

**MENINGKATKAN KECERDASAN SOSIAL EMOSIONAL
ANAK USIA DINI MELALUI *LUNCH BOX* (BEKAL
MAKANAN) DI RA DARUL ISTIQOMAH**

Parah Nur Hamidah

IAIN Ponorogo

E-mail: farahnurhamidah1@gmail.com

Abstract: The success of implementing a feeding program for children for balanced nutrition is highly dependent on parents. Parents have a skill in managing children's nutrition and children's food. So that children's emotional social intelligence develops perfectly. Lunch Box or food provision is a supporting factor to fulfill nutrition in children in their growth and social emotional development. An important lunch box or food supply is one of the factors that must always get the attention of the child's parents. This research article aims to determine the emotional social intelligence of early childhood through food supplies. Providing the right food with balanced nutrition for children supports the success of children's social and emotional activities, in learning more enthusiasm and concentration in class so that learning activities will be maximized. Fulfillment of nutrition is a form of concern for parents by providing protein nutrition that will be useful for children. Every child has and needs different nutrition depending on their immune system depending on the child's height, weight, and the level of activity of the child during daily activities. The number of calories and energy requirements needed by each child are different from one another. One of the differences can be seen if you find a deep difference in activities between active and passive children, where the need for certain calories differs in the amount during daily activities.

Keywords: Early Childhood; Social Emotional; Development.

Abstrak: Keberhasilan pelaksanaan program pemberian makanan pada anak untuk gizi seimbang sangat tergantung pada orang tua. Orang tua hendaknya mempunyai suatu kemahiran dalam mengelola gizi anak dan makanan anak. Agar kecerdasan sosial emosional anak berkembang dengan sempurna. *Lunch Box* atau bekal makanan merupakan faktor pendukung untuk memenuhi gizi pada anak dalam pertumbuhan dan perkembangan sosial emosionalnya. Pentingnya lunch box atau bekal makanan adalah salah satu faktor yang harus selalu mendapatkan perhatian dari orangtua anak. Artikel penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecerdasan sosial emosional anak usia dini melalui lunch box (bekal makanan). Pemberian makanan yang tepat dengan gizi yang seimbang bagi anak senantiasa menunjang keberhasilan sosial emosional anak, anak dalam kegiatan pembelajaran lebih semangat dan konsentrasi dikelas sehingga kegiatan pembelajaran akan menjadi maksimal. Pemenuhan gizi merupakan salah satu bentuk kepedulian orang tua dengan memberikan nutrisi protein yang akan berguna pastinya untuk anak-anak. Setiap anak mempunyai dan membutuhkan gizi yang berbeda-beda tergantung dari kekebalan tubuh mereka tergantung dengan tinggi badan, berat badan anak, serta tingkat keaktifan anak selama melakukan kegiatan sehari-hari. Jumlah kalori serta kebutuhan energy yang dibutuhkan setiap anak memiliki perbedaan satu sama lain. Salah satu perbedaannya bisa dilihat apabila menemukan perbedaan yang mendalam kegiatan diantara anak aktif dan pasif, dimana kebutuhan kalori tertentu saja berbeda dalam jumlah saat beraktifitas sehari-hari.

Kata Kunci: Anak Usia Dini; Sosial Emosional; Perkembangan.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan adalah bertambahnya jumlah sel dan ukuran pada sel jaringan intraselular, yang berarti bertambahnya jumlah ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan hingga bisa diukur menggunakan satuan panjang dan berat. Perkembangan merupakan bertambahnya jumlah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak halus, gerak kasar, berinteraksi atau berbicara, dan berbahasa serta sosialisasi dan kemandirian, merupakan perubahan psikologis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi pada psikis dan fisik diri anak, yang ditunjang oleh faktor lingkungan dan proses belajar dalam belajar dalam peredaran waktu tertentu menuju kedewasaan dari lingkungan yang banyak berpengaruh didalam kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa atau remaja.

