

WIDIASTUTI

Kajian Filsafat Pangan

# MOTIVASI UNTUK ANAK SUPAYA SUKA MAKAN SAYUR DAN BUAH



Sanksi Pelanggaran Pasal 72  
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002  
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memparbanyak suatu ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/ atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000 (satu juta rupiah), atau penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp. 500.000.000 (lima ratus juta rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, menggandakan Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp. 500.000.000 (lima ratus juta rupiah).

*Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)*

Widiastuti

Pengabdian Masyarakat di Bidang Gizi:  
Kajian Filsafat Pangan Motivasi untuk Anak Supaya Suka  
Makan Sayur dan Buah

Semarang: FNA Pers, 2020  
xii + 160 hlm; 15 x 21 cm

Pengabdian Masyarakat di Bidang Gizi:  
Kajian Filsafat Pangan Motivasi untuk Anak Supaya Suka Makan Sayur  
dan Buah

Penulis: Widiastuti  
Desain Cover: FNA Pers  
Desain Layout: Widiastuti

Diterbitkan oleh  
FNA Pers  
Pokok Pondasi Blok E1 Ngaliyan, Semarang

© Hak pengarang dan penerbit dilindungi Undang-undang No. 19 Tahun 2002. Dilarang memproduksi sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

## PENGANTAR PENULIS

---

Dengan memanjatkan syukur *alhamdulillah*, berkat rahmat Allah SWT kami dapat menyelesaikan tulisan dengan judul “Kajian Filsafat Pangan Motivasi untuk Anak supaya Suka Makan Sayur dan Buah”

Pada mulanya tulisan ini adalah sebuah hasil kegiatan penelitian yang difasilitasi Pusat Penelitian UIN Walisongo Semarang dengan judul “Pendampingan Guru TPA untuk Memotivasi Anak-anak Supaya Gemar Makan Sayur dan Buah.” Namun

atas dorongan dari berbagai pihak akhirnya tulisan ini mengalami beberapa perubahan, termasuk judul supaya dapat dibaca oleh khalayak luas.

Tulisan ini diawali dari keprihatinan melihat anak-anak yang susah makan sayur dan buah namun suka sekali jajan makanan yang kurang sehat. Itulah sebabnya perlu motivasi yang maksimal supaya mereka gemar makan sayur dan buah.

Tak terkecuali, problem anak tidak suka sayur dan buah ini terjadi pula di lingkungan sekolah-sekolah Islam, termasuk TPA. Padahal al-Qur'an banyak membahas makanan dan minuman yang tidak hanya *halalan* tetapi juga *thoyyiban*, termasuk sayur dan buah-buahan. Oleh karena itu motivasi gerakan suka makan sayur dan buah bagi anak bukanlah hal yang sama sekali asing bagi Islam. Bahkan dapat dikatakan bahwa gerakan ini bernuansa Qur'ani karena didukung oleh dalil-dalil dalam al-Qur'an.

Semarang, Oktober 2020  
Penulis

# DAFTAR ISI

Halaman Judul 1	__i
Undang-undang Hak Cipta	_ii
Katalog	_iii
Pengantar Penulis	_iv
Daftar Isi	_v
Abstrak	_____vii

## **BAB I.**

### **PENDAHULUAN**

- A. Analisis Situasi Mitra Dampingan\_\_1
- B. Solusi yang Ditawarkan\_\_10
- C. Stakeholder/ Sumberdaya yangang Terlibat\_\_12
- D. Kondisi Mitra Dampingan Yang Diharapkan\_\_15
- E. Strategi Yang Dilakukan\_\_18

## **BAB II.**

### **BUAH DAN SAYUR DALAM AL-QUR'AN**

- A. Landasan Pendidikan TPA\_\_20
- B. Keterkaitan Pendidikan Qur'ani di TPA dengan Ilmu Gizi\_\_23
- C. Buah-buahan dalam al-Qur'an\_\_28
- D. Sayuran dalam al-Qur'an\_\_36

## **BAB III.**

### **MANFAAT SAYUR-BUAH DAN BAHAYA KEKURANGANNYA BAGI TUBUH**

- A. Manfaat Sayur dan Buah Bagi Tubuh\_\_48
- B. Bahaya Kurang Sayur dan Buah\_\_62

## **BAB IV.**

### **MEMOTIVASI ANAK SUPAYA GEMAR SAYUR DAN BUAH MELALUI AKTIFITAS BELAJAR SAMBIL BERMAIN**

- A. Strategi Belajar Sambil Bermain\_\_74
- B. Belajar Sayur dan Buah dari Dongeng\_\_76
  - a. Wortel yang Hebat\_\_84
  - b. Cerita tentang Ketimun\_\_88
  - c. Si Kancil Pencuri Ketimun\_\_89
  - d. Si kancil (Bukan) Pencuri Ketimun\_\_97
  - e. Timun Emas\_\_103
- C. Belajar Sayur dan Buah dari Audio Visual\_\_108
- D. Belajar Sayur dan Buah dari Games\_\_111
- E. Belajar Sayur dan Buah dari Film\_\_113
- F. Belajar Sayur dan Buah dari *Out Bond*\_\_115
- G. Metode Penyajian Makanan yang Menarik dan Makan Bersama\_\_222

## **BAB V.**

### **EVALUASI**

- A. Evaluasi dan Pengukurannya\_\_127
- B. Hasil Evaluasi Hasil Motivasi\_\_132

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

- A. Kesimpulan\_\_138
- B. Saran-saran\_\_140

### **Daftar Pustaka\_\_142**

## Abstrak

Anak-anak pada umumnya lebih suka jajan makanan yang kurang sehat daripada makan sayur dan buah, karena makanan yang mereka beli tersebut dianggap lebih enak. Ironisnya para penjaja makanan keliling maupun penjaja makanan di sekolah juga mengabaikan prioritas kesehatan ini. Mereka cenderung fokus untuk menjual sesuatu yang digemari oleh anak dengan harga yang murah meriah. Menanggapi hal ini maka motivasi untuk gemar makan sayur dan buah bagi anak merupakan hal yang tidak bisa ditawar lagi supaya anak-anak menjadi generasi yang sehat dan kuat. Hal ini tentu saja juga berlaku untuk sekolah-sekolah Islam, bahkan TPA yang biasanya hanya fokus untuk mengajarkan baca tulis al-Qur'an. Ajaran untuk gemar makan sayur dan buah ini adalah ajaran Qur'ani karena banyak ayat yang membahas tentang keutamaan buah dan sayur tertentu.



# BAB I. PENDAHULUAN

---

## A. ANALISIS SITUASI MITRA DAMPINGAN

Standar pemenuhan gizi seorang anak dapat dilihat dari berbagai aspek yang tercakup dalam slogan 4 sehat 5 sempurna atau makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Contoh makanannya bisa berupa nasi, sayur mayur, buah, lauk pauk serta kalau bisa ditambah susu.

Persoalan standar pemenuhan gizi pada anak dapat dijadikan penelitian di bidang Gizi. Dalam hal ini peneliti memfokuskan pada anak-anak yang tidak suka sayur dan buah. Fenomena ini umum terjadi di mana-mana, padahal jika kebutuhan terhadap buah dan sayur diabaikan maka si anak akan rentan terkena penyakit akibat kekurangan antioksidan, vitamin dan mineral. Oleh karena itu anak-anak yang tidak suka makan sayur dan buah perlu dimotivasi supaya menjadi suka sehingga gizi mereka terpenuhi secara standar.

Lokasi yang peneliti pilih untuk melakukan penelitian ini adalah di sebuah TPA yang terletak di dusun Tuksono, kelurahan Krandon Lor, kecamatan Suruh, kabupaten Semarang.

Secara geografis dusun tersebut adalah dusun agraris dengan mayoritas penduduk petani. Sejauh mata memandang yang tampak adalah hamparan sawah dan ladang dengan latar belakang gunung Merapi dan Merbabu. Namun sayang, hasil bumi yang alami dari para petani itu justru kurang dinikmati oleh anak cucu mereka sendiri karena mereka lebih suka mengonsumsi jajanan pabrik yang serba instan dan sering mengabaikan aspek kesehatan. Itulah sebabnya, motivasi untuk gemar makan buah dan sayur bagi anak-anak di dusun ini sangat penting agar kesehatan mereka lebih baik.

Selanjutnya, supaya motivasi ini terus berkelanjutan, maka peneliti perlu mitra pendamping. Ada dua alternatif yang bisa dipilih sebagai mitra pendamping, yaitu para kader PKK yang mengelola Posyandu atau para guru TPA.

Pilihan akhirnya jatuh pada para guru TPA dengan alasan bahwa:

- a. Frekwensi kegiatan mengajar guru TPA lebih intensif daripada kegiatan tim penggerak PKK di Posyandu.
- b. Kelompok usia anak-anak didik di TPA lebih variatif, meliputi: kelompok usia balita (yang duduk di bangku PAUD dan TK), kelompok usia 6-10 tahun (yang duduk di bangku kelas I-IV SD) dan kelompok usia belasan (yang duduk di bangku kelas V-VI SD). Sementara Posyandu khusus menangani balita dan batita saja.
- c. Jumlah anak-anak di TPA lebih banyak, yaitu 52. Sementara anak-anak di Posyandu hanya 20, terdiri dari 10 batita dan 10 balita.



Gambar 1. Peta Dusun Tuksongo  
(Sumber: Google Map)



Gambar 2. Dusun Tuksongo dengan  
latar belakang gunung Merapi dan Merbabu.

Selain itu pendampingan terhadap guru TPA juga penting karena: *Pertama*, guru merupakan ujung tombak dalam kegiatan belajar mengajar. *Kedua*, mayoritas anak lebih mendengarkan nasihat guru daripada orang tuanya. *Ketiga*, pada umumnya kegiatan belajar mengajar di TPA hanya fokus pada materi baca tulis al-Qur'an saja. Padahal ayat-ayat al-Qur'an yang membahas buah dan sayur juga ada seperti sawi, buah kurma, buah tin dan zaitun. Dengan mempelajari materi tentang buah dan sayur tersebut anak-anak akan semakin yakin bahwa al-Qur'an merupakan sumber segala ilmu karena tidak hanya mengajarkan persoalan akhirat saja namun juga persoalan dunia termasuk konsep hidup sehat seperti yang diajarkan oleh Rasulullah.

Perlu diketahui, TPA di dusun Tuksongo yang diberi nama Nurul Islam itu didirikan oleh Pak Muchsin pada tahun 2007 sebagai wujud keprihatinannya terhadap kondisi anak-anak usia TK-SD setempat yang kurang mendapatkan pendidikan al-Qur'an. Sepulang sekolah formal di luar dusun, kebanyakan dari mereka hanya

menghabiskan waktu dengan menonton televisi saja. Akhirnya Pak Muchsin pun mewakafkan tanah pekarangannya seluas 300 m untuk pembangunan gedung TPA supaya anak-anak itu lebih sholih dan terhindar dari efek negatif akibat terlalu banyak menonton televisi.

TPA tersebut didirikan dengan visi terbentuknya generasi muslim yang fashih membaca al-Qur'an, berakhlaq Qur'ani dan berpengetahuan yang luas.

Adapun misinya adalah:

- a. Menanamkan dasar-dasar keimanan dan ketaqwaan;
- b. Mendidik santri untuk membaca al-Qur'an secara *murottal mujawwad*;
- c. Mengajarkan penulisan al-Qur'an secara baik dan benar;
- d. Memberikan pengetahuan *dien*

Lalu tujuan pembelajaran di TPA ini yaitu:

- a. Meningkatkan pemahaman siswa terhadap ilmu agama, sehingga mampu mengembangkan diri sejalan dengan norma-norma agama dan mampu

mengamalkan dalam perkembangan ilmu pengetahuan;

- b. Menumbuh kembangkan ilmu-ilmu Islami dalam hubungan dengan Allah SWT, Rasul, manusia, alam semesta bahkan dengan dirinya sendiri;
- c. Memberikan pemahaman mendalam kepada santri tentang ajaran Agama dan bagaimana mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari;
- d. Memberikan wawasan kepada santri/murid untuk berperilaku dalam kehidupan sehari-hari secara Islami;
- e. Pelestarian kitab – kitab salaf sebagai falsafah keagamaan;
- f. Mengembangkan dan menciptakan bakat siswa dalam bidang pendidikan agama terutama tentang baca tulis al-Qur'an.

Sedangkan pencapaian pembelajaran yang diinginkan adalah:

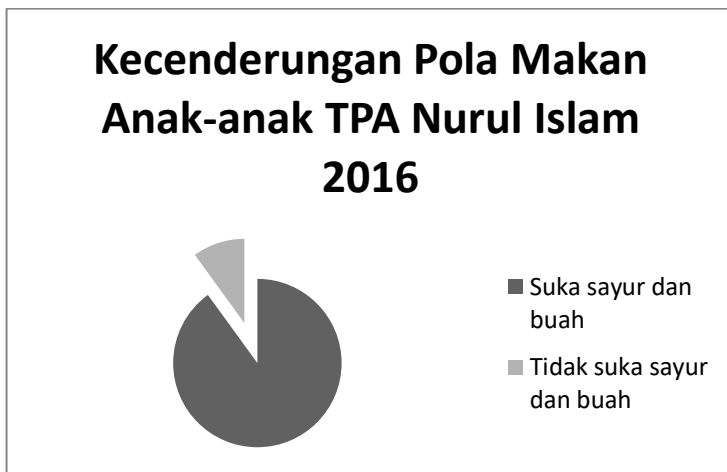
- a. Santri mampu membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar;
- b. Santri hafal surat-surat pilihan;
- c. Santri mampu menguasai dasar-dasar beribadah kepada Allah SWT, khususnya sholat lima waktu

Atas dasar visi-misi, tujuan dan pencapaian pembelajaran di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi supaya siswa-siswi TPA gemar makan sayur dan buah sangat baik untuk diterapkan karena merupakan faktor pendukung terbentuknya generasi Qur'ani yang kuat dan berprestasi sebagai perwujudan slogan yang mengatakan bahwa akal yang sehat terletak pada tubuh yang sehat atau *mens sana in corpore sano* atau *al aqlu salim fil jismi salim*.

Siswa yang dimotivasi terdiri dari para siswa-siswi TPA tahun ajaran 2015/ 2016 sejumlah 52 anak. Mayoritas siswa berasal dari dusun setempat dan sisanya dari beberapa dusun tetangga.



Berdasarkan pengamatan peneliti, dari 52 siswa yang ada, sekitar 43 siswa atau 90 % nya lebih suka makan nasi tanpa sayur (Jawa: *garingan*) serta jarang mengkonsumsi sayur dan buah meski orang tua mereka menanamnya. Mereka lebih menyukai aneka macam *snack* kemasan serta aneka jajanan cepat saji yang dijual penjaja makanan di sekolah seperti cilok, bakso, nuget dan sosis.



Gambar 3.  
Kecenderungan pola makan anak-anak TPA Nurul Islam  
di dusun Tuksongo

Seandainya para pedagang mengutamakan mutu dagangannya mereka masih mendapatkan protein hewani atau nabati, namun mutu tersebut cenderung diabaikan. Mereka lebih mengandalkan bahan-bahan berbahaya seperti penyedap rasa (MSG), pewarna makanan yang tidak dianjurkan dinas kesehatan, pengental (borax) dan pengawet. Bahan tersebut merupakan sumber berbagai penyakit dari yang ringan hingga berujung pada kematian.

