kelompok yaitu keterampilan lokomotorik (berlari, melompat, menderap, meluncur, berguling, berhenti, berjalan setelah berhenti sejenak, menjatuhkan diri, dan mengelak), keterampilan nonlokomotorik (menggerakan anggota tubuh dengan posisi tubuh diam ditempat, berayun, berbelok, mengangkat, bergoyang, merentang, memeluk, melengkung, memutar dan mendorong), dan keterampilan memproyeksi, menangkap dan menerima (dapat dilihat pada waktu anak menangkap bola, menggiring bola, melempar bola, menendang bola, melambungkan bola, memukul dan menarik).

- 2) Anak memiliki motivasi intrinsik sehingga tidak mau berhenti melakukan aktivitas fisik baik yang melibatkan gerakan motorik halus maupun motorik kasar.

b. Perkembangan Kognitif

Kognitif seringkali diartikan sebagai kecerdasan atau berpikir. Kognitif adalah pengertian yang luas mengenai berpikir dan mengamati, jadi kognitif merupakan tingkah laku-tingkah laku yang mengakibatkan orang memperoleh pengetahuan. Perkembangan kognitif menunjukkan perkembangan dari cara anak berpikir. Kemampuan anak untuk mengkoordinasikan berbagai cara berpikir untuk menyelesaikan berbagai masalah dapat dipergunakan sebagai tolok ukur pertumbuhan kecerdasan.

Piaget (Patmonodewo, 2003:28) menjelaskan perkembangan kognitif terdiri dari empat tahapan perkembangan yaitu tahapan *sensorimotor*, tahapan *praoperasional*, tahapan *kongkret operasional* dan tahapan *formal operasional*.

Tahapan-tahapan tersebut berkaitan dengan pertumbuhan kematangan dan pengalaman anak.

Ciri khas perkembangan kognitif anak prasekolah yang telah penulis sarikan (Dewi : 2005) adalah :

- 1) Anak sudah mampu menggambarkan objek yang secara fisik tidak hadir, seperti anak mampu menyusun balok kecil untuk membangun rumah-rumahan, dan menggambar.
- 2) Anak tidak mampu memahami perspektif atau cara berpikir orang lain (egosentris), seperti ketika menggambar anak menunjukkan gambar ikan dari sudut pengamatannya.
- 3) Anak belum mampu berpikir kritis tentang apa yang ada dibalik suatu kejadian, seperti anak tidak mampu menjawab alasan mengapa menyusun balok seperti ini.

c. Perkembangan Bahasa

Bahasa sebagai alat komunikasi tidak hanya berupa bicara, dapat diwujudkan dengan tanda isyarat tangan atau anggota tubuh lainnya yang memiliki aturan sendiri yang berkembang menjadi komunikasi melalui ujaran yang tepat dan jelas.

Dalam membicarakan perkembangan bahasa terdapat 3 butir yang perlu dibicarakan (Patmonodewo, 2003 : 29), yaitu:

- 1) Ada perbedaan antara bahasa dan kemampuan berbicara. Bahasa biasanya dipahami sebagai sistem tata bahasa yang rumit dan bersifat semantik, sedangkan kemampuan bicara terdiri dari ungkapan dalam bentuk kata-kata. Walaupun bahasa dan kemampuan berbicara sangat dekat hubungannya tapi keduanya berbeda.
- 2) Terdapat dua daerah pertumbuhan bahasa yaitu bahasa yang bersifat pengertian/reseptif (*understanding*) dan pernyataan/ekspresif

(*producing*). Bahasa pengertian (misalnya mendengarkan dan membaca) menunjukkan kemampuan anak untuk memahami dan berlaku terhadap komunikasi yang ditujukan kepada anak tersebut. Bahasa ekspresif (bicara dan tulisan) menunjukkan ciptaan bahasa yang dikomunikasikan kepada orang lain.

- 3) Komunikasi diri atau bicara dalam hati, juga harus dibahas. Anak akan berbicara dengan dirinya sendiri apabila berkhayal, pada saat merencanakan menyelesaikan masalah, dan menyerasikan gerakan mereka.

Anak prasekolah biasanya telah mampu mengembangkan keterampilan bicara melalui percakapan yang dapat memikat orang lain. Mereka dapat menggunakan bahasa dengan berbagai cara, antara lain dengan bertanya, melakukan dialog dan menyanyi.

Ciri khas perkembangan bahasa anak prasekolah (Dewi : 2005) adalah:

- 1) Terjadi perkembangan yang cepat dalam kemampuan bahasa anak. Anak dapat menggunakan kalimat dengan baik dan benar.
- 2) Telah menguasai 90% dari fonem (satuan bunyi terkecil yang membedakan kata seperti kemampuan untuk merangkaikan bunyi yang didengarnya menjadi satu kata yang mengandung arti contohnya i, b, u menjadi ibu) dan sintaksis (tata bahasa, misal saya memberi makan ikan” bukan ”ikan saya makan beri”) bahasa yang digunakan.
- 3) Dapat berpartisipasi dalam suatu percakapan. Anak sudah dapat mendengarkan orang lain berbicara dan menanggapi pembicaraan tersebut.
- 4) Sudah dapat mengucapkan lebih dari 2.500 kosakata.
- 5) Lingkup kosakata yang dapat diucapkan anak meliputi warna, ukuran, bentuk, rasa, aroma, keindahan, kecepatan, suhu, perbedaan, perbandingan, jarak, permukaan (kasar dan halus)
- 6) Mampu menjadi pendengar yang baik.
- 7) Percakapan yang dilakukan telah menyangkut berbagai komentar terhadap apa yang dilakukan oleh dirinya sendiri dan orang lain, serta apa yang dilihatnya.
- 8) Sudah dapat melakukan ekspresi diri, menulis, membaca bahkan berpuisi.

d. Perkembangan Psikososial

Merupakan perkembangan yang membahas tentang perkembangan kepribadian manusia, khususnya yang berkaitan dengan emosi, motivasi dan perkembangan kepribadian.

Ciri khas perkembangan psikososial anak prasekolah (Dewi:2005) adalah:

- 1) Sudah dapat mengontrol perilakunya sendiri.
- 2) Sudah dapat merasakan humoris (misalnya, ikut tertawa ketika orang dewasa tertawa atau ada hal-hal yang lucu).
- 3) Rasa takut dan cemas mulai berkembang, dan hal ini akan berlangsung sampai usia 5 tahun.
- 4) Keinginan untuk berbohong mulai muncul, akan tetapi anak takut untuk melakukannya.
- 5) Perasaan humor berkembang lebih lanjut.
- 6) Sudah dapat mempelajari mana yang benar dan yang salah.
- 7) Sudah dapat menenangkan diri
- 8) Pada usia 6 tahun anak akan menjadi sangat asertif, sering berperilaku seperti boss (atasan), mendominasi situasi, akan tetapi dapat menerima nasehat.
- 9) Sering bertengkar tetapi cepat berbaikan kembali.
- 10) Anak sudah dapat menunjukkan sikap marah.
- 11) Sudah dapat membedakan yang benar dan yang tidak benar, dan sudah dapat menerima peraturan dan disiplin.