Asupan kandungan gizi untuk anak usia dini dapat dilihat dan diperoleh oleh makanan yang dikonsumsi anak usia dini yang berguna untuk pertumbuhan otak (intelegensia) dan pertumbuhan fisik. Indonesia memiliki tanda kesepakatan anak sehat bergizi baik yang terdiri dari 10 kriteria, yaitu: bertambahnya padat tubuh, bertambah umur, bertambah tinggi, postur tubuh tegap dan otot padat, rambut berkilauan dan lebat hitam, kulit dan kuku anak bersih tidak kotor. Itu menandakan asupan vitamin A, C, E dan mineral pada anak terpenuhi, wajah anak terlihat ceria, mata pada anak terlihat bening dan bibir anak segar terlihat merah, gigi bersih dan gusi merah muda, nafsu makan yang baik dapat dilihat dari intensitas anak makan, idealnya yaitu 3 kali sehari, bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai umur, penuh perhatian dan ber reaksi aktif, anak bias tidur nyenyak,. Anak biasanya setelah beraktifitas sepanjang hari, tubuh anak perlu istirahat atau tidur selama 8 jam sehari.

Gizi yang seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip variasi atau keanekaragaman menu makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan yang ideal. Menurut Riyadi (2001:14) status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (*absorbs*), dan penggunaan (*utilization*) zat gizi makanan yang ditentukan berdasarkan ukuran

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

tertentu.²³

Lunch box atau bekal makanan merupakan faktor pendukung untuk memenuhi gizi anak. Anak perlu diatur dalam menu makanannya tidak boleh memberikan makanan sembarangan pada anak seperti chiki, permen. Pembawaan bekal makanan yang kurang variatif dan menarik perhatian anak. Lembaga sekolah harus mempunyai aturan yang ketat mengenai pembawaan bekal makanan pada anak, membatasi konsumsi MSG, mie instan dan jenis permen pada anak. Aturan yang sesuai berupa aturan tertulis. Sehingga sekolah dan orang tua bisa bekerjasama dalam meningkatkan pemenuhan gizi anak. Jadi saran untuk orangtua dari anak-anak adalah untuk lebih aktif lagi dalam kegiatan pengasuhan atau parenting mengenai gizi dan kesehatan pada anak, orangtua lebih memperhatikan semua apa-apa saja komposisi pada makanan yang dikonsumsi anak. Wadah pendidikan sekolah bagi anak usia dini 0-6 tahun adalah kelompok bermain, taman kanak-kanak dan tempat penelitian anak, yang dikelola oleh sebuah lembaga pendidikan di bawah playing besar bernama pendidikan Anak Usia Dini.

Tarbiyatul athfal di Sumberejo Ponorogo ini merupakan salah satu wadah pendidikan bagi anak usia dini sebelum anak-anak melanjutkan sekolah dasar, di beberapa sekolah lain memberikan keluasaan untuk memberikan bekal yang variasi namun tetap ada pengawasan makanan yang diperbolehkan maupun tidak diperbolehkan. Makanan yang tidak diperbolehkan misalnya makanan yang mengandung zat perasa buatan (monosodium glutamat), pemanis glutamat hingga pewarna makanan yang berbahaya. Hal tersebut dilakukan agar pemenuhan gizi seimbang bisa dipantau oleh orang tua maupun guru. Salah satu menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang adalah bahan makanan yang alamiah dan segar seperti ikan, daging dan sayuran beku.

Menyiapkan bekal makanan untuk anak kesekolah ditengah waktu yang cukup padat merupakan tantangan dan masalah utama bagi semua orang tua saat ini. Namun, itu semua bisa diatasi dengan cara menghidangkan atau

²³ Dewi Indriawati, Hubungan Antara Status Gizi dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan Belajar Anak Usia Dini (Studi Korelasi Pada Siswa SDN Guntur 08 dan SDN Guntur 09, Kecamatan Setiabudi, Jakarta Selatan, Tahun 2012), Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.7, Edisi 1. April 2013. Hal. 136.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

menyiapkan makanan siap saji yang mudah. Contohnya orangtua bisa membuat roti isi dengan irisan tomat segar dan daging cincang untuk menambah kebutuhan gizi anak.

