

**IMPLEMENTASI POLA PEMBIASAAN KONSUMSI  
MAKANAN BERGIZI BAGI ANAK USIA DINI DI TK  
INKLUSI PELITA HATI BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

**OLEH  
LINDA FAHRIYATI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2023 M/1445 H**

**IMPLEMENTASI POLA PEMBIASAAN KONSUMSI MAKANAN  
BERGIZI BAGI ANAK USIA DINI DI TK INKLUSI PELITA HATI  
BANJARMASIN**

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

**Oleh**

**Linda Fahriyati  
NIM. 190101080235**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
BANJARMASIN  
2023 M/1444 H**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Linda Fahriyati  
NIM : 190101080235  
Tempat/Tanggal Lahir : Rantau Keminting, 13 Januari 2001  
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan/Strata-1

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, “Implementasi Pola Pembiasaan Konsumsi Makanan Bergizi Bagi Anak Usia Dini Di TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 21 Desember 2023  
Yang membuat pernyataan,



Linda Fahriyati

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Implementasi Pola Pembiasaan Konsumsi Makanan Bergizi Bagi Anak Usia Dini di TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin

Ditulis oleh : Linda Fahriyati

NIM : 190101080235

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Tahun Akademik : 2023/2024

Tempat dan Tanggal Lahir : Rantau Keminting, 13 Januari 2001

Alamat : Jl. A. Yani. Km. 12,200 Komp. Citra Permai No. 104 Kec. Gambut Kab. Banjar

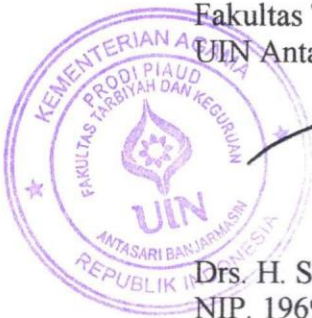
Setelah di teliti dan di adakan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 1 Desember 2023  
Pembimbing



Aspiya Aziza, S.Pd, M.Pd  
NUP.201704067

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Antasari Banjarmasin



  
Drs. H. Samdani, M.Fil. I  
NIP. 196905031997031002

## PENGESAHAN

Sripsi yang berjudul: “Implementasi Pola Pembiasaan Konsumsi Makanan Bergizi Bagi Anak Usia Dini di TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin”

Nama Linda Fahriyati, NIM 190101080235 telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 21 Desember 2023  
Nilai : 82,3 (A)

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Antasari Banjarmasin,



H. Hamdan, M.Pd  
NIP. 196604051993031005

### TIM PENGUJI :

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Dra. Rusdiah, M.Pd Ketua	1.
2.	Ika Irayana, M.Pd.I Anggota	2.
3.	Aspiya Aziza, M.Pd Anggota	3.

## ABSTRAK

**Linda Fahriyati.** 190101080235. Implementasi Pola Konsumsi Makanan Bergizi Bagi Anak Usia Dini Di TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin. Pembimbing Bidang Konten dan Metodologi serta Teknik Penulisan Aspiya Aziza S.Pd, M.Pd, pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Antasari Banjarmasin. 2023.

**Kata Kunci :** Implementasi, Pola Pembiasaan, Makanan Bergizi.

Pembiasaan konsumsi makanan bergizi bagi anak usia dini menjadi hal yang sangat penting karena apa yang di konsumsi oleh anak menjadi sarana dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Sekolah menjadi sarana pembiasaan konsumsi makanan bergizi bagi anak dimana sekolah TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin menjadikan pembiasaan konsumsi makanan bergizi pelaksanaan konsumsi makanan bergizi bagi anak perlu kesadaran dan juga didukung oleh orang tua, komite dan sekolah dalam pembiasaan kepada anak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif. Teknik pengumpulan data Miles dan Huberman dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengolahan data dan analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (verifikasi) serta keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan konsumsi makanan bergizi bagi anak usia dini yang dilaksanakan di TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin dimulai dari perencanaan disetiap tahun ajaran baru, dimulai dengan peraturan sekolah yang melarang anak membawa makanan ber MSG serta minuman maupun makanan yang tinggi gula, kemudian juga adanya kegiatan yang dilaksanakan oleh orang tua di seetiap hari senin yaitu membawakan bekal anak berupa buah buahan, dihari rabu pihak sekolah menyediakan berupa makanan berat, dan di hari kamis pihak komite menyediakan makanan yang berupa sayuran. Hal ini bertujuan untuk membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi. Dalam pelaksanaannya diperlukan keteraturan dalam pelaksanaan kegiatan serta dalam pelaksanaannya anak anak tertarik dengan setiap makanan disediakan. Pihak orang tua, komite, guru serta sekolah berkomitmen dalam menjalankan kegiatan ini.

