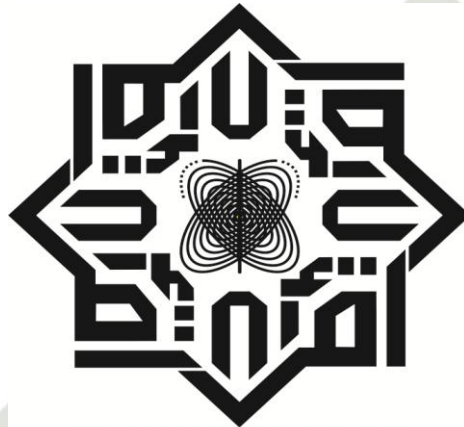




## OPTIMALISASI PENGENALAN MAKANAN BERGIZI BAGI PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI



UIN SUSKA RIAU

OLEH

**ELDA DESMA YULIA**  
**NIM. 11719200522**

UIN SUSKA RIAU

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**1442 H / 2021 M.**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

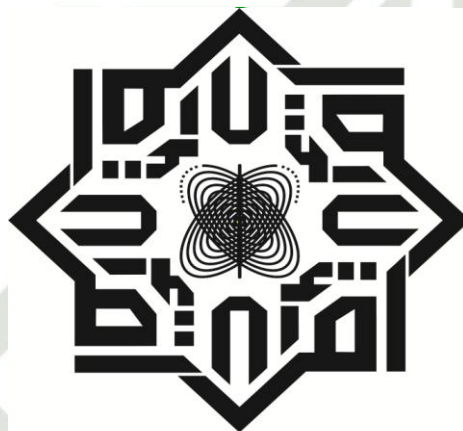
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# **OPTIMALISASI PENGENALAN MAKANAN BERGIZI BAGI PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI**

Skripsi

Diajukan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
(S.Pd.)



**UIN SUSKA RIAU**

**OLEH**

**ELDA DESMA YULIA  
NIM. 11719200522**

**JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**1442 H/2021 M.**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “*Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini*”. yang disusun oleh Elda Desma Yulia, NIM 11719200522. Dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 25 Zulqaidah 1442 H  
06 Juli 2021 M

Menyetujui,

Ketua Jurusan  
Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Dr. Hj. Nurhasanah Bakhtiar, M.Ag.  
NIP. 197305142001122002

Pembimbing

Nurkamelia Mukhtar AH, M.Pd  
NIP . 198812032019032013

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang menjiplak atau seperi atau karya tulis lain tanpa mencari iurinkan dan menyebarkan sumber.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul *Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini*, yang ditulis oleh Elda Desma Yulia NIM.11719200522 Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 25 Zukqa'idah 1442 H./06 Juli 2021 M. Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

Pekanbaru, 25 Zukqa'idah 1442 H.  
06 Juli 2021 M.

Mengesahkan  
Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dr. Hj. Nurhasanah Bakhtiar, M.Ag.

Penguji II

Nurkamelia Mukhtar, Ah., M.Pd

Penguji III

Nurhayati, S.Pd.I.,M.Pd.

Penguji IV

Fatimah Devi Susanto Harahap, S.Pd.I., M.A.



Dekan  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Kadar, M. Ag  
NIP.19650521199402001



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KATA PENGANTAR**


*Alhamdulillah* "alamin, segala puji bagi Allah SWT yang Maha Esa, Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya salawat beserta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita ke alam yang berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dengan judul "**Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini**", merupakan hasil karya ilmiah yang ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak memperoleh motivasi, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terutama dari kedua orang tua penulis yang sangat dicintai, kepada Ayahanda Hairin dan Ibunda Juridah yang selalu memberikan doa, dukungan moral, motivasi, semangat dengan penuh kasih sayang, serta bantuan materi sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, di sini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada :

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Wakil Rektor I Dr. Hj. Helmiati, M.Ag. Wakil Rektor II Dr. H. Mas'ud Zein, M.Pd. dan Wakil Rektor III Edi Erwan, S.Pt., M.Sc., Ph.D. Beserta seluruh Staf Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Dr. Kadar, M. Ag. Selaku Dekan, Wakil Dekan I Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag. Wakil Dekan II Dr. Dra. Rohani, M.Pd., dan Wakil Dekan III Dr. Drs. Nursalim, M.Pd., beserta seluruh staf Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Dr. Hj. Nurhasanah Bakhtiar, M.Ag. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fatimah Depi Susanty Harahap, S.Pd.I., M.A. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Hj. Dra. Sariah, M,Pd.I. Selaku Penasehat Akademik.
5. Ibu Nurkamelia Mukhtar AH, M.Pd. Selaku dosen pembimbing.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah menyampaikan dan memberikan ilmu pengetahuannya serta informasi sehingga memperkaya pengetahuan penulis.
7. Untuk seluruh mahasiswa Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), yang telah memberi saran dan arahan selama kurang lebih 4 tahun.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Untuk teman Satu angkatan 2017 jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini, dalam suka dan duka selama kita jalani semoga jadi momen yang indah dan tidak terlupakan.

Pekanbaru, 06 Juli 2021

Penulis

**Elda Desma Yulia**  
**NIM 11719200522**

UIN SUSKA RIAU



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PERSEMBAHAN**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu yang Menciptakan

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah

Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia

Yang mengajar (manusia) dengan pena,

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak

diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-

Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta

memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau

berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan

salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan

kusayangi.

**Ibunda dan Ayahanda Tercinta**

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga

kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu (Juridah) dan Ayah (Hairin) yang

telah memberikan kasih sayang, secara dukungan, ridho, dan cinta kasih yang

tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas

yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membuat Ibu dan Ayah bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat lebih. Untuk Ibu dan ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku serta selalu meridhoiku melakukan hal yang lebih baik, Terima kasih Ibu. Terima kasih Ayah

**Kakak dan Orang terdekatku**

Sebagai tanda terima kasih, aku persembahkan karya kecil ini untuk kakak (Eka Nopitasari Amd) serta abang ipar ku (Abdul Rahman S.Pd,I) dan juga buat keponakan ku tersayang (Zalfa Almaira Rahmania). Terima kasih telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga doa dan semua hal yang terbaik yang engkau berikan menjadikan ku orang yang

baik pula. Terima kasih

**Teman – teman**

Buat kawan-kawanku yang selalu memberikan motivasi, nasihat, dukungan moral yang selalu membuatku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, PIAUD 2017,

Dan terimakasih untuk genk ku yang selalu memberikan aku semangat dengan cara penyampaian yang berbeda yaitu BFF Genk (Suci Anggraini Dian Syafitri R

Reza Pratama)

UIN SUSKA RIAU



## ABSTRAK

### Elda Desma Yulia, (2021 ): Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini

Tujuannya dari penelitian ini mengetahui optimalisasi pengenalan makanan bergizi bagi perkembangan anak usia dini. Optimalisasi pengenalan asupan makanan yang bergizi sangat penting bagi pertumbuhan sel otak dan fisik anak. Apabila anak mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada terganggunya pertumbuhan, rentan terhadap infeksi, peradangan kulit, ketidak mampuan berprestasi, produktifitas yang rendah dan akhirnya dapat menghambat perkembangan anak meliputi kognitif, motorik, bahasa, dan keterampilannya dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi baik. Jenis penelitian ini yaitu penelitian pustaka atau *Library Research*, *Library Research* adalah menjadikan bahan pustaka berupa buku, jurnal, dokumen, yang dijadikan sumber rujukan. Analisis data dalam penelitian adalah dengan melalui proses yaitu: reduksi data, penyajian data, verifikasi data. Hasil dari penelitian ini yaitu pengenalan makanan bergizi bagi perkembangan anak usia dini sangat penting dan sangatlah berguna dengan mengenalkan makanan bergizi kepada orang tua, guru, anak, dan dapat sebagai ilmu pengetahuan bagi pembaca sehingga mereka tau makanan sehat dan bergizi untuk membantu perkembangan anak.

**Kata kunci :** *Optimalisasi Makanan Bergizi, Perkembangan AUD*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**ABSTRACT****Elda Desma Yulia, (2021 ): Optimizing the Introduction of Nutritious Food for Early Childhood Development**

The purpose of this research is to know the optimization of the introduction of nutritious food for early childhood development. Optimizing the introduction of nutritious food intake is very important for the growth of children's brain and physical cells. If a child is malnourished, it will have an impact on growth disturbance, susceptibility to infection, skin inflammation, inability to achieve, low productivity and ultimately can inhibit child development including cognitive, motor, language, and skills compared to children who have good nutritional status. This type of research is library research , *library research* is making library materials in the form of books, journals, documents, which are used as reference sources. Data analysis in research is by going through the process, namely: data reduction, data presentation, data verification. The results of this study are the introduction of nutritious food for early childhood development is very important and very useful by introducing nutritious food to parents, teachers, children, and can be used as knowledge for readers so that they know healthy and nutritious food to help children's development.