B. Penyelenggaraan Makan Bersama di Taman Kanak-kanak Darul Hikam Bandung

Darul Hikam didirikan tanggal 1 April 1966 sebagai wujud kepedulian terhadap kualitas dan peran generasi penerus bangsa di zaman global. Darul Hikam memiliki visi membangun jati diri siswa yang berakhlak dan berprestasi tinggi sebagai calon pemimpin masa depan. Sekolah di Darul Hikam Bandung terdiri dari *Play Group*, TK, SD, SMP, dan SMA. Waktu dan tempat belajar di Taman Kanak-kanak Darul Hikam Bandung, yaitu hari dan jam konvensional (*Full Day*) setiap hari senin sampai jum'at pukul 08.00-13.00 WIB, bertempat di

kelas dan di alam. Kurikulum yang dipergunakan pada TK Darul Hikam Bandung adalah kurikulum Darul Hikam yang berorientasi pada mutu, efektifitas dan ciri khas yang mengemas pada kurikulum Pendidikan Nasional. Muatan dari kurikulum Darul Hikam Bandung, yaitu:

1. Pendidikan Agama Islam
2. Bahasa (bahasa Ibu, bahasa Nasional, bahasa Inggris, dan bahasa Arab)
3. *Sains* dan Teknologi
4. Pengembangan Kreatifitas
5. Dasar-dasar Calistung

Dari kutipan di atas sistem pembelajaran TK Darul Hikam Bandung bertujuan untuk menumbuh kembangkan potensi intelektual, emosional, spiritual dan sosial yang dilaksanakan melalui proses pendidikan islami yang berbasis belajar sambil bermain melalui pembiasaan dan keteladanan untuk membentuk siswa yang berakhlak baik dan berprestasi.

Sesuai dengan kebiasaan anak, semua kurikuler dilaksanakan dengan metode belajar sambil bermain untuk membangun akhlak, kreatifitas, kecerdasan dan keterampilan. Bermain sambil belajar menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan, hangat dan harmonis. Melalui proses pembiasaan bermain sambil belajar, seperti bermain bebas, dan bermain terpimpin, pengembangan kreatifitas dipacu untuk berprestasi melalui kegiatan dalam kelas, di laboratorium, belajar di alam, kunjungan ke tempat bersejarah, menghadirkan guru mutu dan temu profesi.

Pada masa usia TK anak-anak tidak seharusnya diwajibkan untuk belajar ‘serius’, tetapi harus sambil bermain. Anak usia TK yang terus-terusan belajar dan belajar memiliki dampak yang tidak menguntungkan. Anak-anak memang cepat pintar pada usia TK, namun makin lama anak menjadi tidak pintar di kelas yang

lebih tinggi. Hal ini karena anak usia TK belum siap dengan sistem belajar yang serius sehingga timbul kejenuhan, meskipun dia sudah bisa ‘dididik’.

Proses belajar di TK haruslah dengan sistem bermain, karena anak tumbuh dengan memiliki keterampilan mental yang lebih tinggi, untuk menjelajahi dunia lebih lanjut dan menjadi manusia yang memiliki kebebasan mental untuk tumbuh kembang sesuai potensi yang dimilikinya. Anak terlatih untuk terus menerus meningkatkan diri mencapai kemajuan.

Taman Kanak-kanak Darul Hikam Bandung adalah salah satu TK yang menyelenggarakan kegiatan makan bersama di sekolah. Penyelenggaraan makan anak TK di sekolah memiliki kekhasan sendiri karena anak selain makan, juga belajar mengenal makanan, menyukainya, memakai alat, dan tata cara makan. Tujuan penyelenggaraan makan bersama di sekolah ini bertujuan supaya, anak mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan bergizi, anak mengetahui kebutuhan tubuhnya, anak mengetahui dan mampu melakukan tata cara makan yang benar dan anak mampu berperilaku sesuai dengan lingkungannya.

Penyelenggaraan makan memiliki peranan penting dalam peningkatan kesejahteraan dan gizi masyarakat, terutama anak usia prasekolah. Penyelenggaraan makan dapat mendorong tumbuhnya kebiasaan makan yang baik dan sehat. Penyelenggaraan makan menurut Tarwojo (1983 : 2) adalah: “suatu kegiatan yang meliputi perencanaan, pembelian, penyimpanan, pengolahan, dan menghidangkan makanan”.

Aspek-aspek yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan makan anak di TK menurut Soegeng Santoso (1999 : 148) adalah:

1. Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh anak.
2. Higienis dan tidak membahayakan anak.
3. Mudah dan praktis dalam pelaksanaan kegiatan makan yaitu mudah dibawa (tidak tumpah), dapat dimakan cepat (tidak perlu mengupas atau makanan bertulang atau berduri halus).
4. Jenis hidangan dibuat sama atau beberapa jenis dan porsi yang standar sehingga cukup mengenyangkan anak.
5. Efisiensi dan mudah dalam pengelolaan program makan, persiapan, pengolahan dan penyajian.
6. Memenuhi syarat-syarat makan sesuai usia.

Di TK Darul Hikam Bandung anak diberikan makanan utama yang memenuhi kebutuhan kalori tubuh sehari-hari dan makanan ringan atau *snack* yaitu makanan yang dimakan untuk selingan disela-sela waktu makan utama. Makanan utama diberikan pada pukul 12.00 WIB, makanan yang diberikan terdiri dari makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur-sayuran, buah-buahan dan air putih. Makanan ringan diberikan pada pukul 09.00 WIB, karena untuk mensiasati anak yang tidak sempat sarapan di rumah. Makanan ringan yang diberikan adalah makanan yang bersifat manis dan *juice* buah-buahan.

Penyelenggaraan makan Di TK Darul Hikam Bandung dilihat dari:

1. Pemilihan Makanan Sehat dan Bergizi

Masa anak usia prasekolah masa yang paling penting dalam perkembangan manusia. Hal ini disebabkan pada masa inilah terjadinya perkembangan otak dan kecerdasan yang akan mempengaruhi masa dewasa. Disamping itu masa anak-anak juga merupakan masa rawan, karena pada masa ini bila anak kekurangan makanan bergizi akan mudah sekali terserang penyakit dan gangguan kesehatan lainnya.

Seorang ibu bertanggung jawab dalam menyelenggarakan makanan yang bergizi bagi keluarga terutama bagi anak. Pengetahuan yang paling dasar yang perlu diketahui oleh seorang ibu sebagai penyelenggara makanan anak adalah mengetahui tujuan pemberian makan yang sesungguhnya. Memberi makan berarti memenuhi kebutuhan zat gizi yang cukup untuk kelangsungan hidup, apa yang dimakan harus cukup mengandung zat gizi untuk memelihara kesehatan dan melaksanakan berbagai aktivitas untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Ibu sebagai penyelenggara makanan perlu menyediakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi. Hal ini penting karena dengan memberikan makan, anak juga dididik untuk menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Pengetahuan dan keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang ibu dalam penyelenggaraan menu makan bergizi bagi anak antara lain meliputi; perencanaan menu, pengolahan bahan makanan, dan penyajian makanan.

Penyelenggaraan makan bersama di TK Darul Hikam Bandung juga dimulai dari perencanaan dengan cara menyusun menu, cara pemilihan dan penyimpanan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, dan penyajian makanan.

a. Perencanaan Menu

Menu yaitu susunan hidangan yang terdiri dari satu atau beberapa macam bahan makanan atau macam masakan dan dihidangkan pada suatu acara makan, misalnya menu sehari. Penyusunan menu harus memperhatikan zat gizi yang terkandung dalam makanan yang akan dihidangkan. Perencanaan menu untuk

anak usia prasekolah membutuhkan ketelitian karena pada usia tersebut perkembangan saluran pencernaan dan sistem kekebalan tubuhnya belum sempurna. Anak-anak masih rawan terhadap penyakit infeksi termasuk yang ditularkan melalui makanan. Oleh sebab itu, pemberian makanan untuk anak hendaknya memperhatikan syarat-syarat yang harus dipenuhi agar makanan tersebut dapat dikonsumsi dengan aman oleh anak. Syarat-syarat makanan untuk anak, yaitu:

- 1) Susunan hidangan hendaknya disesuaikan dengan pola menu seimbang, bahan dan jenis hidangannya bervariasi, bahan makanan mudah diperoleh, kebiasaan makan, dan makanan kesukaan anak.
- 2) Potongan dan ukuran makanan hendaknya dibentuk cukup kecil, menarik dan rapi sehingga membangkitkan selera makan dan mudah dikunyah oleh anak.
- 3) Makanan tidak terasa pedas, asam dan ber bumbu tajam.
- 4) Makanan hendaknya bertekstur lunak dan berkuah supaya mudah ditelan dan sesuai dengan kemampuan daya cerna anak.
- 5) Memperhatikan kebersihan dan tidak membahayakan anak.

