

**PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN GIZI  
SEIMBANG PADA ANAK USIA (5-6) TAHUN DI DESA  
PENDOWO HARJO BANYUASIN**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Ajeng Diah Pitaloka**

**NIM: 06141281823026**

**Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN GIZI  
SEIMBANG PADA ANAK USIA (5-6) TAHUN DI DESA  
PENDOWO HARJO BANYUASIN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Ajeng Diah Pitaloka**

**NIM: 06141281823026**

**Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini**

**Mengesahkan:**


**Koordinator Program Studi**



**Dra. Syafdaningsih, M.Pd.**

**NIP.195908151986092001**

**Pembimbing Skripsi**



**Dra. Rukiyah M.Pd**

**NIP.196112251988032001**



**PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN GIZI SEIMBANG  
PADA ANAK USIA (5-6) TAHUN DI DESA PENDOWO HARJO  
BANYUASIN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Ajeng Diah Pitaloka**

**NIM: 06141281823026**

**Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini**


**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Jumat

Tanggal : 22 Juli 2022

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Dra. Rukiyah, M.Pd.**



---

**2. Anggota : Dra. Hasmalena, M.Pd.**




---

**Palembang, 22 Juli 2022**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**



**Dra. Syafdaningsih, M. Pd**

**NIP. 195908151986092001**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ajeng Diah Pitaloka

NIM : 06141281823026

Program Studi : PG-PAUD

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Usia (5-6) Tahun Di Desa Pendowo Harjo Banyuasin“ ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 22 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Ajeng Diah Pitaloka

NIM. 06141281823026

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Usia (5-6) Tahun Di Desa Pendowo Harjo Banyuasin” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Rukiyah, M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri Dr. Azizah Husin, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan, Dra. Syafdaningsih, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada semua Dosen PG-PAUD Unsri yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada, Kepala Desa Pendowo Harjo beserta staff, serta teman-teman seperjuangan HMPAUD Unsri serta semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Anak Usia Dini dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 22 Juli 2022

Penulis,



Ajeng Diah Pitaloka

## PERSEMBAHAN SKRIPSI

Alhamdulillah rabbil'alam, Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas nikmat, Rahmat dan Ridho-Nya. Skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Sholawat serta salam kita limpahkan kepada Nabi Muhammad Shallahu'Alaihi Wa Sallam serta sahabat dan keluarganya. Dengan hati yang tulus, penulis mohon izin menyampaikan kata persembahan skripsi ini kepada:

- ♥ Orang tuaku yang sangat aku cintai, sayangi dan aku banggakan yaitu Bapak Sugiono dan Ibu Susiyamni. Terimakasih telah memberikan semangat, kasih sayang dan memberikan yang terbaik untuk ajeng. Terimakasih juga sudah selalu mendoakan kebaikan untuk ajeng di setiap doa kalian dan selalu membuat ajeng kuat hingga bisa sampai di titik ini terimakasih.
- ♥ Untuk kakakku Ibnu Eka Syahputra yang aku sayangi terimakasih sudah memberikan dukungan untuk semua hal supaya aku bisa melakukan yang terbaik.
- ♥ Mbah Saring yang sudah menghadap kepada-Nya. Terimakasih mbah atas didikan, kasih sayang, dukungan dan doa. Dari awal ajeng masuk kuliah dan memotivasi hingga ajeng bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak mbah, Semoga mbah diberi tempat terbaik di sisi-Nya aamiin.
- ♥ Untuk Bunda Sulasmi, Terimakasih bun atas dukungan yang selalu bunda berikan untuk ajeng, baik dari materi, didikan dan kasih sayang untuk menyelesaikan kuliah ini. Dan terimakasih sudah menjadi motivator terbesar dan panutan untuk ajeng. Ajeng yakin bunda pasti bangga melihat ajeng menyelesaikan skripsi ini. Semoga bunda mendapatkan tempat terbaik di sisi-Nya aamiin. Ajeng sayang sama bunda.
- ♥ Untuk keluarga besarku yang tidak mampu aku sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, doa dan kasih sayangnya.
- ♥ Dosen pembimbing skripsiku, Ibu Dra. Rukiyah, M.Pd Terimakasih ibu atas masukan, didikan, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
- ♥ Validator Skripsi Ibu Dra. Windi Dwi Andhika, M.Pd terimakasih banyak ibu atas bimbingan dan masukannya dalam instrumen penelitian.