**Key words : *Optimizing Nutritious Food, Development of AUD***





## ملخص

إلدا ديسما يوليا ، (2021): تحسين إدخال الأطعمة المغذية من أجل تنمية الطفولة المبكرة

الغرض من هذا البحث هو معرفة الاستغلال الأمثل لإدخال الأطعمة المغذية لتنمية الطفولة المبكرة. يعد تحسين إدخال تناول الطعام المغذي أمرًا مهمًا جدًا لنمو دماغ الأطفال وخلاياهم الجسدية. إذا كان الطفل يعاني من سوء التغذية ، فسيكون له تأثير على اضطراب النمو ، والتعرض للعدوى ، والتهاب الجلد ، وعدم القدرة على الإبحار ، وانخفاض الإنتاجية ، وفي نهاية المطاف يمكن أن يعيق نمو الطفل بما في ذلك الإدراك ، والحركية ، واللغة والمهارات مقارنة بالأطفال الذين يتمتعون بتغذية جيدة الحالة هذا النوع من البحث هو البحث في المكتبات أو المجلات ، المكتبات تقوم بصنع مواد المكتبة في شكل كتب ، ومجلات ، ووثائق ، والتي تستخدم كمصادر مرجعية. يتم تحليل البيانات في البحث من خلال عمليات ، وهي: تقليل البيانات ، وعرض البيانات ، والتحقق من البيانات نتائج هذه الدراسة هي إدخال غذاء مغذي لتنمية الطفولة المبكرة وهو مهم جدا ومفيد جدا من خلال تقديم الطعام المغذي للآباء والمعلمين والأطفال ويمكن استخدامه كمعرفة للقراء حتى يتمكنوا من تناول طعاما صحيا ومغذيا للمساعدة تنمية الأطفال.



الكلمات الأساسية: تحسين الغذاء المغذي ، تطوير دولار أسترالي

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**DAFTAR ISI**

<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	6
C. Penegasan Istilah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II     KAJIAN TEORI</b>	
A. Optimalisasi .....	9
B. Makanan Bergizi.....	11
1. Pengertian Makanan Bergizi .....	11
2. Makanan Bergizi Berdasarkan Piramid Makanan .....	13
3. Makanan Untuk AUD Berdasarkan Tingkatan Usia.....	17
C. Perkembangan .....	19
1. Pengertian Perkembangan .....	19
2. Prinsip-Prinsip Perkembangan .....	21
3. Teori Perkembangan .....	23

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Perkembangan Anak.	24
5. Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini .....	27
D. Anak Usia Dini .....	29
1. Pengertian Anak Usia Dini .....	29
2. Karakteristik Anak Usia Dini .....	30
E. Penelitian Relevan .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Sumber Data .....	39
C. Teknik Pengumpulan Data.....	41
D. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV PENYAJIAN ANALISIS DATA</b>	
A. Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Menurut Beberapa Sumber .....	43
B. Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Menurut Penulis .....	53
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	57

**DAFTAR PUSTAKA**



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A Latar Belakang

Menurut Deden Rohendi makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang di butuhkan oleh tubuh, zat-zat tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.<sup>1</sup> Pemberian asupan gizi yang sesuai untuk perkembangan secara optimal juga perlu diperhatikan, karena jika asupan gizi tidak terpenuhi sesuai kebutuhannya, golden age akan menjadi periode kritis yang akan mengganggu proses perkembangan anak. Asupan makanan yang bergizi sangat penting bagi pertumbuhan sel otak dan fisik anak saat balita. Apabila anak mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada terganggunya pertumbuhan, rentan terhadap infeksi, peradangan kulit, ketidak mampuan berprestasi, produktifitas yang rendah dan akhirnya dapat menghambat perkembangan anak meliputi kognitif, motorik, bahasa, dan keterampilannya.<sup>2</sup>

Perkembangan adalah proses perubahan kualitatif yang mangacu pada kualitas fungsi organ-organ jasmani. Ikatan dokter anak Indonesia menyebutkan bahwa perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dan struktur atau fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Deden Rohendi, *Rangkuman Pengetahuan Alam Lengka*, (Jakarta Selatan: Bmedia Print kawan pustaka, 2017), hlm, 97.

<sup>2</sup>Azrimaidaliza dkk, Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita melalui Promosi Gizi, *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 3 No.2,(Koto Tangah Padang, 2019.), hlm, 18.

<sup>3</sup> Tri Sunarsih, *Tumbuh Kembang Anak* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2018), hlm, 3.



Sesuai Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.<sup>4</sup>

Piaget dalam Khadijah memahami dunia anak secara aktif, anak-anak menggunakan skema. Sebuah skema adalah konsep atau kerangka yang eksis di dalam pikiran individu yang dipakai untuk mengorganisasikan dan menginterpretasikan informasi, piaget mengemukakan bahwa seorang individu dalam hidupnya akan selalu berinteraksi dengan lingkungan,<sup>5</sup> jika anak kekurangan gizi maka dapat mengalami keterlambatan dalam berinteraksi dan proses berfikirnya.

<sup>4</sup>Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, (Jakarta: Sinar Grafindo, 2009), hlm, 3.

<sup>5</sup>Khadijah, *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*, (Medan: Perdana Publishing 2016), hlm, 63.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Permendikbud nomor 37 tahun 2014 dijelaskan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang ditujukan pada anak usia dini untuk merangsang dan memaksimalkan aspek-aspek perkembangannya. Terdapat 6 aspek perkembangan yang harus dikembangkan oleh guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).<sup>6</sup>

Optimalisasi pengenalan asupan makanan yang bergizi sangat penting bagi pertumbuhan sel otak dan fisik anak. Apabila anak mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada terganggunya pertumbuhan, rentan terhadap infeksi, peradangan kulit, ketidak mampuan berprestasi, produktifitas yang rendah dan akhirnya dapat menghambat perkembangan anak meliputi kognitif, motorik, bahasa, dan keterampilannya dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi baik. Mengingat gizi merupakan faktor penting dalam pola perkembangan anak pada masa golden age, maka memperhatikan kebutuhan dan porsi pemberian gizi seimbang menjadi wajib bagi orang tua dan guru.<sup>7</sup>

Menurut Ruslianti Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan,metabolisme,dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energy<sup>8</sup>

<sup>6</sup>Kemendikbud, R. I. (2014), Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.

<sup>7</sup>Azrimaidaliza dkk, Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita melalui Promosi Gizi, *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 3 No.2,(Koto Tangah Padang. 2019.),hlm, 18,

<sup>8</sup>Rusilanti Dkk, *Gizi dan Kesehatan anak Pra Sekolah* (Bandung: Remaja Rosdakarya 2015), hlm, 1-2.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Asupan gizi yang harus terpenuhi untuk anak juga di jelaskan dalam Al-Qur'an yang di terangkan dalam Surah Al-Maidah ayat 88 sebagai berikut:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya: “Dan makan lah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadanya”.(QS.Al-Maidah: 88)<sup>9</sup>

Ayat di atas dapat di jelaskan bahwa asupan gizi diperoleh dari makanan yang halal, menurut syariatnya merupakan makanan yang diperoleh, diolah dan di konsumsi dengan cara yang tidak terlarang dan bukan asupan makanan yang diharamkan.

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses alami yang terjadi dalam kehidupan manusia, dimulai sejak dalam kandungan sampai akhir hayat. Pertumbuhan lebih menitik beratkan pada perubahan fisik yang bersifat kuantitatif, sedangkan perkembangan yang bersifat kualitatif berarti serangkaian perubahan progresif sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman.

Menurut Rusilanti permasalahan gizi pada anak usia dini yaitu : Kekurangan energy dan Protein seperti : Marasmus, anak terlihat kurus kering sehingga wajahnya seperti orang tua. Dan Kwashiorkor, anak terlihat gemuk akibat endema, yaitu penumpukan cairan di sela-sela sel dalam jaringan, walaupun terlihat gemuk tetapi otot-otot tubuh mengalami pengurusan. Selain

<sup>9</sup> Muhammad Shohib, *Al-Qur'an Tajwid*, (Bogor, 2007), hlm, 122.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

itu permasalahan gizi pada anak diantaranya seperti masalah penglihatan yaitu gangguan mata, karies gigi, infeksi pernafasan dan telinga.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Tatik ada beberapa Kebutuhan dasar anak meliputi:

“ Perlindungan dan kasih sayang, makanan, perumahan dan sandang, udara segar dan cukup cahaya matahari, bermain dan istirahat, pencegahan penyakit dan kecelakaan, latihan keterampilan dan kebiasaan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Kebutuhan psikis anak adalah nilai-nilai luhur sebagai manusia, perasaan dicintai, rasa aman karena merasa memiliki, merasa mempunyai hubungan interpersonal yang kuat, mengenal lingkungan, tidak tertekan oleh berbagai larangan-larangan, disiplin, rasa tanggung jawab dan kesempatan membantu orang lain, kesempatan untuk mendapatkan sukses dalam bidang yang dikerjakan, kesempatan untuk belajar dari pengalaman, kesempatan untuk lepas dari ketergantungan orang lain.”<sup>11</sup>

Mengenalkan makanan bergizi untuk anak usia dini sangat penting, agar anak mengetahui makanan bergizi dan anak tahu manfaat dari makanan-makanan bergizi tersebut. Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu, sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar. “Bila makanan yang dikonsumsi seseorang sudah memenuhi makanan gizi seimbang, cukup berolahraga, cukup beristirahat atau tidur, hidup teratur, tidak stres, bahkan bebas dari cemaran zat polutan (udara, makanan dan air), maka suplemen makanan tentunya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari.”<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Rusilanti Dkk, Op.Cit, hlm, 114.