Hidangan yang direncanakan di TK Darul Hikam Bandung disesuaikan dengan kemampuan pencernaan anak. Hidangan yang disajikan terlebih dahulu disusun menu oleh Kepala Sekolah dan Guru-guru TK Darul Hikam Bandung setelah dikonsultasikan dengan ahli gizi berdasarkan hasil wawancara dengan orangtua siswa kemudian proses memasak dilakukan oleh *catering* sekolah.

Hidangan yang baik adalah hidangan yang bervariasi jenisnya, sehingga anak tidak cepat bosan dan kebutuhan akan zat gizi yang beragam dapat terpenuhi.

Seperti yang dikatakan oleh Poerwo Soedarmo dan Achmad Djaeni (1987:29) bahwa: “Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan tubuh akan berbagai zat makanan, karena masing-masing bahan makanan mengandung zat makanan yang berlainan, baik macamnya maupun banyaknya”.

Mengacu pada pendapat tersebut, ibu harus mempunyai pengetahuan dalam memilih berbagai jenis makanan untuk diberikan kepada anak, sehingga zat gizi yang dibutuhkan anak akan terpenuhi dengan baik dan anak akan terhindar dari gizi buruk. Susunan hidangan biasa disebut dengan menu, dibidang kesehatan sering digunakan istilah menu adekuat yaitu menu yang mengandung semua golongan bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung didalam makanan. Menu sehari-hari secara umum Soegeng Santoso (1999 : 123) harus memenuhi beberapa fungsi yaitu:

- a) Mengandung makanan yang memuaskan selera serta memberikan rasa kenyang.
- b) Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk berada dalam kondisi tetap sehat serta dapat melakukan kegiatan sehari-hari.
- c) Memenuhi nilai sosial budaya yaitu kebiasaan, pantangan dan sebagainya dari masyarakat yang mengkonsumsinya.
- d) Biaya terjangkau.

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa menu makanan yang diselenggarakan untuk anak TK harus berfungsi memenuhi kebutuhan gizi anak dengan harga terjangkau tapi menyehatkan.

b. Pemilihan Bahan Makanan

Sumoprastowo (2000 : 24) mengemukakan bahwa “bahan makanan yang akan diolah harus disiapkan sebelumnya, yaitu dipilih, dipisah-pisahkan sesuai keperluan setiap masakan”. Pemilihan bahan makanan dimaksudkan untuk

mendapatkan bahan makanan yang aman dikonsumsi dan memenuhi syarat gizi. Bahan makanan yang berkualitas baik adalah bahan makanan yang masih segar, bentuk dalam keadaan utuh atau tidak rusak, tidak busuk dan memiliki aroma atau bau sesuai dengan ciri bahan makanan tersebut. Pemilihan dan penyimpanan bahan makanan untuk anak terdiri dari pemilihan dan penyimpanan beras, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, secara terperinci dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1
Pemilihan dan Penyimpanan Bahan Makanan

No	Nama Bahan	Pemilihan Bahan Makanan	Penyimpanan Bahan Makanan
1	Beras	<ol style="list-style-type: none"> 1. Butiran keras dan utuh 2. Berwarna putih bersih dan beraroma segar / tidak bau tengik 3. Tidak berjamur atau berulat dan kotor 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam karung, peti dan diletakkan ditempat yang tidak lembab udaranya. 2. Tempat yang mempunyai pertukaran udara yang baik.
2	Ikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. matanya ditekan akan kembali lagi 2. Insang berwarna merah seperti darah segar 3. Sisik ikan harus rata dan melekat dengan baik pada badan ikan 4. Mempunyai bau yang segar 	<p>Bahan makanan lauk pauk sebelum disimpan harus dicuci terlebih dahulu.</p> <p>Jangan disimpan berdekatan dengan bahan makanan lain karena akan makanan lauk pauk memiliki bau yang khas.</p>
3	Daging ayam	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian paha tampak penuh berisi dan tidak keras 2. Kulit tidak banyak kulit halus dan tidak kasar 3. Tekstur daging lembut mempunyai serat yang halus 4. Tidak berbau asam 	
4	Daging sapi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Warna daging merah cerah, kelihatan mengkilat dan lembab 2. Tekstur daging lembut dan berserat halus 3. Daging masih elastis 	
5	Sayuran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sayuran harus tampak bersih, tidak diselubungi tanah atau kotoran maupun memar akibat benturan 2. Daun sayuran tampak segar, tidak layu, kering atau terdapat bekas serangan hama 3. Sayuran berbiji atau kacang-kacangan tampak penuh 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Temperatur ruangan harus sejuk 2. Sayuran yang berwarna hijau disimpan pada keranjang yang berlubang 3. Sayuran disimpan kurang lebih 3 sampai 7 hari jika disimpan dalam lemari pendingin

Lanjutan Tabel 2.1

No	Nama Bahan	Pemilihan Bahan Makanan	Penyimpanan Bahan Makanan
		berisi, mudah patah dan bijinya	
6	Buah-buahan	1. Buah tampak segar, kulit buah tampak mulus tidak rayu atau keriput 2. Buah tidak terlalu matang 3. Warna kulit buah harus menunjukkan bahwa buah cukup matang	1. Buah disimpan ditempat yang sejuk 2. Buah yang disimpan harus benar-benar matang 3. Hindari penyimpanan buah yang dipotong atau dikupas
6	Buah-buahan	4. Keadaan buah tidak memar atau mempunyai ciri kerusakan seperti tergores, tumbuh jamur, pembusukan	

Sumber : Komara (2009 : 42)

c. Pengolahan Bahan Makanan

Pengolahan makanan dapat mengurangi zat gizi dalam bahan makanan. Ibu perlu mengetahui pengolahan makanan yang baik agar zat gizi dalam bahan makanan tidak banyak hilang atau rusak, tidak banyak terbuang dan warna makanan tidak banyak berubah sehingga menarik selera makan anak. Langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam pengolahan makanan, yaitu:

1) Persiapan

Bahan makanan harus disiangi sebelum diolah, yaitu dibersihkan bagian-bagian yang tidak dimakan, dicuci dengan air bersih, dikupas dan dipotong-potong, sebaiknya tidak membiarkan sayuran terendam dalam air. Sayuran sebaiknya dicuci terlebih dahulu kemudian dipotong. Pencucian bahan makanan perlu dilakukan karena ada bahan makanan yang berasal dari dalam tanah. Bahan makanan nabati pada umumnya perlu dibersihkan dari bagian-bagian yang tidak dapat dimakan. Bahan makanan lain yang disiangi adalah ikan.

2) Pemotongan Bahan Makanan

Pemotongan bahan makanan bertujuan untuk memudahkan makanan masuk ke dalam mulut dan mengunyah.

3) Proses Pengolahan atau Pemasakan

Pemasakan bahan makanan merupakan proses kegiatan terhadap bahan makanan yang telah dipersiapkan. Pemasakan bahan makanan perlu diperhatikan dengan baik karena kehilangan zat gizi terjadi pada waktu makanan dimasak. Umumnya pengolahan dilakukan dengan mempergunakan panas. Memasak sayuran jangan terlalu lama untuk menghindari hilangnya zat gizi yang terkandung dalam sayuran tersebut.

