PENGARUH NASI BAYAM TERHADAP MINAT ANAK MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT USIA 5-6 TAHUN DI PAUD CERIA KUBU RAYA

SKRIPSI

OLEH

WAHYU TRI NABELLA PUTRI

F1122211013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

2025

PENGARUH NASI BAYAM TERHADAP MINAT ANAK MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT USIA 5-6 TAHUN DI PAUD CERIA KUBU RAYA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

OLEH

WAHYU TRI NABELLA PUTRI

F1122211013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

2025

PENGARUH NASI BAYAM TERHADAP MINAT ANAK MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT USIA 5-6 TAHUN DI PAUD CERIA KUBU RAYA

WAHYU TRI NABELLA PUTRI

F1122211013

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dian Miranda, S.Psi,M.A.	Siska Perdina.,M.Pd.
NIP : 198407222008001 2005	NIP : 198408022023212034

Disahkan,
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd.
NIP. 196604011991021001

Lulus tanggal: 17 Juli 2025

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH NASI BAYAM TERHADAP MINAT ANAK MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT USIA 5-6 TAHUN DI PAUD CERIA KUBU RAYA

Tanggung Jawab Yuridis

WAHYU TRI NABELLA PUTRI

F1122211013

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dian Miranda, S.Psi,M.A	**Siska Perdina.,M.Pd**
NIP : 198407222008001 2005	**NIP : 198408022023212034**

Mengetahui,

Ketua Program Studi PG PAUD

FKIP UNTAN

Dian Miranda, S.Psi,M.A
NIP : 198407222008001 2005

PENGARUH NASI BAYAM TERHADAP MINAT ANAK MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT USIA 5-6 TAHUN DI PAUD CERIA KUBU RAYA

WAHYU TRI NABELLA PUTRI

F1122211013

Disetujui:

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dian Miranda, S.Psi,M.A.	Siska Perdina.,M.Pd.
NIP : 1984072220080012005	NIP : 198408022023212034
Dosen Penguji I	**Dosen Penguji II**
Lukmanulhakim, S.T., M. Pd.	Annisa Amalia, M. Pd.
NIP : 198612102014041002	NIP :199104222019032019

Mengetahui
Ketua Program Studi,
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Dian Miranda, S.Psi., M.A.
NIP: 198407222008012005

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : WAHYU TRI NABELLA PUTRI

NIM : F1122211013

Jurusan/Prodi : Ilmu Pendidikan/Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang ditulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan ata u pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplak saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak,11 Juli 2024

Penulis,



Wahyu Tri Nabella Putri

F1122211013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh nasi bayam terhadap minat anak usia 5–6 tahun dalam mengonsumsi makanan sehat di PAUD Ceria Kubu Raya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya minat anak dalam mengonsumsi sayuran, khususnya bayam, padahal sayuran memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 30 anak yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan minat anak setelah diberikan penyajian nasi bayam, ditunjukkan dengan hasil uji t (t-hitung = 13,873; signifikansi 0,000 < 0,05). Penyajian nasi bayam yang menarik, dipadukan dengan lauk yang disukai anak, serta dukungan dari guru, terbukti efektif dalam meningkatkan minat anak mengonsumsi makanan sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi penyajian makanan bergizi yang menarik bagi anak usia dini.

Kata Kunci: nasi bayam, minat anak, makanan sehat, PAUD

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

(Q,S Ar Rad:11)

“Cobaan hidupmu bukanlah untuk menguji kekuatu dirimu. Tapi menakar seberapa besar kesungguhan dalam memohon pertolongan kepada Allah.”

(Ibnu Qoyyim)

“ Orang lain gak akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian succes storiesnya saja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang ya”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti bakti semangat usaha serta cinta dan kasih sayang kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup penulis. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tersayang, Bapak Suyatno dan Ibu Tumiyem. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun Bapak dan Mamak tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memproritaskan pendidikan dan kebahagian anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seseorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat Bapak dan Mamak lebih bangga karna telah berhasil menjadikan anak bungsunya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga Bapak dan Mamak selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang,
2. Kakak Perempuan tersayang Wahyu Ariani the best motivation in the world, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa menjadi pribadi yang

kuat, mandiri, kerja keras dan bisa berdiri di kaki sendiri. Terimakasih atas segala dukungan secara moril dan materil. Kakak membuktikan bahwa tidak ada kata terlambat untuk menjadi seseorang yang sukses dan berhasil.