## **B. SOLUSI YANG DITAWARKAN**

Melalui pendampingan terhadap guru-guru TPA Nurul Islam untuk memotivasi anak didiknya agar suka makan sayur dan buah, diharapkan anak-anak akan menyadari bahaya kurang mengonsumsi sayur dan buah serta jajan makanan sembarangan.

Harapan ini senada dengan Prof Hardinsyah yang mengatakan bahwa:

"Solusi gizi buruk pada anak adalah dengan memperbanyak makan sayur dan buah. Makanan hewani juga perlu, sebagai sumber protein. Selama ini banyak orang-orang yang menjadikan beras

yang paling utama, padahal sayur, buah, dan makanan hewani juga penting. Selain itu, pola makan dari jajanan yang kurang sehat juga perlu diperbaiki. Beberapa jajanan memang menyumbang asupan energi, protein dan zat besi, akan tetapi sebagian besar mengabaikan komposisi gizi. Selain itu masih perlu dipertanyakan keamanan jajanan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi. Pada penelitian yang dilakukan di Bogor ditemukan *Salmonella Paratyphi A* di 25% - 50% sampel minuman yang dijual di kaki lima. Bakteri tersebut adalah penyebab penyakit tifus pada anak.”

Berdasarkan hal inilah akhirnya peneliti mengangkat judul penelitian: Pendampingan Guru TPA dalam Memotivasi Anak untuk Gemar Makan Sayur dan Buah di TPA Nurul Islam dusun Tuksongo, kelurahan Krandon Lor, kecamatan Suruh, kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

### **C. STAKEHOLDER/ SUMBERDAYA YANG TERLIBAT**

Stakeholder adalah suatu masyarakat, kelompok, komunitas ataupun individu manusia yang memiliki hubungan dan kepentingan terhadap suatu organisasi atau perusahaan.

Pada pendampingan ini ada beberapa stakeholder yang terlibat, yaitu:

1. Ketua Yayasan TPA dan perangkat desa

Sebelum melakukan pendampingan, peneliti harus meminta ijin terlebih dahulu kepada ketua yayasan TPA, sebagai pihak yang mengurus lembaga pendidikan tersebut; serta perangkat desa sebagai pemerintah wilayah setempat. Bagian perangkat desa yang terkait langsung dengan bidang penyuluhan gizi keluarga adalah tim penggerak PKK yang diketuai oleh Ibu Nur Hayati. Tim ini bisa diajak bekerja sama untuk mensosialisasikan gerakan suka makan sayur dan buah bagi seluruh warga.

## 2. Guru-guru

Guru-guru TPA merupakan mitra dampingan dari penelitian ini. Para guru TPA yang menjadi mitra dampingan gerakan anak suka makan sayur dan buah ini berjumlah 5 (lima) orang, yaitu:

- Bapak Muhsin, 55 tahun, kegiatan sehari-hari sebagai petani, posisi di TPA sebagai ketua Yayasan, pengajar dan kepala TPA;
- Eva, 18 tahun, kegiatan sehari-hari sebagai pelajar, posisi di TPA sebagai pengajar;
- Muhtarom, 25 tahun, kegiatan sehari-hari sebagai wiraswasta, posisi di TPA sebagai pengajar;
- Sabar, 40 an tahun, sebagai petani dan tukang kayu, posisi di TPA sebagai pengajar;
- Mukaromah, 40 an tahun, kegiatan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga, posisi di TPA juga sebagai pengajar.

Sebagai pendampingan terhadap para guru, maka pendampingan ini tidak lepas dari strategi pembelajaran. Itulah sebabnya materi dampingan ini terkait strategi belajar sambil bermain meliputi aktifitas mendongeng, memanfaatkan media audio visual, *games*, *outbond*, penyajian makan yang menarik serta makan bersama.

### 3. Orang tua siswa

Di rumah, orang tua memiliki peran yang sangat besar dalam mensukseskan gerakan suka makan sayur dan buah untuk anak. Oleh karena itu pertemuan dengan orang tua tetap diperlukan. Dengan demikian motivasi anak-anak untuk suka makan sayur dan buah semakin kuat karena tidak hanya didukung oleh guru namun juga oleh keluarga dan masyarakat di sekitarnya.

#### D. KONDISI MITRA DAMPINGAN YANG DIHARAPKAN

Dengan pendampingan ini maka peneliti berharap akan memunculkan kondisi bahwa guru TPA tidak hanya mengajarkan baca tulis al-Qur'an saja tetapi melalui pemahaman *unity of sciences* juga mampu memotivasi anak didiknya agar berpola makan sehat dengan cara gemar makan buah dan sayur supaya menjadi generasi Qur'ani yang sehat dan berprestasi. Itulah sebabnya motivasi itu perlu disosialisasikan dalam jadwal aktifitas peserta didik di TPA.

##### a. Untuk kelompok TKA

Hari	Jam	TKA (Paket A)	TKA (Paket B)
Sabtu Jam : 15.30 s/d 17.00 WIB	I	Hafalan bacaan shalat	Tahsinul Kitabah
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Tahsinul Kitabah	Hafalan bacaan sholat
Senin	I	Hafalan surat pendek	Hafalan surat pendek
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an

		Istirahat	Istirahat
	III	Latihan praktik shalat/ wudhu	Doa dan adab harian
Selasa	I	Doa dan adab harian	Praktik shalat/ wudhu
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Tahsinul Kitabah	Fiqih Ibadah
Rabu	I	Fiqih Ibadah	Tahsinul Kitabah
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Tahsinul Kitabah	Ulumul Qur'an
Kamis	I	Aqidah	Kisah-kisah teladan
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Kisah-kisah teladan	Aqidah

b. Untuk kelompok TPA

Hari	Jam	TPA (Paket A)	TPA (Paket B)
Sabtu	I	Hafalan bacaan shalat	Ilmu Tajwid
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat



	III	Aqidah	Hafalan ayat pilihan
Senin	I	Latihan praktik sholat/ wudhu	Latihan praktik sholat
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Fiqih Ibadah	Fiqih Ibadah
Selasa	I	Hafalan surat pendek	Hadis
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Tahsinul Kitabah	Fiqih Ibadah
Rabu	I	Doa harian	Bahasa Arab
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Tahsinul Kitabah	Ulumul Qur'an
Kamis	I	Aqidah	Kisah-kisah teladan
	II	Bacaan Iqra'	Tadarus al-Qur'an
		Istirahat	Istirahat
	III	Kisah-kisah teladan	Aqidah

Pada dasarnya kegiatan motivasi untuk anak-anak TPA tersebut tidak banyak mengubah jadwal kegiatan mereka

karena hal ini dilakukan dengan prinsip *unity of sciences* (menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an terkait saat pelajaran mengaji) atau khusus membuat acara *vegetables & fruit time* dengan dongeng, *outbond*, hingga makan bersama, misalnya di hari Kamis pada jam Kisah-kisah teladan).

## **E. STRATEGI YANG DILAKUKAN**

Pendampingan terhadap guru TPA tersebut dilakukan dengan strategi sebagai berikut:

1. Untuk melengkapi pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah para guru dibekali tulisan-tulisan ilmiah terkait serta penjabaran materi oleh pakar.
2. Berdasarkan kegemaran anak terhadap dongeng, maka para guru mendapat pelatihan untuk menyajikan dongeng secara menarik. Misalnya dengan pentas boneka tangan. Dongeng itu bisa dilengkapi acara *outbond*/ kegiatan agro wisata, penyajian buah dan sayur secara menarik dan kegiatan makan sayur dan buah bersama.

3. Evaluasi penguasaan materi atau pesan-pesan yang terkandung dalam pembelajaran tentang sayur dan buah terhadap para siswa TPA dapat dilakukan dengan membuat sesi diskusi ringan setelah pembelajaran selesai. Selain itu evaluasi bisa juga bisa dilakukan dalam berbagai bentuk permainan (games) dan kuis.
4. Hasil pendampingan yang diharapkan adalah agar anak-anak suka makan sayur dan buah. Selain terlihat saat evaluasi, hal ini juga bisa terlihat ketika acara makan bersama. Apakah sayur dan buah yang disajikan mereka makan atau tidak? Jika mereka memakannya berarti program ini berhasil. Namun jika mereka tidak memakannya berarti butuh pendekatan yang lebih intensif lagi hingga program ini berhasil. Perlu juga diketahui apakah anak memiliki keluhan tertentu sehingga sayur atau buah yang disajikan ditolaknya.

## BAB II. BUAH DAN SAYUR DALAM AL-QUR'AN

---

### **A. LANDASAN PENDIDIKAN TPA**

Secara umum, sebagaimana lembaga pendidikan lainnya di Indonesia, TPA Nurul Islam didirikan atas dasar UU no. 20 Tahun 2003 yang membahas tentang sistem pendidikan nasional, yaitu pendidikan yang dilandasi pemikiran demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa dengan satu kesatuan yang sistemik dengan sistem terbuka dan multimakna

Lalu secara khusus, terkait eksistensinya sebagai Taman Pendidikan al-Qur'an maka lembaga pendidikan benuansa keagamaan Islami ini fokus pada pembelajaran al-Qur'an. Dasar pendirian yang bersifat khusus tersebut sebagaimana disampaikan oleh bapak Muhsin selaku ketua Yayasan TPA Nurul Islam adalah Q.S. Al-Mujadalah ayat 11 dan An-Nahl ayat 125, yaitu sebagai berikut:

a. Q.S. Al-Mujadalah ayat 11

*Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Orang yang berilmu memang akan dihormati orang lain karena mampu mengelola sesuatu dengan baik. Namun ilmu tanpa iman akan membuat orang tersesat karena ilmu yang dimiliki bisa jadi tidak

digunakan untuk kebaikan bersama. Sebaliknya, orang yang beriman tanpa didasari ilmu tidak akan tahu apa apa. Itulah sebabnya Allah menjanjikan akan mengangkat derajat orang-orang yang berilmu sekaligus beriman. Terkait dengan eksistensi TPA Nurul Islam di dusun Tuksongo, dapat dikatakan bahwa hal itu sebagai penyempurna pendidikan anak-anak dusun setempat yang sudah mendapat pendidikan umum dari sekolah formal supaya tidak hanya menguasai aspek keilmuan saja namun juga keimanan.

b. An-Nahl ayat 125

*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (Q.S. 16: 125)*

Bagi sebagian orang tua, pendidikan agama yang diajarkan di sekolah umum sudah dianggap cukup untuk anak-anak mereka. Jadi mereka merasa tidak masalah jika

seputing sekolah tidak ada lagi pelajaran mengaji bagi anak-anak mereka. Bahkan mereka pun tidak mempermasalahkan jika dalam waktu yang tersisa tersebut anak-anak cukup “diasuh” oleh tayangan televisi atau permainan games saja. Ketika diserukan kepada mereka supaya anak-anaknya disekolahkan di TPA di luar dusun, mereka menyatakan terlalu jauh dan tidak memiliki cukup waktu untuk mengantar mereka setiap hari. Itulah sebabnya dengan adanya TPA di dusun mereka sendiri persoalan kendala jarak dan waktu bisa teratasi.

## **B. KETERKAITAN PENDIDIKAN QUR’ANI DI TPA DENGAN ILMU GIZI**

Ajaran Islam dalam al-Qur’an mencangkup seluruh aspek kehidupan, tak terkecuali masalah makan yang menjadi fokus perhatian ilmu gizi. Dengan bahasa lain bahwa dalam al-Qur’an terdapat *unity of sciences* yang tidak hanya berhubungan dengan materi *social science* dan humaniora saja tetapi juga *natural science*. Dalam konteks ini ilmu gizi termasuk bagian dari *natural science*.



Gambar 4.  
Ilmu Gizi sebagai bagian dari pembelajaran al-Qur'an

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak di gunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Gizi menurut Islam berasal dari bahasa Arab "al-gizzal" yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. *Al-ghazzai* juga dapat di artikan dari sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Kepedulian Allah swt. sangat besar terhadap persoalan gizi. Hal ini



tercermin dari firman-Nya dalam al-Qur'an mengenai kata *tha'am* yang berarti "makanan" yang terulang sebanyak 48 kali dalam berbagai bentuknya. Ditambah pula dengan kata *akala* yang berarti "makan" sebagai kata kerja yang tertulis sebanyak 109 kali dalam berbagai derivasinya, termasuk perintah "makanlah" sebanyak 27 kali.<sup>1</sup>

Tak satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang, termasuk anak-anak TPA, perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan termasuk sayur dan buah untuk menjaga kesehatan. Tujuannya adalah supaya mereka menjadi generasi Qur'ani yang sehat dan berprestasi sebagaimana prinsip *mensana ini corpore sano* atau *al-aqlu salim fil jismi salim*.

---

<sup>1</sup> Makanan atau *tha'am* menurut al-Qur'an adalah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi. Karena itu "minuman" atau *syariba* pun termasuk dalam pengertian *tha'am*. Itulah sebabnya dalam Q.S al-Baqarah ayat 249, kata *syariba* (minum) dan *yath'am* (makan) sama-sama digunakan untuk objek yang berkaitan dengan air minum. Dalam al-Qur'an kata *syariba* terulang sebanyak 39 kali.

Makanan yang beraneka ragam (dan berimbang) yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang di perlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran ilmu gizi biasa disebut dengan triguna makanan yaitu makanan yang mengandung: (a) zat tenaga, (b) pembangun dan (c) zat pengatur.



Gambar 5. Gizi seimbang dari sumber makanan yang beraneka ragam

Apabila terjadi kekurangan atau kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada suatu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain.

Dalam al-Qur'an anjuran untuk makan menu makanan yang beraneka ragam dan berimbang tersebut terangkum dalam kata *thayyib* (baik). Umat Islam dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang *halal* dan *thayyib* {QS an-Nahl (16): 114, QS al-Maidah (5): 88, QS al-Baqarah (2): 68 dan QS al-Mukminun (23): 51}. Mereka dilarang memakan makanan tertentu yang dianggap *haram* {QS al-Baqarah (2): 68 dan QS al-Maidah (5): 3 dan QS al-An'am (6): 145}.

Makanan yang *halal* dan *haram* tersebut sudah ditentukan secara jelas dalam al-Qur'an, namun *thayyib* tidak demikian. Sifatnya lebih personal atau bisa berbeda satu sama lain. Misalnya bagi penderita darah tinggi makanan yang berkolesterol itu tidak *thayyib*, namun tidak demikian bagi penderita darah rendah.

*Thayyib* dapat diartikan sebagai bentuk anjuran agar gaya hidup seseorang tidak berlebihan (*over load*) atau bentuk kehati-hatian agar manusia selalu memperhatikan apa yang dimakannya sebagaimana firman Allah dalam QS al-A'raf (7): 31, QS Tha Ha (20): 81 dan QS 'Abasa (80): 24.

