

**PENGARUH PROGRAM MAKAN SEHAT TERHADAP
PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA DINI
DI TK MODEL NEGERI PANYABUNGAN**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Oleh :

Devina Sari Siregar
NIM: 21030004

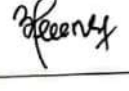
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
MANDAILING NATAL
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Program Makan Sehat Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini di TK Model Negeri Panyabungan” a.n. Devina Sari Siregar, NIM.21030004, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini telah dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Program Sarjana Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Mandailing Natal, Pada tanggal 17 Juli 2025.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Drs. Mukhlis, M.Si NIP. 196309081992021001	Ketua/ Penguji I		20/07/25
2	Kholidah Nur, M.A NIP. 197410122003122005	Sekretaris/ Penguji II		24/07/2025
3	Annisa Wahyuni, M.Pd NIP. 199204102019082001	Penguji III		6/08/2025
4	Dr. Melda Diana Nasution, M.A NIP. 198309172023212032	Penguji IV		28/07/2025

Mandailing Natal, Juli 2025
Mengetahui,
Ketua STAIN Mandailing Natal



Prof. Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag
NIP. 197703132003121002

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama Devina Sari Siregar NIM. 21030004 dengan judul "Pengaruh Program Makan Sehat Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Di TK Model Negeri Panyabungan" Memandang bahwa Skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk diajukan ke Sidang Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Panyabungan, Juni 2025

Pembimbing I



Annisa Wahyuni, M.Pd
NIP. 199204102019082001

Pembimbing II



Dr. Melda Diana Nasution, M.A
NIP. 198309172023212032

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Devina Sari Siregar
NIM	: 21030004
Tempat/Tanggal Lahir	: Mompang Jae, 23 Maret 2003
Pekerjaan	: Mahasiswi
Alamat	: Mompang Jae

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Program Makan Sehat Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Di TK Model Negeri Panyabungan"** adalah benar karya asli saya. Kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya.

Apabila terjadi kesalahan dan kekeliruan di dalamnya sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya.

Panyabungan, 01 Juli 2025

Perbuat pernyataan

Devina Sari Siregar
NIM. 21030004

ABSTRAK

DEVINA SARI SIREGAR (NIM : 21030004). Pengaruh Program Makan Sehat Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Di TK Model Negeri Panyabungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program makan sehat secara signifikan terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di TK Model Negeri Panyabungan. Program makan sehat yang diterapkan di sekolah menjadi salah satu upaya untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang mendukung proses belajar dan berpikir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan berdasarkan sumber data yaitu orangtua, guru dan peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia dini di TK Model Negeri Panyabungan, dengan sampel sebanyak 20 anak yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa observasi, wawancara, dokumentasi dan angket (*kuesioner*) program makan sehat dan kuesioner perkembangan kognitif. Analisis data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji heteroskedastisitas scatter plot dan uji regresi sederhana untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen apabila variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara program makan sehat dengan peningkatan perkembangan kognitif anak. Program makan sehat berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan kognitif anak. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dan nilai $t_{hitung} = 10.593$ yang jauh lebih besar dari t_{tabel} (sekitar 2.101 untuk $N=20$ pada $\alpha=0,05$) dan dapat juga dilihat dari t_{hitung} sebesar 10.593 yang berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu 0,444. Peningkatan skor rata-rata perkembangan kognitif setelah anak mengikuti program makan sehat secara rutin yaitu sebesar 38,1%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program makan sehat berperan positif dalam mendukung tumbuh kembang aspek kognitif anak usia dini.

