

**KEGIATAN MENGHIAS NASI KUNING (*BENTO*)  
DALAM MENSTIMULASI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK KELOMPOK B  
DI TK NEGERI PEMBINA SURABAYA**

**Siti Rizma Rachmawati**

PG PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email: sitirachmawati@mhs.unesa.ac.id

**Sri Setyowati**

PG PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email: srisetyowati@unesa.ac.id

**Abstrak**

Penelitian pada anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Surabaya ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan peneliti di lapangan bahwa 9 anak didik di TK Negeri Pembina Surabaya tidak menyukai nasi dan sayur mereka sering membawa bekal yang berisi coklat, permen, dan makanan ringan. Penyajian makanan yang kurang menarik dan terkesan biasa-biasa saja menjadikan salah satu alasan mengapa anak tidak menghabiskan makanan yang sudah dihidangkan. Tujuan dari penelitian adalah untuk memotret bagaimana pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) dalam menstimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya. Proses penelitian dilakukan menyeluruh dari mulai perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga hasil karya anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi serta dilakukan uji kredibilitas menggunakan triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) dilakukan berdasarkan perencanaan kegiatan yang telah dibuat guru sebelumnya di mana guru mempersiapkan RPPH sebelum melaksanakan kegiatan, mempersiapkan media, alat, dan bahan yang akan digunakan. Dalam setiap pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning guru menyediakan berbagai macam cetakan nasi dengan menyesuaikan tema pada hari itu. Proses stimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak melalui menghias nasi kuning (*bento*) juga dilakukan pada evaluasi kegiatan berupa *recalling*. Hasil karya yang telah diselesaikan anak pada kegiatan ini dapat langsung dinikmati oleh anak dengan catatan anak harus menghabiskan makanan yang telah dibuatnya.

**Kata Kunci** : kegiatan menghias nasi kuning (*bento*), pemenuhan gizi seimbang

**Abstract**

*The research on children aged 5-6 years at TK Negeri Pembina Surabaya was motivated by observations from researchers in the field that most of the students in TK Negeri Pembina Surabaya did not like rice and vegetables, they often brought packed meal that contains chocolate, candy, and snacks. The presentation of food that is less attractive and seems mediocre makes it one of the reasons why children do not eat the food that has been served. The purpose of the study was to photograph how the implementation of decorating yellow rice (*bento*) activity in stimulating the fulfillment of balanced nutrition in group B children in TK Negeri Pembina Surabaya. The research process is carried out thoroughly from planning, implementation, evaluation, to children's work. This research uses a qualitative research approach with descriptive qualitative research. The subjects of this study were 4 children with 2 boys and 2 girls, B2 class teachers, principals, and parents of children. The researcher used the technique of collecting data on observation, interviews, and documentation and carried out a credibility test using data triangulation. The results of the activity of decorating yellow rice (*bento*) in stimulating the fulfillment of balanced nutrition in group B children in TK Negeri Pembina Surabaya showed that planning to decorate yellow rice (*bento*) was carried out based on the activity planning that had been made by the teacher where the teacher prepared RPPH activities, preparing the media, tools, and materials to be used. In each activity of decorating yellow rice the teacher provides various kinds of rice molds by adjusting the theme used on that day. The process of stimulating the fulfillment of balanced nutrition in children through decorating yellow rice (*bento*) was also carried out in the evaluation of activities in the form of recalling which showed good development from week to week, it was proven that the activity of decorating yellow rice had a positive impact on the child. The work that has been completed by the child in this activity can be enjoyed directly by the child, provided the child has to spend the food he has made.*

**Keywords**: decorating yellow rice activity (*bento*), fulfillment of balanced nutrition.

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak di usia dini (0-8) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan, sejak dari dalam kandungan hingga lahir. Hal ini dikarenakan kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas, begitu pula sebaliknya. Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran 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 anak usia dini diarahkan untuk memfasilitasi tumbuh kembang anak secara sehat dan optimal sesuai dengan nilai, norma, dan harapan masyarakat. Pendidikan tersebut dilakukan melalui pemberian pengalaman dan rangsangan dengan maksimal.

Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 pasal 14 ayat 1 disebutkan bahwa Pelaksanaan pembelajaran sebagaimana dimaksud dalam pasal 11 huruf b dilakukan melalui bermain secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, kontekstual dan berpusat pada anak untuk berpartisipasi aktif serta memberikan keleluasaan bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis anak. Untuk itu penting bagi pendidik untuk memilih metode kegiatan yang menarik bagi anak agar tercipta suasana kelas yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi anak.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan tahap awal dimana anak diberikan bimbingan dan stimulasi bagi perkembangan anak, berkaitan dengan gizi seimbang guru dapat mengenalkan anak-anak tentang pentingnya gizi dan jenis-jenis makanan yang mengandung gizi. Untuk meningkatkan kesadaran gizi pada anak, maka guru dapat mensiasati kegiatan yang menyenangkan dengan mengajak anak untuk melakukan kegiatan pembelajaran berupa menghias makanan karena kegiatan menghias makanan dapat memotivasi anak dalam meningkatkan nafsu makan. Pentingnya pengenalan gizi seimbang berguna agar anak dapat memahami akan pentingnya gizi bagi tubuh, sehingga memberikan pengetahuan anak dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari.

Masa usia dini (0-8 tahun) merupakan masa keemasan dalam kehidupan anak, dalam tahap ini disebut juga dengan *golden age* dimana otak anak mampu menyerap berbagai informasi secara optimal dan sangat mudah Sujiono (2009 : 6). Pengoptimalan daya pikir dan otak anak dipengaruhi oleh asupan gizi yang diberikan oleh orang tua sejak dini (Noorlaila, 2010: 19). Nutrisi atau gizi menurut Wiarto (2013: 1), adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Hal serupa diungkapkan oleh Santoso dan Ranti (2013: 40), gizi yang diperoleh anak setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Karena itu perlunya memperhatikan gizi anak dimulai dari masa kehamilan sampai anak lahir hingga dewasa.

Gizi diperoleh dari makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh anak. Makanan yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik maka tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi tertentu. Makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan pada fase kehidupan anak selanjutnya dan berdampak pada gizi anak (Almatsier, 2002: 8). Menurut Sediaoetama (2000: 13), masyarakat yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang nilai gizi akan mempertimbangkan hidangan yang disajikan untuk anak. Di Indonesia sendiri terdapat susunan hidangan yang seimbang atau susunan hidangan adekuat, dan dinyatakan dalam slogan “empat sehat lima sempurna”. Hidangan makanan empat sehat lima sempurna terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan susu. Hidangan makanan yang memiliki 5 komponen ini dinyatakan dapat memenuhi gizi dalam tubuh dan dapat memberikan kesehatan gizi yang seimbang bagi tubuh.

Penyajian makanan yang kurang menarik menjadi salah satu penyebab anak kurang menyukai makanan yang disajikan oleh para orang tua sehingga menimbulkan masalah kesulitan makan pada anak. Kesulitan makan adalah penolakan anak terhadap suatu makanan tertentu (Santoso dan Ranti, 2013: 98). Kecenderungan anak-anak untuk jajan sangat kuat di usia dini. Masalahnya jajanan yang dibeli anak-anak dapat mengganggu kesehatan dan mengandung unsur gizi yang tidak lengkap, seperti dominan manis atau berlemak. Bahaya lain di dalam makanan jajanan anak adalah kandungan bahan kimianya. Makanan jajanan anak biasanya sengaja dibuat produsen makanan dengan warna yang mencolok dan rasa yang gurih, lezat, atau manis (Sutomo dan Anggraini, 2010: 4). Pewarna tekstil yang memiliki warna sangat mencolok sering digunakan pedagang dalam menjajakan dagangannya sehingga menarik minat anak untuk mengonsumsinya (Yuliarti, 2007: 81). Tanpa mereka sadari bahwa makanan dan minuman yang mereka konsumsi memiliki dampak yang tidak baik karena mengandung bahan berbahaya bagi tubuh anak.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyajian makanan juga perlu diperhatikan mengingat anak usia dini lebih menyukai makanan yang