Hal tersebut juga harus didukung olah raga untuk menjaga berat badan supaya ideal. Itulah sebabnya tidak kurang dari 27 ayat yang berbicara tentang perintah melakukan aktivitas tertentu yang mengiringi perintah makan. Aktifitas tertentu ini bisa diartikan selalu berolahraga.

Jadi, berdasarkan pemahaman di atas, maka pilar umum pedoman gizi seimbang menurut al-Qur'an dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a) selalu makan menu yang beragam, berimbang dan halal;
- b) selalu berolahraga;
- c) selalu menjaga kebersihan; dan
- d) selalu menjaga berat badan ideal.

### C. BUAH-BUAHAN DALAM AL-QUR'AN

Pembahasan buah dan sayur terkait dengan anjuran supaya menu makanan kita beragam, berimbang dan halal. Signifikansi gerakan untuk suka makan buah dan sayur juga didukung oleh al-Qur'an sebagaimana tersirat dari ayat-ayat yang membahas tentang beberapa buah dan sayur yang baik untuk kesehatan.

Buah-buahan yang disebut al-Qur'an yaitu: delima (dalam Q.S. al-An'am: 99), tin (dalam Q.S. at-Tin: 1), pisang (Q.S. al-Waqi'ah: 29), zaitun (Q.S. Abasa: 29), anggur (Q.S. Abasa: 28) dan kurma (Q.S. Maryam: 25).

(a) Buah Tin.

Nabi Muhammad SAW pernah bersabda:

*"Jika aku katakan, sesungguhnya buah yang turun dari surga, maka aku katakan ', " inilah buahnya (Tin), sesungguhnya ia buah dari surga tiada keraguan" (HR Abu Darda; Suyuti).*

Hadis ini telah dibuktikan dengan penemuan sains mengenai keistimewaan buah Tin yang belum dimanfaatkan sepenuhnya.

Buah Tin memiliki khasiat yang berbeda dari buah-buahan lain di samping kelezatan yang unik dan memiliki nilai gizi yang tinggi. Buah ini dikenal sebagai bahan peluncur (*laxative*), penahan sakit dan unsur perkumuhan air kencing (diuretik).

Buah tin tidak mengandung garam, lemak dan juga kolesterol tetapi mengandung mineral yang lebih tinggi seperti kalium, serat dan zat besi. Dari penelitian ilmuwan ditemukan bahwa buah Tin mampu meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh manusia. Buah Tin sumber utama dalam mengatasi masalah berat badan.

Buah tin juga dipercaya memiliki zat yang dapat melawan kanker, di mana '*polyphenols*' yang tinggi dalam buah tin bertindak sebagai antioksidan. Seperti yang kita ketahui bersama, bahwa antioksidan penting untuk tubuh karena berfungsi untuk menentang radikal bebas dalam tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya kanker.

Secara keseluruhan buah tin memberi kelebihan energi, membantu meningkatkan fungsi otak dan dapat mengobati pasangan yang tidak bisa memiliki keturunan.

(b) Buah Delima

Dalam al-Qur'an di sebutkan:

*"Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebon yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon kurma. Tanaman-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya), dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya yang bermacam-macam itu bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan dikeluarkan zakatnya); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. "(Al-An'aam [6]: 141)*

Ayat lain menyebutkan

*"Di dalam keduanya (surga) juga ada buah-buahan dan pohon kurma dan delima, "[ Surah al Rahman ayat 68].*

Delima, seperti yang disebutkan di dalam al-Quran, mengandung potassium yang besar

nilainya, selain dari mineral-mineral lain seperti fosfor, kalsium, besi, dan sodium, dan vitamin-vitamin A, B1, B2, B3, dan C.

Delima penting untuk memelihara keseimbangan kadar potasium-sodium, buah ini merupakan pendorong kepekaan saraf dan otot agar berfungsi secara teratur, mencegah edema, dan mengurangi kadar gula yang beredar di dalam darah. Selain itu, Delima juga dapat menghilangkan rasa lelah otot dan menguatkan jantung.

Beberapa penelitian menunjukkan delima dapat mengurangi pembentukan plaque gigi, mencegah kerusakan tulang rawan dan mencegah radang sendi. Konsumsi delima oleh ibu hamil dapat melindungi otak dari kerusakan setelah terluka. Dalam satu buah ada sebutir biji yang menjadi penawar obat yang mujarab.



(c) Buah Pisang

Ayat Al Quran menceritakan:

*"Berada di antara pohon bidara yang tidak berduri, dan pohon-pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya), dan naungan yang terbentang luas, dan air yang tercurah, dan buah-buahan yang banyak, yang tidak berhenti ( buahnya) dan tidak terlarang mengambilnya. "(Al-Waaqi'ah [56]: 28-33).*

Pisang adalah buah yang kaya dengan vitamin B6, itu juga buah yang sangat bergizi, terdiri dari air (75%), protein (1,3%) dan lemak (0.6%). Setiap buah pisang mengandung karbohidrat dan potassium dalam jumlah yang mencukupi.

Pisang sangat membantu dalam penyembuhan banyak penyakit seperti penyembuhan demam, gangguan sistem pencernaan, kejang-kejang dan juga menurunkan tekanan darah, selain itu pisang efektif dalam penyembuhan berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh alergi.

(d) Buah Kurma.

Dalam surah Ar-Rad [13]: 4 Allah berfirman:

*"Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon kurma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebagian tanaman-tanaman itu atas sebagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berpikir. "*

Buah kurma mengandung fruktosa dan glukosa yang keduanya berkalori tinggi, dan mudah serta cepat dicerna. Kandungan gulanya menenangkan saraf yang gelisah serta memberikan rasa aman pada jiwa.

Selain itu, kurma juga sangat bermanfaat bagi wanita hamil dan ibu-ibu yang menyusui anak untuk meningkatkan kesehatan janin di dalam perut ibu, mencegah ibu dari rasa lemah, dan memperbanyak air susu.

Kurma segar memberikan manfaat besar kepada otak, dengan kandungan 2,2% protein, juga berisi banyak jenis vitamin A, B1, dan B2. Berdasarkan pengalaman saya kurma sangat bergizi serta memberi energi meskipun dalam jangka waktu yang panjang kita tidak mengkonsumsi makanan, sangat berguna untuk sahur ketika kita puasa.

(e) Buah Anggur

Surah Al-Muminun [23]: 19

Firman Allah:

*"Lalu dengan air itu, Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalam kebun-kebun itu kamu memperoleh buah yang banyak dan sebagian dari buah-buahan itu kamu makan."*

Anggur dapat menghilangkan rasa penat untuk mereka yang banyak menggunakan kegiatan fisik dan mental. Bahan besi dan gula di dalam buah anggur yang juga menguatkan produksi darah dan menjadi obat untuk untuk penderita-penderita liver, ginjal, dan sistem pencernaan.

Anggur merangsang berfungsinya ginjal dan membantu mengeluarkan ampas-ampas tubuh seperti urea. Dengan mengeluarkan air yang berlebihan dari tubuh, anggur menurunkan tekanan darah. Anggur juga menguatkan organ jantung, befaedah dalam menyembuhkan bronchitis dan batuk, serta meningkatkan kecantikan kulit karena anggur membersihkan darah.<sup>2</sup>

#### D. SAYURAN DALAM AL-QUR'AN

Beberapa sayur yang disebut al-Qur'an adalah: Ketimun/ Mentimun القثاء (Al-Baqarah 61); Bawang Putih الفوم (Al-Baqarah 61); Kacang Adas العدس (Al-Baqarah 61); Bawang Merah البصل (Al-Baqarah 61); Zaitun الزيتون (At-Tin 1); dan Labu اليقطين (Ash-Shaffat 146).

(a) Ketimun.

Ketimun adalah salah satu dari tiga sayuran yang disebutkan dalam al-Quran secara bersamaan pada

---

<sup>2</sup> Dikutip dari <http://berkah2013.blogspot.co.id/2013/04/keistimewaan-buah-buahan-yang.html#sthash.8P7ur51V.dpuf>, Monday, April 29, 2013

ayat ke-61 surah al-Baqarah, selain bawang putih dan bawang merah:

*Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, **mentimunnya**, **bawang putihnya**, **kacang adasnya**, dan **bawang merahnya**". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas (Surat al Baqarah Ayat 61)*

Temuan dari ilmu pengetahuan mengungkapkan bahwa ketiga sayuran ini ternyata memiliki manfaat yang utama bagi kesehatan. Menariknya, ketiga sayuran itu merupakan permintaan dari Bani Israel kepada Musa AS.

Khusus tentang ketimun, di zaman Rasulullah sudah dipakai sebagai salah satu bahan untuk kesehatan. Rasulullah SAW seperti yang dikisahkan dari hadis riwayat Bukhari, gemar mengonsumsi timun dan kurma basah.

Dari Aisyah bahwasanya,

*“Rasulullah sering makan mentimun dicampur dengan kurma basah.”* (HR.Tirmidzi).

Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa Aisyah RA ketika hendak dipertemukan dengan Rasulullah SAW, rutin mengonsumsi mentimun dan kurma basah untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Maklum, ketika itu tubuhnya kecil dan kurus.

Aisyah berkata:

*“Ibuku mengobatiku agar aku kelihatan gemuk, saat dia hendak mempertemukan aku dengan Rasulullah SAW, dan usaha itu tidak membuahkan hasil sehingga aku memakan mentimun dengan kurma basah. Kemudian aku menjadi gemuk dengan bentuk yang ideal.”* (HR.Ibnu Majah).

Ternyata, ketimun adalah jenis sayuran yang istimewa. Banyak kandungan zat-zat yang bermanfaat bagi tubuh di dalamnya, seperti pencegah gangguan jantung, membantu pencernaan, dan mengatasi batu ginjal. Tiap bagian dari sayuran ini mengandung khasiatnya sendiri, mulai dari kulit, daging, bahkan bijinya. Ketimun rendah lemak jenuh, kolestrol, dan sodium.

Ketimun juga tinggi kalium, karbohidrat, vitamin C dan K. Hasil penelitian modern menyebutkan bahwa ketimun mengandung 0,65% protein, 0,1% lemak, dan 2,2% karbohidrat. Selain itu, juga mengandung zat bermanfaat lain, seperti kalsium, asam pantotenat, zat besi, magnesium, fosforus, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2 dan vitamin C. Karena banyak mengandung bahan penting itu, ketimun sangat baik digunakan sebagai tonik (menjaga kesehatan).

Jadi sebelum penelitian pada zaman modern sekarang, al-Qur'an dan Hadits sudah

membuktikan khasiat dan manfaatnya. Selain itu, ia juga bisa digunakan untuk mengobati beberapa penyakit. Jus mentimun bersifat mendinginkan badan dan menurunkan panas pada saat demam, juga menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta menyehatkan saluran pencernaan. Ia juga merupakan peluruh kencing yang baik, sementara irisan mentimun yang dikompreskan pada kelopak mata saat terpejam, dapat menghilangkan noda hitam pada kantung mata akibat kurang tidur. Masker wajah dengan mentimun yang dihaluskan merupakan ramuan alami untuk meremajakan sel-sel kulit wajah agar tetap awet muda dan mencegah keriput. Sementara bila secara teratur dioleskan pada pangkal paha atau bagian pantat, bisa berkhasiat menghilangkan selulit.

(b) Bawang Merah

Bawang merah adalah jenis sayuran favorit dalam dunia kuliner sepanjang masa. Sayuran ini selain



mengandung hormon auksin dan giberlin sebagai pengatur tubuh alami juga memiliki kandungan gizi berupa vitamin C, kalium, serat, dan asam folat. Kandungan antiseptik dan senyawa alliin yang diproses oleh enzim allinase menjadi antimikroba yang bersifat bakterisida.

Beberapa khasiatnya, antara lain: mengontrol kadar kolestrol, pencegah pertumbuhan sel kanker dan mengontrol kadar diabetes.

#### (c) Bawang Putih

Tanaman ini disebut-sebut berasal dari Mesir, sesuai dengan konteks turunnya ayat ke-61 surah al Baqarah di atas. Tak heran jika tradisi para Firaun menjadikan bawang putih sebagai barang suci dan sesajen untuk dewa mereka 5.000 tahun yang silam. Dunia Barat pun baru mengenal tanaman ini selama Perang Salib berlangsung. Temuan termutakhir mengungkap khasiat bawang putih yang mengandung protein, vitamin B, C, dan

E, mineral, dan arang nabati. Selain itu juga terdapat protida, fostam oksida, dan antibiotik.

Bawang putih antara lain bermanfaat sebagai: penawar tipus, mengobati gangguan tenggorokan, mengobati batuk, mengobati TBC, dan melawan kolestrol jahat.

(d) Zaitun

Zaitun atau nama botaninya adalah *Olea Europea*, banyak ditanam di daerah Meditranean namun begitu area penanaman yang paling utama adalah di Spanyol, Turki, Italia, Tunisia dan Morocco. Penyebutan ini di antaranya ada dalam surat at-Tin. Di dalam al Quran, buah zaitun disebut oleh Allah sebanyak 7 kali yaitu 2 kali zaitun itu disebut sendirian sementara 5 kali disandingkan dengan beberapa buah lain seperti kurma, delima, anggur dan buah tin (*fig*).

Firman Allah swt:

*"Dialah, yang telah menurunkan air hujan dari langit untuk kamu, sebagiannya menjadi minuman dan sebagiannya (menyuburkan) tumbuh-tumbuhan, yang pada (tempat tumbuhnya). Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanaman-tanaman; zaitun, kurma, anggur, dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya, pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan "*  
(An-Nahl [16]: 10-11)

Ternyata kandungan asam linoleat yang terdapat dalam buah zaitun sangat bermanfaat bagi ibu-ibu yang menyusui anak. Kekurangan asam linoleat dapat mengurangi pertumbuhan bayi malahan bisa menimbulkan beberapa penyakit kulit. Minyak zaitun juga sangat bagus dan berkhasiat untuk digunakan dalam masakan. Apalagi bagi wanita yang ingin mendapatkan kulit yang indah, juga bisa menggunakan minyak zaitun ini.

(d) Labu

Firman Allah dalam Q.S. Ash-Shaffat 146

*Dan Kami tumbuhkan untuk dia sebatang pohon dari jenis labu.*

Buah labu kuning termasuk salah satu buah kesukaan Rasulullah. Hal itu sebagaimana dikisahkan dalam sebuah hadits sebagai berikut:

*Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam diundang oleh seorang prajurit untuk menghadiri jamuan makan. Kata Anas, “aku berangkat bersama Rasulullah menghadiri jamuan makan tersebut. Kepada Rasulullah, tuan rumah menghidangkan roti dari gandum dan kuah berisi labu kuning dan dendeng. Aku melihat Rasulullah mencari labu di seputar mangkuk kuah itu.” (HR. Muslim)*

Labu kuning, salah satu makanan favorit Rasulullah, bahkan dalam kitab al-Ghailaniyyat diceritakan Beliau meminta istrinya Aisyah untuk memperbanyak Labu dalam masakannya. Kata Rasulullah, Labu dapat mengobati kesedihan hati. Sifat dingin dan basah dari labu kuning mampu memberikan asupan gizi ringan. Selain itu, sifatnya

yang lembut dan berair dapat memberikan suntikan makanan yang lembab dan berlendir, serta sangat cocok bagi mereka yang kedinginan dan memiliki kelebihan lendir. Air dalam buah labu kuning sangat bergizi dan dapat menghilangkan dahaga. Labu kuning mengandung manfaat yang sangat banyak untuk kesehatan, di antaranya adalah: (a) Membantu mengatasi penyakit radang otak; (b) Membantu mengatasi pembengkakan pada telinga; (c) Mengobati mata bengkak dan encok panas; (d) Membantu mengendalikan kadar gula dalam darah; (e) Membantu menyembuhkan demam dan masalah pencernaan; (f) Bijinya berkhasiat mencegah dan mengatasi masalah pembesaran prostat pada pria dan kesehatan organ reproduksi; (g) Kulit labu kuning mengandung sejenis zat aktif yang mampu membunuh kuman penyebab penyakit candidiasis atau infeksi jamur.