- ♥ Dosen FKIP PG-PAUD Universitas Sriwijaya, Ibu Dra. Syafdaningsih, M.Pd, Ibu Prof. Sri Sumarni, M.Pd, ibu Dra. Hasmalena M.Pd, Ibu Mahyumi Rantina, M.Pd Ibu Dr. Windi Dwi Andika, M.Pd dan Ibu Febriyanti Utami, M.Pd. Terimakasih banyak atas didikan dan semua ilmu yang telah kalian berikan kepada kami.
- ♥ Staff karyawan FKIP dan terutama Ibu Tessi. Terimakasih banyak ya bu telah membantu kami dalam urusan administrasi perkuliahan hingga akhir.
- ♥ Terimakasih kepada orang tua anak-anak Desa Pendowo Harjo yang sudah mau membantu dalam penelitian ini dan selalu memperlakukan ajeng dengan baik.
- ♥ Sahabat seperjuanganku Rani Febriana, Septea Hesty H, Dian Rezi Saputri, Mei Duwi Sartika, Nys. Annisa Milenia P, Widya Pratiwi dan Anisa Salsabila. Terimakasih karna sudah mau jadi partner terbaik ajeng selama kuliah dari awal hingga akhir, yang selalu menemani dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih atas kasih sayang, canda tawa dan kebaikan yang sudah kalian berikan sehingga hidup ajeng menjadi berwarna. Semoga kita bisa menjadi versi terbaik dengan jalan cerita kita sendiri aamiin, ajeng sayang sama kalian.
- ♥ Untuk Siti Humairah Azahra atau yang di panggil Mamay panggilan kesayangan hehe. Terimakasih ya may sudah menjadi partner terbaik dari segala hal, dari awal ujian SBMPTN sampai akhir penyelesaian skripsi ini, yang menemani berjalan kaki hingga kaki lecet karna nyari tempat tes SBMPTN, terimakasih pokoknya atas dukungan, bantuan, kasih sayang, cinta dan doa hingga ajeng bisa menyelesaikan skripsi ini, sayang mamay.
- ♥ Hermalita, Terimakasih karena telah memberikan semangat, kasih sayang, cinta, dukungan dan tempat berlindung dalam proses perjalanan skripsi ini. Terimakasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah dan kebahagiaan.
- ♥ Wahyu Hariansyah, terimakasih sudah menjadi teman berbagi keluh kesah dan kebahagiaan dari awal perkuliahan hingga akhir penyelesaian skripsi ini, makasih ya sudah mendukung dan membantu ajeng untuk menjadi diri sendiri, mandiri dan insyaallah bisa membanggakan kedua orang tua.

- ♥ Teman-temanku PG-PAUD Unsri Angkatan 2018 baik dari Indralaya maupun Palembang.
- ♥ Almamater Universitas Sriwijaya Kebanggaanku, terimakasih sudah memberikan ku kesempatan untuk mencari ilmu di bangku peprkuliah.

### **MOTTO**

“Jika kamu percaya dapat berhasil, kamupun akan benar-benar berhasil. Jika kamu ragu dapat berhasil, kamupun tidak akan benar-benar berhasil.