Kata Kunci: Program Makan Sehat, Perkembangan Kognitif, Anak Usia Dini

ABSTRACT

DEVINA SARI SIREGAR (Student ID: 21030004) The Effect of a Healthy Eating Program on the Cognitive Development of Early Childhood Children at TK Model Negeri Panyabungan. This study aims to determine the significant effect of a healthy eating program on the cognitive development of early childhood children at TK Model Negeri Panyabungan. The healthy eating program implemented at school is one of the efforts to ensure that children receive adequate nutrition to support their learning and thinking processes. The method used in this research is a quantitative method with a data-source-based approach involving parents, teachers, and students. The population in this study includes all early childhood children at TK Model Negeri Panyabungan, with a sample of 20 children selected through purposive sampling. The instruments used were observation, interviews, documentation, and questionnaires regarding the healthy eating program and cognitive development. Data analysis involved validity tests, reliability tests, normality tests, heteroscedasticity tests (scatter plot), and simple regression analysis to examine the relationship between the independent and dependent variables when the independent variable increases or decreases. The results of the study showed that there was a significant positive effect of the healthy eating program on children's cognitive development. This is evidenced by a significance value of $0.000 < 0.05$, and a t-value of 10.593, which is much greater than the t-table value (approximately 2.101 for $N = 20$ at $\alpha = 0.05$). It is also supported by the t-value of 10.593, which is greater than the t-table value of 0.444. The average cognitive development score increased by 38,1% after children regularly participated in the healthy eating program. Thus, it can be concluded that the healthy eating program plays a positive role in supporting the cognitive growth and development of early childhood children.

Keywords: *Healthy Eating Program, Cognitive Development, Early Childhood*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Allah SWT yang masih memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan kepada kita. Solawat bertangkaikan salam kita hadiahkan kepada panutan Ummat akhir zaman yaitu Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan ummatnya, dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di akhirat kelak nantinya, amin.

Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini STAIN MADINA. Maka dari itu penulis menuliskan sebuah karya ilmiah dengan judul “**Pengaruh Program Makan Sehat Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini di TK Model Negeri Panyabungan**”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tentu menemukan kesulitan, namun berkat taufik dan hidayah Allah SWT dan partisipasi dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikannya, meskipun masih terdapat banyak sekali kekurangan. Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulisan skripsi ini, baik dalam bentuk moril maupun materil serta pikiran yang sangat berharga sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terutama penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada orang tua penulis, **Ayahanda Almarhum Abdul Kholil Siregar** dan **Ibunda Rosmawarni Hasibuan** yang selalu memberikan seluruh cinta, kasih sayang, usaha, dukungan, serta doa-doa yang tidak pernah putus kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada.

1. Bapak **Prof. Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag.**, selaku Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal. Serta staf di lingkungan Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang telah banyak mengarahkan penulis selama masa perkuliahan.
2. Ibu **Kholidah Nur, S.Ag, M.A** sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang selalu mengarahkan dan memberikan saran

dalam perkuliahan di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal.

3. Ibu **Sartika Dewi Harahap, M.Hum** selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang selalu membantu dan memberikan arahan dalam perkuliahan hingga selesai.
4. Ibu **Annisa Wahyuni, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah dengan sabar dan penuh dedikasi membimbing saya selama proses perkuliahan hingga selesai.
5. Ibu **Dr. Melda Diana Nasution, MA** selaku Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal.
7. Kepada Kakak Saya **Nur Diana** dan Abang saya **Abdullah Siregar, Muhammad Karmun, Muhammad Yusuf, Muhammad Solih, Abu Bakar, Muhammad Sobar** yang telah memberikan do'a dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada pemilik **NIM.21070005** terima kasih yang paling dalam saya sampaikan untukmu karena hadirmu begitu berarti dalam hidup saya, yang selalu memberi semangat, doa, dan dukungan tanpa henti di setiap langkah perjuangan ini.
9. Kepada seluruh keluarga besar saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan kasih sayang, doa dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan kelas Pendidikan Islam Anak Usia Dini Angkatan 2021 yang telah berjuang bersama dan saling memberikan semangat dan bantuan satu sama lain.
11. Seluruh sahabat, teman, serta pihak-pihak yang lain yang tidak dapat dituliskan satu persatu, yang selalu mendukung, memberikan doa, serta membantu penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan sangat berguna demi kesempurnaan penelitian ini dan penelitian selanjutnya dapat menghasilkan karya yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua.