(e) Kacang adas

Istilah terkait adas yang lebih familiar adalah sayur adas dan adas pulowaras. Namun kacang adas bukan kedua-duanya.

Adas yang dimaksudkan adalah kacang lentil (*Lens culinaris*), sejenis kacang buncis yang berbentuk bulat pipih dan berada di dalam polongnya. Setiap polong lentil biasanya berisi dua buah biji. Kacang lentil telah dijadikan sebagai makanan pokok sejak 9.500 - 13.000 tahun yang lalu.

Maryam Moradov, ahli gizi mengatakan, kacang adas kaya dengan potasium dan magnesium yang bermanfaat bagi penderita tekanan darah tinggi dan dapat membuka pembuluh darah.

Kacang adas juga kaya dengan asid folik. Sekalipun asid folik sensitif dengan panas, namun terkait kacang adas yang telah dimasak masih ditemukan kadar zat ini.

Selain itu, kacang adas juga kaya akan vitamin B6, asid folik dan zat besi yang bermanfaat bagi penderita kurang darah. Sementara kandungan mangan dan Zn kacang adas bermanfaat bagi pertumbuhan anak-anak," tambahnya.

Kacang adas juga memiliki zat anti oksidan bernama selenium yang mampu menangkal radikal bebas yang membahayakan badan. Kekurangan Selenium dapat melemahkan kekebalan tubuh.

# BAB III. MANFAAT SAYUR DAN BUAH DAN BAHAYA KEKURANGANNYA BAGI TUBUH

---

## A. MANFAAT SAYUR DAN BUAH BAGI TUBUH

Tubuh manusia, baik anak-anak maupun dewasa terdiri dari sejumlah air yang harus diimbangi dengan nutrisi berupa vitamin dan mineral yang memiliki tugas dalam meregenerasi sel-sel tubuh agar tubuh selalu sehat dan fit. Salah satunya adalah dengan sering mengonsumsi buah dan sayuran, baik dengan cara dimakan secara langsung, dijus atau dimasak.



Buah-buahan dan sayuran adalah sumber alami yang bagus bagi manusia untuk memperoleh vitamin dan mineral yang penting untuk memelihara kesehatan tubuh. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa buah-buahan dan sayuran melindungi tubuh dari beragam jenis penyakit. Terlebih jika kita rajin mengonsumsi buah dan sayur yang beraneka warna. Tubuh kita akan terbiasa dengan variasi buah dan sayur sehingga tidak terjadi penumpukan vitamin dan mineral karena mengonsumsi jenis buah dan sayuran tertentu (*Manfaat Sayur dan Buah untuk Kesehatan Tubuh*, Desember 16, 2015).

Buah-buahan dan sayuran rendah lemak, minim garam dan gula, sumber yang bagus untuk memperoleh serat pangan serta mengandung berbagai jenis vitamin dan mineral yang bagus untuk kesehatan manusia. Gemar makan buah dan sayur sejak dini dalam jumlah banyak turut membantu menjaga kekebalan tubuh, memaksimalkan tumbuh kembang, menjaga sistem pencernaan, mengurangi obesitas, mengurangi camilan yang tidak sehat dan mendukung kesuksesan akademik.

Vitamin dan mineral dalam buah dan sayur berfungsi meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak agar selalu sehat, mulai dari vitamin A (betakaroten), B1, B2, B6, B9 (kalsium), C, E, K hingga asam folat, lalu mineral boron fosfor, kalium, kalsium, kromium, magnesium, natrium, selenium, sulfur, zat besi, yodium hingga zinc. Antioksidan dalam fitokemikal sayur dan buah adalah komponen biologi aktif yang berfungsi mencegah radikal bebas dalam tubuh karena membantu meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai penyakit.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan, jika kita mengonsumsi buah-buahan dan sayur-mayur secara rutin, hal itu akan menurunkan risiko terkena diabetes tipe 2, stroke, penyakit jantung dan kanker. Tekanan darah tinggi juga bisa diatasi dengan mengonsumsi buah pisang, kentang, buah bit, wortel serta buah dan sayur yang mengandung potasium tinggi. Lalu kadar kolesterol tinggi yang berdampak pada penyakit jantung, bisa diturunkan dengan rajin mengonsumsi pear, bayam dan labu. Kandungan vitamin dan mineral dalam buah dan sayur

juga mampu menjaga kesehatan tulang serta gigi. Hal itu bisa dilakukan dengan mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung kandungan kalsium yang tinggi seperti bayam dan sayur jenis lobak (Nutrisi Umum on 13 Jul 2013).

Berikut adalah fungsi vitamin dan mineral dalam sayur dan buah selengkapnya:

- a. Vitamin A bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata dan kulit. Vitamin ini antara lain terdapat dalam alpukat, sirsak, apel, belimbing, jambu biji, kiwi, mangga, melon, pepaya, pisang, semangka, bayam, brokoli, wortel, kangkung, ubi jalar merah, labu kuning, kacang panjang dan seledri.
- b. Vitamin B1 bermanfaat membantu memperlancar sirkulasi darah, metabolisme, maupun fungsi otak. Vitamin ini terdapat dalam buah kiwi, buah naga, kismis, semangka, pisang, timun, kacang panjang dan kangkung.
- c. Vitamin B2 bermanfaat dalam pembentukan sel darah merah serta meningkatkan aliran oksigen ke

seluruh jaringan tubuh. Vitamin ini terdapat dalam buah kiwi, apel, manggis, pisang, semangka, timun, bayam, kacang panjang serta jamur.

- d. Vitamin B6 bermanfaat dalam meningkatkan kekebalan tubuh, metabolisme, serta sistem syaraf. Vitamin ini terdapat dalam buah semangka, pisang, alpukat, sayur kentang, seledri serta ubi jalar.
- e. Asam folat Asam folat atau yang juga di kenal vitamin B9, merupakan nutrisi yang sangat penting yang dibutuhkan bagi kesehatan tubuh. Penelitian telah membuktikan bahwa jenis asam ini sangat penting untuk pertumbuhan dan regenerasi sel, pembentukan sel darah merah, serta perbaikan DNA. Tubuh yang kekurangan asam folat juga dapat mengakibatkan kondisi mental yang buruk seperti depresi. Ini merupakan jenis vitamin esensial, artinya tubuh tidak dapat memproduksi sendiri. Dengan demikian, kita harus mendapat cukup asupan nutrisi ini setiap hari dari sumber makanan. Kekurangan asam folat pada ibu hamil

dapat menyebabkan bayi cacat lahir, dan keterbelakangan mental. Sementara pada orang dewasa dapat meningkatkan resiko alzheimer dan kanker. Vitamin ini banyak ditemukan dalam sayur berdaun hijau tua, asparagus, brokoli, buah jeruk, kacang-kacangan, alpukat, kecambah, biji-bijian, bunga kol, bit, labu, jagung, wortel dan tomat

- f. Vitamin C bermanfaat dalam membantu menjaga kesehatan tulang, gigi serta gusi. Vitamin ini terdapat dalam buah apel, jeruk, buah naga, belimbing, mangga, jambu biji, pepaya, pisang, sirsak, stroberi, jagung, ubi jalar, kembang kol serta kol.
- g. Vitamin E selain baik untuk menjaga kelembaban kulit maupun perawatan rambut juga bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu kesuburan alat kelamin, mengurangi stress, serta mencegah penyakit jantung maupun kanker. Vitamin ini terdapat dalam alpukat, mangga, kiwi,

pisang, tomat, brokoli, bayam, paprika, asparagus, labu dan kacang tanah.

- h. Vitamin K bermanfaat bagi tubuh terutama dalam pembentukan tulang maupun pembekuan darah. Vitamin ini terdapat dalam alpukat, buah kiwi, sayur kubis, brokoli dan asparagus.
- i. Mineral Boron (Bo) mempunyai efek positif terhadap pencegahan osteoprosis dan osteoartritis dengan cara meningkatkan penggunaan kalsium dan magnesium. Fungsi boron tersebut bersifat sinergis dengan vitamin D dalam memperkuat tulang. Boron juga diduga dapat membantu memelihara fungsi saraf. Selain itu, boron juga mempunyai mekanisme kerja yang berhubungan dengan fungsi membran sel saraf serta terbukti memiliki aktivitas anti-inflamasi (antiperadangan). Aktivitasnya sangat signifikan, terutama untuk pencegahan penyakit peradangan, seperti rematoid, artritis, dan asama. Buah dan sayuran yang

mengandung Boron : jamur, kacang-kacangan dan asparagus.

- j. Zat besi (Fe) berperan dalam pusat pengaturan molekul hemoglobin sel-sel darah merah. Hemoglobin bertanggung jawab dalam pendistribusian oksigen dari paru-paru ke keseluruhan jaringan tubuh. Zat besi juga berperan dalam metabolisme energi, termasuk sintesis DNA oleh beberapa enzim, serta dalam sistem kekebalan tubuh. Buah dan sayuran yang mengandung zat besi antara lain sayuran hijau seperti bayam, kangkung, daun singkong, dan daun pepaya.
- k. Mineral Fosfor (F) adalah mineral yang sangat penting untuk proses mineralisasi tulang dan gigi serta untuk fungsi saraf yang tepat. Selain itu, fosfor juga mengatur keseimbangan pH darah serta bagian dari kerangka struktural molekul biologis seperti DNA dan RNA. Kekurangan mineral ini menyebabkan otot terasa lebih lemah sedangkan jika terlalu berlebih, menyebabkan terjadinya

proses kalsifikasi (pengerasan) pada organ-organ tubuh yang tidak seharusnya seperti ginjal. Fosfor antara lain ditemukan dalam sayur kangkung di samping daging, ikan dan susu.

- l. Kalium atau potasium (K) dan natrium memegang peranan penting dalam pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam-basa di dalam tubuh. Kalium juga berperan dalam transmisi saraf dan rekasasi otot serta sebagai katalisator dalam banyak reaksi biologik, terutama dalam metabolisme energi, sintesis glikogen, dan protein. Buah dan sayuran yang mengandung kalium adalah jeruk, semangka, pisang, sayuran hijau, tomat, kentang, kacang polong dan wortel.
- m. Kalsium adalah salah satu mineral penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Kalsium juga berperan penting untuk proses kontraksi dan relaksasi otot, pembekuan darah, dan sistem imunitas. Buah dan sayuran yang mengandung



Kalsium: sayuran hijau, seperti kangkung, daun singkong, bayam, daun pepaya, daun kacang panjang, dan brokoli.

- n. Kromium (Cr) dibutuhkan dalam metabolisme karbohidrat dan lemak. Bersama dengan insulin, kromium berfungsi memudahkan masuknya glukosa ke dalam sel. Buah dan sayuran yang mengandung kromium antara lain kentang, cabai hijau, apel, pisang, bayam, wortel dan jeruk.
- o. Magnesium (Mg) membantu menjaga otot dan fungsi syaraf supaya bekerja dengan normal, menjaga sistem kekebalan tubuh, menjaga irama jantung, dan menjaga tulang tetap kuat. Kekurangan magnesium dapat menyebabkan kejang otot, penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan kecemasan, migrain, dan osteoporosis. Sebaliknya, terlalu banyak mengkonsumsi magnesium justru dapat menyebabkan diare karena tubuh akan berusaha mengeluarkan kelebihan mineral di dalam tubuh.

Magnesium banyak terdapat dalam coklat, alpukat, biji-bijian, pisang, sayuran hijau gelap, beras merah, kubis, semangka, buah beri, kedelai, jamur, bawang putih dan kacang-kacangan

- p. Mangan (Mn) berperan sebagai kofaktor berbagai enzim yang membantu bermacam proses metabolisme. Enzim yang berkaitan dengan mangan berperan dalam sintesis ureum, pembentukan jaringan ikat dan tulang, serta mencegah peroksidasi lemak oleh radikal bebas. Mangan juga berperan dalam pengontrolan gula darah, metabolisme energi, fungsi hormon tiroid, fungsi otak, dan untuk pengontrolan neurotransmitter. Buah dan sayuran yang mengandung mangan antara lain: kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, bit, dan gandum.
- q. Molibdenum (Mo) bekerja sebagai kofaktor berbagai enzim, mengkatalis reaksi oksidasi-reduksi, penawar racun alkohol metabolisme sulfur, dan mencegah anemia. Buah dan sayuran

yang mengandung molibdenum antara lain kembang kol, kacang polong, bayam, bawang putih, jagung, kentang, bawang bombay, kacang tanah, semangka, wortel, dan kubis.

- r. Natrium atau Sodium (Na) berfungsi menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, serta menjaga dan mengatur tekanan osmotik agar cairan tidak keluar dari darah dan masuk ke dalam sel. Dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, natrium bekerja sama dengan kalium. Natrium juga berperan dalam transmisi sara, kontraksi otot, absorpsi glukosa, dan sebagai alat angkut zat-zat gizi melalui membran sel. Makanan yang mengandung natrium tinggi antara lain ganggang laut kering, sayuran hijau, pasta tomat dalam kaleng, terong mentah, potatoe chip, putih kacang, wortel, kacang polong dimasak, dikaleng, selada, jus tomat asin, seledri mentah, bayam dimasak, bit rebus, daun bawang mentah, kacang-kacangan kering, kembang kol, ubi jalar, kucai dan lobak.

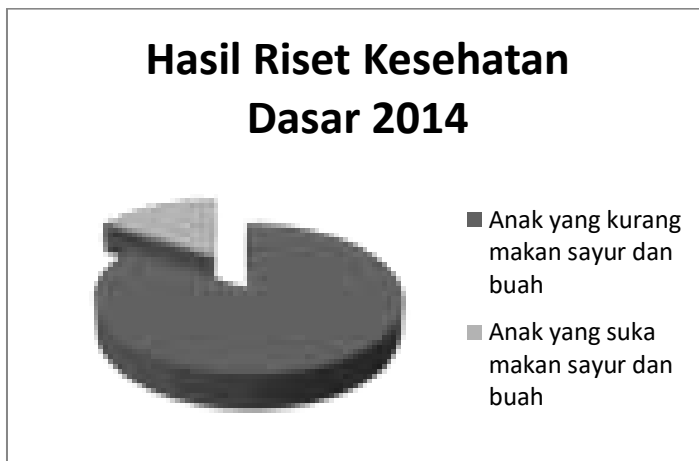
- s. Selenium (Se) bekerja sama dengan vitamin E berperan sebagai antioksidan dalam sistem enzim. Di samping, selenium juga berperan mencegah terjadinya serangan radikal bebas, melindungi membran dari kerusakan oksidatif, membantu reaksi oksigen dan hidrogen pada tahap akhir rantai metabolisme, serta membantu sintesis immunoglobulin sebagai kekebalan tubuh. Buah dan sayuran yang mengandung Selenium antara lain bawang, tomat, brokoli, kubis dan gandum.
- t. Sulfur (S) antara lain berfungsi membantu menjaga keseimbangan oksigen untuk fungsi otak. Selain itu sulfur bersama-sama dengan vitamin B kompleks membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh dan membantu melawan infeksi akibat bakteri. Buah dan sayuran yang mengandung sulfur antara lain kacang-kacangan, bawang putih, bawang bombay, dan kubis-kubisan.