Pikiranmu adalah doamu. Apa yang kamu pikirkan akan menjadi doa. Berpikirlah positif maka apa yang kamu dapatkan adalah hal yang positif“

Tidak ada yang tidak mungkin di duni ini. Saat menghadapi sesuatu yang sulit ingatlah/ucapkan:

**La haula wala quwwata illa billah**

*“Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah”*



## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR UAP</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABLE DAN BAGAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Hakikat Peran Orang Tua .....	6
2.1.1 Jenis-jenis Peran Orang Tua .....	7

2.2 Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang .....	9
2.3 Hakikat Gizi Seimbang .....	10
2.3.1 Pengertian Gizi Seimbang .....	10
2.3.2 Konsep Gizi Seimbang .....	11
2.3.3 Macam-macam Gizi Seimbang .....	13
2.3.4 Manfaat Gizi Seimbang .....	13
2.4 Pengertian Anak Usia Dini .....	14
2.5 Hakikat Gizi Seimbang Pada Anak .....	15
2.4.1 Kebutuhan Gizi Seimbang Anak Usia (5-6) Tahun .....	15
2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Seimbang Pada Anak .....	17
2.4.3 Ciri Anak Terpenuhi Gizi Seimbang .....	18
2.4.4 Pola Makan Anak Usia (5-6) Tahun .....	18
2.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemahaman Orang Tua Dalam Gizi Seimbang .....	19
2.7 Penelitian Yang Relevan .....	20
2.8 Kerangka Berpikir .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	24
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	24
3.2.2 Waktu Penelitian .....	24
3.3 Subjek Penelitian .....	24
3.4 Jenis dan Sumber Data Penelitian .....	25

3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.5.1 Wawancara.....	25
3.5.2 Observasi .....	25
3.5.3 Dokumentasi .....	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	26
38 Teknik Keabsahan Data .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	30
4.2 Hasil Penelitian.....	31
4.3 Pembahasan .....	43
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>50</b>
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

**DAFTAR TABEL DAN BAGAN**

Penelitian Yang Relevan .....	21
Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	30
Triagulasi Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Usia (5-6) Tahun .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Tumpeng Gizi Seimbang.....	11
Kerangka Berpikir.....	23
Gambar 4.1 Adik NRL Memasak Bersama Ibu NW .....	32
Gambar 4.2 Ibu NW Menyajikan Makanan Bergizi Seimbang .....	32
Gambar 4.3 Ibu NW Membiasakan Adik NRL Makan Bergizi Seimbang.....	33
Gambar 4.4 Ibu NW Memberikan Pengetahuan .....	34
Gambar 4.5 Ibu NW Menemani Adik NRL Makan .....	35
Gambar 4.6 Ibu DA Menyajikan Makanan Bergizi Seimbang .....	37
Gambar 4.7 Ibu DA Menemani Adik AKD Makan Bergizi Seimbang.....	37
Gambar 4.8 Ibu DA Membiasakan Adik AKD Makan Bergizi Seimbang .....	38
Gambar 4.9 Adik AKD Bermain Masak-Masakan.....	39
Gambar 4.10 Ibu DA Memberikan Pengetahuan Kepada Adik AKD .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pelaksanaan Penelitian .....	57
Lampiran 2 Catatan Lapangan.....	67
Lampiran 3 Catatan wawancara .....	83
Lampiran 4 Foto Bersama Narasumber .....	87
Lampiran 5 Surat Keterangan Dosen Pembimbing .....	88
Lampiran 6 Surat Tugas Validator .....	90
Lampiran 7 Izin Penelitian Unsri.....	91
Lampiran 8 Izin Penelitian Desa .....	92
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi.....	93
Lampiran 10 Usul Judul.....	95
Lampiran 11 Similarity Index .....	96

**PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN GIZI  
SEIMBANG PADA ANAK USIA (5-6) TAHUN DI DESA  
PENDOWO HARJO BANYUASIN**

Oleh

Ajeng Diah Pitaloka

NIM: 06141281823026

Pembimbing : Dra. Rukiyah M.Pd

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai peran orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang anak usia (5-6) tahun di Desa Pendowo Harjo Banyuasin. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis data kualitatif Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi kemudian mereduksi data yang diperoleh dari lapangan, penyajian data dalam bentuk narasi yang singkat dan menarik kesimpulan serta peneliti menggunakan teknik keabsahan data yaitu triangulasi teknik. Penelitian ini menggunakan dua subjek penelitian yakni orang tua yang mempunyai anak usia (5-6) tahun yang tinggal di Desa Pendowo Harjo Banyuasin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam meningkatkan gizi seimbang yakni menyajikan makanan bergizi seimbang, pembiasaan, pola asuh makan, pemberian pengetahuan, kegiatan memasak dan bermain.