terlihat menarik di mata anak, untuk itu guru dan orang tua perlu memberikan suatu hidangan yang menarik bagi anak agar anak tertarik untuk memakan makanan yang disajikan sehingga dapat menstimulasi pemenuhan gizi pada anak, salah satunya yaitu dengan cara menghias makanan atau *Bento*. *Bento* atau *Kyaraben* adalah seni menata makanan dari Jepang, bisa dari menu utama, roti, kue dengan gaya dan karakter unik yang disukai anak-anak dengan bentuk yang unik. *Kyaraben* dikenal dengan sebutan *bento* di Indonesia, mulai dari membuat ornamen, menatannya di bekal sekolah buah hati, hingga menyajikannya di piring (Gosana, 2015: 1).

*Bento* dikemas dengan porsi yang tidak terlalu banyak namun membutuhkan kreatifitas dan keterampilan tangan untuk menghiasnya agar terlihat menarik. Biasanya konsep menghias makanan didekatkan dengan dunia anak. Penyajian hidangan makanan dibentuk menjadi kartun kesukaan anak seperti contohnya Spongebob, Hello Kitty, Barbie dan kreasi lainnya. Manfaat dari membentuk kreasi makanan diantaranya untuk mengenalkan anak tentang pentingnya gizi seimbang selain itu penyajian yang unik dan lucu dapat meningkatkan nafsu makan anak. Ketika anak paham tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang, anak akan mengurangi mengkonsumsi makanan yang berbahaya untuk kesehatan. Selain itu orang tua juga dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi oleh anak serta dapat meningkatkan daya kreatifitas anak karena dalam pembuatannya anak mencoba untuk membuat kreasi sendiri dari makanan yang akan dibawa ke sekolah.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menghias makanan (*bento*) dapat dijadikan sebagai suatu kegiatan pembelajaran di sekolah guna menstimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak. Melalui kegiatan menghias makanan (*bento*) yang dilakukan oleh anak, pembelajaran anak usia dini berjalan sesuai hakikatnya yaitu belajar sambil bermain karena dalam kegiatan menghias makanan (*bento*) anak dapat mengeksplorasi kreatifitasnya dengan menghias makanannya sendiri sehingga tercipta suasana kelas yang menarik dan menyenangkan. Sejalan dengan kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) yang dilakukan di TK Negeri Pembina Surabaya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Tujuan penelitian kualitatif deskriptif adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) secara menyeluruh di Kelompok B TK Negeri Pembina Surabaya. Menurut Putra dan Dwi lestari (2012: 66) menguraikan bahwa penelitian kualitatif deskriptif merupakan penelitian yang memusatkan perhatian pada kenyataan dalam fenomena yang terjadi dengan fokus perhatian dengan beragam metode yang mencakup pendekatan interpretatif dan naturalistik terhadap subjek kajiannya.

Penelitian ini meneliti pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) dalam menstimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak kelompok B TK

Negeri Pembina Surabaya dari mulai perencanaan, pelaksanaan, evaluasi serta hasil karya dan meneliti masalah yang sudah ada serta mengolah data sesuai dengan realita yang ada di lapangan melalui teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Selanjutnya data yang diperoleh dari penelitian dilakukan langkah-langkah analisis data dengan menggunakan model alur menurut Miles dan Hubberman (dalam Sugiyono, 2012: 337) yaitu pengumpulan data data reduction (reduksi data), data display (penyajian data), dan conclusion drawing (verifikasi/kesimpulan). Hasil akhir dari proses penelitian dilakukan interpretasi data yang bertujuan untuk menjawab fokus dari penelitian yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 25 maret sampai 22 mei 2019. Berdasarkan hasil penelitian Kegiatan Menghias Nasi Kuning (*Bento*) Dalam Mestimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya dapat dijabarkan dalam bentuk naratif tentang kegiatan menghias nasi kuning dan pemenuhan gizi seimbang pada anak yang mengalami perkembangan dengan baik. Kegiatan menghias nasi kuning mampu menstimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak melalui proses kegiatan yang menyenangkan dan variatif serta menghasilkan karya yang bisa dibanggakan oleh anak. Berikut adalah pembahasan Kegiatan Menghias Nasi Kuning (*Bento*) Dalam Mestimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya, sebagai berikut:

