

**PENERAPAN MEDIA CERITA BERGAMBAR DAN LAGU UNTUK
MENINGKATKAN PEMAHAMAN MAKANAN SEHAT ANAK
USIA DINI DI RA AL-HILAL ATHAR SINGENGU**



SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Syarat Untuk Meraih Sarjana Pada
Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

OLEH

NUR FADILAH
22030030

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
MANDAILING NATAL
TAHUN 2026**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini berjudul "Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu Untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini di RA Al-Hilal Athar Singengu." a.n. Nur Fadilah, NIM. 22030030, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini telah dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Program Sarjana Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Mandailing Natal yang dilaksanakan tanggal 21 September 2026.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

NO	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Sartika Dewi Harahap, M.Hum NIP. 199108122019082001	Ketua Sidang/ Penguji I		30/09/2026
2	Drs. Mukhlis, M.Si NIP. 196309081992021001	Sekretaris Sidang/Penguji II		06/10/26
3	Kholidah Nur, M.A NIP. 197410122003122005	Penguji III		06/10/26
4	Annisa Wahyuni, M.Pd NIP. 199204102019082001	Penguji IV		06/10/26

Mandailing Natal, Oktober 2026

Menghailah,

Ketua STAIN Mandailing Natal




Dr. Mars Samin Lubis, Ed

NIP. 197305012003121004

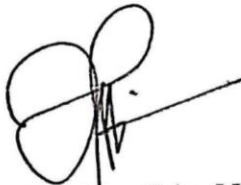
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama **Nur Fadilah, Nim: 22030030**, dengan Judul **“Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu Untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini di RA Al-Hilal Athar Singengu”**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

Panyabungan, Agustus 2026

Pembimbing I



Kholidah Nur, S.Ag. M.A
NIP. 197410122003122005

Pembimbing II



Annisa Wahyuni, M.Pd
NIP. 199204102019082001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Fadilah
NIM : 22030030
Semester / T.A : IX (Sembilan) / 2026
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Tempat, Tanggal Lahir : Muaramais Jambur, 21 Juni 2003
Alamat : Muaramais Jambur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul:
“Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini di RA Al-Hilal Athar Singengu”
adalah benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang diambil dari sumbernya dan saya bertanggung jawab penuh atas semua data yang termuat didalamnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Panyabungan, September 2026

Hormat Saya,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular meter stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a unique alphanumeric code 'BBACAOX200761594'. To the left of the stamp is a small, colorful logo.

Nur Fadilah

NIM. 22030030

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
ABSTRAK	viii
MOTTO	x
KATA PENGANTAR.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Definisi Operasional Variabel.....	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori.....	11
1. Media Cerita Bergambar	11
a. Pengertian Media Cerita Bergambar	11
b. Keunggulan Media Cerita Bergambar.....	13
c. Kekurangan Media Cerita Bergambar.....	15
2. Media Lagu.....	15
a. Pengertian Media Lagu.....	15
b. Fungsi Lagu Dalam Pembelajaran.....	19
c. Keunggulan Media Lagu	20