- u. Yodium (I) adalah mineral yang berfungsi untuk pertumbuhan normal; membakar kelebihan lemak tubuh; serta menjaga kesehatan rambut, kuku, kulit, dan gigi. Buah dan sayuran yang mengandung yodium antara lain: bawang merah atau tanaman lain yang ditanam di daerah dekat pantai.
- v. Zinc (Zn) adalah mineral yang membantu menyembuhkan diabetes, meningkatkan hormon testosteron (hormon pria), menjaga sistem kekebalan tubuh, mencegah ketombe dan menimbun penyakit lainnya. Sayuran yang banyak mengandung zinc antara lain bayam, kacang-kacangan dan biji-bijian, seperti biji wijen, labu, legum dan gandum.

## **B. BAHAYA KURANG SAYUR DAN BUAH**

Kecenderungan anak-anak yang lebih suka *junk food* daripada sayur dan buah di TPA Nurul Islam rupanya merupakan cerminan umum dari pola makan anak-anak di Indonesia bahkan anak-anak dunia.

Gizi buruk di Indonesia bukan hanya karena persoalan kemiskinan yang membuat anak kekurangan makan tetapi juga karena persoalan pola makan yang kurang beragam atau tepatnya kurang makan buah dan sayur. Sebagaimana diberitakan oleh Zanel Farha Wirda dalam *Detik Health*, Kamis, 27/02/2014 14:45 WIB, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) bahwa 93 % anak-anak di Indonesia kurang makan sayur dan buah.

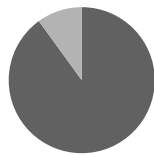


Gambar 5.

Hasil Riset Kesehatan Dasar 2014 di Indonesia. 93 % anak-anak di Indonesia kurang makan sayur dan buah.

Negara maju seperti Inggris pun tidak luput dari fenomena anak-anak berpola makan buruk. Sebagaimana diberitakan *Idiva*, Jumat (20/3/2015) peneliti senior, Donald M. Lloyd-Jones dari Universitas Northwestern, Chicago, pernah melaporkan tentang pola makan, kolesterol dan tekanan darah pada anak usia 2-11 tahun yang berpartisipasi dalam *National Health and Nutrition Survei* (NHANES) selama 2003-2010. Para peneliti memeriksa 8.961 anak yang mewakili sekitar 43.600.000 anak Inggris. Dari hasil penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Circulation, Cardiovascular Quality and Outcomes* terungkap bahwa: Kurang dari 10% anak mengkonsumsi jumlah buah dan sayuran yang disarankan dan 90% lebih menyukai makanan manis dan *junk food*. Bagian terburuknya adalah 40 % berisiko mengalami kolesterol, sehingga 30 % di antaranya mengalami obesitas yang bisa meningkatkan risiko gangguan jantung sejak dini. Kondisi ini dapat membuat indeks massa tubuh (BMI) mereka memburuk dan kolesterol meningkat (Fitri S., *Bahaya Mengintai Anak*, 21 Mar 2015, 15:08 WIB).

## Hasil Penelitian NHANES 2003-2010



■ konsumsi lebih banyak natrium dan kalori yang beresiko pada obesitas

Gambar 5. Hasil Penelitian NHANES 2003-2010 terhadap pola makan anak usia 2-11 tahun di Inggris. Kurang dari 10 % mengkonsumsi sayur dan buah

Menurut Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, MS, Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia dalam Media Workshop *'Nutrisi Terjangkau untuk Membantu Penanganan Masalah Gizi Kurang pada Anak Usia Sekolah di Indonesia'* dalam rangka Peringatan Hari Gizi Nasional di Pabrik Frisian Flag Indonesia, kurangnya konsumsi sayur dan buah bagi anak, sangat berdampak pada masalah pemenuhan gizi si anak. Hal ini sangat disayangkan, mengingat pemenuhan gizi yang tidak dilakukan dengan benar akan berisiko pada penghambatan pertumbuhan anak.





Gambar 6.  
Permasalahan Kurang Sayur dan Buah Beresiko Menghambat  
Pertumbuhan Anak

Selain sayur dan buah, Prof Hardinsyah juga menganggap makanan hewani juga merupakan salah satu hal yang kurang dikonsumsi oleh anak-anak Indonesia. Makanan hewani yang dimaksud bukan hanya daging, melainkan juga susu. Menurut Sandjaja, MPH, DR.PH, ketua *South East Asian Nutrition Surveys* (SEANUTS), data menunjukkan bahwa anak pada usia 5-9 tahun banyak yang tidak minum susu tiap hari. Persentasenya mencapai 60-85 persen. Data tersebut bukan berarti bahwa tidak ada anak-anak yang mengonsumsi susu, namun, dari sekian jumlah yang mengonsumsi susu setiap harinya, bisa dikatakan sangat sedikit yang rutin meminum susu sebanyak 3 kali sehari. Makanya, anak-anak Indonesia sebagian besar konsumsi gizinya lebih rendah dari kebutuhan.



Gambar 6. Gizi buruk pada anak-anak bisa terjadi akibat kurang Vitamin dan Mineral dari sayur dan buah (termasuk susu) dan jajanan makanan yang kurang sehat

Konsumsi gizi yang rendah akan semakin buruk jika disertai dengan kebiasaan jajanan makanan yang kurang sehat. Penelitian yang dilakukan suatu lembaga studi di daerah Jakarta Timur mengungkapkan bahwa jenis jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak sekolah adalah lontong, otak-otak, tahu goreng, mie bakso dengan saus, ketan uli, es sirop, dan cilok.

Berdasarkan uji laboratorium, pada otak-otak dan bakso ditemukan *borax*, tahu goreng dan mie kuning basah ditemukan formalin, dan es sirop merah positif mengandung rhodamin B.

Selain cemaran mikrobiologis, cemaran kimiawi yang umum ditemukan pada makanan jajanan kaki lima adalah penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) ilegal seperti *borax* (pengempal yang mengandung logam berat Boron), *formalin* (pengawet yang digunakan untuk mayat), *rhodamin B* (pewarna merah pada tekstil), dan *methanil yellow* (pewarna kuning pada tekstil). Bahan-bahan ini dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan bersifat karsinogenik yang dalam jangka panjang menyebabkan penyakit seperti antara lain kanker dan tumor pada organ tubuh manusia.

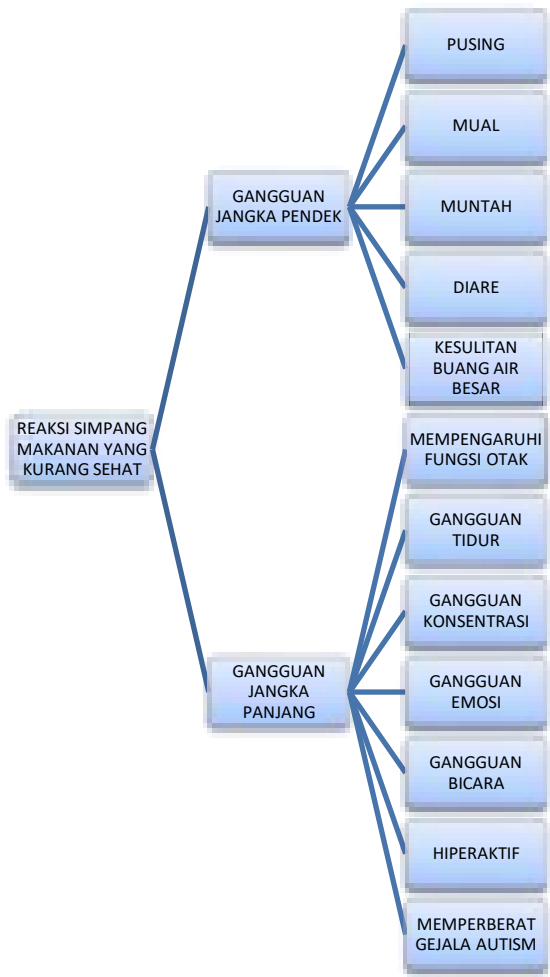
Belakangan juga terungkap bahwa reaksi simpang makanan tertentu ternyata dapat mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi: gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, gangguan bicara, hiperaktif hingga memperberat gejala pada penderita autisme. Pengaruh jangka pendek penggunaan BTP ini menimbulkan gejala-gejala seperti: pusing, mual, muntah, diare atau kesulitan buang air besar.

*Joint Expert Committee on Food Additives* (JECFA) dari WHO yang mengatur dan mengevaluasi standar BTP melarang penggunaan bahan kimia tersebut pada makanan. Standar ini juga diadopsi oleh Badan POM dan Departemen Kesehatan RI melalui Peraturan Menkes no. 722/Menkes/Per/IX/1998.

Banyak Pedagang kaki Lima (PKL) yang tidak menyadari bahaya BTP ilegal pada bahan baku jajanan yang mereka jual. Hal ini justru menjadi primadona bahan tambahan karena harganya murah, dapat memberikan penampilan makanan yang menarik dan mudah didapat. Makanan tersebut umumnya juga tidak dipersiapkan dengan baik karena rendahnya pengetahuan tentang penanganan pangan yang aman. Terjadinya penyakit dari jajanan kaki lima dapat berupa kontaminasi baik dari bahan baku, penjamah makanan yang tidak sehat, peralatan yang kurang bersih, juga waktu dan temperatur penyimpanan yang tidak tepat.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup>Selengkapnya: [http://www.kompasiana.com/sandiaz Yudhasmara/bahaya-jajanan-sekolah-yang-selalu-mengancam\\_550083dca333114e75510faa](http://www.kompasiana.com/sandiaz Yudhasmara/bahaya-jajanan-sekolah-yang-selalu-mengancam_550083dca333114e75510faa)



Gambar 7. Gangguan yang bisa muncul akibat reaksi simpang makanan yang kurang sehat

Sejak 2015 sudah dikeluarkan Surat Edaran Nomor 20/SE/2015 tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah. Aturan itu memuat sanksi terberat berupa pencopotan jabatan kepala sekolah. Terutama jika di sekolahnya terdapat siswa yang sakit akibat menyantap jajanan di sekolah tersebut. Namun hingga saat ini jajanan yang tidak sehat itu tampaknya masih saja beredar. Surat edaran itu dibuat sebagai upaya mencegah jatuhnya korban keracunan akibat jajanan tak sehat. Sebab, data Badan Pengawas Obat dan Makanan (Badan POM) menemukan 14 persen jajanan mengandung zat berbahaya. Sementara itu, siswa sering membeli makanan dari pedagang di sekitar sekolah. Survei Badan Pengawas Obat dan Makanan di DKI Jakarta itu dilakukan tahun lalu di sekolah dasar. Dari 3.600 SD di seluruh Jakarta, sampel yang dipakai BPOM sebanyak 31 sekolah. Temuan BPOM mengejutkan. “Dari 420 sampel makanan yang diuji, 14,5 persen positif mengandung bahan berbahaya,” kata Kepala BPOM Dewi Prawitasari.

Bahan makanan berbahaya: formalin, boraks, *rhodamine*, serta pewarna tekstil merah dan kuning. Jajanan yang biasanya mengandung bahan berbahaya: siomai, *nugget*, dan minuman berwarna. Dampak jangka pendek: Makanan yang mengandung bakteri cepat bereaksi di dalam tubuh, paling cepat 3 jam-paling lama 7 jam. Makanan itu akan menimbulkan sakit perut. Dampak jangka panjang: kerusakan sistem saraf pusat, iritasi, gangguan sistem pencernaan, gangguan hati dan ginjal, alergi, dan gangguan saluran pernapasan.

## BAB IV. MEMOTIVASI ANAK SUPAYA GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH DENGAN BELAJAR SAMBIL BERMAIN

---

Setelah dilakukan observasi di lapangan, maka dilakukan sosialisasi pelatihan bagi para guru TPA Nurul Islam sebagai mitra dampingan KPD ini untuk memotivasi anak supaya gemar makan sayur dan buah. Pelatihan itu menggunakan strategi belajar sambil bermain dengan cara mendongeng, pemanfaatan media audio visual, penyajian sayur dan buah secara menarik, *outbond* dan tentu saja dengan makan bersama. Hasil yang diharapkan yaitu agar mitra dampingan (guru TPA) tidak hanya mengajarkan baca tulis al-Qur'an tetapi juga memotivasi para siswa agar berpola makan yang sehat, karena hal yang semacam itu pun dianjurkan dalam al-Qur'an.



## **A. STRATEGI BELAJAR SAMBIL BERMAIN**

Strategi belajar sambil bermain merupakan salah satu metode belajar yang efektif dan cukup menarik terutama di kalangan anak-anak. Melalui metode pembelajaran yang satu ini, siswa menjadi lebih aktif dan kreatif. Belajar sambil bermain juga merupakan metode yang tidak membosankan, karena menyediakan media pembelajaran serta cara mengajar yang cukup menyenangkan.

Berikut adalah beberapa alasan kenapa metode ini sebaiknya diperhitungkan dan layak dijalankan:

- a. Siswa bisa belajar sekaligus bermain dalam waktu yang bersamaan. Ada kalanya siswa merasa bosan dengan cara mengajar yang monoton. Hal ini membuat mereka tidak lagi tertarik dengan pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Akibatnya, siswa mudah merasa jenuh dan kosentrasi yang tidak lagi terfokus pada pelajaran. Melalui metode belajar sambil bermain, peserta didik mampu belajar seiring dengan kegiatan

bermain. Melalui permainan, siswa bisa memahami ide serta konsep baru dalam proses belajar mereka. Alhasil, siswa akan mampu memahami materi yang diberikan oleh guru melalui sudut pandang yang belum mereka kenal sebelumnya. Metode belajar sambil bermain, juga membuat siswa mampu melakukan kemungkinan dan percobaan-percobaan tertentu dengan variabel yang baru.

- b. Guru dapat mengajak siswa belajar melalui permainan yang mereka buat. Keuntungan yang kedua, adalah guru bisa membuat siswa belajar melalui kegiatan bermain yang telah mereka atur sedemikian rupa. Melalui permainan yang menyenangkan, siswa dengan sendirinya akan mengikuti proses belajar sambil bermain yang dilakukan oleh guru.
- c. Siswa bisa belajar beberapa jenis keterampilan penting. Belajar sambil bermain, bukan hanya menambah pengetahuan siswa melainkan juga

menambah ketampilan siswa dalam beberapa hal. Melalui metode belajar sambil bermain, siswa bisa menambah ketrampilan mereka dalam berpikir secara kritis, sportivitas, kerjasama dengan kelompok, dan menambah kreativitas.