***Kata Kunci :*** orang tua, anak usia (5-6) tahun, gizi seimbang

**THE ROLE OF PARENTS IN IMPROVING BALANCED  
NUTRITION FOR CHILDREN AGED (5-6) YEARS THE  
VILAGE OF PENDOWO HARJO BANYUASIN**

Oleh

Ajeng Diah Pitaloka

NIM: 06141281823026

Pembimbing : Dra. Rukiyah M.Pd

TEACHER EDUCATION FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION

**ABSTRACT**

*This study aims to describe the role of parents in improving balanced nutrition for children aged (5-6) years in Pendowo Harjo Village, Banyuasin. This research uses descriptive qualitative research with data collection techniques using interviews, observation, and documentation. The data analysis used by the researcher is the qualitative data analysis of Miles and Huberman, namely collecting data from interviews, observations, and documentation then reducing the data obtained from the field, presenting the data in the form of a short narrative and drawing conclusions and researchers using data validity techniques, namely triangulation techniques. . This study used two research subjects, namely parents who have children aged (5-6) years who live in Pendowo Harjo Banyuasin Village. The results of this study indicate that the role of parents in improving balanced nutrition is to provide balanced nutritious food, habituation, eating patterns, providing knowledge, cooking and playing activities.*

*Keywords: parents, children aged (5-6) years, balanced nutrition*



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Anak usia dini berada pada masa keemasan di setiap rentang usia perkembangan anak. Masa ini merupakan masa anak yang mulai peka terhadap stimulus dari lingkungan. Pada anak usia dini tumbuh kembangnya bergantung pada tiga pilar layanan, yakni asupan gizi, layanan kesehatan, dan stimulus psikososial (Zuhana, Fitriyani, & Susiatmi, 2021)

Sejalan dengan Sagoya yang di kutip (Inten dan Permatasari, 2019). Tingginya angka gizi buruk pada anak Indonesia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya pada tingkat ekonomi, dan sulitnya dalam mendapatkan pekerjaan mengakibatkan ketidak mampuan orang tua dalam menyediakan makanan yang sehat, sehingga selanjutnya mengakibatkan makanan yang di sajikan kurang memenuhi komponen gizi, rendahnya pendidikan pada orang tua sehingga mengakibatkan kurangnya pengetahuan terhadap pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak untuk masa yang akan datang.

Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Gizi seimbang yang terdapat nutrisi menjadi salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan pada anak. Dan terdapat hubungan yang sangat erat antara gizi dan konsumsi makanan. Sejak usia dini anak harus di kenalkan pada makanan yang bergizi sehingga anak dapat memilih makanan yang sehat dan tidak sehat, orang tua sangat berperan penting dalam memberikan pemahaman kepada anak, karna jika anak tidak memperoleh makanan bergizi, maka anak akan mudah terserang penyakit sebab tidak ada pengetahuan tentang apa yang mereka makan.

Supaya memperoleh tubuh yang sehat dan kuat diperlukan makanan yang bergizi yang salah satunya dipengaruhi oleh nutrisi makanan. Dalam menyajikan makanan yang bernutrisi sangat perlu dalam memperhatikan gizi seimbangnya.

Asupan gizi seimbang dapat memberikan dampak bagi tumbuh kembang anak, meningkatkan kecerdasan dan semua organ dalam tubuh dapat berfungsi secara optimal. Secara global faktanya, setidaknya satu sampai tiga anak yang berada di bawah usia lima tahun mengalami keadaan malnutrisi, seperti kelebihan berat badan, kekurangan gizi, (UNICEF, 2019). Dan sejalan dengan (DiGirolamo et al, 2020) bahwa anak yang mempunyai status gizi baik cenderung memiliki perkembangan kognitif dan motorik yang baik.