Panyabungan, 17 Juli 2025

Penulis,



DEVINA SARI SIREGAR

NIM: 21030004

MOTTO

Imam Syafi'i Rahimahullah mengatakan:

“Doa orang tua terhadap anaknya adalah seperti doa nabi terhadap umatnya.”

“Doa ibu adalah kunci keberkahan dalam setiap langkah hidupku”.

(Penulis)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan dan Kegunaan penelitian	10
F. Defenisi Oprasional Variabel	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Landasan Teori	12
1. Konsep Makan Sehat Anak Usia Dini	12
2. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget	19
3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini	24
4. Hubungan Program Makan Sehat dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini	26
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	32
A. Populasi Dan Sampel	32
B. Teknik Pengumpulan Data	33
C. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran umum objek penelitian	40
1. Sejarah berdirinya TK Model Negeri Panyabungan	40
2. Struktur organisasi TK Model Negeri Panyabungan	42
3. Keadaan siswa TK Model Negeri Panyabungan.....	43
4. Keadaan guru TK Model Negeri Panyabungan	44
5. Sarana dan prasarana TK Model Negeri Panyabungan.....	45
B. Hasil penelitian.....	46
1. Program makan sehat di TK Model Negeri Panyabungan (X)	46
2. Perkembangan kognitif anak usia dini di TK Model Negeri Panyabungan (Y)	49
3. Pengaruh program makan sehat (X) terhadap perkembangan kognitif anak usia dini (Y) di TK Model Negeri Panyabungan	53
C. Pembahasan hasil penelitian	59
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kecukupan gizi anak usia 4-6 tahun	14
Tabel 2.2 Kecukupan gizi rata-rata anak prasekolah	16
Tabel 2.3 Angka kecukupan gizi anak usia 0-9 tahun	16
Tabel 3.1 Tahapan penelitian	32
Tabel 3.2 Skala likert	35
Tabel 4.1 Data peserta didik TK Model Negeri Panyabungan	43
Tabel 4.2 Data guru TK Model Negeri Panyabungan.....	44
Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana TK Model Negeri Panyabungan	45
Tabel 4.4 Hasil uji validitas variabel program makan sehat (X).....	48
Tabel 4.5 Hasil uji reliabilitas variabel program makan sehat (X)	49
Tabel 4.6 Hasil uji validitas variabel perkembangan kognitif (Y).....	52
Tabel 4.7 Hasil uji reliabilitas variabel perkembangan kognitif (Y)	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 TGS (Tumpeng Gizi Seimbang)	18
Gambar 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	56
Gambar 4.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas Scatter Plot.....	57
Gambar 4.3 Hasil Uji Regresi Segerhana	58
Gambar 4.4 Hasil Model Summary Pada Uji Regresi Sederhana.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kuesioner Program Makan Sehat (X)	69
Lampiran 2 Pernyataan Kuesioner Perkembangan Kognitif (Y)	71
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Program Makan Sehat (X).....	74
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Perkembangan Kognitif (Y)	79
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Program Makan Sehat (X)	84
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Perkembangan Kognitif (Y)	84
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Data P-Plot	84
Lampiran 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas Scatterplot	85
Lampiran 9 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	86
Lampiran 10 Hasil Output Model Summary Pada Analisis Regresi Sederhana.....	86
Lampiran 11 Hasil Jawaban Kuesioner Variabel (X)	87
Lampiran 12 Hasil Jawaban Kuesioner Variabel (Y)	89
Lampiran 13 R Tabel	91
Lampiran Dokumentasi.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan kognitif pada anak usia dini merupakan aspek fundamental yang menentukan keberhasilan pendidikan mereka di masa mendatang. Pada fase ini, otak anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga berpengaruh besar terhadap kemampuan belajar, daya ingat, konsentrasi, serta keterampilan berpikir kritis dan kreatif. Oleh karena itu, anak membutuhkan dukungan yang tepat, baik dari segi pendidikan maupun pemenuhan kebutuhan gizi, agar pertumbuhan dan perkembangannya berjalan optimal. Salah satu faktor penting yang memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan kognitif tersebut adalah pola makan yang sehat dan bergizi, karena asupan nutrisi yang tepat berperan dalam mendukung fungsi otak serta kesiapan anak dalam proses belajar (Nadlifah, Zahriani. N, 2022).

Pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kekurangan gizi pada anak usia dini, seperti kekurangan asam lemak omega-3, zat besi, atau vitamin B, dapat menyebabkan gangguan pada perkembangan otak yang mempengaruhi kemampuan kognitif mereka. Sebaliknya, pemberian makanan sehat yang mengandung gizi lengkap dapat mendukung perkembangan otak yang optimal, meningkatkan daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan berkonsentrasi (Grantham-McGregor et al., 2007).

Namun, di beberapa daerah, termasuk di Panyabungan, masih banyak anak-anak yang mengalami kekurangan gizi dan pola makan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi yang baik, terbatasnya akses terhadap makanan bergizi, dan kebiasaan makan yang kurang sehat. Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan program makan sehat yang dirancang khusus untuk anak usia dini di sekolah-sekolah seperti TK Model Negeri Panyabungan, yang bisa memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan kognitif anak-anak.

Meskipun ada upaya untuk memberikan makanan yang bergizi bagi anak-anak di TK Model Negeri Panyabungan, belum ada penelitian yang mengkaji secara mendalam pengaruh program makan sehat terhadap perkembangan kognitif anak. Sebagian besar program yang ada lebih terfokus pada aspek kesehatan fisik anak, namun pengaruhnya terhadap kemampuan kognitif belum banyak dieksplorasi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana program makan sehat dapat memengaruhi perkembangan kognitif anak usia dini di TK Model Negeri Panyabungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang program makan sehat yang lebih efektif dan berdampak positif bagi anak-anak di sekolah tersebut, sekaligus memberikan informasi yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan anak-anak di Panyabungan secara keseluruhan.

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0 sampai 6 tahun, yaitu masa yang dikenal sebagai periode emas (*golden age*) dalam perkembangan manusia (Suhanih, 2017). Menurut Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, Pasal 1 Ayat (2): Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia nol sampai dengan enam tahun. Pada usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih pesat dan lebih fundamental pada awal-awal tahun kehidupannya (Yeni et al., 2020).

Anak usia dini kerap disebut berada pada masa *golden age* atau usia emas, yaitu periode di mana hampir seluruh potensi yang dimiliki anak berada pada fase peka sehingga mengalami pertumbuhan dan perkembangan dengan cepat serta signifikan. (SUJIONO, 2013). Setiap anak memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda karena adanya perbedaan individu. Untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tersebut, anak membutuhkan asupan gizi yang seimbang serta stimulasi yang tepat dan berkesinambungan. Apabila anak memperoleh rangsangan yang sesuai dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat, maka mereka akan lebih mudah dalam menjalani dan mencapai berbagai tugas perkembangan secara optimal. Dengan demikian, keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan fisik

melalui gizi dan kebutuhan psikologis melalui stimulasi menjadi kunci penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh (Syafnita. T, Akip. M, at.all, 2022).

Pendidikan anak usia dini Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 14 adalah upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan dengan pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani maupun rohani agar anak siap memasuki pendidikan lebih lanjut.