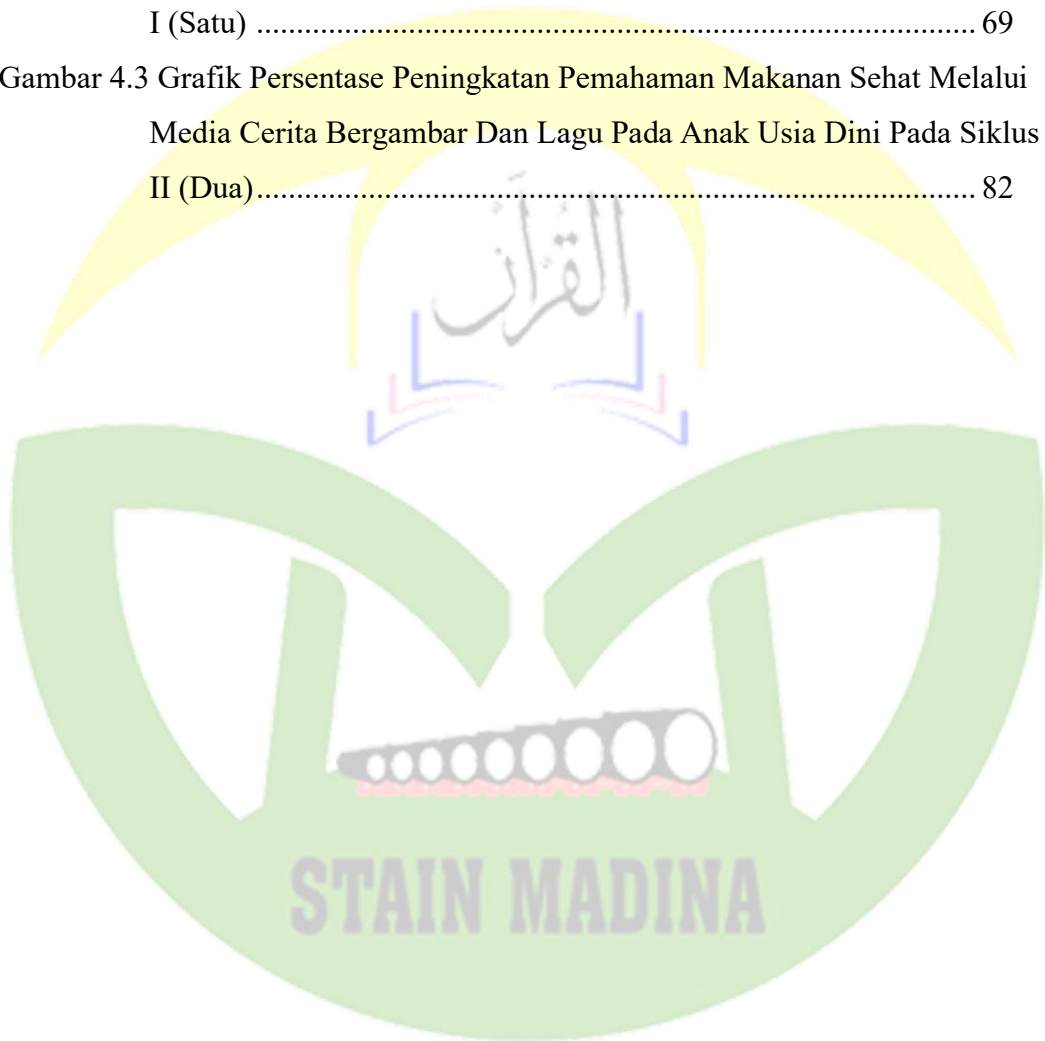
3. Peningkatan Pemahaman Anak Usia Dini Tentang Makanan Sehat	21
a. Kriteria Makanan Sehat	22
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	25
C. Pengajuan Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Model Penelitian Dan Rancangan Siklus Penelitian	31
D. Subjek Dan Objek Penelitian	31
E. Peran Dan Posisi Peneliti Dalam Penelitian	32
F. Tahapan Intervensi Tindakan	32
G. Hasil Intervensi Tindakan Yang Diharapkan	35
H. Data Dan Sumber Data	35
I. Instrumen Pengumpulan Data	36
J. Teknik Pengumpulan Data	36
K. Keabsahan Data	39
L. Teknik Analisis Data	40
I. Pengembangan Perencanaan Tindakan	41
BAB IV DESKRIPSI ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	43
B. Analisis Data	55
C. Pembahasan	85
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Persentase.....	35
Tabel 3.2 Lembar Instrumen Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Prasarana di RA Al-Athar Singengu.....	45
Tabel 4.2 Sarana di RA Al-Athar Singengu.....	45
Tabel 4.3 Struktur Organisasi di RA Al-Athar Singengu	46
Tabel 4.4 Data Guru di RA Al-Athar Singengu.....	49
Tabel 4.5 Data Siswa-Siswi di RA Al-Athar Singengu	50
Tabel 4.6 Rekapitulasi Peningkatan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini Pada Pra Tindakan di RA Al-Hilal Athar Singengu.....	57
Tabel 4.7 Rekapitulasi Peningkatan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini Pada Siklus 1 Tindakan di RA Al-Hilal Athar Singengu	64
Tabel 4.8 Rekapitulasi Peningkatan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini Pada Siklus II Tindakan di RA Al-Hilal Athar Singengu	77
Tabel 4.9 Rekapitulasi Perbandingan Peningkatan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini Pada Tiap Siklus di RA Al-Hilal Athar Singengu. 83	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Persentase Peningkatan Pemahaman Makanan Sehat Melalui Media Cerita Bergambar Dan Lagu Pada Anak Usia Dini Pada Pra Tindakan	59
Gambar 4.2 Grafik Persentase Peningkatan Pemahaman Makanan Sehat Melalui Media Cerita Bergambar Dan Lagu Pada Anak Usia Dini Pada Siklus I (Satu)	69
Gambar 4.3 Grafik Persentase Peningkatan Pemahaman Makanan Sehat Melalui Media Cerita Bergambar Dan Lagu Pada Anak Usia Dini Pada Siklus II (Dua).....	82