3. Abang tersayang Wahyu Purna Wanda dan Kakak Ipar Vita Sari, terimakasih atas do'a dan dukungannya, yang berhasil membawa adiknya mampu menyelesaikan studi hingga sarjana.
4. Keponakan saya, Nurika Melly Septiani, M. Nazril Firnanda, Cio Saputra, M. Nazqil Alfarizi dan Nurika Syaqila Bilqis yang telah memberikan saya semangat dan menghibur di sela-sela penyelesaian skripsi ini.
5. Seseorang yang tidak kalah pentingnya yaitu Muhammad Rangga Pratama yang menemani sejak tahun 2017 di bangku SMP hingga sekarang, menjadi penyemangat, selalu ada dalam suka dan duka, menjadi rumah tempat berkeluh kesah, yang meluangkan waktu, tenaga dan materi serta memberikan dukungan dan motivasinya selama ini hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala harapan baik yang telah di rencenakan bisa terwujud dikemudian hari.
6. Sahabat tersayangku sedari kecil, Santia, terimakasih segala do'a, dukungan, menemani, mendengarkan keluh kesah dan menyaksikan perjuangan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat seperjuangan dari semester satu sampai detik ini, Nurhaliza, Amanda Jelita Parchiea, dan Desy Novitasari yang terus membantu, menemani, mendukung dan memberikan segala sesuatu dalam keadaan

apapun. Terimakasih sudah membersamai dan menyaksikan perjuangan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Sahabat ku sejak di bangku SMA, Aprillia, Oktavia Anggraini dan Riski Muhardiansyah. Terimakasih telah menjadi rumah berkumpul yang kompak, menyenangkan serta selalu menerima kekurangan dan kelebihan yang kita punya.
9. Teman-teman seperjuangan jurusan PGPAUD angkatan 2021 khususnya kelas B yang tak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan doa-doa baiknya.
10. Terakhir tidak lupa, kepada diri saya sendiri Wahyu Tri Nabella Putri. Meskipun memiliki latar belakang keluarga yang tidak sempurna, terima kasih "Putri" sudah memilih untuk bertahan, berjuang melewati badai kehidupan yang mengecewakan dan menyakitkan hingga sekarang. Wanita sederhana yang memiliki impian besar, bagaimana kehidupanmu selanjutnya hargai dirimu, rayakanlah dirimu sendiri sebagai berkah dimana pun kamu menjejakkan kaki.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT. Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Nasi Bayam Terhadap Minat Anak Mengkonsumsi Makanan Sehat Usia 5-6 Tahun di PAUD Ceria Pontianak". Penyusunan Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak baik dalam bentuk ucapan semangat, dan motivasi. Oleh karna itu, dalam kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dian Miranda, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing pertama dan ketua Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Siska Perdina, M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang telah bersedia memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Halida, M.Pd, selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
4. Kepala Sekolah, Guru, Staf dan Anak-Anak PAUD Ceria Kubu Raya yang telah banyak membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kedua orang tua saya Ayahanda Suyatno dan Ibunda Tumiyemm yang telah memberikan dukungan, doa, dan materi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kakak dan Abang saya (Wahyu Ariani, Wahyu Purna Wanda dan Vita Sari) yang telah memberikan dukungan, semangat, serta doa dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Muhammad Rangga Pratama, yang telah senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan, motivasi, pengingat, dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Sahabat saya (Santia, Aprillia, Oktavia Anggraini, Riski Muhardiansyah, Nurhaliza, Amanda Jelita Parchiea, Desy Novitasari) yang telah membantu saya dan memberikan semangat, dan dukung dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-Teman PGPAUD Reguler B yang telah membersamai dari semester 1 hingga semester akhir yang telah menginspirasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak angkatan 21, serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **v**