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini harus diperhatikan karena pada masa sekarang ini yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak yakni pertumbuhan dasar seperti dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik anak. Sejalan dengan (Rias, 2016) bahwa keadaan gizi pada anak berpengaruh terhadap penampilan, kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan. Maka dari itu, gizi mempunyai suatu peranan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pada kenyataannya, dalam kehidupan masalah yang di alami anak usia dini yaitu kesehatannya. Adapun masalah pada anak usia dini yakni kekurangan energi protein, stunting, wasting, anemia gizi besi, gizi kurang atau buruk, gizi lebih (obesitas) dan kekurangan vitamin A.

Pada pertumbuhan dan perkembangan anak bergantung pada konsumsi gizi seimbang pada setiap harinya. Pertumbuhan yang optimal pada anak tergantung pada saat pemberian nutrisi yang berkualitas. Pada saat masa pertumbuhan dan perkembangan ini, pemberian makanan untuk anak tidak harus dilakukan dengan sempurna. Dalam faktor penghambat pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang baik tidak dapat dilihat pada faktor gizi, melainkan pada pemberian makanan sehari-hari, lingkungan dan pada pola asuh orang tua yang dapat mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

Orang tua sangatlah berperan pada pemberian gizi seimbang, komponen yang harus ada pada gizi seimbang yakni terdapat karbohidrat, protein, sayur dan buah, susu dan air. Pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus terdapat zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga mendukung pertumbuhan yang optimal dan mencegah suatu penyakit yang dapat mengancam kehidupan. Pemberian gizi

pada setiap harinya harus terdapat zat gizi yang sesuai dengan keperluan tubuhnya sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan secara baik dan mencegah penyakit yang dapat mengganggu anak dalam proses kehidupannya.

Pada hakikatnya pemberian makanan bergizi seimbang pada anak sama dengan orang dewasa. Pengetahuan dan keterampilan yang di miliki ibu sangat berpengaruh dalam pemberian gizi pada anak. Orang tua harua membentuk pola makan anak, kebiasaan makan, menciptakan suasana yang menyenangkan, pengenalan gizi seimbang dengan pemberian pengetahuan, dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anak setiap harinya. Ibu sebagai pengasuh anak memiliki peran penting dalam penyajian makanan, pembelian bahan makanan, pengatur jumlah gizi anak, dan membentuk pola makan anak. (Munawaroh, et al 2022).

Didukung dengan hasil penelitian sebelumnya (Rahmadani, 2021) bahwa hasil penelitian yang ditemukan yakni keadaan gizi seimbang pada anak TK Bintang Lima belum optimal di sebabkan oleh banyak orang tua yang belum memahami tentang gizi seimbang sehingga salah satu cara guru dalam mengatasi hal tersebut dengan mengadakan pertemuan guru dan orang tua sehingga guru dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang. Dan sama halnya dengan penelitian (Zulaiha, 2020) bahwa hasil penelitian tersebut yakni PMT yang dilakukan oleh sekolah dapat membantu orang tua ketika memenuhi kebutuhan gizi anak pada saat berada di rumah. Faktor pendukung dalam pemberian makanan tambahan (PMT) adalah anak, guru dan kepala sekolah yang tak henti mengontrol jalannya agenda tersebut, dan adanya dukungan orang tua dengan cara membantu ekonomi dan sekolah yang tak henti memberikan makanan tambahan untuk anak. Adapun faktor penghambat proses pemberian makanan tambahan adalah anak yang berbeda selera makan dan kurangnya pemahaman anak tentang makanan yang bergizi dan sehat untuk tubuhnya.