ABSTRAK

Nur Fadilah (NIM: 22030030). Judul skripsi “Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu Untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini di RA Al-Hilal Athar Singengu”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman anak tentang makanan sehat. Sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam mengenal jenis makanan sehat, menyebutkan contoh makanan sehat, membedakan makanan sehat dan makanan yang kurang sehat, serta menyebutkan manfaat makanan sehat bagi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia dini tentang makanan sehat melalui media cerita bergambar dan lagu di RA Al-Hilal Athar Singengu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Subjek penelitian berjumlah 22 anak. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif berdasarkan kategori Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB).

Berdasarkan hasil penelitian, pada kondisi awal terdapat 17 anak (77,27%) pada kategori BB dan 5 anak (22,73%) pada kategori MB. Pada Siklus I, terdapat 3 anak (13,64%) kategori BB, 16 anak (72,73%) kategori MB, dan 3 anak (13,64%) kategori BSH. Selanjutnya, pada Siklus II tidak terdapat anak pada kategori BB dan MB, sebanyak 6 anak (27,27%) berada pada kategori BSH, dan 16 anak (72,73%) mencapai kategori BSB. Dengan demikian, seluruh anak atau 100% telah mencapai kategori BSH dan BSB pada akhir Siklus II. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media cerita bergambar dan lagu dapat meningkatkan pemahaman anak usia dini tentang makanan sehat di RA Al-Hilal Athar Singengu.

Kata Kunci: Cerita Bergambar, Lagu, Pemahaman Anak, Makanan Sehat, Penelitian Tindakan Kelas.

ABSTRACT

Nur Fadilah (Student ID: 22030030). Thesis title: “The Implementation of Illustrated Stories and Songs to Enhance Understanding of Healthy Food Among Early Childhood Children at RA Al-Hilal Athar Singengu.” This research was motivated by the children's low level of understanding regarding healthy food. Most children still struggled to recognize types of healthy food, name examples of healthy food, distinguish between healthy and less healthy food, and articulate the benefits of healthy food for the body. This study aimed to improve early childhood understanding of healthy food using picture stories and songs as media at RA Al-Hilal Athar Singengu. The research employed Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles: Cycle I and Cycle II. The research subjects consisted of 22 children. Data collection techniques included observation and documentation. Data analysis was performed descriptively based on the following categories: Not Yet Developed (BB), Beginning to Develop (MB), Developing as Expected (BSH), and Developing Very Well (BSB). Based on the research results, the initial assessment showed 17 children (77.27%) in the BB category and 5 children (22.73%) in the MB category. In Cycle I, there were 3 children (13.64%) in the BB category, 16 children (72.73%) in the MB category, and 3 children (13.64%) in the BSH category. Subsequently, in Cycle II, no children remained in the BB or MB categories; 6 children (27.27%) were in the BSH category, and 16 children (72.73%) reached the BSB category. Thus, all children (100%) had reached the BSH and BSB categories by the end of Cycle II. Based on these findings, it can be concluded that the use of picture stories and songs can improve early childhood understanding of healthy food at RA Al-Hilal Athar Singengu.

Keywords: Picture Stories, Songs, Children's Understanding, Healthy Food, Classroom Action Research.