<sup>11</sup> Tatik Ariyanti, *Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini bagi Tumbuh Kembang Anak*, Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar, Volume 8, No 1, (Purwokerto, 2016), hlm, 56.

<sup>12</sup> Ajeng Sri Hikmayani, *Upaya Pengenalan Makanan Bergizi*, (Sumedang, 2019), hlm, 83

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pengenalan makanan bergizi untuk anak usia dini sangat lah di butuhkan agar bisa membantu perkembangan anak usia dini, agar tidak terjadinya keterlambatan dalam perkembangan anak Usia dini, dan informasi ini bisa bermanfaat kedepannya baik untuk orang tua, guru, dan lainnya. Oleh sebab itu, penulis ingin mengangkat Judul “**Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.**”

### B. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan penulis untuk Mengadakan penelitian dengan judul di atas adalah:

1. Penulis ingin mengetahui lebih lanjut tentang optimalisasi pengenalan makanan bergizi bagi perkembangan anak usia dini.
2. Penulis ingin memberikan informasi yang ada dalam skripsi ini ke lingkungan sekitar penulis dan masyarakat luas.
3. Sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini karena sesuai dengan bidang keilmuan penulis yaitu bidang Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

### C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian, maka perlu adanya penegasan istilah yang berkaitan dengan judul penelitian ini adalah :

1. Optimalisasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah tertinggi, paling baik, sempurna, terbaik, paling menguntungkan, Mengoptimalkan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berarti menjadikan sempurna, menjadikan paling tinggi, menjadikan maksimal, Optimalisasi berarti pengoptimalan.<sup>13</sup>

2. Pengenalan Makanan Bergizi yaitu proses pengenalan makanan bergizi yang mana makanan bergizi tersebut adalah makanan yang mengandung zat-zat yang di butuhkan oleh tubuh, zat-zat tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.<sup>14</sup>
3. Perkembangan anak usia dini adalah suatu perubahan dan kemajuan anak secara menyeluruh dari setiap fungsi kepribadian akibat dari tumbuh dan belajar.<sup>15</sup>

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini Bagaimana Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini ?

**E. Tujuan dan Manfaat****1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Optimalisasi pengenalan makanan bergizi dapat berkembang secara optimal Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.

<sup>13</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Gita Media Press, 2015), hlm, 562.

<sup>14</sup> Deden Rohendi, Loc, Cit.

<sup>15</sup> Muhammad Fadillah. *Desain Pembelajaran PAUD*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media 2014),

## 2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yaitu :

- a. Secara Teoritis
  - 1) Hasil penelitian ini dapat memberikan kejelasan dan pemahaman tentang pengenalan makanan bergizi bagi perkembangan anak usia dini.
  - 2) Berguna sebagai ilmu pengetahuan kedepan nya tentang pengenalan makanan bergizi sehingga dapat membantu perkembangan anak usia dini, baik itu perkembangan kognitif, fisik motoric, sosial emosional, moral dan agama, bahasa, dan seni.
- b. Secara Praktis
  - 1) Dapat digunakan sebagai setrategi pembelajaran dalam mendukung proses belajar mengajar.
  - 2) Berguna sebagai wawasan ilmu pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas dan pemahaman pembelajaran.

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### Optimalisasi

Optimalisasi adalah berasal dari kata dasar optimal yang berarti terbaik, tertinggi, paling menguntungkan, menjadikan paling baik, menjadikan paling tinggi, pengoptimalan proses, cara, perbuatan mengoptimalkan (menjadikan paling baik, paling tinggi, dan sebagainya) sehingga optimalisasi adalah suatu tindakan, proses, atau metodologi untuk membuat sesuatu (sebagai sebuah desain, sistem, atau keputusan) menjadi lebih/sepenuhnya sempurna, fungsional, atau lebih efektif.<sup>16</sup>

Optimalisasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah tertinggi, paling baik, sempurna, terbaik, paling menguntungkan, Mengoptimalkan berarti menjadikan sempurna, menjadikan paling tinggi, menjadikan maksimal, Optimalisasi berarti pengoptimalan.<sup>17</sup>

Manfaat Optimalisasi di antaranya sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi tujuan
- b. Mengatasi kendala
- c. Pemecahan masalah yang lebih tepat dan dapat diandalkan
- d. Pengambilan keputusan yang lebih cepat

<sup>16</sup> Hotniar Siringoringo, *Pemograman Linear: Seri Teknik Riset Operasi*, (Yogyakarta: Cahaya Ilmu, 2005), hal, 4.

<sup>17</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Gita Media Press, 2015), hlm, 562.

Optimalisasi di sini adalah berkenaan dengan makanan bergizi yang sebaiknya diberikan pada anak usia dini. Kebutuhan gizi tiap orang berbeda-beda, hal tersebut berhubungan dengan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan dan juga aktifitas seseorang. Oleh karena itu setiap individu sangat berbeda dalam menerima konsumsi makanan. Di samping itu keanekaragaman makanan juga harus diperhatikan karena pada dasarnya setiap jenis makanan tertentu tidak mengandung semua kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh.

Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang secara optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang palipurna, yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Setiap harinya anak memerlukan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat di peroleh dari makanan yang di konsumsi yang berguna untuk perumbuhan serta perkembangan.<sup>18</sup>

Berdasarkan pendapat di atas optimalisasi berkenaan dengan makanan bergizi yaitu kebutuhan gizi pada setiap individu pasti berbeda-beda, hal tersebut berhubungan dengan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan dan juga aktifitas seseorang dan setiap individu berhak mendapatkan makanan bergizi karena untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang secara optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang palipurna, yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial.

<sup>18</sup> jum'at 09-juli-2021, <https://Promkes.kemkes.go.id/?p=7358>.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**B. Makanan Bergizi****1. Pengertian Makanan Bergizi**

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, makanan adalah: segala sesuatu yang dapat di makan (lauk-pauk, kue), dan segala bahan yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh.

Makanan adalah segala bahan yang jika dimakan atau dimasukkan ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh, selain itu makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai kelompok manusia, suku bangsa atau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor lain, seperti emosi, perasaan tingkat sosial, agama, kepercayaan dan lain-lainnya.<sup>19</sup>

Menurut Ruslianti Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses pencernaan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energy.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Nurliyati Rahayu, Manajemen Makanan Sehat di PAUD, *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, Volume. 3 No. 2. (2018), hlm, 68.

<sup>20</sup> Rusilanti, Op, Cit. hlm, 1-2.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan. Makanan gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal serta faktor usia.<sup>21</sup>

Sedangkan menurut Deden Rohendi makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang di butuhkan oleh tubuh, zat-zat tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.<sup>22</sup>

Berdasarkan pendapat di atas, makanan bergizi adalah makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses pencernaan, dan makanan tersebut mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Maka zat-zat tersebut sebagai komponen pembangun tubuh dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan tubuh agar dapat berjalan dengan baik.

<sup>21</sup> Eni Prima dkk, *Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*, (Jakarta, 2017), hlm, 8.

<sup>22</sup> Deden rohendi, Loc, Cit.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Contoh gambar makanan 4 sehat 5 sempurna sebagai berikut :



Sumber : <http://galerikartunbaru.blogspot.com/2018/06/kumpulan-gambar-kartun-makanan-bergizi.html>

## 2. Makanan yang Bergizi Berdasarkan Piramid Makanan

Menurut Rita Kurnia makanan dapat dikelompokkan dalam zat dan fungsinya. Terdapat lima kelompok utama makanan yang disusun menurut aras tertentu dalam Piramid Makanan.<sup>23</sup>

- 1) Biji dan makanan umbi-umbian terletak pada aras paling bawah di piramid makanan. Makanan kelompok ini kaya dengan sumber karbohidrat yang merupakan sumber tenaga yang penting. Selain itu, kelompok makanan ini mengandung vitamin, mineral, serat dan sedikit protein. Contoh makanan kelompok ini adalah nasi, roti, pasta, biji-bijian, bubur, capati, tosai, biskuit dan berbagai jenis ubi. Makanan kelompok ini perlu dimakan lebih banyak, yaitu 8 – 12 sajian sehari.

<sup>23</sup> Rita Kurnia, *Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini*, Educhild Volume 4 No. 2 (Ekanbaru 2015), hlm,110.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Sumber : Buku Rusilanti dkk

- 2) Sayur-sayuran dan buah-buahan terletak pada aras kedua piramid. Kelompok ini mengandung vitamin, mineral dan serat yang dapat mencegah dan memulihkan berbagai penyakit. Sebagai pengamalan gizi yang sehat, sayur dan buah perlu dimakan sekurang-kurangnya lima sajian setiap hari dan digalakkan makan berbagai jenis sayur dan buah.