Rasa makanan yang harus diperhatikan dalam pengolahan untuk makanan anak (Komara, 2009:18) , yaitu:

- a) Aroma makanan. Aroma yang disebarkan oleh makanan merupakan daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang anak, sehingga membangkitkan selera makan. Tapi untuk anak aroma makanan sebaiknya tidak berbau tajam sehingga tidak menyengat penciuman anak.
- b) Bumbu masakan dan bahan penyedap. Macam-macam rempah digunakan sebagai bumbu masak untuk memberikan rasa pada makanan, selain rempah-rempah rasa makanan dapat dengan menambahkan bahan penyedap. Tapi sebisa mungkin menggunakan bahan penyedap alami, seperti menambahkan gula putih ke dalam masakan.

- c) Keempukan makanan. Anak masih mempunyai pencernaan yang belum sempurna dan kemampuan mengunyah yang masih sangat kurang, sehingga makanan yang diberikan harus empuk tidak alot.
- d) Kerenyahan makanan. Kerenyahan makanan adalah makanan yang dimasak menjadi kering, tetapi tidak keras sehingga enak dimakan.

d. Penyajian Makanan

Penyajian makanan yaitu penempatan makanan yang sudah siap dimakan dalam tempat yang tepat. Makanan yang akan dihidangkan harus bervariasi dan disajikan semenarik mungkin baik dari warna maupun bentuknya, sehingga anak akan merasa senang dan tertarik untuk menikmati hidangan yang disediakan. Makanan yang dihidangkan untuk anak di samping harus memperhatikan kandungan gizi juga harus memperhatikan fasilitas lain, seperti:

1) Kebersihan Ruangan dan Peralatan Makan

Kebersihan ruangan hendaknya dijaga dengan cara dibersihkan setiap hari. Peralatan makanan harus dicuci bersih, sehingga sisa makanan yang tersisa akan larut.

2) Variasi Makanan

Makanan yang disajikan hendaknya bervariasi, baik dari jenis makanan, warna, rasa, aroma dan hiasan (*garnish*). Makanan yang enak apabila pada waktu penyajian penampilannya kurang menarik akan mengakibatkan selera makan orang yang akan memakannya menjadi hilang. Sesuai dengan pendapat Moehyi (1999 : 94) bahwa “cita rasa makanan mencakup dua aspek utama, yaitu

penampilan makanan pada saat dihidangkan dan rasa makanan pada saat dimakan”.

Penampilan makanan yang harus diperhatikan yang penulis sarikan dari pendapat Moehyi (1999 : 94), yaitu:

1. Warna Makanan. Warna makanan harus terlihat menarik, sehingga menimbulkan selera makan anak. Makanan yang enak, apabila penampilannya tidak menarik saat disajikan akan mengakibatkan selera makan menjadi hilang.
2. Konsistensi atau tekstur makanan. Tekstur makanan untuk anak harus lembut, tidak keras, tidak alot sehingga mudah dikunyah dan dicerna. Makanan yang berkonsistensi padat atau kental akan memberikan rangsang yang lebih lambat terhadap indera kita, khususnya anak-anak.
3. Bentuk makanan. Untuk membuat makanan menjadi lebih menarik biasanya disajikan dalam bentuk-bentuk tertentu. Bentuk makanan untuk anak harus bervariasi dan menarik sehingga menimbulkan ketertarikan anak untuk memakannya. Bentuk makanan ini dapat dibedakan menjadi beberapa macam bentuk, seperti:
 - a. Bentuk yang sesuai dengan bentuk asli bahan makanan. Misalnya ikan sering disajikan dalam bentuk aslinya dengan lengkap.
 - b. Bentuk yang menyerupai bentuk asli, tetapi bukan merupakan bahan yang utuh. Misalnya, ayam kodok.

- c. Bentuk yang diperoleh dengan cara memotong bahan makanan dengan teknik tertentu atau mengiris bahan makanan dengan cara tertentu. Misalnya, potongan sayuran untuk sup beda dengan potongan sayur untuk cap cay.
- d. Bentuk sajian khusus seperti bentuk nasi tumpeng bentuk lainnya yang khas. Misalnya membuat perkedel tahu atau kentang yang dicetak dengan bentuk binatang, bentuk bulan, bintang atau bentuk lainnya.

3) Pemilihan Alat yang Digunakan

Peralatan yang digunakan untuk menghidangkan makanan sebaiknya terbuat dari bahan yang aman, anti pecah dan harus dalam keadaan bersih, selain itu juga harus disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat imajinasi anak. Alat makan yang dipergunakan didesain dengan warna dan gambar yang menarik sehingga anak akan lebih tertarik dan selera makannya juga meningkat. Alat yang digunakan harus sesuai dengan volume makanan yang disajikan.

4) Porsi Makanan

Porsi makanan yang disajikan untuk anak harus disesuaikan dengan kebutuhan, sehingga anak dapat menghabiskan porsi yang disediakan. Makanan dapat disajikan dalam porsi kecil dan diberikan sesering mungkin atau sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan, sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi.

5) Kondisi Makanan yang Disajikan

Temperatur makanan pada waktu disajikan disesuaikan dengan sifat masakan, misalnya makanan yang seharusnya dimakan dalam suhu agak hangat maka hidangan tersebut harus dihidangkan dalam keadaan hangat. Begitu juga

sebaliknya, makanan yang seharusnya disajikan dalam keadaan dingin hendaknya dihidangkan dalam keadaan dingin.

6) Jadwal Makanan

Makanan yang diberikan pada anak hendaknya disesuaikan dengan kebiasaan makan sehari-hari. Berikan makanan ketika anak benar-benar merasa lapar dan biasakan anak untuk disiplin dalam waktu makan.

7) Kerapihan Mengatur Makanan di Meja Makan

Kerapihan dalam menyusun makanan hendaknya dilakukan dengan cermat, sehingga memberikan kesan menarik, seperti irisan daging atau ikan disusun serapi mungkin. Penyajian hidangan harus disajikan dengan memperlihatkan kombinasi warna dari makanan tersebut.

8) Penghias Makanan (*garnish*)

Penghias makanan adalah bahan hiasan yang biasa ditambahkan pada penyajian makanan dengan tujuan melengkapi hidangan itu sendiri dan dapat memperindah penampilan makanan. Penghias makanan untuk anak menurut Tintin Hartini (2001 : 35) harus memperhatikan:

- a) Bahan yang digunakan harus dipilih dari jenis bahan makanan yang dapat dimakan.
- b) Cara membentuknya sederhana, menarik dan diusahakan jangan sampai lebih menonjol dari makanannya.
- c) Bahan makanan yang dipilih sebaiknya disesuaikan dengan hidangan atau warna dan tekstur.

Penyajian makanan di TK Darul Hikam Bandung setelah melalui proses memasak di dapur, nasi disimpan pada tempat nasi, sayur disimpan pada mangkuk sayur yang besar dan lauk pauk disimpan pada lodor. Di Tk Darul Hikam Bandung anak mengambil makanannya sendiri-sendiri tapi masih dalam

pengawasan dan pengarahan gurunya. Anak-anak menyimpan makanannya pada tempat makan plastik, dimana penyajian nasi dan sayur disajikan pada mangkuk yang terpisah.

2. Kebutuhan Makan Anak Prasekolah

Makanan yang mengandung kalori tinggi diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak TK, karena kemampuan metabolisme tubuh anak TK terbatas. Oleh karena itu porsi makanan yang dihidangkan untuk anak TK harus disesuaikan dengan kebutuhan anak TK, sehingga anak dapat menghabiskan makanan yang telah disediakan. Makanan dapat disajikan dalam porsi kecil dan diberikan sesering mungkin atau sesuai dengan jadwal makan yang telah ditentukan sehingga kebutuhan gizinya akan terpenuhi.