Berdasarkan uraian diatas bisa disimpulkan bahwa penerapan lunch box atau bekal makanan pada anak usia dini diharapkan dapat menjadikan anak-anak memiliki kesehatan yang sempurna. Dengan demikian penelitian ini mendapatkan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana upaya mengembangkan sosial emosional anak melalui lunch box (bekal makanan) di RA Darul Istiqomah?
2. Apa faktor yang mempengaruhi orang tua dalam memberikan gizi melalui lunch box (bekal makanan) pada siswa RA Darul Istiqomah?

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian
2. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif. Proses makna lebih diperlihatkan dalam penelitian kualitatif ini. Landasan teori ini dapat dimanfaatkan sebagai pedoman agar fokus pada penelitian sesuai dengan fakta real sesuai dengan yang ada dilapangan. Lain daripada itu, landasan pada teori juga bermanfaat sebagai memberikan pengarahan umum mengenai latar tempat, waktu dan suasana penelitian dan sebagai bahan atau materi pembahasan sebagai hasil dari penelitian. Antara penelitian kualitatif dengan kuantitatif terdapat perbedaan yang mendasar antara peran landasan teori.
3. Dalam penelitian kuantitatif seorang penelitian memulai penelitian dari teori menuju data dan berakhir dengan penerimaan (setuju) atau penolakan (tidak setuju) terhadap teori yang digunakan peneliti. Penelitian kualitatif ini bertolak pada data teori yang ada dipenelitian kualitatif memanfaatkan bahan yang ada sebagai keterangan dan diakhiri dengan suatu teori.
4. Kriyanto mengatakan bahwa kualitatif bertujuan untuk menjelaskan seperti fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya. Penelitian kualitatif menekankan kepada data yang

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

didapatkan oleh peneliti. Penelitian kualitatif yang baik dapat dilihat dengan detailnya data yang didapat peneliti.

5. Berbeda dengan kuantitatif objek dalam kuantitatif umumnya berjumlah terbatas tidak banyak. Dalam penelitian ini peneliti terjun ikut langsung dalam peristiwa dengan yang sedang diteliti. Penelitian kualitatif memerlukan hasil data yang mendalam dari peneliti.

Penelitian kualitatif jauh lebih subjektif disbanding dengan penelitian kuantitatif. Juga menggunakan metode yang sangat berbeda, termasuk dalam hal mengumpulkan informasi, terutama individu, yaitu dengan menggunakan wawancara dengan mendalam dan grup fokus. Sifat dari jenis penelitian ini adalah penelitian dan penjelasan yang terbuka dan berakhir dengan dilakukannya wawancara dalam jumlah relative kelompok kecil yang diwawancarai secara mendalam.

6. Sumber Data

Sumber data penelitian kualitatif deskriptif yaitu dengan melalui wawancara atau tanya jawab. Sumber yang dapat digunakan dalam penelitian yaitu:

1. Lokasi Penelitian

a. Identitas RA Darul Istiqomah

RA Darul Istiqomah ini terletak di Desa Sumberejo, Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo. RA Darul Istiqomah ini didirikan pada tahun 1992.

b. Sistem Pembelajaran

Di RA Darul Istiqomah ini menggunakan ajaran islam dalam pembelajarannya. Pembelajaran rutin yang digunakan di RA diantara lain: berdoa, ketika masuk dan pulang sekolah, hafalan do'a-do'a, hafalan Jus ama, sholat Dhuha berjama'ah dan kegiatan lain-lainnya. Ada tiga guru pengajar di RA Darul Istiqomah. Siswa berjumlah kurang dari 20 anak yang mayoritasnya berasal dari lingkungan sekitar Desa Sumberejo.

2. Sumber Data Primer

Sumber data primer dapat diperoleh melalui wawancara dan

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

pengamatan terjun langsung di lapangan tempat penelitian. Sumber data penelitian ini adalah kepala desa Sumberejo Balong Ponorogo Bapak Mulyadi, S.Pd.