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

QS. Al-Insyirah: 6

Keberhasilan tidak diraih dengan menyerah, tetapi dengan terus mencoba dan belajar dari kegagalan

- B.J. Habibie



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT Tuhan Semesta Alam atas segala nikmat kesehatan, nikmat rezeki dan kelapangan waktu yang telah diberikannya kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini yang berjudul “Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu Untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini Di RA Al-Athar Singengu”. Shalawat dan salam sentiasa penulis haturkan kepada kekasih Allah yaitu, Nabi Muhammad SAW semoga kelak kita memperoleh syafaatnya diyaumul akhir. Aamiin.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal. Terselesaikannya proposal skripsi ini tidak terlepas dari rahmat dan karunia Allah SWT serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara material maupun nonmaterial. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, yang telah membesarkan, mendidik, memberikan kasih sayang, doa, motivasi, serta dukungan yang tiada henti kepada penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan umur yang panjang kepada keduanya. Selanjutnya, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. H. Mara Samin Lubis, M.Ed., selaku ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di universitas ini.
2. Ibu Kholidah Nur, M.A selaku dosen pembimbing 1 (satu) dan ibu Annisa Wahyuni, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 (dua) skripsi, yang telah banyak memberikan waktu serta kesabarannya dalam menilai, mengoreksi dan memberikan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

3. Miss Sartika Dewi Harahap, M.Hum, selaku ketua program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal.
4. Seluruh Bapak/ibu Dosen pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini STAIN Mandailing Natal yang telah memberikan ilmu dan arahan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Hasrini S.Pd selaku kepala sekolah RA Al-Hilal Athar Singengu, Kec.Kotanopan Penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya beserta seluruh staf guru yang telah memberikan izin, bantuan serta dukungan selama proses penelitian saya berlangsung sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Ayah Surbein dan umak Saadah yang tiada hentinya melangitkan do'a baiknya serta memberikan dukungan kepada anak perempuannya ini untuk memperjuangkan masa depan walaupun mereka tidak sempat merasakan untuk duduk di bangku perkuliahan, namun mereka selalu berusaha bekerja keras untuk memberikan yang terbaik kepada anaknya. Terima kasih yang tak terhingga untuk Ayah dan Umak, dua orang yang menjadi alasan terbesar saya untuk terus bertahan dan menyelesaikan setiap langkah perjuangan ini. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, setiap pengorbanan yang mungkin tidak selalu saya lihat, setiap nasihat, kasih sayang, dan kesabaran yang selalu diberikan kepada saya. Jika hari ini saya mampu sampai di titik ini, ada doa Ayah dan Umak yang selalu mengiringi setiap langkah saya. Tidak ada kata yang benar-benar cukup untuk membalas semua kebaikan dan pengorbanan kalian. Semoga suatu hari nanti saya dapat menjadi alasan Ayah dan Umak tersenyum bangga dan bahagia. Terima kasih telah menjadi rumah terbaik yang selalu ingin saya pulangi.1. Untuk Ayah Surbein dan Umak Saadah tercinta.
7. Untuk abang dan kakakku, Ahmad Parwis, Fitri Anisah, Siti Khodijah, dan Tya Izzati terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan saya. Terima kasih atas perhatian, dukungan, semangat, nasihat, dan doa

yang diberikan dengan cara kalian masing-masing. Mungkin saya tidak selalu mengungkapkan rasa sayang dan terima kasih ini, tetapi percayalah, kehadiran kalian sangat berarti bagi saya. Semoga kita selalu menjadi keluarga yang saling menguatkan dan membahagiakan satu sama lain.

8. Teruntuk Saskia Ray teman saya yang selalu menemani selama bimbingan dan untuk teman-teman seperjuangan PIAUD angkatan 2022 terima kasih telah menemani perjalanan panjang ini.
9. Kepada Tuokku Daemah terima kasih atas doa dan dukungan yang tiada henti. Di usia Tuok yang sudah lebih dari 70 tahun Semoga Allah membalas semua kebaikan Tuok dengan kesehatan dan keberkahan umur.
10. Untuk diriku sendiri Terima kasih untuk diriku yang sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih melangkah meskipun berkali-kali merasa lelah, takut, kecewa, dan ingin menyerah. Terima kasih karena tetap mencoba ketika keadaan tidak selalu sesuai dengan harapan. Tidak semua air mata terlihat, tidak semua perjuangan diketahui orang lain, tetapi aku tahu betapa kerasnya diriku berusaha untuk sampai di titik ini. Hari ini, aku ingin memberikan apresiasi kepada diriku sendiri: kamu hebat karena sudah bertahan. Skripsi ini bukan hanya tentang sebuah gelar, tetapi tentang perjalanan panjang, doa, air mata, kesabaran, dan keberanian untuk tidak menyerah. Terima kasih, diriku. Akhirnya, kita sampai juga di halaman ini. Semoga setelah ini, langkah kita menjadi lebih luas, lebih kuat, dan lebih dekat dengan segala impian yang selama ini kita doakan.