Sumber : Buku Rusilanti dkk

- 3) Daging termasuk ayam dan kacang-kacangan terletak pada aras ketiga di piramid. Kacangan soya dan hasilnya, kacang merah dan kacang hijau dapat menggantikan daging dan mengandungi rendah lemak. Makanan kelompok ini adalah sumber protein, vitamin dan berbagai

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

zat seperti besi, zink, kalsium dan magnesium. Protein penting bagi tumbuh besar dan vitamin serta zat baik bagi mencegah berbagai penyakit.



Sumber : Buku Rusilanti dkk/Internet

- 4) Susu seperti keju dan dadih terletak sama aras dengan daging. Makanan kelompok ini adalah sumber kalsium yang penting dan perlu dimakan 1-2 sajian sehari.
- 5) Lemak dan gula serta makanan yang banyak mengandung bahan ini terletak pada ras paling aras dalam piramid. Makanan kelompok ini perlu dimakan sedikit saja dan berhati-hati.

Memakan berbagai jenis makanan dari lima kelompok makanan, semua zat yang diperlukan badan dapat diperoleh. Pengambilan makanan perlu seimbang, yaitu makanan pada bawah piramid perlu dimakan banyak dan makanan pada atas piramid perlu dimakan sedikit setiap hari. Sayur-sayuran dan buah-buahan perlu dimakan setiap hari karena makanan ini kurang mengandung lemak dan mengandung vitamin, zat-zat dan serat yang sangat penting untuk kesehatan dan mencegah penyakit kanker ataupun penyakit kronik. Terlalu banyak lemak dapat meningkatkan resiko

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyakit jantung koroner, masuk angin, kegemukan dan masalah kesehatan yang lain.

Lemak adalah sumber tenaga yang baik dan perlu untuk pencernaan vitamin larut lemak. Selain itu, lemak memberi rasa dan kualitas tekstur yang menjadikan makanan kurang enak. Antara contoh makanan yang mengandung rendah lemak adalah tahu atau kacang soya, kacang-kacangan, ikan, biji-bijian, sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan yang digoreng dengan minyak yang banyak perlu dikurangkan. Pemilihan makanan yang direbus, dibakar atau dipanggang, kukus tanpa menggunakan minyak harus digalakkan.

Pemilihan makanan siap saji dan yang diproses perlu dikurangkan karena makanan sedemikian mengandung banyak gula dan garam. Gizi yang sehat adalah dengan memilih makanan dari bahan semula jadi ataupun yang disiapkan masih segar. Contoh snek yang sehat adalah seperti sandwich, buah-buahan segar popcorn tanpa gula dan ubi rebus. Penggunaan gula dan garam dalam masakan perlu secara sederhana.

Air sangat penting pada anggota tubuh manusia karena dapat menahan suhu dan mengeluarkan energi dibadan. Setiap hari, anggota tubuh manusia memerlukan kurang lebih setengah liter air. Satu liter air diperoleh dari makanan, manakala satu setengah liter lagi diperoleh dari minum air putih. Air perlu diminum secukupnya untuk menggantikan cairan yang hilang akibat dari keaktifitasan seharian atau aktifitas fisik dan



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keadaan cuaca yang panas. Lebih kurang enam hingga delapan gelas air diperlukan sehari dan digalakkan minum air sebelum terasa haus.

Minum air putih adalah lebih sehat. Memilih minum yang bergula dan bergas adalah tidak sehat karena adanya bahan pengawet dan kalori yang tidak diperlukan.<sup>24</sup>

Berdasarkan pendapat Rita Kurnia di atas Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia di bumi ini. Dan banyak contoh snek yang sehat seperti sandwich, buah-buahan segar popcorn tanpa gula dan ubi rebus. Hidup sehat berarti hidup yang seimbang, baik antara olah raga dan makanan yang kita konsumsi, ataupun dalam makanan yang kita konsumsi harus mengandung keseimbangan gizi yang dikenal dengan empat sehat lima sempurna yang terdiri dari nasi, lauk pauk, buah, sayur dan susu.

**3. Makanan Untuk Anak Usia Dini Berdasarkan Tingkatan Usia**

a. Usia 0-6 Bulan

Usia bayi 0-6 bulan sebaiknya diberikan ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur 0-6 bulan air susu ibu adalah makanan yang terbaik untuk bayi, di dalam ASI terdapat kolostrum, yaitu susu yang di hasilkan oleh kelenjar susu dalam tahap akhir kehamilan dan beberapa hari setelah bayi lahir.

<sup>24</sup> Ibid, hlm, 110.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## b. Usia 7-12 Bulan

Usia bayi 7-12 bulan sebaiknya diberikan ASI dan MP-ASI, MP-ASI adalah makanan yang di berikan kepada bayi selain ASI, di mana jenis dan karakter dari makanan tersebut sesuai dengan umur bayi. Makanan pendamping ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi diberikan kepada bayi/anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Makanan pendamping ASI ini Contohnya seperti biskuit, bubur susu, nasi tim, bubur susu labu kuning, bubur susu wortel dan lainnya.<sup>25</sup>

## c. Usia 1-3 Tahun

Makanan anak usia 1-3 tahun banyak bergantung kepada orang tuanya, karena anak belum dapat menyebutkan nama makanan yang dia inginkan, dan orang tuanya lah yang memilihkan untuk anak. Jadi dapat dikatakan bahwa tumbuh kembang anak usia 1-3 tahun sangat bergantung pada bagaimana orang tuanya mengatur maknanaan anaknya. Contoh manakan anak usia 1-3 tahun seperti bubur sup ikan sayuran, aneka jus buah, dan lainnya.<sup>26</sup>

## d. Usia 4-6 Tahun

Penerapan gizi seimbang pada anak usia 4-6 tahun, meliputi beberapa aspek yaitu penyusunan menu yang meliputi penyusunan hidangan dengan berpedoman pada empat sehat lima sempurna serta variasi dan kombinasi dari bahan yang di gunakan, rasa, warna, tekstur, dan bentuk dari masing-masing hidangan. contoh makanan bergizi seimbang untuk

<sup>25</sup> Rusilanti, Op, Cit. hlm, 75.

<sup>26</sup> Rusilanti, Op, Cit. hlm, 121.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

anak usia 4-6 tahun seperti nasi goreng, salad buah, kolak jagung susu gula merah dan lainnya.<sup>27</sup>

## Perkembangan

### 1. Pengertian Perkembangan

Hurlock dalam Suyadi menyatakan bahwa perubahan perkembangan itu mempunyai tujuan dan tujuan itu tidak lain tidak bukan merupakan realisasi diri atau pencapaian genetic (keturunan).<sup>28</sup>

Woolfolk dalam Siti Aisyah mengemukakan pendapatnya bahwa perkembangan adalah perubahan adaptif secara teratur yang berlangsung sejak terjadinya konsepsi sampai meninggal dunia. Santrock dalam Siti Aisyah mengemukakan bahwa perkembangan merupakan suatu pola gerakan atau perubahan yang di mulai sejak terjadinya konsepsi dan berlangsung melalui siklus kehidupan.<sup>29</sup>

Berdasarkan pendapat dua ahli di atas perkembangan merupakan perubahan adaptif secara teratur yang berlangsung sejak lahir hingga meninggal dunia.

Perkembangan manusia menjadi bagian dari kajian Islam. Banyak ayat Al-Qur'an dan hadis Rasul yang menginformasikan tentang perkembangan manusia dalam kehidupannya. Di antara ayat-ayat Al-Qur'an menginformasikan tentang perkembangan fisik, kemampuan berpikir, kemampuan emosi, kemampuan sosial, kemampuan moral atau

<sup>27</sup> Rusilanti, Op, Cit. hlm, 155.

<sup>28</sup> Suyadi Dkk, *Konsep Dasar PAUD* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2013 ),hlm, 51.

<sup>29</sup> Siti Aisyah Dkk, *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*

(anten: Universitas Terbuka 2011), hlm, 2.4-2.5.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akhlak, dan kemampuan agama pada manusia. Allah berfirman dalam QS. Ar-Rūm [30] ayat 54 sebagai berikut:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ  
جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya : Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.(QS.Ar-Rum:54)<sup>30</sup>

Penelitian Hartinah ayat ini menginformasikan bahwa sepanjang hidup manusia mengalami perkembangan dari keadaan lemah pada anak-anak menjadi kuat pada masa remaja dan dewasa, dan kemudian menjadi lemah kembali pada masa tua.<sup>31</sup>

Berdasarkan penelitian Hartinah di atas perkembangan manusia juga banyak di kaji dalam islam, contohnya dalam Al-Qur'an surah Ar-Rum Ayat 54 yang isinya ialah allah yang menciptakan manusia dari keadaan lemah dan kemudian menjadi kuat. Dan yang artinya ialah manusia mengalami perkembangan dari keadaan lemah pada anak-anak menjadi kuat pada masa remaja dan dewasa,

<sup>30</sup> Muhammad Shohib, *Al-Qur'an Tajwid*, (Bogor,2007), hlm, 410.