Pada usia 4-6 tahun anak bersifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah dapat memilih atau meminta makanan yang disukai. Syarat makanan yang harus diberikan adalah makanan yang mudah dicerna dan rasa tidak terlalu tajam (tidak pedas). Makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia 4-6 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2
Bahan makanan yang diberikan sehari anak usia 4-6 tahun

Bahan makanan	URT*	g
Nasi	2 ¼ gls	300
Maizena	2 sdm	10
Biskuit	2 biji	20
Daging	1 ptg	50
Telur	1 btr	50
Tempe	2 ptg	50
Kacang hijau	1 ½ sdm	15
Sayuran	1 gls	100
Pisang	2 buah	100
Susu bubuk	6 sdm	30
Minyak	2 sdm	20
Gula pasir	3 sdm	30

Bahan makanan di atas mengandung 1500 kalori

URT* : Ukuran Rumah Tangga

Sumber: Mangunkusumo (1992 : 22)

Di TK Darul Hikam Bandung anak diberikan makanan utama untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh sehari-hari. Susunan menu yang diberikan terdiri dari makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur-sayuran, buah-buahan dan air putih.

a. Bahan Makanan Pokok

Makanan pokok adalah bahan-bahan makanan dasar yang banyak mengandung karbohidrat kompleks, seperti padi-padian, umbi-umbian, dan serelia (Soehardi 2004). Menurut Hardinsyah (1996), makanan pokok adalah banyak mengandung energi dan berperan utama sebagai sumber zat tenaga. Serelia, selain merupakan sumber energi, juga mengandung protein, aneka vitamin B, dan mineral, meskipun dalam jumlah sedikit.

Makanan pokok dianggap yang paling penting dalam suatu susunan menu atau hidangan di Indonesia, karena merupakan porsi terbesar diantara beberapa bahan makanan lain yang dikonsumsi. Masyarakat menganggap bahwa jika dalam susunan hidangan tidak terdapat bahan makanan pokok maka dikatakan tidak lengkap dan sebagian mengatakan belum makan (Sediaoetama : 1996). Menurut Anwar dan Hartoyo (1996), beras merupakan bahan makanan pokok bagi sebagian dari penduduk dunia.

Dalam tubuh, karbohidrat berfungsi untuk mencegah timbulnya pemecahan protein tubuh yang berlebihan, mencegah kehilangan mineral, dan berguna untuk membantu metabolisme lemak dan protein. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan penyakit busung lapar (marasmus) yang lebih tampak secara fisik jika terjadi pada kelompok balita.

b. Bahan Protein Hewani

Sumber protein hewani antara lain adalah ikan, telur, susu dan daging. Protein ini mempunyai bentuk struktur asam amino dalam tubuh manusia, susunan asam aminonya lebih komplit dan nilai cerna relatif lebih baik daripada protein nabati. Protein ini sangat penting pada pembentukan jaringan dan sel-sel otak janin masih berusia dua bulan sampai anak balita.

c. Bahan Protein Nabati

Sumber protein nabati yang termasuk lauk pauk antara lain jenis kacang-kacangan seperti kacang kedelai dan hasil olahannya. Hasil olahan dari kacang kedelai yang paling banyak diproduksi di Indonesia, yaitu tempe dan tahu. Menurut Soehardi (2004), “tempe merupakan bahan makanan yang mengandung protein yang mudah dicerna dan diabsorpsi, mengandung asam lemak bebas dan asam lemak tidak jenuh rantai sedang, dan memiliki kandungan vitamin B yang tinggi”. Tahu merupakan jenis makanan yang tinggi kandungan protein dan mineral kalsium. Tahu dapat memenuhi 70-160% asam amino yang dibutuhkan manusia setiap hari. Konsumsi tahu setiap hari sangat dianjurkan bagi semua jenis umur, karena tahu memiliki daya cerna yang tinggi.

d. Bahan Makanan Sayuran dan Buah-buahan

Sayur merupakan bagian tumbuhan seperti daun, akar, batang dan bunga bahkan buahnya yang masih sangat muda. Sebagian besar sayuran kaya akan karohidrat, serat, vitamin dan mineral. Pada umumnya kebutuhan vitamin dan mineral diperoleh dari makanan buah-buahan dan sayuran, meskipun ada beberapa jenis vitamin yang dapat diproduksi oleh tubuh dari sumber makanan

yang dikonsumsi. Sayuran merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium, serat dan tidak mengandung lemak serta kolesterol. Sayuran dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari yang terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga.

Buah-buahan merupakan bahan pangan yang kaya akan kandungan zat antioksidan. Antioksidan merupakan salah satu unsur atau senyawa yang berfungsi sebagai penangkal radikal bebas yang dapat memperlambat kerusakan sel sejak dini. Zat gizi yang bersifat antioksidan umumnya relatif tidak tahan panas. Oleh sebab itu, buah-buahan sebaiknya dikonsumsi dalam keadaan masih segar dan dalam jumlah yang memadai. Secara keseluruhan buah merupakan sumber vitamin A, vitamin C, kalium, dan serat. Buah tidak mengandung natrium dan kolesterol. Buah yang berwarna kuning, tinggi akan kandungan provitamin A, sedangkan buah dengan rasa masam, tinggi akan kandungan vitamin C.

e. Air putih

Menurut Depkes (2003), air minum harus bersih dan aman. Air yang aman berarti bersih dan bebas dari kuman, untuk itu air minum harus dididihkan terlebih dahulu. Air memiliki beberapa fungsi dalam tubuh diantaranya adalah melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, dan melancarkan proses buang air besar dan kecil. Konsumsi air yang cukup dapat mencegah terjadinya dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh dan dapat pula menurunkan resiko penyakit batu ginjal.

Di TK Darul Hikam Bandung makanan pokok diberikan dalam bentuk nasi. Protein hewani yang diberikan terdiri dari ikan, ayam, daging dan telur yang diolah dengan cara digoreng dan disemur. Protein nabati yang diberikan terdiri dari tempe dan tahu yang diolah dengan cara digoreng, ditumis, dan bacem. Sayuran yang diberikan adalah bayam, kangkung, wortel, buncis, oyong, sawi, tauge, kacang panjang, labu siam, jagung yang diolah dengan cara ditumis, sup, dan cap cay. Buah yang diberikan adalah pisang, pepaya, mangga, jeruk, melon, semangka, dan apel. Buah ini biasanya diberikan dalam bentuk utuh hanya dipotong-potong saja kadang juga diberikan dalam bentuk *juice*. Di TK Darul Hikam juga diberikan makanan selingan pada pukul 09.00 WIB, makanan yang diberikan terdiri dari makanan yang bersifat manis seperti, jajanan pasar, puding, dan wafer.

Di TK Darul Hikam Bandung anak mengambil makanannya sendiri-sendiri tapi dalam pengawasan gurunya. Nasi yang diberikan porsi 1 mangkuk kecil, daging atau ikan diberikan 1 potong, tempe atau tahu 1 potong dan sayur $\frac{1}{2}$ mangkuk. Buah yang disajikan hanya dengan dipotong-potong dihidangkan 1 piring kecil tapi kalau buah itu di *juice* dihidangkan 1 gelas.

3. Tata Cara Makan yang Benar

Tata cara makan secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak, karena kebiasaan makan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil, jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, pola makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan yang beragam. Sejak dini mereka harus dibiasakan makan makanan yang sehat

dan bergizi seimbang sebagai bekal dikemudian hari. Membiasakan mereka dengan cara makan yang benar tanpa harus disuapi, duduk bersama keluarga dan mengerti etika dan bertingkah laku sopan santun. Misalnya, tidak berbicara pada saat makan dan tidak berbunyi pada saat mengunyah makanan. Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, menggunakan alat makan dengan benar dan menyeka bibir dan mulut sehabis makan dan minum mendidik anak hidup bersih dan teratur.