3. Sumber Data Skunder

Sumber data skunder diperoleh melalui dokumentasi dan study kepustakaan dengan bantuan media cetak serta catatan lapangan.

4. Waktu dan Tempat

Lama waktu penelitian ini adalah selama satu bulan yaitu bulan Oktober 2021. Lokasi penelitian ini di RA Darul Istiqomah Sumberejo, Balong, Ponorogo.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data wawancara dilakukan untuk mengetahui sejauh mana guru dalam mengetahui gizi pada anak didik di RA Darul Istiqomah Sumberejo, Ponorogo.

6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, kami menggunakan metode tanya jawab. Wawancara terstruktur adalah wawancara dimana pewawancara sudah menyiapkan masalah dan pertanyaan yang akan diajukan.²⁴ Wawancara ini digunakan untuk dapat mengetahui sejauh mana pendidik dalam mengetahui gizi pada anak-anak usia dini.

7. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian kami menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal lain yang sudah disebutkan hasilnya dan dipaparkan dalam laporan penelitian.

KAJIAN TEORI

Pertumbuhan (*growth*) adalah peningkatan jumlah sel-sel di semua tubuh. Pengertian pertumbuhan sendiri adalah berubahnya fisik diakibatkan dari

²⁴ Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*. Yogyakarta: PT. Agromedia Pustaka. 2006. Hal.166.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

kematangan fungsi-fungsi fisik yang berlangsung secara normal pada anak-anak yang sehat dan waktu berlangsung yang tepat. Pertumbuhan juga bisa iartikan sebagai proses trasmisi dari konstitusi fisik atau keadaan tubuh dan keadaan jasmaniah, yang herediter di dalam bentuk proses aktif dengan cara berkesinambungan.²⁵ Sedangkan perkembangan (Development) merupakan berubahnya dengan berangsur dan bertambah sempurnanya fungsi pada tubuh. Pertumbuhan dan perkembangan tingkah laku pada anak-anak tidak sederhana tetapi mempunyai seluk beluk yang sangat kompleks dan waktu berlangsungnya masa panjang yaitu dari embrio sampai dewasa maka perlu pembagian waktu dan tahapan perkembangannya, perlu periodisasi dalam perkembangan anak.²⁶

Pertumbuhan dan perkembangan anak adalah dua peristiwa yang berdeda yang saling berjkaitan dan tidak bisa dipisahkan. Pertumbuhan merupakan suatu perubahan dalam ukuran tubuh dan merupakan suatu yang dapat diukur seperti tinggi badan, berat badan, lingkar kepala yang dapat dibaca pada buku pertumbuhan. Perkembangan lebih ditunjukkan pada kematangan fungsi-fungsi tubuh, 6 tahun pertama sangatlah penting dan merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat bagi seorang Anak Usia Dini. Untuk itu pentig menantau pertumbuhan dan perkembangan Anak Usia Dini agar tumbuh kembangnya tidak terlambat. Dalam hal ini, peranan orang tua dan pengasuh menjadi sangat penting.²⁷

Konsep pertumbuhan lebih mengarah pada fisik yang bersifat pasti contohnya dari kecil menjadi dewasa. Dari pendek menjadi tinggi dan lain-lain. Sifat dari pertumbuhan tidak dapat kembali dalam bentuk semula contohnya dari tinggi menjadi pendek tetapi tidak mungkin dari tinggi menjadi pendek lagi. Lain daripada itu, yang terpenting didalam pertumbuhan anak adalah adanya proses kematangan dan perkembangan dalam tubuh anak yang biasanya ditandai dengan kompleksnya sistem jaringan pada otot-otot, sistem saraf-saraf dan fungsi organ-organ dalam tubuh, kematangan tersebut menyebabkan organ fisik tubuh merasa siap untuk dapat melakukan tugas-tugasnya dan aktifitas sesuai dengan tahap perkembangan individu. Disaat ini anak mulai mampu berkembang

²⁵ Supriasa, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran 2005. Hal. 10.