<sup>31</sup> Hartinah dkk, Optimalisasi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Dengan Metode Bermain Peran, *Journal of Islamic Early Childhood Education*, Vol.3, No.2, (Pekanbaru 2020), hlm, 116.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**2. Prinsip- Prinsip Perkembangan**

Hurlock<sup>32</sup> adalah salah satu pakar psikologi perkembangan anak yang paling terkenal di abad ini. Ia mengemukakan sepuluh prinsip-prinsip perkembangan anak sebagaimana berikut ini :

- 1) Perkembangan berimplikasi pada perubahan, tetapi perubahan belum tentu termasuk kedalam kategori perkembangan karena perkembangan adalah realisasi diri atau pencapaian kemampuan bawaan.
- 2) Perkembangan awal lebih penting atau lebih kritis daripada perkembangan selanjutnya karena perkembangan awal menjadi dasar bagi perkembangan berikutnya.
- 3) Kematangan (Sosial-emosional, mental, dan lain-lain) dapat di maknai sebagai bagian dari perkembangan karena perkembangan timbul dari interaksi kematangan dan belajar.
- 4) Pola perkembangan dapat di prediksi, walaupun pola yang dapat diprediksi tersebut dapat diperlambat atau dipercepat oleh kondisi lingkungan di masa pralahir dan pascalahir.
- 5) Pola perkembangan mempunyai karakteristik tertentu yang dapat diprediksi. Pola perkembangan yang terpenting di antaranya adalah adanya persamaan bentuk perkembangan bagi semua anak.
- 6) Terdapat perbedaan individu dalam perkembangan yang sebagian karena pengaruh bawaan (gen) atau keturunan dan sebagian yang lain

<sup>32</sup> Elizabet B Hurlock, Pakar Psikologi Perkembangan Anak, 4 Juli 1898, Georgia Amerika.

karena kondisi lingkungan. Perbedaan pola perkembangan ini berlaku baik dalam perkembangan fisik maupun psikis.

- 7) Setiap perkembangan pasti melalui fase-fase tertentu secara priodik mulai dari priode pralahir (masa pembuahan sampai lahir), priode neonatus (lahir sampai 10-24 hari), priode bayi (2 minggu sampai tahun), priode kanak-kanak awal (2-6 tahun).
- 8) Setiap priode perkembangan pasti ada harapan sosial untuk anak. Harapan sosial tersebut adalah tugas perkembangan yang memungkinkan para orang tua dan guru TK mengetahui pada usia berapa anak mampu menguasai berbagai pola prilaku yang di perlukan bagi penyesuaian sosial yang baik.
- 9) Setiap bidang perkembangan mengandung kemungkinan bahaya, baik fisik maupun psikologis yang dapat mengubah pola perkembangan anak selanjutnya.
- 10) Setiap priode perkembangan memiliki makna kebahagiaan yang bervariasi bagi anak. Tahun pertama kehidupan biasanya yang paling bahagia dan masa puber biasanya yang paling tidak bahagia.<sup>33</sup>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>33</sup> Suyadi, Op, Cit. hlm, 49.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Teori Perkembangan

#### 1) Teori Empirisme

Pada dasarnya anak lahir di dunia, perkembangannya di tentukan oleh adanya pengaruh dari luar, termasuk pendidikan dan pengajaran. Pengalaman (empiris) anaklah yang bakal menentukan corak dan bentuk perkembangan jiwa anak.dengan demikian menurut teori ini,pendidikan atau pengajaran anak pasti berhasil membentuk perkembangannya.

#### 2) Teori Nativisme

Anak lahir dilengkapi dengan pembawaan bakat alami (kodrat), pembawaan inilah yang akan menentukan wujud kepribadian seorang anak. Pengaruh luar tidak akan mampu mengubah pembawaan anak.

#### 3) Toeri Konvergensi

Perkembangan jiwa anak lebih banyak di tentukan oleh dua factor yang saling menopang, yakni faktor bakat dan lingkungan, keduanya tidak dapat di pisahkan seolah-oleh memandu dan bertemu dalam satu titik (converge).

#### 4) Teori Rekapitulasi

Rekapitulasi berarti ulangan, maksudnya perkembangan jiwa anak merupakan hasil ulangan dari perkembangan seluruh jenis manusia.

#### 5) Teori Psikodinamika

Perkembangan jiwa atau kepribadian seseorang di tentukan oleh komponen dasar yang bersifat sisioafektif, yakni ketegangan yang ada

dalam diri seseorang ikut menentukan dinamika di tangan-tangan lingkungannya.

6) Teori Kemungkinan Berkembang

Anak adalah makhluk manusia yang hidup, waktu dilahirkan anak dalam kondisi tidak berdaya, sehingga membutuhkan perlindungan. Dalam perkembangan anak melakukan kegiatan yang bersifat pasif (menerima) dan eksplorasi.

7) Teori Intraksionisme

Perkembangan jiwa dan prilaku anak banyak di tentukan oleh adanya dialektif dengan lingkungannya. Bahwa, perkembangan kognitif seorang anak bukan merupakan perkembangan yang wajar, melainkan ditentukan oleh interaksi budaya. Pengaruh yang datang dari pengalaman dalam berinteraksi budaya, serta dari penanaman nilai-nilai pendidikan.<sup>34</sup>

**4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak**

Perkembangan anak, terdapat perbedaan yang dibingkai dalam persamaan. Persamaannya adalah pola tumbuh kembang yang sama, yakni masa balita, masa kanak-kanak, masa remaja, puber, dan seterusnya. Perbedaannya adalah perbedaan individualitas anak yang unik. Keunikan perbedaan tumbuh kembang anak tersebut karena di pengaruhi oleh beberapa faktor yakni : faktor perkembangan awal, faktor penghambat.

<sup>34</sup> Tri Sunarsih, Op, Cit. hlm, 4-5.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1) Faktor Perkembangan Awal

Sebagaimana disebutkan bahwa perkembangan awal (0-5 tahun) adalah masa-masa kritis yang akan menentukan perkembangan adanya perbedaan tumbuh kembang antara anak yang satu dengan anak yang lainnya di pengaruhi oleh hal-hal berikut :

## a) Faktor Lingkungan Sosial Yang Menyenangkan Anak

Hubungan anak dengan masyarakat yang menyenangkan terutama dengan anggota keluarga akan mendorong anak mengembangkan kecendrungan menjadi terbuka dan menjadi lebih berorientasi kepada orang lain karakteristik yang mengarah ke penyesuaian pribadi dan sosial yang lebih baik.

## b) Faktor Emosi

Tidak adanya hubungan atau ikatan emosional akibat penolakan anggota keluarga atau perpisahan dengan orang tua, dapat menimbulkan gangguan kepribadian pada anak.

## c) Metode Mendidik Anak

Anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga permisif, diprediksikan kelak ketika besar cenderung kehilangan rasa tanggung jawab mempunyai kendali emosional yang rendah dan sering berprestasi rendah dalam melakukan sesuatu, sedangkan mereka yang dibesarkan oleh orang tua secara demokratis penyesuaian pribadi dan sosial lebih baik.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d) **Beban Tanggung Jawab yang Berlebihan**

Anak pertama seringkali diharapkan bertanggung jawab terhadap rumah, termasuk menjaga adiknya yang lebih kecil memang, hal ini dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan tanggung jawab yang lebih besar dari pada adik - adiknya akan tetapi ia berpotensi memiliki kecendrungan untuk mengembangkan kebiasaan memerintah sepanjang hidupnya

e) **Faktor Keluarga di masa Anak-anak**

Anak yang tumbuh dan berkembang di tengah-tengah keluarga besar akan bersikap dan berperilaku otoriter. Demikian pula dengan anak yang tumbuh dan berkembang di tengah keluarga yang cerai kemungkinan besar ia akan menjadi anak yang cemas, tidak mudah percaya, dan sedikit kaku.

f) **Faktor Rangsangan Lingkungan**

Lingkungan yang merangsang merupakan salah satu pendorong tumbuh kembang anak, Khususnya dalam hal kemampuan atau kecerdasan.

2) **Faktor Penghambat Perkembangan Anak Usia Dini**

- a) Gizi buruk yang mengakibatkan energy dan tingkat kekuatan menjadi rendah seperti (lemah,lesu,terlihat sangat kurus)
- b) Cacat tubuh yang mengganggu perkembangan anak.
- c) Tidak adanya kesempatan untuk belajar apa yang diharapkan kelompok sosial dimana anak tersebut tinggal.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d) Rendahnya motivasi dalam belajar.
- e) Rasa takut dan minder untuk berbeda dengan temannya dan tidak berhasil.<sup>35</sup>

Berdasarkan pendapat Suyadi diatas perkembangan anak terdapat persamaan yakni pola tumbuh kembang yang sama seperti masa balita, masa kanak-kanak, masa remaja, puber, dewasa, dan seterusnya. Perbedaannya adalah perbedaan individualitas yang unik, tentu berbeda karena di pengaruhi beberapa factor seperti faktor lingkungan sosial, faktor emosi, faktor keluarga di masa anak-anak, dan lainnya.