## **B. BELAJAR SAYUR DAN BUAH DARI DONGENG**

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, dongeng ialah cerita yang tidak benar-benar terjadi/ cerita rekaan/ tidak nyata/ fiksi yang kebenarannya belum dapat dipastikan. Hampir sama dengan penjelasan definisi tentang dongeng dalam KUBI, James Dananjaja dalam *Folklor Indonesia* juga mengatakan bahwa: “Dongeng termasuk jenis cerita pendek kolektif kesastraan lama. Sebuah dongeng tidak dianggap benar-benar terjadi. Dongeng hanya diceritakan untuk menghibur.”

Danandjaja menambahkan, karena dilihat dari jenis dan fungsinya, dongeng mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, terutama anak-anak, maka, bukan mustahil dongeng dapat dimasukkan ke dalam salah

satu metode pembelajaran. Apalagi metode ini sudah banyak dipergunakan di Taman Kanak-kanak maupun SD/MI. Itulah sebabnya, metode ini juga cocok digunakan di TPA yang memiliki siswa usia TK hingga SD/MI.

Jenis-jenis dongeng yaitu: *fabel* (dongeng tentang binatang dan benda mati); *sage* (cerita petualangan); *hikayat* (cerita rakyat); *legenda* (dongeng tentang asal usul sesuatu); *mythe* (dongeng tentang dewa-dewi, peri, roh halus); *ephos* (cerita besar; mahabharata, ramayana, saur sepuh, tutur tinular); cerita jenaka; cerita pelipur lara; dan cerita perumpamaan.

Adapun manfaat yang dapat diperoleh anak melalui dongeng adalah:

- a. Merangsang imajinasi dan kreativitas.

Melalui dongeng, anak dapat membentuk visualisasinya sendiri. Ia dapat membayangkan tokoh-tokoh maupun situasi yang muncul dari dongeng tersebut. Lama-kelamaan anak dapat melatih kreativitas dengan cara ini.

- b. Menumbuhkan minat baca anak.

Setelah tertarik pada berbagai dongeng yang diceritakan, anak diharapkan mulai menumbuhkan ketertarikannya pada buku. Diawali dengan buku-buku dongeng yang kerap didengarnya, kemudian meluas pada buku-buku lain seperti buku pengetahuan, sains, agama, dan sebagainya.

- c. Mengembangkan kecerdasan berbahasa anak.

Kecerdasan berbahasa anak tak harus dikembangkan melalui belajar bahasa. Namun melalui penyampaian dongeng merupakan hal yang cukup memungkinkan. Penyampaian dongeng itu dapat meningkatkan kecerdasan berbahasa anak. Melalui cara ini seorang guru dapat merangsang kecerdasan intelegensia, kemampuan berpikir secara logis sistematis, kemampuan berinteraksi hingga selera berbahasa dan seni.

d. Meningkatkan keterampilan berpikir

Saat sedang dibacakan dongeng, sang anak secara alamiah akan berpikir banyak hal tentang dongeng tersebut, mulai dari alur cerita, nama-nama tokoh, masalah pelik yang terjadi, dan solusi yang diambil dalam menyelesaikan masalah itu. Hal ini merupakan sarana yang cukup baik bagi anak dalam meningkatkan kemampuan berpikirnya. Seiring berjalannya waktu, si kecil mungkin akan sering bertanya saat didongengkan bila pikirannya menemukan hal-hal yang agak ganjil. Hal ini merupakan pertanda bahwa pikirannya mulai berkembang.

e. Mengembangkan emosi

Alur cerita pada dongeng biasanya turun-naik. Kadang tokoh utama mendapat kemalangan, kadang juga beruntung sehingga bisa menyelesaikan masalah dengan cemerlang. Alur seperti ini dapat menjadi stimulus untuk perkembangan nilai sosial emosional secara

alamiah, seperti empati, rasa prihatin, sedih, bahagia, ceria dan peduli

f. Menanamkan nilai moral dan etika

Ada banyak nilai moral yang bisa kita petik dari dongeng, misalnya nilai-nilai kejujuran, rendah hati, kesetiakawanan, pekerja keras, baik hati, suka menolong maupun tentang berbagai kebiasaan sehari-hari seperti pentingnya makan sayur dan menggosok gigi. Anak juga diharapkan dapat lebih mudah menyerap berbagai nilai dengan tidak bersikap memerintah atau menggurui, sebaliknya para tokoh dalam dongeng tersebut diharapkan menjadi teladan baginya. Guru yang membacakan dongeng bisa mengajak anak untuk meneladani sifat baik sang tokoh utama serta nilai-nilai moral yang mulia yang ada pada dongeng. Dalam kondisi yang rileks ketika sedang didongengkan, anak akan menyelami betul karakter baik para tokoh serta perilaku positifnya. Dengan demikian, mereka akan tumbuh dewasa sebagai pribadi yang

hangat dan sangat paham akan nilai moral dan etika yang berlaku di masyarakat. Itulah sebabnya Helen Heard dalam *The Educational Benefits of Story Telling* mengatakan: “Dalam dongeng dapat disisipkan pesan-pesan moral sehingga dongeng dapat menjadi media untuk menanamkan budi pekerti kepada anak sejak usia dini.”

- g. Memperkuat ikatan emosional dengan orangtua/guru. Ketika seorang guru mendongeng, maka guru sedang berada dalam suasana yang sangat akrab dengan siswanya. Secara fisik dan emosi, mereka begitu dekat. Apalagi ditambah dengan suasana yang tenang, maka aktivitas itu semakin meninggalkan kesan yang mendalam di antara keduanya. Akhirnya, ikatan emosional mereka pun semakin kuat.
- h. Ajang relaksasi atau hiburan  
Mendengarkan dongeng bisa menjadi ajang relaksasi yang sangat menghibur bagi anak. Hiburan itu bahkan tidak kalah dibanding acara



favorit anak di televisi. Setelah menjalani hari yang mungkin melelahkan, anak jelas membutuhkan istirahat. Dan, istirahat mereka akan semakin sempurna melalui hiburan dongeng.

Sebelum bercerita, pendongeng harus memahami terlebih dahulu tentang cerita apa yang hendak disampaikannya, tentu saja disesuaikan dengan karakteristik anak-anak didik mereka.

Pemilihan cerita antara lain ditentukan oleh:

- a. Pemilihan tema dan judul yang tepat.

Bagaimana cara memilih tema cerita yang tepat berdasarkan usia anak? Anak-anak menyukai hal-hal yang fantastis, aneh, yang membuat imajinasinya menari-nari. Bagi anak-anak, hal-hal yang menarik, berbeda pada setiap tingkat usia. Sampai pada usia 4 tahun, anak menyukai dongeng fabel dan horor; Pada usia 4-8 tahun, anak-anak menyukai dongeng jenaka, tokoh pahlawan/ hero dan kisah tentang kecerdikan; Pada usia 8-12

tahun, anak-anak menyukai dongeng petualangan fantastis rasional (sage).

- b. Waktu penyajian dengan mempertimbangkan daya pikir, kemampuan bahasa, rentang konsentrasi dan daya tangkap anak, maka para ahli dongeng menyimpulkan sebagai berikut: Sampai usia 4 tahun, waktu cerita hingga 7 menit; Usia 4-8 tahun, waktu cerita hingga 10 -15 menit; Usia 8-12 tahun, waktu cerita hingga 25 menit. Namun tidak menutup kemungkinan waktu bercerita menjadi lebih panjang apabila tingkat konsentrasi dan daya tangkap anak dirangsang oleh penampilan pencerita yang baik, atraktif, komunikatif dan humoris.
- c. Pemanfaatan alat peraga  
Cerita atau dongeng bisa disampaikan dengan menggunakan bantuan alat peraga seperti boneka jari dan wayang daun.

a. Wortel yang Hebat

## WORTEL YANG HEBAT

Karya : Arinah Fransori

Adik kecil sedang bersedih. Ia menangis karena hari ini mereka akan pindah rumah. Adik kecil bersama ibu, ayah dan kak Tomi mereka pindah ke tempat yang jauh. Di sebuah perkebunan yang indah dan asri. Adik kecil sedih karena tidak bisa bermain dengan teman-temannya lagi.

Namun, setelah beberapa hari pindah rumah, adik kecil merasa senang. Di rumah barunya adik bisa bermain sepanjang hari di kebun. Adik bermain bersama Kak Tomi, mereka bermain kelereng, bermain rumah-rumahan dan adik suka sekali memanjat pohon jambu di sekitar kebun.

Adik suka sekali bermain di kebun, karena ia mempunyai banyak teman baru. Teman-teman baru adik adalah kakek pohon yang bijaksana, tomat yang ramah, sawi yang ceria dan wortel yang baik.

Walaupun suka sekali bermain dengan mereka, tapi adik tidak suka dengan wortel yang baik. Adik sangat tidak suka makan wortel, mencium baunya ia tidak suka apalagi memakannya.

Jika mereka bermain di kebun, wortel yang baik hanya diam. Ia tidak ikut bermain, wortel yang baik hanya melihat-lihat. Oleh karena itu wortel yang baik sangat sedih, padahal ia ingin sekali bermain bersama mereka.

Bermain petak umpet, bermain bola, membaca cerita atau mendengarkan kisah-kisah lucu yang diceritakan oleh kakek pohon yang bijaksana.

Suatu siang wortel yang baik sedang duduk di kebun. Ia menundukan kepala dan bersedih. Seperti biasanya ia hanya memperhatikan adik kecil yang bermain bersama tomat yang ramah. Mereka sedang bermain rumah-rumahan.

Kak Tomi mendekati si wortel yang sedang bersedih. Ia turut bersedih pula atas perlakuan adik kecil yang enggan bermain bersamanya. Lalu kak Tomi berjanji akan bicara dengan adik kecil untuk mau bermain bersama wortel yang baik.

\*\*\*

Sore itu adik kecil duduk sendiri di kebun, ia tidak bermain karena tomat yang ramah dan sawi yang ceria sedang sakit. Daun-daun tomat dan sawi terkena hama, jadi mereka tidak bisa pergi bermain.

Lalu tak berapa lama kak Tomi mendekat, ia bertanya kenapa adik tidak suka dengan wortel yang baik. Mengapa adik pula tidak suka makan wortel, padahal wortel juga sangat baik untuk kesehatan mata, ucap kak Tomi bercerita.

Aku tidak begitu suka dengan rasa dan bau wortel itu kak, jawab adik kecil murung. Lalu mengapa adik suka bermain dengan tomat, bukankah rasa tomat juga tidak enak. Tomat itu ramah dan pintar membuat saus atau jus yang enak kak. Jadi saya suka dengannya. Oh, begitu, tapi bukankah wortel juga baik hati, kenapa kamu tidak bermain dengannya?

Adik cuma diam, ia memegang bola kecil ditangannya. Lalu tampak dari kejauhan seperti biasa wortel yang baik memperhatikan adik kecil. Wortel yang baik mendengar ucapan itu dan dengan segera ia pulang. Ia belajar cara membuat jus wortel yang enak.

Setelah berapa lama wortel yang baik mencoba membuat jus yang enak, tapi ia tidak berhasil. Rasa jus wortel yang dibuatnya tidak seenak yang ia bayangkan. Namun wortel yang baik tidak berputus asa, ia terus mencoba.

Setelah gagal beberapa kali, akhirnya wortel yang baik bertanya pada kak tomi bagaimana menyelesaikan masalahnya. Dan tentu saja dengan senang hati kak Tomi mau membantu wortel yang baik. Mereka membuat jus yang enak dengan menambah jus dengan aneka makanan tambahan lainnya seperti susu.

Ditempat lain adik kecil kesepian, ia tidak punya teman bermain. Lama adik berpikir, sebenarnya ia berniat untuk mengunjungi wortel yang baik. Tapi ia takut wortel yang baik tidak mau bermain dengannya.

Tapi, setelah cukup lama adik memutuskan untuk mengunjungi wortel yang baik. Ia menuju rumahnya dan menemukan kak Tomi dan wortel yang baik sedang menikmati jus yang enak.

Adik kecil lalu bergegas masuk kerumah, ia ingin mencicipi jus yang mereka buat. Ia penasaran sepertinya jusnya enak sekali. Setelah duduk dan menyapa si wortel adik mencicipi jus itu. Dan tentu saja dengan senangnyaa adik menghabiskan jus yang dihidangkan diatas meja.

Adik senang sekali sekarang, ia sudah mulai menyukai si wortel yang baik hati. Adik tahu sebenarnya bahwa rasa wortel yang ia tidak suka itu hanya karena adik memang tidak pernah ingin mencobanya. Mulai sekarang adik sangat senang karena ia bisa bermain bersama teman-temannya, tomat yang ramah, sawi yang ceria dan wortel yang baik teman barunya kini.

Dongeng tentang sayur dan buah juga bisa disisipkan pada fabel, cerita rakyat, dongeng sebelum tidur atau dongeng apa saja. Materi cerita disesuaikan dengan usia. Misalnya dongeng tentang ketimun, bisa disisipkan pada fabel *si Kancil* atau dongeng rakyat *Timun Emas* sebab di dalamnya disebut tentang ketimun.

b. Cerita tentang ketimun:

Timun atau mentimun sangat akrab dengan berbagai jenis makanan yang sering kita makan sehari-hari. Hampir sebagian besar rumah makan besar, pedagang makanan di pinggir jalan maupun di rumah sendiri selalu ada yang namanya timun. Timun bisa dimakan begitu saja, dibuat rujak dengan aneka buah atau dibuat acar. Para penghuni hutan tahu semua tentang timun, salah satunya si kancil. Mengapa si kancil senang

makan ketimun? Karena ketimun memiliki manfaat yang banyak sekali untuk kesehatan, antara lain: melindungi otak, melawan kanker dan sakit jantung, menghindari dehidrasi dan menawarkan racun dalam tubuh, membantu mengontrol berat badan, menjaga kesehatan gigi dan gusi, menyembuhkan penyakit rematik dan asam urat.

c. Si Kancil Pencuri Ketimun

Si Kancil Pencuri Ketimun

Karya: N.N

Pagi yang sangat cerah. Matahari bersinar dengan indah. Pak Tani bersiap-siap pergi ke ladang dengan sangat gembira dengan memanggul pacul.

“Aku akan pergi ke ladang untuk memeriksa kebun timunku, mungkin saja besok sudah bisa dipanen.”

Sesampainya di kebun timun Pak Tani sangat terkejut. Buah timun di kebunnya banyak yang rusak.

“Aduh siapa yang berani merusak buah timunku ini. Mengapa harus dirusak? Aku bukan petani yang pelit, jika ada orang yang mau timunku ambil saja. Tapi tidak untuk dirusak”

Dengan hati muram Pak Tani pulang ke rumah. Ia menduga-duga hewan apakah yang suka makan mentimun.

“Pasti hewan yang merusak dan mencuri kebun mentimun ku adalah si Kancil”. Gumam Pak Tani.

Pak Tani mencari akal untuk menjebak si Kancil. Pak Tani akhirnya berhasil mencari akal untuk menjebak si Kancil dengan membuat orang-orangan yang di beri pelekat sangat kuat. Menjelang sore orang-orangan itu sudah selesai dibuat dan di bawa ketengah kebun timun untuk di pasang.