Berdasarkan Peraturan Presiden (Perpres) Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional, ditetapkan pembentukan Badan Gizi Nasional sebagai lembaga yang berwenang dalam mengelola Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini dirancang untuk memberikan akses makanan bergizi secara cuma-cuma kepada berbagai kelompok sasaran, terutama anak-anak sekolah dari jenjang PAUD hingga SMA, baik negeri maupun swasta. Selain itu, program ini juga menyasar balita, ibu hamil, dan ibu menyusui sebagai kelompok rentan yang membutuhkan dukungan gizi. Dengan adanya program tersebut, diharapkan kualitas gizi masyarakat meningkat sehingga dapat menunjang tumbuh kembang anak, kesehatan ibu, serta keberhasilan pendidikan generasi muda.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memberikan akses makanan bergizi secara gratis bagi anak-anak usia dini, termasuk yang berada di PAUD. Program ini memiliki dampak besar pada perkembangan kognitif anak, karena gizi yang baik pada usia dini sangat mendukung proses perkembangan otak, yang mencakup kemampuan berpikir, belajar, dan memori. Nutrisi yang tepat, seperti protein, asam lemak omega-3, dan zat besi, membantu membangun dasar yang kuat bagi kemampuan belajar anak, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi risiko keterlambatan perkembangan. Dengan memastikan anak-anak mendapatkan makanan sehat, MBG berperan penting dalam menciptakan generasi yang cerdas dan sehat.

Menurut Permendikbud RI Nomor 137 Tahun 2014, aspek perkembangan anak usia dini mencakup nilai agama dan moral, sosial emosional, fisik-motorik, kognitif, bahasa, dan seni. Keenam aspek tersebut saling berkaitan dan menjadi fondasi penting dalam proses tumbuh kembang anak (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).

Salah satu aspek yang berperan penting dalam perkembangan anak usia dini adalah perkembangan kognitif. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan anak dalam berpikir, memahami, serta memecahkan masalah sesuai dengan tahap perkembangannya dan tingkat usianya. Menurut teori Piaget, anak usia dini berada dalam tahap preoperasional (2-7 tahun), di mana mereka mulai menggunakan simbol, bahasa, dan imajinasi dalam berpikir, tetapi masih egosentris dan belum mampu berpikir logis secara penuh. Dalam konteks pendidikan, stimulasi kognitif dapat diberikan melalui permainan, eksplorasi lingkungan, serta aktivitas berbasis eksperimen sederhana yang mendorong anak untuk mengamati, mengklasifikasikan, dan menarik kesimpulan. Selain itu, interaksi sosial dengan orang dewasa maupun teman sebaya berperan penting dalam mengembangkan pemahaman anak terhadap dunia di sekitarnya (Santrock, J.w, 2021).

Dalam aspek perkembangan kognitif yang difokuskan adalah ketika anak mengenal dan mengetahui jenis-jenis makanan yang diberikan dan berbagi informasi dengan temannya. Variasi jenis makanan sangat diperlukan untuk anak usia dini agar mereka mengenal dan mengetahui bahwa jenis makanan itu banyak dan dengan mencobanya secara langsung dengan teman-temannya, maka anak akan lebih mudah mengerti. Lingkungan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan kognitif dan sosial anak usia dini terutama lingkungan sekolah. Karena di sekolah anak akan bertemu dengan guru dan teman sebayanya.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini, salah satunya melalui penerapan program makan sehat bagi anak usia dini. Melalui kegiatan pembelajaran maupun rutinitas sehari-hari, sekolah tidak hanya menjadi tempat

anak memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga wadah pembentukan perilaku positif yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Program makan sehat yang diterapkan di sekolah dapat berupa penyediaan makanan bergizi, kegiatan edukasi gizi, hingga praktik langsung dalam memilih makanan sehat. Dengan adanya program ini, anak-anak akan terbiasa mengonsumsi makanan yang bervariasi, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang mereka. Selain itu, keterlibatan guru dalam memberikan contoh perilaku sehat juga menjadi faktor penting agar anak mampu meniru dan membentuk kebiasaan positif.

Lebih jauh, penerapan program makan sehat di sekolah akan mendukung perkembangan kognitif, fisik, sosial-emosional, dan moral anak, karena gizi yang baik akan memengaruhi konsentrasi belajar, stamina, serta pembentukan karakter disiplin dalam menjaga pola hidup sehat.