Akhirul kalam peneliti mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidaklah sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak yang diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Aamiin

Panyabungan, September 2026

Nur Fadilah

NIM: 22030030



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Indonesia saat ini sedang berkembang dengan sangat pesat, hal ini sejalan dengan bermunculannya lembaga-lembaga PAUD di seluruh Indonesia. PAUD sebagai lembaga pendidikan yang diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar, memiliki kelompok sasaran anak usia 0-6 tahun yang sering disebut dengan masa emas perkembangan. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 14 bahwa PAUD adalah pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Oleh karena itu, penyelenggaraan PAUD harus sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhan anak, karena pada masa emas ini anak-anak masih sangat rentan.

Kebutuhan dasar anak usia dini agar dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal ada tiga, yaitu asuh, asih dan asah. Asuh, kebutuhan akan fisik dan biologis yang mencakup nutrisi (menu seimbang), imunisasi, kebersihan, bermain dan pelayanan kesehatan. Asih, kebutuhan akan kasih sayang dan emosi, anak usia dini memerlukan kasih sayang melalui hubungan yang erat dengan ibunya. Pemberian kasih sayang yang optimal oleh ibunya akan membantu tumbuh kembang fisik, mental dan psikologis anak usia dini. Asah, kebutuhan akan stimulasi, agar anak dapat berkembang dengan optimal maka sedini mungkin anak perlu diasah melalui kegiatan motorik, emosi, sosial, berbicara, moral, dan spiritual. Agar kecerdasan anak meningkat, perlu adanya keseimbangan antara otak kanan dan otak kiri, orang tua perlu merangsang hubungan antar sel-sel otak anak. Pola pengasuhan orang tua sebaiknya menggunakan pola pengasuhan demokratis (Rahayu et al., 2018).

Makanan sehat adalah makanan yang menyediakan nutrisi lengkap dan seimbang (karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, serat, air) dari

bahan alami, mendukung fungsi tubuh optimal, mencegah penyakit, serta minim tambahan gula, garam, lemak jenuh/trans, dan pengawet.

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), makanan sehat adalah makanan bergizi seimbang yang memenuhi prinsip Isi Piringku: setengah piring berisi sayur dan buah (lebih banyak sayur), setengah piring lainnya berisi makanan pokok (nasi, jagung, ubi) dan lauk-pauk (ikan, ayam, telur, tahu, tempe) dengan protein cukup, serta minum air putih yang cukup, sambil membatasi gula, garam, dan lemak jenuh.

Makanan yang bergizi seimbang merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh manusia karna dengan terpenuhinya gizi seimbang membantu untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi Seimbang adalah menu makanan harian yang beraneka ragam dan mengandung nutrisi yang dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Kebutuhan gizi bisa tercukupi dengan memperhatikan pola dan menu makanan yang beragam, kegiatan fisik, menjaga kebersihan dan menstabilkan berat badan sesuai umur dan tinggi badan, agar terhindar dari gangguan kekurangan atau kelebihan gizi. Gizi yang baik dan seimbang membuat berat badan normal dan sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindungi dari penyakit kronis dan kematian dini.