Pada usia prasekolah anak harus sudah mulai diajarkan mengenal adab atau tata cara makan yang baik hal ini dikarenakan tata cara makan yang baik dapat digunakan sebagai alat untuk mendidik anak supaya terbiasa dengan tata cara makan yang baik. Sehingga dapat mencerminkan perilaku seseorang hingga dewasa nantinya. Berikut ini beberapa adab atau tata cara di meja makan yang telah penulis sarikan dari pendapat (Tn : 2009) :

- a. Pada saat makan anak hendak bersin atau batuk, anak diajarkan untuk menutup mulut.
- b. Anak diajarkan untuk tidak menimbulkan suara ketika memakan sup.
- c. Apabila anak akan berbicara pada saat makan diajarkan untuk berbicara dengan suara yang rendah dan mulut sudah tidak penuh makanan..
- d. Anak diajarkan untuk menyimpan garpu disebelah kiri dan sendok di sebelah kanan di atas piring. Ini menandakan bahwa anak sudah selesai makan.
- e. Anak diajarkan untuk tidak menyandarkan punggung di sandaran kursi.
- f. Anak diajarkan untuk tidak menimbulkan suara ketika mengunyah makanan.

- g. Ketika anak meminta bantuan untuk mengambil makanan anak dibiasakan selalu mengatakan “tolong” dan “terima kasih”.
- h. Anak diajarkan untuk tidak mengambil makanan dari piring orang lain dan jangan memintanya juga.
- i. Anak diajarkan untuk tidak memainkan makanan dengan peralatan makan.
- j. Anak diajarkan makan dengan mulut yang tertutup ketika mengunyah makanan.
- k. Anak diajarkan untuk membersihkan mulut jika kotor dengan napkin apabila tersedia atau dengan *tissue*.

Tata cara makan di TK Darul Hikam Bandung mengikuti tata cara makan ajaran islam, dengan dilakukannya pembiasaan-pembiasaan positif yang sesuai dengan tuntunan islam. Maka anak sedini mungkin dibiasakan dengan akhlak yang baik. Salah satu pembiasaan positif yang harus kita terapkan bagi anak-anak kita adalah adab makan dan minum yang juga telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW kepada kita semua. Berikut hal-hal yang berkaitan erat dengan adab makan dan minum yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw:

1) Mencuci tangan sebelum makan

Cuci tangan adalah pekerjaan yang mudah dan ringan, tidak sulit untuk melakukannya hanya terkadang kita suka malas untuk mengerjakannya. Padahal manfaat dari cuci tangan sangat banyak, yaitu membersihkan tangan dari kuman. Tangan adalah salah satu sumber pertama pembawa kuman. Apalagi tangan anak-anak rentan terhadap kuman dari benda-benda yang ada disekelilingnya yang

belum tentu bersih. Tangan yang kotor menjadi salah satu penghantar utama masuknya kuman / mikroba masuk ke dalam tubuh.

Anak kecil paling suka memegang benda kemudian memasukkan ke dalam mulutnya. Banyak penyakit yang ditularkan melalui tangan, antara lain *influenza*, hepatitis A, diare, penyakit kulit dan gangguan usus. Mencuci tangan dapat mencegah penyebaran kuman-kuman yang ada di tangan. Cara mencuci tangan yang benar dilakukan dengan cara mencuci tangan yang teratur dan diberikan contoh yang kongkrit, yaitu dengan cara ibu membiasakan mencuci tangan bersama dengan anak beberapa kali dalam sehari agar anak dapat terbiasa mencuci tangan. Sehingga anak dapat berpikir bahwa betapa pentingnya mencuci tangan apalagi sebelum makan.

Hal diatas tersebut sependapat dengan Iim Rochimah dalam Artikel Kesehatan Anak, yaitu:

Dengan mencuci tangan, penyebaran kuman-kuman yang ada di tangan dapat dicegah. Banyak penyakit antara lain *influenza*, diare, atau bahkan hepatitis A, dapat dicegah dengan cara sederhana seperti mencuci tangan. Jadi jangan anggap remeh mencuci tangan apalagi tangan si kecil. Jangan pernah bosan untuk mengingatkan anak untuk melakukannya, termasuk orangtua pun harus memberi contoh Dan biasakan cuci tangan secara benar dengan menggunakan sabun, amatlah besar manfaatnya bagi kesehatan.

Berikut ini adalah cara-cara sederhana mencuci tangan yang benar, yaitu:

- a) Cucilah tangan dengan air mengalir, kalau bisa dengan air hangat karena air hangat lebih baik dari pada air dingin untuk membunuh kuman.
- b) Gunakan sabun dan kemudian gosok tangan dengan sabun sampai berbusa sampai sekitar 10 atau 15 detik. Pastikan daerah-daerah seperti sela-sela jari

dan di bawah kuku juga ikut dibersihkan. Bersihkan sampai ke pergelangan tangan.

c) Bilaslah tangan, kemudian keringkan dengan baik menggunakan handuk.

TK Darul Hikam Bandung membiasakan anak-anak mencuci tangan sebelum makan dengan menggunakan sabun. Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan anak TK Darul Hikam Bandung dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1 Mencuci Tangan Sebelum Makan
Sumber: Dok Pribadi

2) **Bacalah *basmalah* sebelum makan/minum dan berdoaalah.**

Berdoa merupakan sebagai ungkapan terima kasih kepada Allah SWT atas rezeki yang diberikan. Di TK Darul Hikam Bandung anak dibiasakan untuk berdoa sebelum makan, karena mereka diajarkan kalau tidak membaca doa sebelum makan, ternyata syaithon akan ikut makan. Penyampaian itu disampaikan lewat cerita Nabi Muhammad SAW, yaitu cerita tentang sahabat yang makan tanpa berdoa lalu Rasulullah melihat ada syaithon yang ikut makan. Setelah sahabat itu ingat dan membaca "Bismillahi fii awwalihi wa akhirihi", maka syaithon itu memuntahkan apa yang telah dimakannya. Kebiasaan anak TK Darul Hikam Bandung membaca doa sebelum makan dapat dilihat pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2 Berdoa Sebelum Makan
Sumber: Dok Pribadi

3) Duduk dengan baik.

Pada saat makan anak diajarkan untuk duduk dengan baik, harus tegap dan tidak menyandar. Keadaan itu sangat baik bagi lambung, karena makanan akan turun dengan sempurna. Apalagi pencernaan anak usia prasekolah masih belum sempurna. Sikap duduk yang baik pada saat makan di TK Darul Hikam Bandung dapat dilihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2.3 Duduk dengan Baik
Sumber: Dok Pribadi

4) Makan dan minum tidak sambil berdiri.

Pada saat makan anak diajarkan untuk duduk dengan baik. Anak tidak diperbolehkan makan sambil berdiri, karena gerakan anak tidak akan terkontrol, misalnya lari-lari sambil makan. Keadaan itu tidak baik untuk kesehatan anak, anak bisa saja tersedak bahkan sampai muntah. Di TK Darul Hikam Bandung

anak-anak diajarkan untuk makan dan minum tidak sambil berdiri. Kegiatan makan di TK Darul Hikam Bandung dapat dilihat pada Gambar 2.4.



Gambar 2.4 Kegiatan Makan dan Minum Tidak Sambil Berdiri
Sumber: Dok Pribadi

5) Menggunakan tangan kanan.

Di TK Darul Hikam Bandung anak diajarkan untuk makan menggunakan tangan kanan, tapi pada saat makanannya berkuah anak diajarkan untuk makan menggunakan sendok dan garpu. Sendok digunakan terutama untuk makanan cair atau semi-cair, seperti sup, tumis-tumisan, bubur, bubur kacang hijau, es krim, dan puding. Sendok adalah alat utama yang digunakan untuk makan, garpu digunakan untuk mendorong makanan ke sendok. Garpu juga berfungsi untuk menusuk makanan dan sendok untuk memotong makanannya.

Kebiasaan makan anak TK Darul Hikam Bandung yang selalu makan menggunakan tangan kanan dapat dilihat pada Gambar 2.5.