“Aku tahu kancil hewan yang sangat cerdas, dia bisa melakukan apa saja untuk mencuri timunku”.



Ternyata dugaan Pak Petani benar, malam harinya Kancil datang untuk mengambil mentimun. Kancil tertawa melihat orang-orangan yang di buat Pak Tani.

“Haha.. hanya orang-orangan, siapa takut?”

Kancil hanya melewati orang-orangan itu. Ia memakan timun yang muda-muda. Ternyata tak banyak



yang di makan si Kancil. Hanya 3 buah timun ia sudah merasa kenyang. Ia juga tidak merusak timun yang lainnya.

Setelah makan timun. Kancil menghampiri orang-orangan yang dibuat Pak Tani, dan sifat jail si Kancil. Ia pukul orang-orangan itu dengan kaki depannya.



“Aduh... kenapa melekat seperti ini? Kaki ku tidak dapat di gerakkan!” Kancil sangat kaget.!

“Hei orang-orangan jelek. Lepaskan kakiku. Kalau tidak, akan kupukul lagi kau!”

Kancil memukul orang-orangan itu dengan kaki yang satu lagi.

“Plak!” kini kedua kakinya menempel erat pada baju orang-orangan itu.

Pelekat yang di pasang Pak Petani di baju orang-orangan itu sangat kuat. Kancil tak bisa melepaskan diri. Sekuat tenaga ia berusaha tetapi tidak berhasil. Semalaman Kancil menangis.

Pagi harinya Pak Tani datang.

“Ku tangkap kau Kancil. Dasar biang kerok. Kau boleh mengambil makan timunku Cil. Tapi tidak untuk merusak buah yang lain.”

“Ampun Pak Tani. Bukan aku yang merusak timunmu, aku hanya makan 2-3 buah timun. Dan perutku sudah merasa sangat kenyang.

Pak Tani tidak percaya dengan perkataan si Kancil. Leher si Kancil di ikat dan di seret Pak Tani ke rumahnya.



Sesampainya di rumah Pak Tani, Kancil langsung diletakkan di dalam kurungan ayam.

“Kancil. Batu ini sangat kuat. Kau tak dapat meloloskan diri dari sini. Aku akan pergi sebentar ke pasar untuk membeli bumbu sate.”

“Ampunilah aku Pak Tani, jangan sate aku. Dagingku pahit dan tidak enak.” Si Kancil merengek meminta ampun.

Pada saat Pak Tani pergi ke pasar untuk membeli bumbu sate, ada seekor anjing yang merupakan peliharaan Pak Tani datang menghampiri kurungan si Kancil. Anjing hitam itu bernama Ireng.

“Kenapa kau di kurung?” Tanya si Ireng.

“Apa kau tak tau Reng?” Kancil membalas pertanyaan Si Ireng Anjing milik Pak Tani.

“Katakan ada apa sebenarnya Cil?”

“Begini Reng, aku ini akan di jadikan menantu oleh Pak Tani. Mangkannya Pak Tani pergi ke pasar untuk membeli makanan yang lezat-lezat untukku calon menantunya.”

“Hah..? Kamu itu tidak pantas Cil, badan mu kecil. Lebih baik aku saja yang menjadi menantu Pak Tani. Aku sudah bertahun-tahun menjadi peliharaannya”

“Tapi Pak Tani sudah memilih aku Reng. Sudah sana pergilah kau Ireng!”

Si Ireng tiba-tiba menggerang marah, “Cil, kalau kau tidak mau aku gantikan sekarang juga batu yang ada di atas kurungan itu akan aku dorong dan lehermu akan ku gigit sampai putus.”

“Wah.. Jangan gitu dong !”

“Mau apa tidak?”

“Baik-baik aku turuti keinginanmu.”



Si Ireng mendorong batu hingga terjatuh, kurungan itu terbuka dan Kancil keluar dari kurungannya. Sedangkan Ireng menggantikkan Kancil masuk ke dalam kurungan.

“Selamat Ireng, sebentar lagi kau akan menjadi menantu Pak Tani.” Kata Kancil sambil berlari kencang.

Sesaat kemudian Pak Tani datang. Ia sangat kaget melihat Kancil yang berada di kurungan berubah menjadi Ireng anjing peliharannya.

“Hormat saya calon mertua.” Kata anjing dengan gembira.

“Calon Mertua katamu? Hey kamu kemanakan si Kancil.” Pak Tani bertanya dengan nada gusar.

“Sudah pergi ke hutan Pak Tani !”

“Kau sungguh-sungguh mau menjadi menantuku?”

“Benar sekali tuan.” jawab Si Ireng dengan gembira.

“Sekarang keluarlah dari kurungan itu, lalu duduklah yang manis dan pejamkan mata. Aku akan segera memanggil putriku didalam rumah.”

Ireng segera menuruti permintaan dari Pak Tani. Dia sangat gembira karena akhirnya dia bisa menjadi keluarga dari Pak Tani.

“Ini hadiah untukmu !” teriak Pak Tani memukul kepala dan punggung si Anjing.

“Tungguuuuu...! Bleg ! bleg !. ampuuuunnn..!”

Si Ireng menjerit dan melarikkan diri. Dia baru sadar bahwa telah terjebak dalam tipu muslihat si Kancil. Ia sangat marah karena ditipu si Kancil. “Awas kau Kancil jika nanti ketemu akan ku gigit kau!” Ireng yang sangat marah karena di tipu si Kancil. Seluruh badannya masih terasa sakit setelah di pukul Pak Tani. Anjing berlari sangat kencang mengejar si Kancil.

Kancil sudah mencoba berlari secepat yang dia bisa. Namun kecepatan si Kancil memang belum bisa dibandingkan dengan Ireng yang merupakan anjing pemburu, maka dalam beberapa saat Si Ireng sudah bisa berada di belakang.

“Wah gawat. Ireng sudah berada dibelakangku,” kata Kancil dalam hati. “Aku harus segera bersembunyi.”

\*\*\*

Pesan Moral dari Fabel cerita rakyat Kisah si Kancil Mencuri Mentimun adalah:

- a) Janganlah kita melakukan kejahatan seperti mencuri karena sepandai-pandainya kita menyembunyikan kejahatan pasti suatu saat akan ketahuan juga.
- b) Sebelum bertindak berpikirlah yang matang, jangan sampai menyesal dikemudian hari seperti si Ireng anjing milik Pak Tani.

Ada pula versi lain tentang si kancil yang mengandung pesan moral anti korupsi sehingga judulnya *si Kancil (bukan) si Pencuri Ketimun*. Improvisasinya bisa disamakan, demikian pula untuk dongeng *Timun Emas*. Si Timun Emas adalah lambang bahwa timun bisa membuat tubuh kuat sehingga bisa melawan raksasa (lambang dari penyakit) yang menyerang si Timun Emas.

d. Si Kancil (Bukan) Pencuri Ketimun

Si Kancil (Bukan) Pencuri Ketimun

Karya Rickman Roedavan

Uuugghh...! Siang itu Si Kancil terduduk lemas di tepi sungai yang mulai menyusut airnya. Perutnya melilit kelaparan. Di hutan tempat tinggal Si Kancil sudah tak ada lagi tumbuh-tumbuhan yang bisa dimakan, semuanya gersang dan pepohonan habis ditebang manusia. Banyak kawan-kawannya, para penghuni hutan yang mati kelaparan atau ditangkap penduduk desa karena mereka terpaksa mencuri makanan dari perkebunan penduduk. Selama sehari-hari Si Kancil makan seadanya, rumput-rumput kering atau dedaunan yang menguning yang masih bisa ditemukannya. Tak ada lagi buah-buahan yang bisa ia dapatkan di hutan.

Perlahan Si Kancil bangun, dan memutuskan untuk berjalan menyusuri sungai. Langkah kakinya lemah dan hampir terjatuh. Si Kancil berharap bisa menemukan tempat yang masih dipenuhi pepohonan. Sehari penuh Si Kancil berjalan hingga saat menjelang malam, hidungnya mencium sesuatu yang sangat dikenalnya. Aroma buah timun yang segar! Hmmmm.... air liur Si Kancil menetes, rasa lapar dan perutnya kian terasa.

“Timun-timun itu pasti lezat dan bisa mengobati rasa laparku!” batin Si Kancil.

Si Kancil pun berjalan semakin mendekat. Mencari sumber aroma buah timun. Oh, ternyata aroma itu

berasal dari kebun Pak Tani. Dalam keremangan cahaya sore, samar-samar Si Kancil melihat buah-buah timun yang menggantung, menggelayut pada pohonnya yang merambati tonggak bambu. Sungguh menggoda selera!

Hati-hati Si Kancil melangkah masuk ke dalam kebun Pak Tani. Namun belum jauh langkah kaki Si Kancil, tiba-tiba ia teringat pesan ibunya. “Jangan pernah mengambil yang bukan milik kita, Nak! Itu sama saja kita mencuri. Mencuri itu perbuatan yang tidak baik!”

Si Kancil menjadi bimbang. Ia ingat betul, ibunya selalu menasihati Si Kancil untuk berbuat baik dan tidak melakukan perbuatan yang tidak baik. Andai saja ibunya masih hidup dan tahu Si Kancil mencuri, pasti ibu akan sangat marah.

“Tapi aku lapar sekali,” ucap Si Kancil pada dirinya sendiri.

“Meskipun kau kelaparan, kau tidak boleh mencuri, Nak!” nasihat ibunya kembali terngiang di telinga Si Kancil.

“Kalau begitu aku akan tunggu Pak Tani datang ke kebunnya, mungkin jika aku meminta ijin padanya, Pak Tani mau memberikan sedikit timunnya padaku,” batin Si Kancil lagi.

Akhirnya Si Kancil memutuskan untuk menunggu Pak Tani datang esok pagi. Meski perutnya terasa lapar, Si Kancil memaksa untuk memejamkan mata. Si Kancil pun tertidur dengan perut kelaparan di dekat kebun Pak Tani.

\*\*\*





Pagi-pagi sekali Pak Tani bangun dan bersiap pergi ke kebun. Beberapa waktu belakangan ini, kebun-kebunnya sering dirusak binatang-binatang hutan. Binatang-binatang itu mencuri sayur dan buah yang ditanamnya. Tak ingin jerih payahnya habis dicuri binatang-binatang dari hutan, Pak Tani kemudian memasang perangkap dikebunnya. Hampir setiap pagi ada saja binatang yang masuk dalam perangkap.

Pak Tani berangkat menuju kebun timunnya sambil membawa keranjang. Timun-timun di kebun sudah cukup tua untuk di panen. Pak Tani memerlukan keranjang itu untuk membawa hasil panennya.

“Semoga saja, timun-timunku tidak dicuri lagi oleh binatang-binatang itu!” Harap Pak Tani dalam hati.

Tapi, betapa terkejutnya Pak Tani saat mendapatkan seekor kancil tergeletak di dekat kebun timunnya. Perlahan sekali Pak Tani mendekati Si Kancil.

“Hei! Kancil ini tidak kena perangkap, tapi kenapa dia tergeletak di sini?” guman Pak Tani heran.

Dilihatnya lagi Si Kancil, “Mungkinkah kancil ini mati?”

Pelan sekali Pak Tani menepuk tubuh Si Kancil, untuk memastikan apakah Si Kancil masih hidup atau tidak. Tepukan tangan Pak Tani membuat Si Kancil terbangun.

“Oh, sudah pagikah ini?” seru Si Kancil sambil mengusap matanya. Sejurus kemudian, Si Kancil baru menyadari kehadiran Pak Tani di depannya.

“Apakah Pak Tani ini pemilik kebun timun itu?” tanya Si Kancil ragu.

Pak Tani yang masih kebingungan, hanya mengangguk.

“Oh, maafkan aku Pak Tani. Aku tak bermaksud mencuri timun di kebunmu. Aku hanya seekor kancil yang sedang kelaparan karena hutan tempat tinggalku sudah gundul dan kami tak punya makanan apa pun” ucap Si Kancil.

Pak Tani menatap Si Kancil dan berkata dalam hati, “Sepertinya ia kancil yang jujur.”

“Bolehkah aku meminta satu atau dua buah timun dari kebunmu?” Si Kancil memohon liris.

Pak Tani yang juga baik hatinya, kemudian mengangguk, mempersilakan kancil memetik timun di kebunnya.

“Ambillah, sebanyak yang kau mau, kancil!”

“Terima kasih,” ucap Si Kancil. Lalu ia pun memetik beberapa buah timun, ia tak mau serakah dengan memetik timun sebanyak-banyaknya meskipun Pak Tani mengizinkan. “Aku rasa ini sudah cukup, terima kasih, Pak Tani.”

“Kau kelihatannya kancil yang jujur dan baik hati, tak seperti teman-temanmu yang lain. Mereka merusak kebun sayurku di sebelah sana,” ujar Pak Tani.

“Maafkan teman-temanku, Pak Tani,” ucap Si Kancil. “Mereka terpaksa mencuri karena pepohonan di hutan habis ditebangi manusia. Kami tak punya lagi persediaan makanan dan terpaksa mencuri dari kebun-kebun penduduk.” Si Kancil menatap ke arah hutan yang sudah gundul, tak ada satu pun pohon tersisa di hutan itu.

Kepala Pak Tani mengangguk-angguk mendengar penuturan Si Kancil.

“Aku juga minta maaf, Kancil. Karena ulah kami para manusia yang menebangi pohon-pohon di hutan membuat kalian kelaparan. Aku berjanji akan mengajak penduduk desa untuk menanami hutan kembali dan menjaganya. Sebagai permohonan maaf, kau boleh mengajak teman-temanmu untuk ikut memanen timun di kebunku dan makanlah sepuas kalian dari hasil kebunku.”

“Terima kasih, Pak Tani!” Si Kancil tersenyum bahagia dan memeluk Pak Tani erat.<sup>4</sup>

\*\*\*

---

<sup>4</sup> **Judul Asli:** Si Kancil, Pak Tani & Hutan Yang Gundul

e. Timun Mas

Timun Mas

Karya: N.N.



Pada zaman dahulu, hiduplah sepasang suami istri petani. Mereka tinggal di sebuah desa di dekat hutan. Mereka hidup bahagia. Sayangnya mereka belum saja dikaruniai seorang anak pun. Setiap hari mereka berdoa pada Yang Maha Kuasa. Mereka berdoa agar segera diberi seorang anak. Suatu hari seorang raksasa melewati tempat tinggal mereka. Raksasa itu mendengar doa suami istri itu. Raksasa itu kemudian memberi mereka biji mentimun.

“Tanamlah biji ini. Nanti kau akan mendapatkan seorang anak perempuan,” kata Raksasa. “Terima kasih, Raksasa,” kata suami istri itu. “Tapi ada syaratnya. Pada usia 17 tahun anak itu harus kalian serahkan padaku,” sahut Raksasa. Suami istri itu sangat merindukan seorang anak. Karena itu tanpa berpikir panjang mereka setuju.

Suami istri petani itu kemudian menanam biji-biji mentimun itu. Setiap hari mereka merawat tanaman yang mulai tumbuh itu dengan sebaik mungkin. Berbulan-bulan kemudian tumbuhlah sebuah mentimun berwarna keemasan.