**5. Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini**

Karakteristik perkembangan Anak usia dini meliputi yaitu : Kognitif, Fisik motorik, Bahasa, Sosial-emosional, Moral dan agama.

1) Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget (dalam Ruslianti 2015) dengan perkembangan kognitif kemampuan anak sebagai berikut, anak belum mampu mengoperasionalkan apa yang di pikirkan melalui tindakan dalam fikiran anak, perkembangan anak bersifat egosentrik, seperti anak akan memilih sesuatu atau ukuran yang besar walaupun isi sedikit.

<sup>35</sup> Suyadi, Op, Cit. hlm, 55-57.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Perkembangan Fisik Motorik

Perkembangan ini terbagi dua yaitu :

- a) Motorik Halus yaitu keterampilan menulis, menggambar, mewarnai gambar, menggunakan gunting, menyisir rambut, berpakaian sendiri dan membuat kue-kue.
- b) Motorik Kasar perkembangan motorik kasar diantaranya, melompat, berjalan cepat, memanjat, berenang, lompat tali, keseimbangan berjalan di atas pagar, dan menari.

3) Perkembangan Bahasa

Selama masa Kanak-kanak, anak memiliki kebutuhan dan dorongan yang kuat untuk belajar berbicara. Hal ini di sebabkan oleh dua hal, *pertama* belajar berbicara adalah sarana pokok dalam sosialisasi, *kedua* belajar berbicara merupakan sarana untuk memperoleh kemandirian. Untuk meningkatkan komunikasi anak-anak harus meningkatkan kemampuan untuk mengerti apa yang di katakan orang lain.<sup>36</sup>

4) Perkembangan Sosial-Emosional

Perkembangan di tandai dengan kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungan, menjalis pertemanan, yang melibatkan emosi, pikiran dan prilakunya. Perkembangan sosialisasi adalah proses dimana anak mengembangkan keterampilan interpersonalnya, belajar

<sup>36</sup> Rusilanti Op, Cit. hlm, 135-137.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjalin persahabatan, meningkatkan pemahaman tentang orang luar dirinya.

5) Perkembangan Moral dan Agama

Menurut Immanuel Kant (dalam Zulkifli 2019) moral adalah kesesuaian sikap dan perbuatan kita dengan norma atau hukum batiniah kita, yakni apa yang kita pandang sebagai kewajiban kita.<sup>37</sup>

**D. Anak Usia Dini**

**1. Pengertian Anak Usia Dini**

NAEYC *National Association for The Education of Young Children*, Yang mengatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga atau *family Child care home*, pendidikan pra sekolah baik swasta maupun negeri. Sedangkan undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada pasal 1 ayat 14 mengatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.<sup>38</sup>

<sup>37</sup>Zulkifli, *Pembelajaran Terpadu Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (Pekanbaru : Publishing And Consulting Company 2019), hlm, 90 &97.

<sup>38</sup>Siti Aisyah, Op, Cit. hlm, 1.3.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Anak Usia dini adalah tentang batasan usia kronologis individu. Di Indonesia batasan umur anak usia dini adalah 0-6 tahun, sehingga pada usia 7 tahun anak telah di katakana siap untuk melaksanakan studi pada jenjang sekolah dasar (SD).<sup>39</sup>

## 2. Karakteristik Anak Usia Dini

Menurut Siti Aisyah karakteristik untuk anak usia dini terbagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut:

### 1) Memiliki Rasa Ingin Tahu Besar

Anak usia dini sangat tertarik dengan dunia sekitarnya ia ingin mengetahui segala sesuatu yang terjadi di sekelilingnya. Pada masa bayi ketertarikan ini ditunjukkan dengan meraih dan memasukkannya ke dalam mulut benda apa saja yang berada dalam jangkauannya.

Pada anak usia 3-4 tahun selain sering membongkar pasang segala sesuatu untuk memenuhi rasa ingin tahunya, anak juga Mulai gemar bertanya meski dalam bahasa yang sangat yang masih sangat sederhana. pertanyaan anak usia dini ini biasanya diwujudkan dengan kata apa atau Mengapa.

### 2) Merupakan Pribadi Yang Unik

Meskipun banyak terdapat kesamaan dalam pola umum perkembangan Setiap anak meskipun kembar memiliki keunikan masing-masing, misalnya dalam hal gaya belajar, minat, dan latar belakang keluarga, keunikan ini dapat berasal dari faktor genetik

<sup>39</sup> Nur Hamzah, *Pengembangan Sosial Anak Usia Dini*, (Pontianak: IAIN Pontianak Prees 2015), hlm, 1.

misalnya dalam hal ciri fisik atau berasal dari lingkungan misalnya dalam hal minat. Dengan adanya keunikan tersebut, pendidik perlu melakukan pendekatan individual selain pendekatan kelompok sehingga keunikan tiap anak dapat terakomodasi dengan baik.

### 3) Suka Berfantasi Dan Berimajinasi

Anak usia dini sangat suka membayangkan dan mengembangkan berbagai hal jauh melampaui kondisi nyata. Anak dapat menceritakan berbagai hal dengan sangat meyakinkan seolah-olah dia melihat atau mengalaminya sendiri, padahal itu adalah hasil phantasy atau imajinasinya saja. Fantasi adalah kemampuan membentuk tanggapan baru dengan pertolongan tanggapan yang sudah ada biasanya anak-anak sangat luas dalam berfantasi. Mereka dapat membuat gambaran khayalan yang luar biasa, misalnya kursi di balik dijadikan kereta kuda taplak meja dijadikan perahu dan lain-lainnya.

Imajinasi adalah kemampuan anak untuk menciptakan suatu objek atau kejadian tanpa didukung data yang nyata. Salah satu bentuk adanya proses imajinasi pada anak berupa orang hewan atau benda yang diciptakan anak dalam khayalannya untuk berperan sebagai seorang teman. Fantasi dan imajinasi pada anak sangat penting bagi pengembangan kreativitas dan bahasanya. Oleh karena itu selain perlu diarahkan agar secara perlahan anak mengetahui perbedaan khayalan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dan kenyataan fantasi dan imajinasi tersebut juga perlu dikembangkan melalui berbagai kegiatan misalnya bercerita atau mendongeng.

#### 4) Masa Paling Potensial Untuk Belajar

Anak usia dini sering juga disebut dengan istilah *golden age* atau usia emas karena pada rentang usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat pada berbagai aspek. pada perkembangan otak misalnya terjadi proses Pertumbuhan otak yang sangat cepat pada 2 tahun pertama usia anak. ketika lahir, berat otak bayi lebih kurang 350 gram, umur 3 bulan naik menjadi 500 gram dan pada umur 1,5 tahun naik lagi menjadi lebih kurang 1 kg. Setelah bayi lahir jumlah sel saraf tidak bertambah lagi karena sel saraf tidak dapat membelah diri lagi namun jalur-jalurnya mampu bercabang dan membuat ranting-ranting hingga usia lanjut. Oleh karena itu usia dini terutama di bawah 2 tahun menjadi masa yang paling peka dan berpotensi bagi anak untuk mempelajari sesuatu.

Pendidik perlu memberikan berbagai stimulasi yang tepat agar masa peka ini tidak terlewatkan begitu saja tetapi diisi dengan hal-hal yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

#### 5) Menunjukkan Sikap Egosentris

Egosentris berasal dari kata ego dan sentris. Ego artinya aku, sentris artinya Pusat, jadi egosentris artinya berpusat pada aku, artinya anak usia dini pada umumnya hanya memahami sesuatu dari sudut pandang dirinya sendiri, bukan sudut pandang orang lain. Anak

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang egocentris lebih banyak berpikir dan berbicara tentang diri sendiri daripada tentang orang lain dan tindakannya terutama bertujuan menguntungkan dirinya. Hal ini terlihat dari perilaku anak misalnya masih suka berebut mainan menangis atau merengek ketika keinginannya tidak terpenuhi, menganggap ayah dan ibunya adalah mutlak orang tuanya saja bukan orang tua dari adik atau kakaknya.

Jean Piaget (dalam Siti Aisyah) ialah seorang ahli perkembangan anak memasukkan anak usia dini pada masa pra operasional 2 sampai 7 tahun. Salah satu ciri pada masa pra operasional ini adalah bersifat egosentris. Oleh karena itu Peran pendidik dalam hal ini adalah membantu mengurangi egosentrisme anak dengan berbagai kegiatan, misalnya mengajak anak mendengarkan cerita atau *storytelling*, melatih kepedulian sosial dan empati anak dengan memberi bantuan kepada anak yatim atau korban bencana, Memutar film tentang konflik kemanusiaan lalu dibahas bersama-sama dan lain-lainnya.