Gambar 2.5 Makan Menggunakan Tangan Kanan
Sumber: Dok Pribadi

Peralatan yang digunakan untuk menghidangkan makanan sebaiknya terbuat dari bahan yang aman, anti pecah dan harus dalam keadaan bersih, selain itu juga harus disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat imajinasi anak. Alat makan yang dipergunakan didesain dengan warna dan gambar yang menarik sehingga anak akan lebih tertarik dan selera makannya juga meningkat.

Peralatan makan yang digunakan di TK Darul Hikam Bandung terbuat dari bahan plastik. Tertera logo daur ulang dengan angka 5 di tengahnya, serta tulisan PP. Jenis PP (*polypropylene*) ini adalah pilihan bahan plastik terbaik, terutama untuk tempat makanan dan minuman seperti tempat menyimpan makanan, botol minum dan terpenting botol minum untuk bayi. Tanda pengenal plastik jenis PP dapat di lihat pada Gambar 2.6.



Gambar 2.6 Tanda Pengenal Plastik
Sumber : Candy (2008)

Meskipun mengandung resiko berbahaya, tapi peralatan dapur untuk makan dan minum berbahan plastik masih tetap saja digunakan oleh masyarakat banyak. Selain karena praktis dan tidak mudah pecah bila dipakai oleh anak-anak, juga lebih ekonomis dibanding peralatan makan berbahan kaca.

Pencucian peralatan makanan merupakan bagian yang penting untuk menghilangkan kotoran sisa makanan dan menurunkan jumlah kuman dalam tingkat yang aman, sebab kontaminasi yang terjadi pada makanan dan minuman dapat menyebabkan berubahnya makanan tersebut menjadi media bagi suatu penyakit. Penyakit yang ditularkan melalui makanan pada umumnya menimbulkan gangguan saluran pencernaan dengan rasa nyeri di bagian perut, buang air besar terus, dan kadang-kadang disertai dengan muntah.

6) Tidak mencela makanan yang disajikan kepadanya.

Anak diajarkan untuk tidak mencela makanan, karena hal itu sama saja dengan tidak mensyukuri atas rezeki yang sudah Allah SWT berikan.

7) Porsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan.

Porsi makanan yang disajikan untuk anak harus disesuaikan dengan kebutuhan, sehingga anak dapat menghabiskan porsi yang disediakan. Makanan dapat disajikan dalam porsi kecil dan diberikan sesering mungkin atau sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan, sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi.

8) Tidak bicara ketika sedang makan.

Anak diajarkan untuk tidak berbicara pada saat makan, selain tidak sopan anak juga bisa tersedak bahkan sampai memuntahkan makanannya. Anak harus menghindari berbicara pada saat makanan masih penuh dalam mulut.

9) Tidak mengeluarkan suara keras ketika mengunyah.

Mengeluarkan suara pada saat makan bisa mengganggu orang lain. Anak diajarkan untuk mengunyah dengan cara pelan-pelan dan tidak menggunakan gerakan sehingga tidak menimbulkan suara.

10) Jangan mengawasi dan melihat-lihat orang yang sedang makan

Anak diajarkan untuk tidak mengawasi orang yang sedang makan, karena hal itu tidak sopan dan bisa mengganggu perasaan orang tersebut. Hal tersebut juga bisa menyebabkan orang tersebut kehilangan selera makannya, karena merasa tidak nyaman diperhatikan terus.

11) Tidak menyisakan makanan di piring.

Anak diajarkan untuk menghabiskan makanannya, untuk itu porsi makan anak harus disesuaikan dengan kebutuhannya jangan mengambil makanan terlalu banyak. Pada saat anak menyisakan makanannya sebagai orang tua harus memberi pengertian kepada anak, bahwa membuang makanan itu tidak baik. Hal itu sama saja dengan tidak menghargai orang yang tidak bisa makan di luaran sana. Penyampaian itu bisa lewat cerita yang sederhana, karena anak masih belum bisa menerima pola pikir yang terlalu tinggi. Melalui penyampaian itu anak diharapkan bisa mengerti dan terbiasa tidak membuang makanannya dan selalu menghabiskan makanannya.

12) Membaca hamdalah dan doa setelah makan.

Di TK Darul Hikam Bandung anak dibiasakan untuk berdoa sesudah makan, karena berdoa merupakan sebagai ungkapan terima kasih kepada Allah SWT atas rezeki yang diberikan. Doa yang diajarkan yaitu sebagai berikut: *“Alhamdulillahilladzi ad’amana wasaqoona wajaalana muslimiina “*. Artinya: Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan-minum, dan menjadikan kami orang-orang muslim. Kegiatan berdoa sesudah makan di TK Darul Hikam Bandung dapat dilihat pada Gambar 2.7.



Gambar 2.7 Berdoa Sesudah Makan
Sumber: Dok Pribadi

13) Mencuci tangan setelah makan.

Di TK Darul Hikam Bandung anak diajarkan untuk mencuci tangan sesudah makan. Kegiatan ini bertujuan membiasakan anak untuk hidup bersih. Apalagi setelah makan biasanya tangan anak kotor karena sudah memegang makanan. Jadi mencuci tangan sesudah makan untuk membersihkan tangan dan menghilangkan aroma dari makanan. Kegiatan mencuci tangan sesudah makan dapat dilihat pada Gambar 2.8.



Gambar 2.8 Mencuci Tangan Sesudah Makan
Sumber: Dok Pribadi

14) Menyimpan alat makan yang sudah digunakan.

Menyimpan alat yang sudah digunakan setelah makan membiasakan anak untuk disiplin. Anak jadi mengetahui apa yang harus dilakukan setelah makan. Anak membersihkan piring kotor yang sudah digunakan dan anak mengetahui dimana tempat menyimpan piring yang kotor.

Di TK Darul Hikam Bandung anak diajarkan untuk selalu menyimpan alat makan yang sudah digunakan. Kegiatan menyimpan alat makan yang sudah digunakan dapat dilihat pada Gambar 2.9.



Gambar 2.9 Menyimpan Piring Kotor
Sumber: Dok Pribadi

C. Pembiasaan Makan di Taman Kanak-Kanak Darul Hikam Bandung dan Manfaatnya pada Kebiasaan Makan di Rumah

Mendidik anak tidak hanya harus dengan nasehat-nasehat saja, ternyata dengan pembiasaan pun anak lebih bisa dan lebih gampang untuk dijadikan pola didik yang baik, seperti halnya dengan kebiasaan-kebiasaan kita dalam kehidupan sehari-hari. Pembiasaan adalah alat pendidikan. Pada anak usia dini, pembiasaan ini sangat penting, karena dengan pembiasaan itulah yang akhirnya suatu aktivitas akan menjadi milik anak dikemudian hari. Pembiasaan yang baik akan membentuk sosok manusia berkepribadian yang baik pula begitu juga sebaliknya, pembiasaan yang buruk akan membentuk sosok yang berkepribadian yang buruk pula.

Anak kecil belum kuat ingatannya, ia mudah melupakan apa yang sudah ada dan baru terjadi, perhatiannya mereka mudah beralih pada hal-hal baru lain yang disukainya (Ngalim Purwanto, 1991 : 224). Anak kecil memang belum mempunyai kewajiban, tetapi dia mempunyai hak, seperti hak dipelihara, hak dilindungi, hak diberi makanan yang bergizi, dan hak mendapatkan pendidikan. Salah satu cara memberikan haknya dibidang makanan adalah dengan cara memberikan makan yang sehat dan bergizi dalam kehidupan mereka, berdasarkan pembiasaan itulah anak menjadi terbiasa dengan perilaku hidup sehat.

Perilaku hidup sehat seorang anak terbentuk dari lingkungan sekolah, rumah, dan lingkungan sekitar. Salah satu penanaman perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah adalah penyelenggaraan makan di sekolah. Penyelenggaraan makan anak TK di sekolah memiliki kekhasan sendiri karena anak selain makan, juga belajar mengenal makanan, menyukainya, memakai alat, dan cara makan.