²⁶ Adi Hidayat. *Merangsang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Dengan Pembelajaran Tematik Terpadu*, Vol.12, No.1, Oktober 2016.

²⁷ Rati Dwi Sanitasari. *Sistem Monitoring Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun Berbasis Android*. Vol.5, No.1, Maret 2017.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

dan melakukan aktifitas untuk mengembangkan seluruh potensi dalam kognitif dan afeksi yang baik.²⁸

Pedoman gizi seimbang perlu dikenalkan pada anak-anak. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan pendidikan gizi seimbang, pendidikan gizi yang dilakukan pada anak usia sekolah efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Anak usia sekolah lebih mudah untuk mengubah perilaku dibandingkan dengan orang yang dewasa. Pendidikan gizi yang diberikan pada anak diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah dasar mengenai pedoman gizi seimbang. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan praktik gizi seimbang dalam keseharian. Praktik gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi dikalangan anak usia dini. Hal ini dapat dilihat dari praktik makan anak dalam kegiatan sehari-hari. Salah satu upaya memantau praktik makanan anak adalah school feeding program. School feeding sudah diterapkan didalam penyelenggaraannya disemua Negara maju akan tetapi Indonesia belum menerapkan school feeding ini disemua jenjang pendidikan.²⁹

Menurut Dinda (2013) peran pengasuhan orangtua memiliki peranan penting dalam merangsang potensi-potensi yang dimiliki oleh anak. Orangtua terutama ibu memiliki peran utama dalam memberikan stimulasi kepada anak. Lunch Box bekal makanan adalah faktor pendukung dalam memenuhi gizi seimbang anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkatkan seberapa besar mengenai pemenuhan gizi seimbang dalam bentuk lunch box atau bekal makanan dalam meningkatkan sosial emosional anak usia dini.³⁰

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Program membawa bekal makanan ketika ke sekolah adalah baik dilakukan oleh para orang tua agar agar gizi anak terpenuhi dan anak tidak jajan sembarangan. Seperti diketahui bahwa makanan jajan tidak dapat dijamin tingkat mutu kebersihan serta senantiasany, apalagi nilai gizinya.

Keberhasilan membiasakan membawa bekal makanan kepada anak di

²⁸ Ani Hidayat. *Merangsang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Dengan Pembelajaran Tematik Terpadu*, Vol.12, No.1, Oktober 2016.

²⁹ Edelwais Febriati Yurni, Tiurma Sinaga. *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar*. Vol.11, No.3. Juli-Desember 2017.

³⁰ Dinda A. *Pengetahuan Ibu Tentang Stimulasi Perkembangan dengan Tingkat Perkembangan Motorik Halus Pada Masa Pra Sekolah (3-6 Tahun)*. Jurnal, 2013, Universitas Brawijaya Malang.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

kelompok bermainnya, sebaiknya dilakukan dengan mengkoordinasikan dengan guru-guru pembimbingnya. Dengan bentuk kerja sama dengan orang tua dan para guru akan menciptakan suasana yang harmonis sehingga anak-anak dapat menikmati makanan bekal yang dibawanya.

Dengan menyelenggarakan kegiatan makanan bermanfaat pada saat istirahat antara murid-murid dan para gurunya, diharapkan dapat memberi nilai tambah dalam mendidik anak sejak dini. Saat bersamaan seperti dapat dijadikan suasana yang menyenangkan, bahkan dapat diciptakan suasana yang dapat menggairahkan anak-anak untuk menyantap makanan, misalnya ada acara saling tukar makanan, atau bahkan anak ditanya atau diminta bercerita jenis makanan apa yang dibawakan ibunya.