Keterlibatan orang tua dalam program makan sehat di sekolah sangat penting karena mereka memiliki peran besar dalam membentuk kebiasaan makan anak sehari-hari. Dengan adanya komunikasi aktif antara sekolah dan orang tua, baik melalui pertemuan rutin maupun media informasi seperti buletin atau aplikasi khusus, orang tua dapat lebih memahami tujuan dan manfaat dari program makan sehat yang diterapkan di sekolah. Hal ini tidak hanya memotivasi orang tua untuk mendukung kebiasaan makan sehat di rumah, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengetahui jenis makanan yang sebaiknya diberikan kepada anak-anak mereka di luar jam sekolah. Selain itu, keterlibatan orang tua dapat membantu menciptakan konsistensi antara apa yang diajarkan di sekolah dan pola makan di rumah, yang pada akhirnya memperkuat dampak positif dari program tersebut.

Selain itu, kolaborasi antara sekolah dan orang tua memberikan kesempatan untuk saling berbagi informasi terkait dengan tantangan atau keberhasilan yang ditemukan anak-anak dalam menjalani program makan sehat. Misalnya, jika seorang anak menunjukkan kesulitan dalam mengonsumsi makanan sehat atau lebih memilih makanan tertentu yang tidak seimbang, orang tua dan guru bisa bekerja sama untuk mencari solusi terbaik. Melalui

pendekatan yang komprehensif ini, orang tua tidak hanya menjadi pendukung, tetapi juga mitra aktif dalam mendidik anak-anak tentang pentingnya pola makan sehat. Dengan demikian, keberhasilan program makan sehat di sekolah sangat bergantung pada hubungan yang erat antara institusi pendidikan dan keluarga, yang menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan kebiasaan makan yang baik bagi anak-anak.

TK Model Negeri Panyabungan merupakan sebuah Taman Kanak-Kanak yang terletak di Jalan Abri Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal yang sudah berstatus Negeri. TK Model Negeri Panyabungan ini dipilih berdasarkan beberapa alasan yang mendukung, diantaranya program makan sehat ini sebelumnya sudah pernah diterapkan dan masih diterapkan sampai sekarang, sekolah ini juga memiliki sistem administrasi yang baik, memungkinkan pengumpulan data yang lebih valid dan terorganisir. Selain itu, sebagai lembaga pemerintah, TK ini cenderung mendukung upaya penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah satu pendidik di TK Model Panyabungan yaitu ibu Erli Sahria, S.Pd. AUD. Beliau merupakan kepala UKS di TK Model Negeri Panyabungan menerangkan bahwa penerapan program makan sehat di sekolah ini sudah berjalan dari lama, mulai dari yang dilaksanakan setiap hari, 3 kali seminggu, sekali seminggu, hingga akhirnya sekali sebulan yang sudah terlaksana selama satu tahun ini tepatnya pada saat pembelajaran diluar. Kegiatan ini dilakukan oleh masing-masing guru kelas. Pada pelaksanaan kegiatan ini, guru selalu memvariasikan makanan yang diberikan pada anak dengan tujuan agar anak lebih mengenal beragam jenis makanan. Biasanya guru memberikan susu dengan roti, jus jeruk, nasi soto, mie goreng, nasi kuning, bubur kacang hijau yang pengolahannya sudah diawasi oleh pihak sekolah agar tidak diberikan pemanis buatan ataupun micin yang berlebih. Dalam hal ini pihak UKS yang bertanggungjawab untuk pengolahan dan penyajiannya.

Tujuan program makan sehat terhadap perkembangan kognitif anak usia dini dalam hal mengenal variasi dan jenis makanan adalah untuk memastikan

anak mendapatkan asupan gizi yang lengkap dan seimbang, yang mendukung perkembangan otak secara optimal. Nutrisi yang tepat, seperti vitamin, mineral, protein, dan lemak sehat, sangat penting dalam memfasilitasi proses kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan pemecahan masalah. Dengan memperkenalkan berbagai jenis makanan sehat sejak dini, anak tidak hanya belajar mengenali rasa dan tekstur, tetapi juga memahami pentingnya keberagaman dalam konsumsi makanan untuk menjaga kesehatan tubuh dan otak.