### 1. Perencanaan

Dalam perencanaan kegiatan menghias nasi kuning di TK Negeri Pembina Surabaya guru mengacu pada RPPH yang telah disiapkan oleh guru sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Guru melakukan *setting* kelas sebelum memulai kegiatan dengan mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan menghias nasi kuning. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan menghias nasi kuning antara lain piring, sendok, cetakan nasi, celemek, centong nasi dan juga bahan yang digunakan dalam kegiatan menghias nasi kuning antara lain nasi kuning, kering tempe, perkedel daging, nori, sosis, wortel, tomat, mentimun. Bahan makanan yang digunakan tentunya memiliki kandungan gizi yang seimbang agar ketika dikonsumsi oleh anak dapat bermanfaat bagi tubuh.

Kegiatan menghias nasi kuning di TK Negeri Pembina Surabaya ini sejalan dengan pendapat Khomsan (2004: 20) bahwa makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang sangat penting bagi anak karena di dalam makanan seimbang terdapat protein yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan tubuh, karbohidrat sebagai sumber energi, lemak sebagai sumber energi dan juga membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Selain itu mineral dan vitamin

bermanfaat untuk kesehatan kulit, gigi, tulang. Oleh karena itu pemilihan bahan makanan sangat perlu diperhatikan dalam kegiatan menghias nasi kuning ini.

## 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning dilakukan dengan alokasi waktu selama 105 menit dimulai dari pukul 08.45-10.30 WIB sesuai dengan yang tercantum dalam RPPH. Kegiatan tersebut mencakup Pijakan sebelum main, pijakan selama main, pijakan sesudah main, kegiatan akhir. Guru melaksanakan kegiatan menghias nasi kuning sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning guru menyediakan berbagai macam cetakan nasi dengan menyesuaikan tema yang digunakan pada hari itu. Hal tersebut dilakukan agar anak tertarik dan tidak bosan untuk melakukan kegiatan tersebut. Porsi nasi serta lauk pauk pun ditentukan sesuai porsi anak agar anak menghabiskan makanan yang telah dibuatnya. Pemberian pengetahuan mengenai gizi seimbang sebelum kegiatan dimulai dapat menambah wawasan anak tentang gizi seimbang serta makan makanan sehat yang baik dikonsumsi dengan begitu anak akan termotivasi menerapkan memakan makanan sehat yang dihidangkan.

Kegiatan menghias nasi kuning di TK Negeri Pembina Surabaya ini sejalan dengan pendapat oleh Setiawan (2014: 9), ciri khas dari *bento* adalah jenis lauk pauk yang diatur berdasarkan warna agar sedap dipandang, menarik dan tentunya dapat mengundang selera makan. Penyajian *bento* banyak membuat orang tertarik mengeksplorasi kreativitasnya dalam menata lauk di dalam kotak makan, terutama para ibu yang memiliki anak yang masih bersekolah di tamankanak-anak atau sekolah dasar.

## 4. Evaluasi

Evaluasi yang diteliti dalam penelitian ini berupa *recalling* yang dilakukan guru saat anak selesai melaksanakan proses kegiatan. Dalam proses evaluasi ini guru menilai sejauh mana pemahaman anak akan gizi seimbang yang telah diajarkan guru di depan guru dan teman-teman di kelas. Evaluasi yang dilakukan guru ada pada dua hal yaitu saat *recalling* juga menjadi salah satu bentuk evaluasi terhadap kinerja anak dalam kegiatan.

Kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) dalam menstimulasi pemenuhan gizi seimbang ini sesuai dengan pendapat Gosana (2015: 20), bahwa *bento* dapat menjadi salah satu cara agar anak dapat tertarik untuk makan. Manfaat menghias kreasi makanan (*bento*) adalah : a) Nutrisi anak dapat terpenuhi, dengan membentuk kreasi makanan yang unik dan lucu anak akan tertarik untuk memakan bekal yang sudah disiapkan dan orang tua tidak perlu khawatir lagi anak jajan sembarangan, b) Merangsang nafsu makan anak, karena makanan yang dihidangkan terlihat lebih lucu dan indah, c) Anak akan mengetahui makanan yang dikonsumsinya serta memahami

pentingnya makanan untuk kesehatan, d) Mengasah otak, karena sebelum membuat hidangan makanan haruslah berfikir untuk menghias makanan terlebih dahulu, e) Penyajian *bento* terdiri dari nasi, sayur-sayuran, buah-buahan, dan daging. Hal ini dapat memberikan pemahaman terhadap anak tentang pentingnya gizi seimbang bagi tubuh.

## 5. Hasil Karya

Dalam penilaian hasil karya, guru menilai kreativitas anak dalam menghias nasi kuning. Hasil karya anak dinilai dengan menggunakan lembar penilaian dan standar penilaian berdasarkan masing-masing kemampuan anak sesuai dengan yang dicetuskan pihak sekolah sebelumnya. Hasil karya yang telah diselesaikan anak pada kegiatan ini dapat langsung dinikmati oleh anak dengan catatan anak harus menghabiskan makanan yang telah dibuatnya, karena pada kelas sentra memasak apapun yang telah dibuat oleh anak, maka anak harus memakannya sehingga anak dapat mencicipi secara langsung apa yang telah dibuatnya dengan begitu anak akan lebih bisa menghargai karyanya sendiri dengan menghabiskan makanan yang telah dibuatnya.

Kegiatan menghias nasi kuning di TK Negeri Pembina Surabaya ini sejalan dengan pendapat Setiawan (2014: 16) bahwa manfaat menghias makanan (*bento*) yaitu membuat orang tertarik mengeksplorasi kreatifitasnya dalam menata lauk di dalam wadah makanan.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) dalam menstimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya berfokus pada fokus penelitian diantaranya perencanaan kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) dilakukan berdasarkan perencanaan kegiatan yang telah dibuat guru sebelumnya di mana guru mempersiapkan RPPH sebelum melaksanakan kegiatan, mempersiapkan media, alat, dan bahan yang akan digunakan.

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning guru menyediakan berbagai macam cetakan nasi dengan menyesuaikan tema yang digunakan pada hari itu. Proses stimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak melalui menghias nasi kuning (*bento*) juga dilakukan pada evaluasi kegiatan berupa *recalling* yang menunjukkan perkembangan yang baik dari minggu ke minggu hal tersebut dibuktikan bahwa kegiatan menghias nasi kuning memberikan dampak positive bagi anak. Hasil karya yang telah diselesaikan anak pada kegiatan ini dapat langsung dinikmati oleh anak dengan catatan anak harus menghabiskan makanan yang telah dibuatnya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa kegiatan menghias nasi kuning dalam mestimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak kelompok B di TK negeri pembina surabaya. Kesimpulan ini dijabarkan sebagai interpretasi dari proses analisis data untuk menjawab fokus penelitian, sebagai berikut:

1. Perencanaan Kegiatan Menghias Nasi Kuning Dalam Mestimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya.

Kegiatan Menghias Nasi Kuning (*Bento*) dilakukan berdasarkan perencanaan kegiatan yang telah dibuat guru sebelumnya di mana guru mempersiapkan RPPH sebelum melaksanakan kegiatan, mempersiapkan media, alat, dan bahan yang akan digunakan. Kemudian guru melakukan *setting* kelas agar kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) benar-benar menjadi kegiatan yang bermakna untuk menstimulasi pemenuhan gizi pada anak. Perencanaan kegiatan yang matang menjadikan Kegiatan Menghias Nasi Kuning (*Bento*) berjalan secara terstruktur dan fungsional untuk stimulasi anak.