ABSTRAK ..... **vi**

MOTTO ..... **vii**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **viii**

KATA PENGANTAR ..... **xi**

DAFTAR ISI ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**

DAFTAR TABEL ..... **xvii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Penelitian 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 7

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA **12**

A. Kajian Teori 12

1. Nasi Bayam 12

2. Minat Anak Dalam Mengkonsumsi Makanan Sehat 21

B. Penelitian Yang Relevan 31

C. Hipotesis Penelitian 34

BAB III METODE PENELITIAN 35

A. Metode Penelitian 35

B. Desain Penelitian 35

C. Populasi dan Sampel 36

D. Teknik Pengumpulan Data 37

E. Instrumen (Alat Pengumpulan Data) 38

F. Analisis Data 38

a) Uji Normalitas 39

b) Uji Hipotesis 41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42

A. Deskriptif Data 42

1. *Pretest* 42

2. *Posttest* 44

B. Pengujian 46

1. Uji Persyaratan Analisis 46

2. Hasil uji statistik 47

C. Pembahasan hasil penelitian 49

1) Minat anak mengkonsumsi makanan sehat sebelum diberikan penyajian nasi bayam usia 5-6 tahun di PAUD Ceria Kubu Raya 49

2) Minat anak mengkonsumsi makanan sehat sesudah diberikan penyajian nasi bayam usia 5-6 tahun di PAUD Ceria Kubu Raya 51

3) Pengaruh penyajian nasi bayam terhadap minat anak mengkonsumsi makanan sehat usia 5-6 tahun di PAUD Ceria Kubu Raya 55

BAB V PENUTUP 57

a. Kesimpulan 57

b. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 60

LAMPIRAN 65

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Sayur Bayam 14

Gambar 2.2 Nasi Bayam 15

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian Desain One-Group Pre-test and Post-test 36

Gambar 4.1 Diagram Persentase Hasil Pretest..... 43

Gambar 4.2 Diagram Persentase Hasil Posttest..... 46

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Kandungan Gizi Bayam per 100 gram 16

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest 42

Tabel 4.2 Hasil *Pretest* 42

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest 44

Tabel 4.4 Hasil Posttest……..45

Tabel 4.5 Hasil Uji-T……..48

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Pretest..... 66

Lampiran 2. Data Posttest 67

Lampiran 3. Hasil Dokumentasi 68

Lampiran 4. Hasil Penilaian Pretest 72

Lampiran 5. Hasil Penilaian Posttest 72

Lampiran 6. Lembar Observasi Pretest..... 73

Lampiran 7. Lembar Observasi Posttest 74

Lampiran 8. Rubrik Penilaian 75

Lampiran 9. Validasi Intrument..... 77

Lampiran 10. Surat.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan Anak Usia Dini adalah upaya pendidikan yang diberikan kepada anak sejak kelahirannya hingga usia 6 tahun. Tujuan dari pendidikan ini adalah untuk memberikan rangsangan yang dapat mengoptimalkan seluruh aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, baik fisik maupun mental. Kesehatan dan gizi memainkan peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, karena asupan makanan yang sehat akan berdampak positif pada perkembangan kognitif mereka di masa depan. Asupan gizi yang seimbang dan optimal sangat penting untuk mendukung perkembangan otak yang mencapai puncaknya pada masa ini, mencakup sekitar 80% dari total perkembangan otak (Nurchayati and Pusari, 2015).

Menurut Andarini (2018), "makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk proses tumbuh kembang." Andarini menekankan bahwa makanan sehat tidak hanya memberikan energi yang dibutuhkan tubuh, tetapi juga mendukung berbagai fungsi tubuh, seperti sistem kekebalan, metabolisme, dan perbaikan jaringan. Selain itu, Ruslianti (2015) dalam (Rahayu and Munastiwi, 2019) menegaskan bahwa makanan sehat adalah jenis makanan yang mengandung beragam unsur nutrisi penting seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Beragam nutrisi ini bekerja secara sinergis untuk mendukung keseimbangan

tubuh, baik dalam menjaga kesehatan organ vital, memperkuat tulang dan otot, maupun mendukung sistem saraf dan kognitif.

Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah (Kemenkes, 2014). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Islaeli, Novitasari, and Wulandari 2020).

Konsumsi serat di masyarakat masih kurang, terutama pada anak-anak. Sumber serat seperti sayuran dapat membantu mengurangi risiko obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker usus. Salah satu alasan anak-anak tidak suka sayuran adalah karena rasa dan teksturnya yang kurang menarik. Oleh karena itu, diperlukan solusi kreatif untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada anak-anak. (Puspamika & Sutiari, 2014 dalam Nova et al., 2022).

Bayam, sebagai salah satu jenis sayuran hijau, kaya akan nutrisi penting seperti vitamin A, B, C, E, dan K, serta mineral seperti zat besi, mangan, fosfor, dan seng. Bayam juga memiliki berbagai manfaat kesehatan seperti memperbaiki fungsi sistem pencernaan, mengurangi risiko kanker, dan memiliki efek anti-diabetes. Kandungan seratnya yang tinggi membantu meningkatkan gerakan usus, sehingga mendukung kesehatan pencernaan dan mencegah sembelit. Selain itu, bayam kaya akan antioksidan, seperti lutein dan

zeaxanthin, yang berperan dalam melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan memperbaiki kesehatan mata, terutama dalam mencegah degenerasi makula pada usia lanjut. (Nuraini, 2014).

Minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat merupakan aspek penting dalam perkembangan gizi dan kesehatan mereka. Namun, seringkali anak-anak cenderung memilih makanan yang kurang bergizi karena rasanya yang lebih enak bagi mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan minat anak terhadap makanan sehat. Di Indonesia, khususnya di Kota Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat, nasi merupakan makanan pokok yang umum dikonsumsi masyarakat dan menjadi sumber utama karbohidrat. Namun, menurut (Dewi 2013) nasi putih meskipun kaya energi tetap rendah kandungan serat dan berpotensi meningkatkan kadar gula darah jika dikonsumsi secara berlebihan sehingga dapat memicu risiko diabetes tipe 2. Oleh karena itu, perlu adanya inovasi dalam pengolahan nasi, salah satunya dengan menambahkan bayam. Bayam kaya akan serat, vitamin, mineral, serta antioksidan yang dapat membantu menyeimbangkan kekurangan gizi pada nasi putih. Dengan menjadikan nasi bayam sebagai alternatif, bukan hanya kebutuhan energi yang terpenuhi, tetapi juga asupan gizi lain yang bermanfaat bagi kesehatan anak dapat tercukupi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan memperkenalkan variasi makanan sehat yang menarik secara visual dan rasa, seperti nasi bayam. Makanan ini tidak hanya bergizi tinggi tetapi juga memiliki warna yang menarik, yang dapat membangkitkan rasa ingin tahu dan minat anak

untuk mencobanya. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi minat anak terhadap makanan sehat, termasuk pengaruh nasi bayam, diharapkan dapat ditemukan cara-cara efektif untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi di kalangan anak-anak.

Minat anak dalam mengkonsumsi nasi bayam dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci, terutama rasa, tampilan, dan *interferensi* dengan makanan yang sudah familiar. Dari segi rasa, nasi bayam menawarkan kombinasi unik antara kelembutan nasi dan cita rasa sayuran yang tidak terlalu dominan, sehingga dapat diterima oleh lidah anak-anak yang seringkali sensitif terhadap rasa sayuran. Tampilan nasi bayam yang berwarna hijau cerah dapat menarik perhatian visual anak-anak, membangkitkan rasa ingin tahu mereka, dan potensial menciptakan pengalaman makan yang menyenangkan. Makanan yang dikemas dengan penyajian yang menarik dan unik akan dapat mengundang selera makan dari anak (Juwastuti 2020).