Ada beberapa cara untuk memastikan kebutuhan vitamin dalam makanan terpenuhi, terutama bagi anak-anak. Salah satunya adalah dengan memilih jenis makanan yang kaya vitamin, seperti sayuran dan buah-buahan, misalnya jeruk dan kiwi yang mengandung vitamin C tinggi. Selain itu, penggunaan suplemen atau bahan alami seperti madu dapat menjadi alternatif yang dicampurkan dalam makanan atau minuman anak untuk meningkatkan asupan nutrisi. Sebagai orang tua, penting pula untuk memberikan variasi menu makanan sehingga anak tidak merasa bosan dengan jenis makanan yang sama, sekaligus memastikan terpenuhinya kebutuhan vitamin secara seimbang dan bervariasi. Karena pemberian asupan gizi yang seimbang pada Anak Usia Dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak. Dengan

adanya nutrisi yang tepat dapat membantu membangun sistem kekebalan tubuh, perkembangan otak serta kesehatan fisik secara keseluruhan. Gizi yang seimbang yang terkandung dalam makanan mencakup karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta mencegah adanya stunting. Mempelajari pola makanan sehat dalam membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah adanya penyakit. Pola makanan sehat juga bisa membantu pada pemeliharaan berat badan ideal dan meningkatkan sistem imun pada anak (R. A. dkk Wulandari, 2025).

Pola makan yang salah pada anak juga seringkali disebabkan oleh kebiasaan makan keluarga yang tidak lengkap dan tidak benar, namun orang tua dapat secara efektif mengubah perilaku dan preferensi makan anak dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap dan perilaku mereka terhadap makanan untuk menjadi panutan bagi diet anak-anak mereka.

Pengetahuan orangtua terhadap status gizi dan manfaatnya sangat mempengaruhi perilaku dan sikapnya dalam pemilihan dan penyediaan makanan yang bergizi, dan orangtua yang kurang pengetahuannya dalam hal tersebut akan kurang peduli atas status gizi makanan yang diberikan kepada anak mereka.

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan jenjang pendidikan yang sangat fundamental dalam membentuk dasar perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, bahasa, sosial-emosional, moral, maupun fisik-motorik. Pada masa usia dini, anak berada pada fase emas (*golden age*) yang sangat peka terhadap berbagai stimulasi. Oleh karena itu, proses pembelajaran pada anak usia dini harus dirancang secara tepat, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Salah satu aspek penting yang perlu dikenalkan sejak dini adalah pemahaman tentang makanan sehat. Makanan sehat berperan besar dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Namun, pada kenyataannya masih banyak anak usia dini yang belum mampu membedakan antara makanan sehat dan makanan yang kurang sehat. Anak cenderung lebih

tertarik pada makanan instan, makanan ringan kemasan, serta jajanan yang berwarna mencolok tanpa memahami dampaknya bagi kesehatan (Budiarti, 2022).

Disisi lain, guru PAUD dapat membantu memberi pemahaman tentang makanan sehat baik bagi anak-anak. Oleh sebab para guru di lembaga pendidikan anak usia dini untuk mengajarkan pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak terhadap orang tua. Bagaimana memilih makanan yang sehat sehingga anak-anak benar-benar terfasilitasi pemenuhan gizinya.

RA Al- Hilal Athar merupakan salah satu sekolah Pendidikan anak usia dini di wilayah Singengu, Kecamatan Kotanopan, Kabupaten Mandailing Natal. Sekolah ini didirikan untuk menyediakan pendidikan pada anak usia dini yang

berkualitas bagi masyarakat sekitar. RA Al- Hilal Athar Singengu menjadi salah satu sekolah Pendidikan anak usia dini yang menggunakan media cerita bergambar dan lagu dalam memberikan pemahaman makanan sehat kepada anak-anak.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di RA Al- Hilal Athar Singengu, diketahui bahwa pemahaman anak tentang makanan sehat masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari masih banyaknya anak yang belum mampu menyebutkan contoh makanan sehat, belum memahami manfaat makanan sehat bagi tubuh, serta masih memilih makanan berdasarkan rasa dan tampilan semata. Salah satu faktor penyebabnya adalah penggunaan media pembelajaran yang masih terbatas dan kurang variatif, sehingga anak kurang tertarik dan kurang terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Selain penggunaan media pembelajaran, metode pengajaran menjadi tantangan bagi guru dan pendidik untuk meningkatkan keterampilan mengajar di kelas. Menurut pernyataan Watini dalam (Putri et al., 2024), pendidikan adalah tentang menasehati anak tentang potensi yang dimilikinya agar perkembangannya optimal dan dapat mewujudkan potensinya, kegiatan yang dilakukan oleh orang dewasa yang terlatih untuk mendorong, membimbing dan mengembangkannya.