Selain itu, program makan sehat bertujuan untuk membentuk kebiasaan makan yang baik dan seimbang, yang penting untuk mendukung pembelajaran anak. Mengenalkan anak pada berbagai jenis makanan sehat dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan pola makan yang lebih beragam dan mencegah kebiasaan makan terbatas. Dengan demikian, anak akan tumbuh dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi yang bergizi, yang berkontribusi pada perkembangan kognitif dan fisik yang sehat serta optimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Selain itu, dari aspek perkembangan sosial juga memiliki pengaruh, dimana program makan sehat juga berkontribusi dalam membentuk keterampilan interaksi dan kerja sama anak. Kegiatan makan bersama di PAUD, misalnya, dapat mengajarkan nilai-nilai seperti berbagi, kesabaran, dan tata krama saat makan. Anak juga belajar untuk mengenali berbagai jenis makanan sehat serta mengembangkan kebiasaan makan yang baik. Selain itu, melalui keterlibatan guru dan orang tua dalam program ini, anak mendapatkan edukasi tentang pentingnya pola makan yang bergizi untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan demikian, program makan sehat tidak hanya berpengaruh terhadap kecerdasan anak, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.

Dalam upaya mendukung keberhasilan program makan sehat di TK Model Panyabungan, keterlibatan orang tua sangat berperan penting. Sebagai mitra utama dalam pendidikan anak, orang tua memiliki pengaruh besar dalam memastikan keberlanjutan kebiasaan makan sehat yang diterapkan di sekolah

ke dalam kehidupan sehari-hari anak di rumah. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif antara pihak sekolah dan orang tua menjadi kunci dalam mencapai tujuan program ini. Pihak sekolah, khususnya guru kelas dan UKS, dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai jenis makanan yang diperkenalkan kepada anak di sekolah, serta alasan mengapa makanan tersebut penting untuk perkembangan kognitif dan fisik anak. Dengan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai manfaat gizi yang terkandung dalam makanan sehat, orang tua dapat lebih sadar dan termotivasi untuk memberikan makanan yang serupa atau bahkan lebih variatif di rumah.

Selain itu, orang tua dapat terlibat langsung dalam mendukung penerapan pola makan sehat di rumah dengan memperkenalkan anak pada berbagai jenis makanan sehat yang diajarkan di sekolah. Ini bukan hanya soal memberikan makanan yang bergizi, tetapi juga mengajarkan pentingnya keberagaman dalam pola makan untuk kesehatan tubuh dan otak anak. Dalam hal ini, sekolah bisa memanfaatkan pertemuan rutin dengan orang tua, seperti rapat atau forum diskusi, untuk berbagi tips dan trik dalam mempersiapkan makanan sehat yang menarik dan bergizi. Dengan pendekatan ini, diharapkan orang tua dapat menjadi contoh yang baik bagi anak-anak mereka, serta melanjutkan kebiasaan sehat yang sudah dimulai di sekolah.

Dengan latar belakang tersebut, proposal ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pengaruh program makan sehat terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di TK Model Negeri Panyabungan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali sejauh mana program makan sehat yang diterapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif anak-anak, yang meliputi aspek-aspek seperti daya ingat, pengenalan variasi dan ragam jenis makanan, konsentrasi, kemampuan berpikir logis, serta keterampilan sosial dan emosional. Analisis ini juga akan melihat bagaimana pola makan yang sehat dapat mempengaruhi perkembangan otak dan fungsi kognitif anak-anak, yang sangat penting pada tahap perkembangan usia dini.

Selain itu, proposal ini juga akan mengeksplorasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan program makan sehat, seperti frekuensi

penerapan program, dukungan orang tua, serta peran guru dalam memberikan contoh pola makan yang sehat. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengukur pengaruh langsung dari program makan sehat terhadap perkembangan kognitif, tetapi juga untuk memahami hambatan-hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan program tersebut, serta mencari solusi untuk mengoptimalkan dampaknya bagi perkembangan anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya pola makan yang sehat dalam mendukung perkembangan kognitif anak usia dini, serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan implementasi program makan sehat di masa mendatang.