Menyajikan nasi bayam dengan bentuk yang menarik, dibentuk seperti gunung menggunakan cetakan nasi untuk membuat bentuk-bentuk lucu. Namun, penting untuk memperhatikan *interferensi* dengan makanan yang sudah dikenal anak; nasi bayam dapat dianggap sebagai variasi dari nasi putih yang sudah familiar, sehingga mengurangi penolakan terhadap makanan baru. Dengan memadukan ketiga aspek ini - rasa yang dapat diterima, tampilan yang menarik, dan kemiripan dengan makanan yang sudah dikenal nasi bayam memiliki potensi untuk meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa cara penyajian makanan dapat sangat memengaruhi minat anak untuk makan. Studi oleh (Spill et al. 2011), menunjukkan bahwa dengan menyajikan sayuran bersama hidangan utama, anak-anak cenderung mengonsumsi lebih banyak sayuran. Anak-anak makan lebih banyak sayur ketika disajikan bersama hidangan utama. Hal ini mendukung ide penyajian nasi bayam, karena dengan mencampurkan bayam ke dalam nasi sebagai makanan pokok, anak lebih mudah menerima sayuran tanpa merasa dipaksa Namun, di Indonesia, penelitian yang spesifik mengkaji nasi bayam sebagai salah satu cara untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada anak masih sangat terbatas. Padahal, makanan bergizi seperti nasi bayam sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, karena kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh sehat dan kuat.

Pontianak sebagai kota yang kaya akan budaya dan tradisi, memberikan latar belakang yang menarik untuk meneliti pengaruh nasi bayam terhadap minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat. PAUD Ceria dipilih sebagai lokasi penelitian karena representatif untuk anak-anak usia 5-6 tahun di Pontianak dan memiliki program gizi yang mendukung penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah penyajian nasi bayam dapat meningkatkan minat anak-anak untuk mengkonsumsi makanan sehat secara umum. Beberapa aspek yang akan diteliti termasuk perubahan preferensi anak terhadap makanan sehat setelah diperkenalkannya nasi bayam, tingkat penerimaan anak terhadap makanan tersebut, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan program. Dengan demikian, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup anak-anak di PAUD Ceria, Kubu Raya, serta memberikan wawasan baru dalam strategi peningkatan gizi anak di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

1. Masalah Umum

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka secara umum rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh penyajian nasi bayam terhadap minat anak mengkonsumsi makanan sehat usia 5-6 tahun di PAUD Ceria?"

2. Masalah Khusus

Berdasarkan masalah umum di atas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah khusus yaitu sebagai berikut:

1) Bagaimana minat anak mengkonsumsi makanan sehat sebelum disajikan nasi bayam di PAUD Ceria?
2) Bagaimana minat anak mengkonsumsi makanan sehat setelah disajikan nasi bayam di PAUD Ceria?
3) Apakah terdapat pengaruh penyajian nasi bayam terhadap minat mengkonsumsi makanan sehat di PAUD Ceria?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana penyajian pengaruh nasi bayam

terhadap minat anak mengkonsumsi makanan sehat usia 5-6 tahun di PAUD Ceria.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1) Untuk mengetahui bagaimana minat dalam mengkonsumsi makanan sehat sebelum disajikan nasi bayam di PAUD Ceria
2) Untuk mengetahui bagaimana minat anak mengkonsumsi makanan sehat setelah disajikan nasi bayam di PAUD Ceria
3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh nasi bayam terhadap minat anak mengkonsumsi makanan sehat di PAUD Ceria