2. Pelaksanaan Kegiatan Menghias Nasi Kuning Dalam Mestimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan menghias nasi kuning guru menyediakan berbagai macam cetakan nasi dengan menyesuaikan tema yang digunakan pada hari itu. Hal tersebut dilakukan agar anak tertarik dan tidak bosan untuk melakukan kegiatan tersebut. Porsi nasi serta lauk pauk pun ditentukan sesuai porsi anak agar anak menghabiskan makanan yang telah dibuatnya. Pemberian pengetahuan mengenai gizi seimbang sebelum kegiatan dimulai dapat menambah wawasan anak tentang gizi seimbang serta makan makanan sehat yang baik dikonsumsi dengan begitu anak akan termotivasi menerapkan memakan makanan sehat yang dihidangkan

3. Evaluasi Kegiatan Menghias Nasi Kuning Dalam Mestimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya.

Proses stimulasi pemenuhan gizi seimbang pada anak melalui menghias nasi kuning (*bento*) juga dilakukan pada evaluasi kegiatan berupa *recalling* yang menunjukkan perkembangan yang baik dari minggu ke minggu hal tersebut dibuktikan bahwa kegiatan menghias nasi kuning memberikan dampak positive bagi anak. Pengaruh adanya kegiatan ini diantaranya anak mau makan sayur, anak lebih bisa menghargai makanan dengan menghabiskannya dan anak mengurangi jajan sembarangan.

4. Hasil karya Kegiatan Menghias Nasi Kuning Dalam Mestimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B di TK Negeri Pembina Surabaya.

Hasil karya yang telah diselesaikan anak pada kegiatan ini dapat langsung dinikmati oleh anak dengan catatan anak harus menghabiskan makanan yang telah dibuatnya, karena pada kelas sentra memasak apapun yang telah dibuat oleh anak, maka anak harus memakannya sehingga anak dapat mencicipi secara langsung apa yang telah dibuatnya dengan begitu anak akan lebih bisa menghargai karyanya sendiri dengan menghabiskan makanan yang telah dibuatnya.

Oleh karena itu, kegiatan menghias nasi kuning (*bento*) diberikan di TK Negeri Pembina Surabaya untuk menstimulasi pemahaman anak akan gizi seimbang karena dengan anak mengetahui pentingnya gizi seimbang mereka akan dapat membatasi diri untuk memakan makanan yang tidak sehat sehingga anak akan mulai menyukai makanan sehat dengan begitu gizi yang ada dalam tubuh akan terpenuhi.

### Saran

Beberapa saran dapat diajukan diantaranya:

1. Bagi TK Negeri Pembina Surabaya

Dalam pemberian variasi sayuran maupun lauk yang berbeda maka anak akan mendapatkan pengetahuan baru mengenai macam-macam sayuran maupun lauk serta kandungan gizi yang tersimpan di dalamnya selain itu anak juga tidak akan merasa bosan, oleh karena itu guru sebaiknya memberikan variasi lauk maupun sayuran yang berbeda.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu melakukan penelitian mengenai pemahaman gizi seimbang dengan melibatkan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gosana, Pristina. 2015. *Kyaraben Bento Kreatif*. Jakarta: Kriya Pustaka.
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mochtar, Syamsuar. 1987. *Dimensi Supervisi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Noorlaila, Iva. 2010. *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*. Yogyakarta: Pinus Book Publisher.
- Putra, Nusa dan Dwilestari. 2012. *Penelitian PAUD Kualitatif*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Santoso, S dan Ranti, A. 2013. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000. *Ilmu Gizi*. Jakarta Timur: Dian Rakyat.
- Setiawan, Lukman. 2014. *Bento Bekal Unik Cepat Saji*. Jakarta Selatan. Kawan Pustaka
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Yuliani Nurani. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks.
- Sutomo, Budi dan Anggraini, Yanti. 2010. *Menu Sehat Alami untuk Batita dan Balita*. Jakarta: Demedia.
- Wiaro, Giri. 2013. *Ilmu Gizi dalam Olahraga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