Peran gizi dalam tumbuh kembang anak bisa dapat meningkat secara baik dengan adanya peran dari orang tua. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Desa Pendowo Harjo, bahwa orang tua sudah tau dalam pemberian gizi seimbang

kepada anak, akan tetapi masih belum maksimalnya peran orang tua dalam pemberian gizi seimbang pada anak. Hal ini dapat dilihat pada saat anak melakukan aktivitas kurang bersemangat, anak mudah lelah, perkembangan dan pertumbuhan yang kurang baik seperti anak kurus, obesitas, dan gemuk, anak terlihat suka mengkonsumsi makanan cepat saji seperti sosis, nugget, dan mie instan, dan anak suka memilih makanan seperti tidak mau makan sayur dan buah. Terlihat dari hasil observasi saya bahwa anak hanya suka makan makanan yang ia sukai seperti hanya makan nasi dan telur, atau nasi dengan kecap. Sehingga perlu adanya peran dari orang tua dalam pemberian gizi seimbang dan pemahaman kepada anak bahwa gizi yang seimbang itu baik. Bahwasannya makanan bergizi seimbang merupakan makanan yang baik untuk proses perkembangan dan pertumbuhan anak agar bisa tumbuh dengan optimal. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Usia (5-6) Tahun Di Desa Pendowo Harjo Banyuasin”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dengan latar belakang di atas, adapun permasalahan penelitian adalah sebagai berikut “Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Usia (5-6) Tahun di Desa Pendowo Harjo Banyuasin.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Usia (5-6) Tahun di Desa Pendowo Harjo Banyuasin.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi yang lebih luas untuk peneliti selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a) Bagi orang tua, dapat membantu untuk dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan anak. Dengan pemilihan makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan gizi anak.
- b) Bagi peneliti, sebagai pengalaman yang baik dan bermakna bagi peneliti sehingga dapat digunakan sebagai data dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan peran orang tua dalam meningkatkan gizi anak sehingga anak terhindar dari berbagai penyakit.
- c) Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan serta informasi agar dapat membantu dalam memecahkan permasalahan terutama dalam masyarakat yang berhubungan dengan anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. G. (2018). *Pengaruh Permainan Ular Tangga Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan, Dan Perubahan Sikap Pada Anak Sekolah Dasar Muhammadiyah Kec. Tanjung Morawa Tahun 2018.*
- Andrian, A.& Syaifuddin,M. (2017). Peran Orang Tua Sebagai Pendidik Anak Dalam Keluarga. *Eduguma: Jurnal kependidikan Dana dan Sosial Keagamaan*, 3 (2), 147-167. <https://doi.org/10.32923/edugama.v3i2.727>.
- Arumsari, I., & Putri, I. E. (2021). *Pendampingan Guru Dan Orang Tua Dengan Modul Gizi Seimbang Dalam Islamic Health Promoting School*. 5(3), 819–827.
- Asiyah, S. (2021). *Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.*
- Azhima, S. N. (2021). *Analisis Peran Orang Tua Terhadap Pemberian Gizi Seimbang Untuk Bekal Anak Di Paud Bina Harapan Desa Muara Tabun.*
- Aziza, N., & Mil, S. (2021). *Pengaruh Pendapatan Orang Tua terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19*. 6(September), 109–120.
- Azvia, F. (2019). *Determinan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Grong-Grong Kecamatan Grong-Grong Kabupaten Pidie Tahun 2019*. Repository Universitas Muhammadiyah Aceh, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Baroroh, I., & Maslikhah. (2021). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi.*
- Fitriana, A. A. (2020). *Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak*. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96–101. <https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>