B. Identifikasi Masalah

Faktor-faktor yang melatarbelakangi penelitian ini menuntut penentuan permasalahan penelitian agar maksud dan tujuan penelitian menjadi lebih jelas. Sebelum memfokuskan pada pokok masalah, sebaiknya dilakukan identifikasi masalah dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang relevan. Pernyataan tersebut tidak hanya harus menunjukkan bidang yang perlu dikaji, tetapi juga memberikan arahan mengenai metode-metode yang akan digunakan dalam penelitian.

Adapun masalah-masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Ketidaktahuan orangtua terhadap variasi makanan sehat yang mendukung perkembangan otak. Anak-anak mungkin tidak terbiasa dengan jenis makanan sehat yang diperlukan untuk mendukung perkembangan kognitif mereka, yang dapat menghambat pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat.
2. Keterbatasan implementasi program makan sehat di lingkungan pendidikan anak usia dini. Di beberapa lembaga pendidikan, termasuk di TK Model Negeri Panyabungan, mungkin ada keterbatasan dalam penerapan program makan sehat secara konsisten dan tepat, baik dalam penyediaan menu makanan maupun edukasi terkait pola makan yang sehat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan belakang masalah yang di uraikan di atas maka penulis menetapkan batasan masalah sebagai berikut:

1. Program Makan Sehat di TK Model Negeri Panyabungan
2. Perkembangan Kognitif anak di TK Model Negeri Panyabungan

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang diatas penerapan program makan sehat di TK Model Negeri Panyabungan yang hanya dilaksanakan sekali sebulan. Berdasarkan uraian diatas maka permasalahan yang diteliti adalah

6. Bagaimana pelaksanaan program makan sehat di TK Model Negeri Panyabungan ?
7. Bagaimana tingkat perkembangan kognitif anak usia dini di TK Model Negeri Panyabungan ?
8. Bagaimana Pengaruh Program Makan Sehat Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini di TK Model Negeri Panyabungan ?

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan program makan sehat di TK Model Negeri Panyabungan
2. Untuk mengetahui penerapan program makan sehat di TK Model Negeri Panyabungan
3. Untuk mengetahui pengaruh Program Makan Sehat Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini di TK Model Negeri Panyabungan.

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini memiliki Kegunaan

- a. Bagi peneliti, Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman dalam mengaplikasikan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan. Selain itu, penelitian ini juga merupakan

salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi S1 dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

- b. Bagi akademisi, Hasil penelitian ini dapat menjadi media dan sumber rujukan yang memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya mengenai pengaruh program makan sehat terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di TK Model Negeri Panyabungan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan program makan sehat dan perkembangan kognitif anak usia dini, baik di TK Model Negeri Panyabungan maupun pada konteks yang lebih luas.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah penjelasan mengenai suatu atribut, sifat, nilai, faktor, perlakuan terhadap objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta dianalisis guna memperoleh kesimpulan. Perumusan definisi variabel penelitian perlu dilakukan secara jelas dan tepat agar dapat menghindari kesalahan atau kekeliruan dalam proses pengumpulan data. (Sodik, 2018). Dalam penelitian ini definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut:

1. Program Makan Sehat

Program yang dirancang untuk memberikan asupan gizi seimbang kepada anak usia dini guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Program ini biasanya mencakup pemilihan menu bergizi, pola makan yang tepat, dan edukasi gizi bagi anak serta orang tua.

2. Perkembangan Kognitif

Proses bertahap yang melibatkan peningkatan kemampuan berpikir, mengingat, memecahkan masalah, serta memahami konsep-konsep dasar pada anak. Perkembangan kognitif mencakup aspek daya ingat, konsentrasi, logika, kreativitas, serta keterampilan berpikir kritis yang sangat dipengaruhi oleh faktor gizi.