#### 6) Memiliki Rentang Daya Konsentrasi Yang Pendek

Seringkali kita saksikan bahwa anak usia dini cepat sekali berpindah dari satu kegiatan-kegiatan yang lain. anak usia ini memang mempunyai rentang perhatian yang sangat pendek sehingga perhatiannya mudah teralihkan pada kegiatan lain. Hal ini terjadi terutama apabila kegiatan sebelum dirasa tidak menarik perhatiannya lagi. Berg (dalam Siti Aisyah) mengatakan bahwa rentang perhatian

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

anak usia 5 tahun untuk dapat duduk tenang memperhatikan sesuatu adalah sekitar 10 menit, kecuali untuk hal-hal yang membuatnya senang. Sebagai pendidik, kita perlu memperhatikan karakteristik ini sehingga selalu berusaha membuat suasana yang menyenangkan dalam mendidik mereka.

7) Sebagai Bagian dari Makhluk Sosial

Anak usia dini mulai suka bergaul dan bermain dengan teman sebayanya. iya mulai belajar berbagi, mengalah, dan antri menunggu giliran saat bermain dengan teman-temannya. Melalui interaksi sosial dengan teman sebaya ini, anak terbentuk konsep dirinya. anak juga belajar bersosialisasi dan belajar untuk dapat diterima di lingkungannya. Jika dia bertindak mau menang sendiri teman-temannya akan segera menjauhinya. Dalam hal ini anda akan belajar untuk berperilaku sesuai harapan sosialnya karena ia membutuhkan orang lain dalam kehidupannya.<sup>40</sup>

Berdasarkan pendapat Siti Aisyah di atas yaitu anak usia dini adalah anak yang memiliki rentang usia 0-8 tahun, dan anak usia dini memiliki karakter yang unik, seperti memiliki rasa ingin tahu yang besar, suka berfantasi dan berimajinasi, dan lainnya.

<sup>40</sup> Siti Aisyah, Op, Cit. hlm, 1.3-1.9.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Temuan lain tentang karakteristik anak usia dini yaitu:

1. Aktif dan energik, yaitu anak lazimnya senang melakukan aktivitas. Selama terjaga dalam tidur, anak seolah-olah tidak pernah lelah, tidak pernah bosan, dan tidak pernah berhenti dari aktivitas. Terlebih lagi kalau anak dihadapkan pada suatu kegiatan yang baru dan menantang.
2. Eksploratif dan berjiwa petualang, yaitu anak terdorong oleh rasa ingin tahu yang kuat dan senang menjelajah, mencoba dan mempelajari hal-hal yang baru.
3. Spontan, yaitu perilaku yang ditampilkan anak umumnya relative asli dan tidak ditutup-tutupi sehingga merefleksikan apa yang ada dalam perasaan dan pikirannya.
4. Masih mudah frustrasi, yaitu anak masih mudah kecewa bila menghadapi sesuatu yang tidak memuaskan. Ia mudah menangis dan marah bila keinginannya tidak terpenuhi.<sup>41</sup>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>41</sup> Husnuzziadatul Khairi, Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini Dari 0-6 Tahun, *Jurnal Warna*, Volume. 2 , No. 2, (2018), hlm, 18.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Penelitian Relevan**

- a. Judul : Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud It Nur'athifah Di Kota Manna. Nama, Vely Hartini, Tahun, 2020, Universitas, Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu. Persamaan, Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Gizi Terhadap Perkembangan Anak. Perbedaan, Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi. Sedangkan yang penulis teliti yaitu tentang Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.
- b. Judul : Pengaruh Status Gizi terhadap perkembangan motorik halus pada anak pra sekolah (PAUD). Nama. Yasita Primasari. Tahun, 2017. Universitas, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Sendekia Medika Jombang. Persamaan, Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Gizi Terhadap Perkembangan Anak. Perbedaan, Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Status Gizi Terhadap Perkembangan Motorik Halus. Sedangkan Penulis meneliti tentang Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.
- c. Judul : Hubungan Gizi Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Di Paud Khodijah Kecamatan Sukarame Bandar Lampung. Nama, Een Tiaingsih, Tahun, 2019, Universitas, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Persamaan Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Gizi Terhadap Perkembangan Anak, Perbedaan Skripsi Ini Mengangkat

Penelitian Tentang Hubungan Gizi Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. Sedangkan Penulis meneliti tentang Optimalisasi Pengenalan Makanan Begizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.

- d. Judul, Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar, Motorik Halus, Personal Sosial, Dan Bahasa Pada Anak Usia 1-3 Tahun (Toddler) Di Luwu, Nama Yulia Musniati, Tahun 2017, Universitas Universitas Hasanuddin Makassar, Persamaan Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Gizi Terhadap Perkembangan Anak. Perbedaan Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar, Motorik Halus, Personal Sosial, Dan Bahasa Pada Anak Usia 1-3 Tahun. Sedangkan Penulis meneliti tentang Optimalisasi Pengenalan Makanan Begizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.
- e. Judul, Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Dempok Utara Kecamatan Diwek Jombang, Nama Yogy Ahmad Fauzi, Tahun 2019, Universitas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Persamaan Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Gizi Terhadap Perkembangan Anak. Perbedaan, Skripsi Ini Mengangkat Penelitian Tentang Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-5 Tahun, Sedangkan Penulis meneliti tentang Optimalisasi Pengenalan Makanan Begizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

**A Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *library research*. Salah satu jenis penelitian bila dilihat dari tempat pengambilan data adalah penelitian kepastakaan (*library research*). Disebut penelitian kepastakaan karena data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan baik berupa buku, ensklopedi, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan sebagainya.<sup>42</sup>

Mestika Zed menyebutkan bahwa penelitian pustaka atau riset pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.

Mestika Zed menjelaskan bahwa riset kepastakaan atau studi pustaka ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.<sup>43</sup>

<sup>42</sup>Nursapia Harahap, Penelitian Kepustakaan, Jurnal *Iqra'* Volume 08 No. 01, Mei 2014, hlm. 68.

<sup>43</sup>Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), hlm. 3.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**B. Sumber Data**

Dilihat dari kedekatan isi, sumber data dapat dikalsifikasikan menjadi dua. Pertama sumber primer (*primary source*) dan kedua sumber sekunder (*secondary source*).

Amir Hamzah mengatakan Sumber data primer adalah bahan pustaka yang menjadi kajian utama atau pokok penelitian.<sup>44</sup> Menurut Asep Kurniawan Sumber data primer adalah data yang hanya bisa peneliti dapatkan dari sumber pertama atau asli. Data primer adalah data yang di kumpulkan oleh dirinya sendiri atau peneliti sendiri.<sup>45</sup>

Sumber primer adalah seluruh buku yang berhubungan langsung dengan judul penelitian yaitu yang berhubungan dengan optimalisasi pengenalan makanan bergizi bagi perkembangan Anak Usia Dini. Dan peneliti juga mengutip beberapa dari kitab Suci Yaitu Al-Qur'an Adapun sumber primer dalam penelitian ini adalah:

- 1) Rusilanti dkk, 2015, Gizi dan Kesehatan anak Pra Sekolah
- 2) Suyadi dkk, 2013, Konsep dasar PAUD. Bandung
- 3) Tri Sunarsih, 2018, Tumbuh Kembang Anak
- 4) Muhammad Shohib,2007, Al-Qur'an Tajwid

<sup>44</sup>Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Malang: Literasi Nusantara,2020), hlm, 58.

<sup>45</sup>Asep Kurniawan, *Metodologi Penelitian pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya,2018), hlm, 227.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Asep Kurniawan mengatakan Sumber sekunder adalah data yang di dapatkan bukan dari sumber pertama tetapi peneliti mendapatkan dari sumber kedua atau melalui perantara orang lain.<sup>46</sup>

Menurut Amir Hamzah Sumber sekunder adalah dokumen-dokumen yang dapat menjelaskan tentang penelitian bisa berupa artikel, makalah, esai, dokumen hasil seminar dan lainnya.<sup>47</sup>

Sumber data sekunder dalam penelitian ini:

- 1) Siti Aisyah dkk, 2011, Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini
- 2) Khadijah, 2016. Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini
- 3) Azrimaidaliza dkk, Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita melalui Promosi Gizi, *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 3 No.2, Koto Tangah Padang. 2019
- 4) Mursid, 2015. *Pengembangan Pembelajaran Paud*
- 5) Rita Kurnia. Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini, *Educhild* Volume 4 No. 2 Pekanbaru, 2015
- 6) Tatik Ariyanti, Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini bagi Tumbuh Kembang Anak, *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar* ,Volume 8. No 1. Purwokerto, 2016

<sup>46</sup> Asep Kurniawan ,Loc, Cit.

<sup>47</sup> Amir Hamzah, Loc, Cit.



Selain itu, sumber pengetahuan, baik buku, jurnal, internet, tulisan-tulisan melalui berbagai situs, sepanjang menjadi bahan pendukung penelitian yang berhubungan dengan judul, dapat dikategorikan sebagai bahan sekunder dalam penelitian ini.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data erat hubungannya dengan masalah penelitian. Oleh karena itu pemilihan teknik dan alat pengumpulan data yang sesuai perlu diperhartikan. Dalam penelitian ini, untuk pengumpulan data penulis menggunakan teknik *library reseach* atau peneltitian kepustakaan. *Library reseach* atau penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan *literature* (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu.