- Hasanaton, H.(2019). Hubungan Status gizi dan pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani pada atlet pencak silat pagar nusa gresik (Doctoral dissertation, Universitas Muhamadiyah Gresik)
- Karimudin, A (2016). *Peran Orang Tua Terhadap Pendidikan Agama Anak Di Desa Lawada Jaya Kecamatan Sawerigadi Kabupaten Muna Barat* (doctoral dissertation, IAIN KENDARI)
- Khusaiyah, M. N. (2021). *Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di Tk Muslimat Nu 001 Ponorogo* (Doctoral Dissertation, Iain Ponorogo).
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Dianti, Y. S. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168.  
<https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Maria Goreti Usboko. (2018). *Hubungan Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Ibu Tentang Gizi, Tinggi Badan Orang Tua, Dan Tingkat Pendidikan Ayah Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Umur 12-59 Bulan. Gastrointestinal Endoscopy*, 10(1), 279–288.  
<http://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2014.05.023><https://doi.org/10.1016/j.gie.2018.04.013><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29451164><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=pmc5838726><https://doi.org/10.1016/j.gie.2013.07.022>
- Masrikhiyah, R. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga*. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). *Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini*. 5, 9695–9704.

- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Imam, V., Faisal, A., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). *Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. 3(2), 47–60. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2.2149>
- Nikmah, A., Pusari, R. W., & Kusumaningtyas, N. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua mengenai Makanan Gizi Seimbang Terhadap Pertumbuhan Anak Usia 1-2 Tahun*. 1(2), 264–271. <https://doi.org/10.26877/wp.v>
- Noviyani, E. P., Jayatmi, I., & Herliana, I. (2017). *Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh Makan Terhadap Perkembangan Balita*. 1–7. <https://doi.org/10.33221/jiki.v8i01.433>
- Nurhayati, R. (2019). *Pola Asupan Gizi Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Ola Asupan Gizi Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Ra Ar-Rahim Desa Bah Sarimah Kecamatan Silau Kahean Nak Usia 5-6 Tahun Di Ra Ar-Rahim Desa Bah Sarimah Kecamatan Silau Kahean Kabup.*
- Pattola, & Nur, A. (2020). *Gizi Kesehatan dan Penyakit*.
- Pane, H. W., Tasnim, & Sulfianti. (2020). *Gizi dan Kesehatan*.
- Pebrina, M., Darma, I, Y., & Fernando, F. (2020). *Relationship Of Parents With Nutritional Status In Children Age (3-5 Years)*. *Proceeding International Conference Syedza Saintika* (Vol.1, No. 1)
- Pellokila, M. R. (2020). *Peranan Pangan Lokal Dalam Pencapaian Piramida Gizi Seimbang Di Desa Baumata Utara, Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 30–37.
- Prihutama, N. Y., Rahmadi, F. A., & Hardaningsih, G. (2018). *Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak*



*Usia 2-3 Tahun. Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 1419–1430.

Pratiwi Indah. (2017). Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi Nuning. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*. Volume 1, Nomor 2, Agustus 2017 ISSN: 2581-2424.

Pratiwi, W. (2017). *Konsep bermain pada anak usia dini*. 5.

Rifatul Masrikhiyah. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476–481. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3636>

Rukiat, & Nurninawati. (2021). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak di Era Covid- 19 (Studi Kasus Di Mekarsari Bogor). *AS- SYAR ' I : Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 3(1), 85–94. <https://doi.org/10.47476/as.v3i1.286>

Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). *Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan)*. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.1927>

Umiyati. (2021). *Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Untuk Anak 1-6 Tahun Melalui Penyuluhan Pada Orang Tua*. 4(1), 6.

Utami, S., Kamil, R., & Fitriliana, D. R. (2021). *Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang Pada Balita*. *Jurnal Abdimas-Hip : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 10–13. <https://doi.org/10.37402/abdimahip.vol2.iss1.125>

Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, & Sari, D. Y. (2021). *Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>

- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor Yang Mempengaruhi*.
- Soefendi. (2020). *Buku Pedoman Karya Tulis Ilmiah*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhaimi, A. (2019). *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*.
- Trenggonowati, D. L., & Kulsum. (2018). *Analisis Faktor Optimalisasi Golden Age Anak Usia*. 4(1), 48–56.
- Wahyuningsih, N., Martiningsih, S. T., & Supriyanto, A. (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh*.
- Wijayawati, I. (2017). *Pekerjaan Ibu Di Luar Rumah Dan Tinggi Badan Ibu Bapak Pendek Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Pematang*. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 8(9), 1–58