Pada usia 4-6 tahun anak merupakan konsumen aktif, yaitu sudah bisa memilih atau menolak makanan, sehingga penanaman perilaku hidup sehat dapat mulai ditanamkan.

Tujuan penyelenggaraan makan bersama di sekolah ini bertujuan supaya, anak mengetahui perbedaan dan dapat memilih antara makanan sehat dan bergizi, anak mengetahui kebutuhan tubuhnya, anak mengetahui dan mampu melakukan tata cara makan yang benar dan anak mampu berperilaku sesuai dengan lingkungannya.

Pembiasaan makan yang baik di TK Darul Hikam Bandung diharapkan memberikan manfaat pada kebiasaan makan di rumah sehingga menjadi perilaku yang tertanam dan menjadi satu kebiasaan yang baik, karena kebiasaan makan seseorang terbentuk sejak masih kecil. Umumnya, orang yang mengasuh memiliki peran terbesar terhadap kebiasaan makan anak.

Penyelenggaraan makan di rumah umumnya ditentukan oleh ibu. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat sedini mungkin pada semua anak-anaknya. Anak-anak biasanya meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya atau anggota keluarga lainnya. Seorang anak jika melihat anggota keluarga yang lain mau makan apa yang dihidangkan ibu di meja makan, maka dengan mudah anak tersebut mengikutinya. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa ibu memiliki peran penting dalam melatih anggota keluarganya dalam membiasakan makan yang sehat dan bergizi.

1. Kebiasaan Makan yang Baik

Kebiasaan makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan mengonsumsi pangan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, serta ekonomi. Kebiasaan makan yang berkembang pada suatu masyarakat sebagai hasil pengaruh dari banyak faktor yang bersifat kompleks, dapat membentuk kerangka dimana orang belajar mengenai pangan dan mengembangkan pangan pribadinya.

Kebiasaan makan yang baik salah satu indikatornya yaitu konsumsi pangan yang beragam dalam setiap menu makanannya. Pangan yang beragam sangat penting, kondisi ini dikarenakan tidak ada satu jenis pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang lengkap. Kekurangan zat gizi pada satu jenis makanan dapat dilengkapi oleh jenis makanan yang lain, apabila konsumsi pangannya beragam.

Menurut Suhardjo (Febriyanti, 2006:31) “kebiasaan makan merupakan proses belajar yang terjadi seumur hidup, sejak lahir sampai dewasa dan akan terus berlangsung selama hidupnya”. Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan makan keluarganya karena individu tersebut tinggal dalam keluarganya. Kondisi ini mengakibatkan semua makanan yang dihidangkan oleh seorang ibu akan dikonsumsi oleh keluarganya. Kebiasaan makan yang baik adalah makan dua atau tiga kali per hari dengan makanan lengkap. Makanan lengkap adalah makanan yang terdiri dari tiga fungsi utama zat gizi, yaitu makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Koentjaraningrat (1984) menyatakan bahwa kebiasaan makan individu, keluarga, dan masyarakat

dipengaruhi oleh (1) faktor perilaku, (2) faktor lingkungan sosial, (3) faktor lingkungan ekonomi, (4) faktor lingkungan ekologi, (5) faktor ketersediaan bahan makanan, dan (6) faktor perkembangan teknologi.

2. Manfaat Membentuk Pembiasaan Makan dan Kebiasaan Makan yang Baik

Tujuan pengembangan pembiasaan adalah memfasilitasi anak untuk menampilkan totalitas pemahaman ke dalam kehidupan sehari-hari, baik di TK maupun di lingkungan yang lebih luas (keluarga, teman, dan masyarakat). Bidang pengembangan pembiasaan meliputi aspek perkembangan moral dan nilai-nilai agama, serta perkembangan sosial, emosional dan kemandirian.

Aspek perkembangan moral dan nilai-nilai agama bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan anak terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan membina sikap anak dalam rangka meletakkan dasar agar menjadi warga negara yang baik. Sedangkan aspek perkembangan sosial, emosional dan kemandirian bertujuan untuk membina anak agar dapat mengendalikan emosinya secara wajar dan dapat berinteraksi dengan sesamanya maupun orang dewasa dengan baik serta menolong dirinya sendiri dalam rangka kecakapan hidup.

Selain kedua aspek yang disebutkan di atas, ada juga pembiasaan anak dilihat dari pembiasaan makan. Seorang anak punya kecenderungan memilih makanan yang disukai saja, oleh karena itu kebiasaan makan yang baik perlu ditanamkan sejak usia dini. Untuk itu peran orang tua dalam menguasai pola makan anak menjadi sangat penting. Pengertian pola makan menurut Lie Goan Hong dalam Sri Karjati (1985) adalah “berbagai informasi yang memberikan gambaran berbagai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari

oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu yang dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, dan lingkungan alam”.

Makan dapat terbagi menjadi 2 makna, yaitu makan yang hanya sekedar kenyang, dan makan yang disesuaikan dengan kebutuhan biologis dan memperhatikan kebutuhan tubuh. Anak usia dini membutuhkan jadwal makan yang lebih sering, yaitu tiga kali jadwal makan dan dua kali jadwal makanan selingan dalam sehari. Pola makan anak usia dini perlu dibentuk dengan baik dengan cara jadwal makan yang teratur, karena perkembangan saluran pencernaan dan sistem kekebalan tubuhnya belum sempurna.

Jadwal makan yang teratur dapat membentuk kebiasaan yang baik, dengan jadwal makan yang teratur lambung sudah dibiasakan bekerja pada waktunya. Apabila jadwal makan anak tidak teratur lambung akan terus bekerja dan tidak pernah mendapat jeda, karena dengan jadwal makan yang tidak teratur lambung menjadi tidak tertib dalam mendapatkan makanan. Misalnya pada saat anak merasa lapar tapi makanan belum masuk ke lambung atau pada saat anak merasa kenyang tapi makanan terus masuk ke lambung, kondisi seperti ini tidak baik untuk kesehatan anak.

Membentuk pola makan yang teratur dapat memelihara kadar gula darah dalam tubuh. Apabila makanan tertib dikonsumsi sesuai jadwal yang sudah terbentuk, kadar gula dalam tubuh tidak akan terlalu rendah atau terlalu tinggi, karena masuknya makanan secara teratur dapat membentuk kadar gula darah dalam tubuh menjadi normal.

Pola makan yang tertib dapat membiasakan anak untuk makan pada saat merasa lapar saja dan berhenti makan pada saat anak sudah merasa kenyang. Apabila pola makan sudah terbentuk dengan baik maka anak akan meminta makanan pada saat sedang lapar dan tidak meminta makan pada saat lambung anak masih penuh dengan makanan, sebaiknya kebiasaan seperti itu yang harus terbentuk supaya kebutuhan makan terpenuhi sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh anak dan porsi makan tidak berlebihan.

Membentuk pola dan kebiasaan makan selain mencegah berat badan menjadi berlebihan, juga membiasakan lidah untuk makan secara teratur dan memakan makanan yang sehat dan bergizi. Pada anak usia dini, anak masih belum bisa memilih sendiri makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, untuk itu peran ibu dalam memilih menu yang baik untuk anak dan membentuk kebiasaan pola makan yang baik amat menentukan kesehatan anak dimasa yang akan datang. Pola dan kebiasaan makan yang salah terbentuk, bukan saja menambah resiko berat badan anak berlebih, melainkan membentuk tubuh anak yang tidak sehat.

Setelah uraian teoritis yang telah dipaparkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai permasalahan dalam penelitian ini. Landasan teoritis ini dijadikan acuan dalam melakukan penelitian yang berjudul “Manfaat Pembiasaan Makan di Taman Kanak-kanak Darul Hikam Bandung pada Kebiasaan Makan di Rumah”.