Hal ini dilakukan karena teknik *library reseach* atau penelitian kepustakaan merupakan teknik yang tepat untuk mengetahui optimalisasi pengenalan makanan bergizi bagi perkembangan Anak Usia Dini.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil pencarian baik dari buku, jurnal, dan lainnya, analisis data dilakukan saat pengmpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data, apabila data yang di peroleh belum sesuai dengan tujuan penelitian, maka pengambilan data dilanjutkan sampai data yang diperoleh kredible. Miles dan Huberman dalam Amir Hamzah, Analisis dilakukan secara interaktif melalaui proses yaitu:

#### **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Reduksi Data

Data yang di peroleh di pustaka (*library*) di catat secara teliti dan rinci, reduksi data dilakukan untuk menghindari penumpukan data dengan merangkum, memilih hal pokok, memfokuskan pada hal yang penting, membuang yang tidak perlu hingga memberi gambaran yang jelas dan mempermudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

Data yang di peroleh di lapangan yang sudah d kumpulkan dan di rangkum tersebut berupa buku,document, yang memuat informasi tentang makanan bergizi dan perkembangan anak usia dini.

2. Penyajian Data

Pada dasarnya tidak terdapat ketentuan khusus mengenai format penyajian atau pengolahan data. Peneliti dapat menggunakan model apapun selama sajian data dapat dipahami maksud dan tujuannya. Penyajian atau pengolahan data yang dilakukan untuk menganalisis masalah agar mudah dicari pemecahannya. Data yang di olah tersebut adalah data yang penulis teliti yaitu tentang pengenalan makanan bergizi dan perkembangan anak usia dini.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Verifikasi Data

Langkah yang terakhir adalah menyimpulkan data-data yang memungkinkan diperoleh keabsahan hasil penelitian. Dari awal peneliti harus berusaha mencari makna data yang dikumpulkan. Validasi data adalah tingkat pencapaian kebenaran (*approximate of truth*) dari kesimpulan atau konklusi (*propositions atau inferences*).<sup>48</sup> Setelah mengolah data dari penelitian, yaitu pengenalan makanan bergizi dan perkembangan anak usia dini penulis lalu menyimpulkan dari data atau teori yang di dapatkan.

<sup>48</sup> Amir Hamzah, Op, Cit. hlm, 61-62.





## BAB V PENUTUP

### A Kesimpulan

Berbagai uraian yang telah penulis kemukakan di atas tentang pengenalan makanan bergizi bagi perkembangan anak, maka penulis menarik kesimpulan bahwa: Makanan bergizi yaitu adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, zat-zat tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (nasi, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan susu).

Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi perkembangan Anak Usia Dini sangat penting dan sangatlah berguna karena dengan mengenalkan makanan bergizi kepada orang tua, guru dan anak. Dapat sebagai ilmu pengetahuan untuk orang tua dan bagi pembaca, sehingga mereka tau makanan sehat dan bergizi untuk membantu perkembangan anak, dan juga manfaat dari pengenalan makanan bergizi yaitu orang tua, dan anak juga tau apa saja manfaat sayur, buah dan lainnya, contohnya seperti sayur wortel sangat bermanfaat untuk kesehatan mata, buah sangat bermanfaat sebagai vitamin dan umbi-umbian sebagai karbohidrat pengganti nasi. Maka dari itu penulis menyimpulkan yaitu pengenalan makanan bergizi sangatlah penting dan dibutuhkan.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Saran**

Adapun saran yang penulis kemukakan adalah:

1. Kepada Orang Tua

Diharapkan Agar orang tua lebih mendalami tentang makanan sehat dan bergizi, dengan itu dapat sebagai ilmu pengetahuan dalam memberikan makanan yang terbaik untuk anaknya, dan dapat membantu perkembangan anaknya.

2. Kepada Para Pendidik

Diharapkan Untuk para pendidik juga harus mendalami pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi, juga sebagai ilmu pengetahuan dan juga sebaiknya para pendidik bisa menyebarkan atau mensosialisasikan informasi tentang makanan sehat dan bergizi kepada orang tua, anak, dan orang di sekitarnya.

1. Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menindaklanjuti penelitian ini, untuk melakukan dalam bentuk survey langsung ke lapangan dan Kepada peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk memperluas topik yang dapat dijadikan sebagai penelitian selanjutnya, seperti topik yang digunakan dalam penelitian ini adalah topik umum.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

### Buku

- Amir Hamzah. 2019. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Malang. Literasi Nusantara.
- Asep Kurniawan. 2018. *Metodologi Penelitian pendidikan*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Eni Prima dkk. 2017. *Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta.
- Fadillah. Muhammad. 2014. *Desain Pembelajaran PAUD*. Jogjakarta. Ar-Ruzz Media.
- Hotniar Siringoringo. 2005. *Pemograman Linear. Seri Teknik Riset Operasi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Rohendi Deden. 2017. *Rangkuman Pengetahuan Alam Lengkap*. Jakarta Selatan. Bmedia Imprint Kawan Pustaka.
- Khadijah. 2016. *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Medan. Perdana Publishing.
- Mestika Zed. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta. Yayasan Obor Indonesia.
- Mursid. 2015. *Pengembangan Pembelajaran Paud*. Bandung Pt Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Shohib. *Al-Qur'an Tajwid*. Bogor. 2007
- Rusilanti Dkk. 2015. *Gizi dan Kesehatan anak Pra Sekolah Bandung*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Siti Aisyah Dkk. 2011. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Banten. Universitas Terbuka.
- Suyadi Dkk. 2013. *Konsep Dasar PAUD*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Sunarsih Tri. 2018. *Tumbuh Kembang Anak*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli. 2019. *Pembelajaran Terpadu Pendidikan Islam Anak Usia Dini* pekanbaru. Publishing And Consulting Company.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Jurnal**

- Ajeng Sri Hikmayani, *Upaya Pengenalan Makanan Bergizi*. Sumedang. 2019.
- Azrimaidaliza dkk, Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita melalui Promosi Gizi, *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol. 3 No.2, Koto Tangah Padang. 2019.
- Dewi Nurchayati dkk, Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di Paud Baitus Shibyaan, *Jurnal Penelitian PAUDIA*. Semarang. 2015.
- Dinar Nur Inten dkk, Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean, *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol.3 No.2, Universitas Islam Bandung. 2019.
- Hartinah dkk, Optimalisasi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Dengan Metode Bermain Peran, *Journal of Islamic Early Childhood Education*. Vol.3, No.2, Pekanbaru 2020.
- Husnuzziadatul Khairi, Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini Dari 0-6 Tahun. *Jurnal Warna*. Volume. 2 , No. 2, 2018.
- Nurliyati Rahayu, Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*. Volume. 3 No. 2. 2018.
- Nursapia Harahap, Penelitian Kepustakaan, *Jurnal Iqra'* Volume 08 No. 01, Mei 2014.
- Kurnia, Rita. Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini, *Educhild* Volume 4 No. 2 Pekanbaru. 2015.
- Masrul Isoni Nurwahyudi, Kajian Tafsir Tematik Ayat-Ayat Tentang Menyusui Bayi Dalam Perspektif Mufassir Dan Sains, *Konsep Raḍā'ah dalam al-Qur'an*. Vol.1 No.2, STAIN Kediri. 2017.
- Tatik Ariyanti, Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini bagi Tumbuh Kembang Anak, *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*. Volume 8. No 1. Purwokerto. 2016.



### 3. Skripsi

Nur Hamzah, *Pengembangan Sosial Anak Usia Dini*. Pontianak. AIN Pontianak Prees. 2015.

### 4. Internet

Elizabeth B Hurlock, Pakar Psikologi Perkembangan Anak. 4 Juli 1898. Georgia Amerika.

Kemendikbud, R. I. 2014. Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. Gita Media Press. 2015.

*Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta. Sinar Grafindo. 2009.

09-juli-2021, jum'at, <https://Promkes.kemkes.go.id/?p=7358>.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BIOGRAFI**

**Elda Desma Yulia** lahir pada tanggal 23 Desember 1999 di Sungai Empat. Lahir dari pasangan bapak Hairim dan Ibu Juridah, dan merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Penulis menyelesaikan sekolah Dasar di SD Negeri 015 Kelumpang pada tahun 2010, dan menyelesaikan sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri Desa Kelumpang pada tahun 2014, kemudian pada tahun 2017 penulis menyelesaikan sekolah Madrasah Aliyah di MAN 1 INHIL. Penulis diterima sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2017 melalui jalur SPAN-PTKIN (Seleksi Prestasi Akademik Nasional Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri). Pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kelumpang Kecamatan Gaung Anak Serka. Pada tahun 2020, penulis melaksanakan Program Praktek Lapangan (PPL) di Raudthadul Athfal Adinda Jl.Suka Karya Perum Graha Panam Permai Kota Pekanbaru. Penulis menyelesaikan tugas akhir kuliah berupa penyusunan skripsi dengan mengikuti Ujian Munaqasah dan dinyatakan lulus pada hari Selasa tanggal 06 Juli 2021 dengan Judul Optimalisasi Pengenalan Makanan Bergizi Bagi Perkembangan Anak Usia Dini.