## **ABSTRACT**

**Linda Fahriyati.** 190101080890. *Implementation of Nutritious Food Consumption Patterns for Early Age Children in the Pelita Hati Inclusion Kindergarten, Banjarmasin. Supervisor for Content and Methodology and Writing Techniques, Aspiya Aziza S.Pd, M.Pd, at the Early Childhood Islamic Education Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, UIN Antasari Banjarmasin 2023.*

**Keywords:** *Implementation, Habitual Patterns, Nutritious food*

*Getting used to consuming nutritious food for young children is very important because what children consume becomes a means of children's growth and development. Schools are a means of getting used to consuming nutritious food for children, where the Pelita Hati Banjarmasin Inclusion Kindergarten school makes the habit of consuming nutritious food. The implementation of consuming nutritious food for children requires awareness and is also supported by parents, committees and schools in getting children used to it.*

*This study uses a qualitative approach with a type of field research (field research) which is descriptive. Miles and Huberman's data collection techniques include observation, interviews and documentation. Data processing techniques and data analysis were carried out by data reduction, data presentation, and drawing conclusions (verification) as well as data validity.*

*The results of the research show that the habit of consuming nutritious food for early childhood which is implemented at the Pelita Hati Banjarmasin Inclusion Kindergarten starts with planning for each new school year, starting with school regulations that prohibit children from bringing food containing MSG and drinks and foods high in sugar, then also the existence of The activities carried out by parents every Monday include bringing children lunch in the form of fruit, on Wednesday the school provides heavy food, and on Thursday the committee provides food in the form of vegetables. This aims to get children used to eating nutritious food. In its implementation, regularity is needed in carrying out activities and in carrying them out, children are interested in every food provided. Parents, committees, teachers and schools are committed to carrying out this activity.*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ  
سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah Swt. Tuhan sekalian alam. Sholawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad saw., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat di selesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud. Khususnya, peneliti ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Bapak Drs.H. Samdani, M.Fil.I dan Ibu Hardiyanti Pratiwi, S.Pd.I, M.Pd selaku ketua dan sekretaris Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang memberikan arahan penulisan skripsi yang sesuai dengan pengembangan pada program studi.
3. Bapak Drs. H. Samdani, M.Fil.I selaku dosen penasihat Akademik dan Ibu Aspiya Aziza, M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dalam penulisan.



4. Para dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama peneliti berstudi.
5. Bapak Dr. Saifuddin, M.Ag, selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan staf yang telah memberikan layanan kepada penulis.
6. Bapak M. Basuki Rohmat, S,Ag selaku Kepala sekolah TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin serta seluruh guru yang sudah bersedia memberikan informasi.
7. Terimakasih kepada kedua orang tua saya ayah, ibu, adik, keluarga tersayang dan teman teman yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dan motivasi kepada penulis.
8. *I want to thank me for believing in me, I want to thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Semoga Allah Swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya.

Banjarmasin, 8 Jumadil Akhir 1445 H  
21 Desember 2023 M

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN JUDUL .....	ii

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	.iii
BUKTI BEBAS PLAGIASI .....	.iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN .....	.vi
ABSTRAK .....	ix
KATA PENGANTAR .....	.xi
TRANSLITERASI .....	xii
DAFTAR ISI .....	
	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D Signifikasi Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	10
F. Penelitian Terdahulu.....	12
G. Sistematika Penelitian.....	15
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. Makanan Bergizi bagi anak.....	17
B. Pola Makan Bergizi Untuk Anak.....	23
C. Pola pembiasaan Makan Sehat Anak Usia Dini.....	35
D. Kebutuhan Gizi Anak Pada Makanan.....	42
E. Prinsip Makan Sehat Untuk Anak.....	50
BAB III METODE PENELITIAN.....	54

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	54
B. Subjek dan Objek Penelitian.....	57
C. Lokasi Penelitian.....	57
D. Data dan Sumber Data.....	57
E. Teknik Pengumpulan Data.....	58
F. Instrument Penelitian.....	60
G. Teknik Analisis Data.....	62
H. Teknik Keabsahan Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	64
B. Profil TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin... ..	65
C. Visi dan Misi TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin.....	65
D. Data Pendidik TK Inklusi Pelita Hati Banjarmasin.....	67
E. Hasil penelitian.....	70
1. Program pembiasaan konsumsi makanan bergizi di sekolah.....	71
2. Faktor pendukung dan penghambat implementasi pola pembiasaan konsumsi makanan bergizi.....	81
F. Pembahasan.....	86
BAB V PENUTUP DAN KESIMPULAN.....	96
A. Kesimpulan.....	96
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	99