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang peran nutrisi, terutama sayuran hijau seperti bayam, dalam meningkatkan kesehatan anak-anak. Hal ini dapat membantu memperdalam pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Anak, Anak-anak akan mendapatkan manfaat langsung dari konsumsi nasi bayam yang sehat, meningkatkan asupan nutrisi mereka dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Membantu anak-anak dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka melalui cara yang menyenangkan Meningkatkan minat dan kesadaran anak terhadap makanan sehat, khususnya sayuran.
2) Bagi guru, Guru dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang nutrisi anak-anak dan dapat mengintegrasikan pelajaran tentang makanan sehat ke dalam rencana pembelajaran mereka. Guru dapat membantu memantau dampak konsumsi nasi bayam pada kesehatan dan kesejahteraan siswa mereka.
3) Bagi orangtua, memberikan ide baru dalam menyajikan makanan sehat yang menarik bagi anak-anak. Dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya variasi dalam penyajian makanan sehat untuk anak.
4) Bagi lembaga, sekolah dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengembangkan program makanan sehat yang lebih efektif bagi siswa melalui pengenalan makanan sehat yang menarik.
5) Bagi peneliti, penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengetahuan tentang nutrisi anak-anak dalam intervensi makanan sehat. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan tentang makanan sehat dan kesehatan anak-anak.

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional

1. Ruang lingkup

a. Nasi Bayam

Nasi bayam adalah hidangan nasi yang dicampur dengan bayam sebagai bahan utama. Bayam memberikan warna hijau pada nasi dan menambah nilai gizi, karena bayam kaya akan vitamin dan mineral seperti zat besi, vitamin A, dan folat. Kontras warna sayuran menunjukkan bahwa makanan dapat diatur dalam kombinasi sehingga warnanya dapat ditingkatkan secara halus, diredam, atau dimodifikasi dengan cara lain. Nasi bayam dibuat untuk memanfaatkan hal ini, dengan tujuan membuat sayuran terlihat lebih menarik dan menggugah selera, sehingga anak-anak lebih tertarik untuk mengonsumsinya. (Spence 2018)

b. Minat Anak Mengkonsumsi Makanan Sehat

Minat anak mengkonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan jenis makanan bergizi lainnya, adalah kecenderungan atau keinginan anak untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang mendukung kesehatan tubuh. Menurut Slameto (2013: 180), minat dapat diartikan sebagai rasa suka dan ketertarikan terhadap suatu hal atau aktivitas tanpa adanya paksaan. Meskipun demikian, anak-anak sering kali menolak makanan sehat, seperti sayuran, berdasarkan tampilan visual atau teksturnya. Makanan sehat ini mencakup berbagai jenis sayuran, buah-buahan, dan makanan dengan kandungan gizi yang seimbang, yang penting untuk

mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Nekitsing, Hetherington, and Blundell-Birtill 2018).

2. Definisi Operasional

a) Nasi Bayam

Nasi Bayam dalam konteks penelitian ini didefinisikan sebagai nasi yang dimasak dengan campuran bayam yang telah dihaluskan, menghasilkan nasi berwarna hijau dengan tambahan nutrisi dari bayam. Kemudian akan disajikan dengan bentuk menarik dan lucu, berbentuk hati menggunakan cetakan kue, dan ditambahkan lauk pauk telur dan tempe yang telah dihias. Proses pembuatan nasi bayam akan distandarisasi untuk memastikan konsistensi dalam penyajian dan kandungan gizi.

b) Minat Anak Mengkonsumsi Makanan Sehat

Minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat diartikan sebagai ketertarikan dan keinginan anak untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Makanan Sehat dalam penelitian ini merujuk pada makanan yang mengandung gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan anak usia 5-6 tahun, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat (Safari, 2003). Indikator yang menunjukan anak minat mengkonsumsi makanan sehat yaitu:

a) perasaan senang : anak memiliki perasaan senang atau suka terhadap nasi bayam, tidak ada perasaan terpaksa

b) perhatian anak : anak memperhatikan nasi bayam dengan rasa ingin tahu, mengamati warna, bentuk dan tekstur, anak mencium aroma nasi bayam

c) ketertarikan anak : anak menunjukan ketertarikan untuk mencoba nasi bayam, anak aktif bertanya dan terlihat antusias

d) keterlibatan anak : anak aktif dalam proses makan, anak terlibat percakapan tentang nasi bayam, anak menyelesaikan porsi nasi bayam yang diberikan