Pendidik juga perlu mengajarkan kepada anak cara-cara mengerjakan sesuatu dengan petunjuk dan penjelasan. Saat makan bersama merupakan proses dari ketertiban dan pengendalian anak agar lebih bias membedakan waktu belajar, waktu makan, dan waktu makan. Dengan demikian sosial emosional anak terasah disetiap harinya.³¹

Kegiatan pada saat itulah secara paralel dapat mendidik anak dapat mengetahui jenis-jenis makanan yang akan anak makan. Dengan demikian secara tidak sengaja anak juga melebihi mengerti berbagai kuliner dan pengetahuan bahan makanan pangan sejak dini sehingga di saat dewasa kelak mereka lebih cepat memahami arti penting makanan untuk kelangsungan kesehatan. Pada saat itu maka anak-anak sudah sejak awal dilatih tidak memilih-milih makanan yang dia sukai, baik dari bahan pangan yang beraneka ragam, maupun berbagai jenis masakannya yang dihidangkan dengan bervariasi.

Mengingat anak menginjak usia pra Sekolah merupakan masa yang masih kritis, aryya pada masa tersebut masih diperlukan masa pertumbuhan dengan cepat, maka asupan-asupan nurtisi yang diberikan kepada anak sebaiknya sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan. Dalam memberikan makanan pada anak sebaiknya masih emenuhi kaidah pemberian zat gizi yang seimbang. Salah satu syarat keseimbangan zat makanan yang diperoleh yaitu

³¹ Suryadi dan Suryana Agus. *Cara Efektif Memahami Perilaku Anak Usia Dini*. Jakarta: EDSA Mahkota. 2007. Hal. 25.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

dengan cara menciptakan berbagai kreasi untuk makanan yang baru dan menarik baik dari cita rasa maupun bentuknya dalam mengkreasi. Agar anak lebih mudah terpancing selernya dalam menyantap makanan yang diberikan kepadanya.

Secara emosi, anak dapat menyembunyikan emosi dalam situasi sosial terkadang anak mendominasi teman main atau didominasi oleh teman mainnya saat membawa bekal. Anak juga akan bermain dengan anak lain yang memiliki kesamaan dan ketertarikan.³²

Bentuk yang lebih kreatif dengan kombinasi warna yang lebih mencolok lebih menarik perhatian anak, sehingga selaras anak untuk mencicipi bahkan untuk segera menyantapnya akan lebih besar, dan yang lebih utama adalah bervariasi bahan makanannya agar zat gizi anak sesuai dengan kebutuhan yang diperlukannya.

Bentuk *Luncx Box* (bekal makanan) anak harus praktis, baik dalam bentuk olahannya, kemasannya, maupun cara memakannya. Jadi sebaiknya bentuk makanan bekal anak sekolah yaitu "*One Dish Meal*" atau hidangan satu sepiring, artinya dalam satu hidangan *Luncx Box* sudah lengkap kandungan zat gizinya, yaitu mencakup karbohidrat, lemak, mineral, protein, vitamin, zat besi. Misalnya nasi goreng dan telur, unsur bahan bakunya sendiri terdiri dari nasi sebagai karbohidrat, minyak yang banyak mengandung lemak, telur atau bahan protein hewani lain dan aneka sayuran yang merupakan sumber vitamin dan mineral.

Tip menyiapkan makanan *Luncx Box* (Bekal Makanan):

1. Dikreasikan dalam bentuk yang menarik, mudah dibawa, mudah disantap anak, dan mempunyai cita rasa yang enak.
2. Disajikan dalam bentuk "*One Dish Meal*" makanan sepiring, agar dalam satu hidangan sudah mengandung lengkap gizi.
3. Dibuat dengan bahan beraneka ragam tanpa meninggalkan keserasian dalam cita rasa.

³² Nerandara M. Tanuwijaya, Soetjningsih, dkk. 2003. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto. Hal. 20.