Observasi yang dilakukan di RA Al- Hilal Athar Singengu, Kecamatan Kotanopan juga menunjukkan bahwa pemahaman anak usia dini tentang

makanan sehat masih belum berkembang secara optimal. Hal ini tampak dari rendahnya kemampuan anak dalam mengenali jenis-jenis makanan sehat, menyebutkan manfaatnya, serta membedakan antara makanan sehat dan makanan yang kurang baik untuk dikonsumsi. Selain itu, partisipasi anak dalam kegiatan pembelajaran juga masih terbatas, anak jarang mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan, atau menyampaikan pendapat terkait tema makanan sehat yang dipelajari. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penggunaan media pembelajaran yang lebih menarik, konkret, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini. Media yang dapat menghadirkan informasi melalui gambar dan cerita diharapkan mampu membantu anak memahami konsep makanan sehat sekaligus mendorong keterlibatan aktif selama proses pembelajaran.

Kurangnya pemahaman tersebut turut tercermin dari hasil kegiatan evaluasi sederhana yang belum menunjukkan capaian yang memuaskan. Anak masih kesulitan menjawab pertanyaan dasar, mengelompokkan gambar makanan, atau mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari. Kondisi ini mengindikasikan bahwa stimulasi kognitif yang diberikan belum sepenuhnya menarik minat dan rasa ingin tahu anak.

Pembelajaran pada anak usia dini seharusnya dilakukan dengan prinsip belajar sambil bermain. Anak lebih mudah memahami materi apabila disampaikan melalui media yang menarik, konkret, dan menyenangkan. Media cerita bergambar dan lagu merupakan media yang sangat sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Cerita bergambar dapat membantu anak memahami konsep melalui visual dan alur cerita yang sederhana, sedangkan lagu dapat membantu anak mengingat materi melalui irama dan lirik yang mudah dihafal.

Dalam penelitian ini, media cerita bergambar yang digunakan dirancang secara khusus dalam bentuk buku cerita bergambar ukuran besar dengan ukuran A4 agar dapat dilihat dengan jelas oleh seluruh anak dalam satu kelas. Buku cerita terdiri dari 8-10 halaman dengan ilustrasi berwarna cerah dan gambar yang lebih dominan dibandingkan teks. Kalimat yang digunakan bersifat singkat, komunikatif, dan repetitif agar sesuai dengan tahap perkembangan bahasa anak usia dini.

Penerapan media cerita bergambar ini dipadukan dengan lagu bertema makanan sehat yang memiliki lirik sederhana dan mudah dihafal anak. Lagu digunakan sebagai penguatan materi setelah kegiatan bercerita, sehingga anak memperoleh pengalaman belajar melalui visual dan audio secara bersamaan.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis merasa perlu melakukan penelitian tindakan kelas mengenai “Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini di RA Al- Hilal Athar Singengu” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan metode pembelajaran yang kreatif dan efektif dalam meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai pentingnya makanan sehat.

B. Identifikasi Masalah

Peneliti mengidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Pemahaman anak usia dini di RA Al- Hilal Athar Singengu tentang makanan sehat masih rendah.
2. Partisipasi anak dalam kegiatan pembelajaran tentang makanan sehat masih terbatas, termasuk dalam bertanya, memberikan tanggapan, atau menyampaikan pendapat.
3. Media pembelajaran yang digunakan selama ini kurang menarik dan belum memanfaatkan media cerita bergambar dan lagu sebagai sarana pembelajaran yang efektif.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah uraikan di atas dan untuk menghindari terlalu meluasnya masalah yang dibahas penulis akan membatasi masalah hanya pada:

1. Pemahaman anak usia dini di RA Al- Hilal Athar Singengu tentang makanan sehat sebelum penerapan media cerita bergambar dan lagu.
2. Peningkatan pemahaman anak usia dini tentang makanan sehat setelah penerapan media cerita bergambar dan lagu di RA Al- Hilal Athar Singengu.

D. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada uraian di latar belakang, rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pemahaman makanan sehat bagi anak usia dini di RA Al- Hilal Athar Singengu?
2. Bagaimana peningkatan pemahaman anak usia dini tentang makanan sehat di RA Al- Hilal Athar Singengu melalui cerita bergambar dan lagu?
3. Bagaimana kriteria makanan sehat bagi anak usia dini di RA Al- Hilal Athar Singengu?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini secara umum bertujuan untuk mendeskripsikan Penerapan media cerita bergambar dan lagu untuk meningkatkan pemahaman makanan sehat anak usia dini di RA Al- Hilal Athar Singengu, Kecamatan Kotanopan, Kabupaten Mandailing Natal.

1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan pemahaman makanan sehat bagi anak usia dini di RA Al- Hilal Athar Singengu.
2. Menganalisis peningkatan pemahaman anak usia dini tentang makanan sehat di RA Al- Hilal Athar Singengu melalui cerita bergambar dan lagu.
3. Mengetahui kriteria makanan sehat bagi anak usia dini di RA Al- Hilal Athar Singengu.

F. Manfaat Penelitian

Harapan penulis dari penelitian ini adalah mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan wawasan penulis terkait permasalahan yang diteliti yaitu penerapan media cerita bergambar dan lagu untuk meningkatkan pemahaman makanan sehat anak usia dini, serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

2. Bagi Program Studi PIAUD

Diharapkan penelitian ini dapat memperdalam pemahaman dan pengetahuan penulis terkait isu yang dikaji, khususnya mengenai Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini di Prodi Pendidikan Anak Usia Dini.

3. Bagi Sekolah

Penelitian mengenai penerapan media cerita bergambar dan lagu untuk meningkatkan pemahaman makanan sehat anak usia dini. Hal ini diharapkan mampu memberikan masukan dan menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam usaha meningkatkan kualitas pembelajaran tentang makanan sehat guna menunjang hasil belajar siswa di RA Al- Hilal Athar Singengu, Kecamatan Kotanopan, Kabupaten Mandailing Natal.

4. Bagi Pembaca

Penelitian Penerapan Media Cerita Bergambar dan Lagu untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Sehat Anak Usia Dini ini diharapkan pembaca mendapatkan informasi tambahan dan pemahaman yang lebih dalam mengenai suatu topik tertentu.

G. Defenisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel-variabel yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Penerapan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian penerapan adalah perbuatan menerapkan, sedangkan menurut beberapa ahli, penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya. Menurut Usman dalam (Kevin, 2021), penerapan (implementasi) adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.

2. Media Bergambar

Buku cerita bergambar dapat disebut juga dengan nama lain yaitu Buku Besar, buku besar merupakan versi buku cerita yang berukuran besar. Besarnya ukuran ini membantu anak-anak untuk melihat ilustrasi dan tulisan teks lebih jelas serta mendorong keterlibatan yang lebih besar pada cerita ini. Anak-anak bisa melihat tulisan dengan lebih baik jika tulisan ini ada bagian atas setiap halaman dibandingkan jika dibawah (Handayani, 2023).

3. Media Lagu

Media lagu adalah salah satu bentuk media pembelajaran yang menggunakan unsur musik, irama, dan lirik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau materi pembelajaran kepada anak. Lagu dalam pembelajaran berfungsi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk memperkuat pemahaman anak terhadap konsep tertentu (Bella & Respati, 2021).

4. Meningkatkan Pemahaman

Menurut Addison Wesley Longman dalam (Muna, 2017), siswa dikatakan memahami bila mereka mampu mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran yang diajarkan, baik yang sifatnya lisan, tulisan, ataupun grafis yang penyampainnya melalui pengajaran, buku, ataupun internet, contoh-contoh pesan pembelajarannya. Meningkatkan pemahaman berarti meningkatkan kemampuan siswa dalam menangkap, menafsirkan, menjelaskan, dan mengonstruksi makna dari informasi atau pesan pembelajaran yang diterima, baik melalui bahasa lisan, tulisan, maupun media grafis, sehingga siswa mampu menghubungkan informasi tersebut dengan pengetahuan yang telah dimilikinya.

5. Makan Sehat

Makanan sehat didefinisikan sebagai makanan seimbang dengan jumlah makanan berlemak dan produk olahan susu pada tingkat sedang dan jumlah buah dan sayur yang banyak (Huryanah, 2020).