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

4. Dikemas dengan menggunakan peralatan yang aman bagi anak, tidak mudah pecah dan tidak mengandung bahan-bahan yang membahayakan.
5. Usahakan dalam menyajikan makanan dalam bentuk bersih dan higienis.
6. Hindari menggunakan bahan makanan tambahan seperti penyedap rasa siap saji yang dapat membahayakan kesehatan anak kelak.
7. Usahakan pemberian keterangan kepada anak tentang jenis makanan apa yang akan dibawa ke sekolah. Agar sejak dini anak sudah mengenal dunia kuliner atau dunia pangan yang sangat penting untuk menunjang kesehatan pada kehidupan dimasa mendatang.

KESIMPULAN

Pertumbuhan merupakan bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh dan jumlah sel-sel jaringan pada tubuh, artinya struktur tubuh sebagian maupun keseluruhan yang terdapat dalam tubuh dapat diukur dengan ukuran satuan panjang dan berat. Perkembangan adalah bertambahnya fungsi struktur tubuh yang lebih kompleks dan optimal dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, berbicara, berbahasa dan dapat melakukan kegiatan kemandirian maupun sosialisai, perkembangan merupakan perubahan psikologis yang dihasilkan dari proses pematangan psikis dan fisik pada tubuh individu anak, yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan dan proses pembelajaran yang berada dalam peredaran waktu tertentu menuju kedewasaan anak.

Luncx Box (Bekal Makanan) adalah program penyajian makanan yang dibawa anak ke sekolah dengan bentuk yang praktis sesuai dengan kebutuhan anak yang didalamnya memiliki kandungan gizi seimbang, atau faktor yang mendukung dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak. Di RA Darul Istiqomah Sumberejo merupakan lembaga pendidikan yang memiliki aturan khusus mengenai pembawaan bekal makanan pada siswanya. Kegiatan pada saat itulah secara paralel dapat mendidik anak dapat mengetahui jenis-jenis makanan yang akan anak makan. Dengan demikian secara tidak sengaja anak juga lebih mengerti berbagai kuliner dan pengetahuan bahan makanan pangan sejak dini melalui interaksi yang dilakukan dengan guru maupun dengan temannya. Pada saat itu maka anak-anak sudah sejak awal dilatih tidak memilih-milih makanan yang dia sukai, baik dari bahan pangan yang beraneka ragam, maupun berbagai jenis masakannya yang dihidangkan dengan bervariasi. Sehingga sosial

PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

emosional yang ada pada anak dapat meningkat.

Bentuk yang lebih atraktif dengan kombinasi warna yang mencolok lebih menarik perhatian anak-anak, sehingga selera anak-anak di RA Darul Istiqomah Sumberejo untuk mencicipi bahkan untuk segera menyantap makanannya akan lebih besar dan yang lebih penting adalah mengkombinasikan bahan pangannya, agar susunan zat-zat gizinya sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan dalam tubuh anak.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayati, Ani. *Merangsang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak dengan Pembelajaran Tematik Terpadu*, Vol.12, No.1, Oktober 2018.

Sanitasari, Rati Dwi. *Sistem Monitoring Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun Berbasis Android*. Vol.5, No.1, Maret 2017.

Yurni, Edelwais Febriati, Turma Singa. *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar*. Vol.11, No.3, Juli-Desember 2017.

Endaswara, Suwardi. 2006. *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*. Yogyakarta: PT. Agromedia Pustaka.

Indriawati, Dewi. *Hubungan Antara Status Gizi dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan Belajar Anak Usia Dini (Studi Korelasi Pada Siswa SDN Guntur 08 dan SDN Guntur 09, Kecamatan Setiabudi, Jakarta Selatan*. Vol.7, Edisi.1. 2013.

Dinda A. *Pengetahuan Ibu Tentang Stimulasi Perkembangan dengan Tingkat Perkembangan Motorik Halus Pada Masa Pra Sekolah (3-6 Tahun)*. Jurnal Universitas Brawijaya Malang. 2013.

Nerandara M. Tanuwijaya, Soetjningsih, dkk. 2013. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.

Suparisa. *Penilaian Status Gizi*. 2005. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.

Suryana Agus, Suryadi. 2007. *Cara Efektif Memahami Perilaku Anak Usia Dini*. Jakarta: EDSA Mahkota.