Buah mentimun itu semakin lama semakin besar dan berat. Ketika buah itu masak, mereka memetikinya. Dengan hati-hati mereka memotong buah itu. Betapa terkejutnya mereka, di dalam buah itu mereka menemukan bayi perempuan yang sangat cantik. Suami istri itu sangat bahagia. Mereka memberi nama bayi itu Timun Mas.

Tahun demi tahun berlalu. Timun Mas tumbuh menjadi gadis yang cantik. Kedua orang tuanya sangat bangga padanya. Tapi mereka menjadi sangat takut. Karena pada ulang tahun Timun Mas yang ke-17, sang raksasa datang kembali. Raksasa itu menangih janji untuk mengambil Timun Mas.

Petani itu mencoba tenang. “Tunggulah sebentar. Timun Mas sedang bermain. Istriku akan memanggilnya,” katanya. Petani itu segera menemui anaknya. “Anakkku, ambillah ini,” katanya sambil menyerahkan sebuah kantung kain. “Ini akan menolongmu melawan Raksasa. Sekarang larilah secepat mungkin,” katanya. Maka Timun Mas pun segera melarikan diri.

Suami istri itu sedih atas kepergian Timun Mas. Tapi mereka tidak rela kalau anaknya menjadi santapan Raksasa. Raksasa menunggu cukup lama. Ia menjadi tak sabar. Ia tahu, telah dibohongi suami istri itu. Lalu ia pun menghancurkan pondok petani itu. Lalu ia mengejar Timun Mas ke hutan.



Raksasa segera berlari mengejar Timun Mas. Raksasa semakin dekat. Timun Mas segera mengambil segenggam garam dari kantung kainnya. Lalu garam itu ditaburkan ke arah Raksasa. Tiba-tiba sebuah laut yang luas pun terhampar. Raksasa terpaksa berenang dengan susah payah.

Timun Mas berlari lagi. Tapi kemudian Raksasa hampir berhasil menyusulnya. Timun Mas kembali mengambil benda ajaib dari kantungnya. Ia mengambil segenggam cabai. Cabai itu dilemparnya ke arah raksasa. Seketika pohon dengan ranting dan duri yang tajam memerangkap Raksasa. Raksasa berteriak kesakitan. Sementara Timun Mas berlari menyelamatkan diri.

Tapi Raksasa sungguh kuat. Ia lagi-lagi hampir menangkap Timun Mas. Maka Timun Mas pun mengeluarkan benda ajaib ketiga. Ia menebarkan biji-biji mentimun ajaib. Seketika tumbuhlah kebun mentimun yang sangat luas. Raksasa sangat letih dan kelaparan. Ia

pun makan mentimun-mentimun yang segar itu dengan lahap. Karena terlalu banyak makan, Raksasa tertidur.

Timun Mas kembali melarikan diri. Ia berlari sekuat tenaga. Tapi lama kelamaan tenaganya habis. Lebih celaka lagi karena Raksasa terbangun dari tidurnya. Raksasa lagi-lagi hampir menangkapnya.

Timun Mas sangat ketakutan. Ia pun melemparkan senjatanya yang terakhir, segenggam terasi udang. Lagi-lagi terjadi keajaiban. Sebuah danau lumpur yang luas terhampar. Raksasa terjerembab ke dalamnya. Tangannya hampir menggapai Timun Mas. Tapi danau lumpur itu menariknya ke dasar. Raksasa panik. Ia tak bisa bernapas, lalu tenggelam.

Timun Mas lega. Ia telah selamat. Timun Mas pun kembali ke rumah orang tuanya. Ayah dan Ibu Timun Mas senang sekali melihat Timun Mas selamat. Mereka menyambutnya. “Terima Kasih, Tuhan. Kau telah menyelamatkan anakku,” kata mereka gembira. Sejak saat itu Timun Mas dapat hidup tenang bersama orang tuanya. Mereka dapat hidup bahagia tanpa ketakutan lagi.

\*\*\*

Pesan moral:

Setiap masalah pasti ada jalan keluarnya jika kita mau berusaha dan berdoa saat menghadapinya.

Untuk memperluas wacana tentang sayur mayur dan buah yang disebutkan dalam dongeng, seorang pendongeng dapat memperkenalkan kepada anak-anak buku-buku pengetahuan tentang sayur dan buah. Misalnya untuk anak TPQ yang masih balita dari cerita tentang kehebatan *si Tomat, Jagung, Terong* dan *Wortel* seterusnya. Lalu untuk anak TPQ yang lebih besar dari *Buah dan Sayur dari negeri Tropika* dan untuk anak-anak TPA dari buku-buku ensiklopedi. Atau bisa juga diberikan kamus bergambar untuk belajar bahasa asing sekaligus mengenal buah-buahan.

Jika terkait dengan al-Qur'an, maka sebaiknya juga disampaikan karena TPQ/ TPA adalah lembaga pendidikan yang fokus pada pembelajaran al-Qur'an. Hal ini terutama bisa disampaikan kepada anak-anak TPA yang sudah bisa memahami pengetahuan secara rinci. Atau bisa juga disampaikan kepada anak-anak TPQ namun dengan bahasa yang lebih sederhana.



### **C. BELAJAR TENTANG SAYUR DAN BUAH DARI AUDIO VISUAL**

Menurut Iskandarwassid dan Sunendar, metode audio visual merupakan metode pembelajaran yang memanfaatkan alat pandang dengar seperti *slide power point*, video, film dan seterusnya sehingga pengajaran menjadi lebih hidup dan menarik (Iskandarwassid dan Sunendar, 2011: 44). Sedangkan menurut Muthoharoh (2010), metode audio visual adalah sebuah cara menyajikan bahan pelajaran dengan menggunakan media pengajaran yang dapat memperdengarkan atau memperagakan bahan-bahan tersebut sehingga siswa dapat menyaksikan, mengamati, memegang atau merasakan secara langsung.

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa metode audio visual merupakan sebuah metode pengajaran yang menggunakan media audio visual. Metode ini memberikan pengalaman secara nyata kepada siswa karena dapat melihat, mendengar, meraba, mengamati secara langsung tentang hal-hal yang sedang

dipelajari. Penggunaan media, dalam hal ini bukan merupakan fungsi tambahan, tetapi mempunyai fungsi tersendiri sebagai sarana bantu untuk mewujudkan situasi pembelajaran yang lebih efektif.

Multimedia berupa laptop dan LCD bisa dimanfaatkan untuk memutar slide *power point* dan film terkait buah dan sayur. Pemaparan slide *power point* tentang alasan\_ mengapa kita perlu sayur mayur dan buah?\_ adalah penting karena untuk menumbuhkan motivasi bagi anak-anak supaya suka memakannya. Slide diawali tayangan tentang kebiasaan anak yang menolak makan sayur - buah dan lebih suka makanan instant atau cepat saji (*fast food*) yang beresiko mengandung zat-zat yang kurang baik bagi tubuh.

Selanjutnya slide tentang pengaruh pola makan yang salah pada anak. Kekurangan asupan makanan dapat mengakibatkan badan mudah sakit dan perkembangan badan kurang maksimal. Makanan yang kurang sehat juga akan memunculkan penyakit. Demikian pula makan

berlebih yang tidak diimbangi pengeluaran energi yang cukup, bisa menyebabkan obesitas.

Mengingat betapa bahayanya pola makan yang salah, maka sudah sewajarnya untuk segera melakukan aksi stop gizi buruk dan mulai hidup sehat. Salah satunya adalah dengan melakukan gerakan suka makan sayur dan buah.

Selanjutnya, media audio visual dengan video sangat cocok untuk menyampaikan pesan tertentu kepada anak-anak karena mereka suka menonton film. Film atau gambar hidup merupakan gambar-gambar dalam frame di mana frame demi frame diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar itu hidup. Film bergerak dengan cepat dan bergantian sehingga memberikan visual yang kontinu. Selain menarik, film juga bersifat edukatif sehingga akan membuat anak-anak lebih mudah memahami pesan-pesan yang ingin disampaikan, misalnya tentang pentingnya makan sayur dan buah dan bahayanya makan makanan yang tidak sehat.

#### **D. BELAJAR TENTANG SAYUR DAN BUAH DARI GAMES**

Hampir semua anak menyukai games. Dari sekian banyak games yang ada dalam aplikasi android, beberapa di antaranya dapat digunakan sebagai sarana untuk belajar sambil bermain, misalnya game anak marbel (mari belajar) membaca; game anak marbel angka/ berhitung; game marbel mewarnai; game anak marbel mengenal bendera dunia; game anak marbel flora; game anak mari belajar transportasi; game anak mari belajar sayuran; game anak mari belajar buah; game anak mari belajar dinosaurus; game anak mari belajar restaurant; game anak mari belajar musik; game anak mari belajar warna; dan game anak mari belajar fauna. Terkait pembahasan sayur mayur dan buah maka game anak belajar sayuran dan belajar buah bisa menjadi pilihan.

*Game anak marbel sayuran* adalah game yang sangat membantu orang tua atau guru untuk mengajarkan anak-anak mengenal berbagai jenis sayuran yang biasa dimakan beserta manfaat dan gizinya, game ini cocok

untuk dimainkan di semua platform android dengan tema dan gambar animasi sayur yang sangat menarik bisa membuat anak menyukai dan dengan cepat mengenal berbagai jenis dan manfaat sayuran yang bisa kita konsumsi sehari-hari. Game ini gratis dan bisa didapatkan di *google playstore*. Demikian pula *game anak marbel buah*, game ini bisa mengajarkan anak mengenal nama dan jenis buah-buahan serta manfaatnya. Dengan desain yang kaya akan warna dan animasi game ini menjadi salah satu game android terbaik untuk anak dalam kategori belajar sambil bermain. silakan *download* gamenya.



Gambar 8. Games belajar sayur dan buah

## E. BELAJAR TENTANG SAYUR DAN BUAH DARI FILM

Film *The Vegetables* misalnya, untuk anak TPQ yang masih balita. Lalu ada serial *Upin dan Ipin* untuk anak TPQ yang lebih besar. Kemudian serial *Popeye the Sailor Man* dan *The Magic School Bus* untuk anak-anak TPA.



Gambar. 9.

*Vegetables*, film tentang sayuran untuk balita



Gambar 10. Episode dalam serial film kartun Upin Ipin yang membahas tentang sayur dan buah



Gambar 11. Film *Popeye the Sailor Man*. Tokoh kartun Popeye bisa menginspirasi anak-anak untuk suka makan bayam supaya kuat



Gambar 12. Film *The Magic School Bus* dalam episode pembahasan sayur mayur. Episode ini membahas sayur mayur secara rinci ketika masuk ke dalam tubuh manusia.

## **F. BELAJAR TENTANG SAYUR DAN BUAH DARI *OUTBOND***

Landasan metode *outbound* pada dasarnya adalah belajar sambil bermain, karena dalam metode ini anak diberikan keleluasaan untuk bermain dan mengembangkan fungsi psikologis dan fisiologisnya. Permainan diarahkan supaya dapat memberi kesempatan untuk melatih keterampilan dan mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuan anak hingga dapat



membantu proses belajar menyukai sayur dan buah. Beda rasanya ketika anak dihadapkan pada sepiring buah atau sayur tanpa improvisasi permainan dengan sepiring buah atau sayur sebagai hasil *reward* mereka dalam permainan. Permainan itu akan lebih bermakna ketika di dalamnya mengandung pembelajaran. Dalam hal ini pembelajaran tentang buah dan sayur langsung dari tempat penanamannya.

Montessori, seorang tokoh pendidikan menekankan bahwa ketika anak bermain, ia akan mempelajari dan menyerap segala sesuatu yang terjadi dilingkungan sekitarnya. Untuk itu, perencanaan dan persiapan lingkungan belajar anak harus dirancang dengan seksama sehingga segala sesuatu dapat merupakan kesempatan belajar yang sangat menyenangkan bagi anak itu sendiri. Montessori juga menyatakan bahwa lingkungan atau alam sekitar yang mengundang anak untuk menyenangi pembelajarannya. Disinilah peran pendidik yaitu dalam memfasilitasi, memotivasi,

memberikan bimbingan dan arahan guna ketercapaian tujuan pembelajaran.

Permasalahan yang sering ditemui di TPA adalah pembelajaran yang masih klasikal di mana metoda pembelajaran yang digunakan pendidik tidak variatif. Perangsangan yang diberikan oleh pendidik pada umumnya berlokasi di areal *indoor*, kondisi alam dan lingkungan sekitar sebagai area *out door* kurang termanfaatkan oleh pendidik sebagai area bermain anak. Padahal, secara fitrah setiap anak menyukai kegiatan *outdoor*. Untuk itu perlu digali dan dikembangkan permainan yang berorientasi di alam terbuka. Pemahaman bermain dapat dilakukan dengan cara beraneka ragam, salah satunya menggunakan metode *outbound* atau pendidikan di alam terbuka. *Outbound* merupakan metode pembelajaran yang dilakukan di alam terbuka, penggunaannya dinilai memberikan kontribusi positif terhadap kesuksesan belajar termasuk belajar tentang manfaat sayur dan buah.

Sebagai salah satu metode pembelajaran, *outbound* anak-anak memiliki tujuan untuk mengembangkan 9 *multi intelligence* anak, yaitu :

- Kecerdasan linguistik (*linguistik intellegence*), yang dapat berkembang bila dirangsang melalui kegiatan berdiskusi, berbicara, mendengarkan, bercerita yang dilakukan sebelum aktivitas permainan *outbound* dilaksanakan.
- Kecerdasan logika-matematik (*logico-mathematical intellegence*), yang dapat dirangsang melalui kegiatan menghitung, membedakan bentuk, dan bermain dengan benda-benda di alam terbuka.
- Kecerdasan visual-spasial (*visual-spatial intellegence*), yaitu kemampuan ruang yang dapat dirangsang melalui bermain bentuk-bentuk geometri, melukis di alam terbuka, maupun bermain dengan daya khayal (imajinasi).
- Kecerdasan musikal (*musical/rhythmic intellegence*), yang dapat dirangsang melalui

irama, nada, birama, berbagai bunyi dan bertepuk tangan pada saat pelaksanaan outbound.

- Kecerdasan kinestetik (*bodily/ kinesthetic intelligence*), yang dapat dirangsang melalui gerakan, olah raga (pemanasan senam), dan terutama gerakan tubuh pada saat berlangsungnya kegiatan outbound oleh anak.
- Kecerdasan naturalis (*naturalist intelligence*), yaitu mencintai keindahan alam, yang dapat dirangsang melalui pengamatan lingkungan, bercocok tanam, memelihara binatang, termasuk mengamati fenomena alam seperti hujan, angin banjir, pelangi, siang malam, panas dingin, bulan matahari di alam terbuka.
- Kecerdasan interpersonal (*Interpersonal intelligence*), yaitu kemampuan untuk melakukan hubungan antar manusia (berkawan) yang dapat dirangsang melalui bermain outbound bersama teman, bekerjasama, bermain peran, dan

memecahkan masalah, serta menyelesaikan konflik.

- Kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligence*), yaitu kemampuan memahami diri sendiri yang dapat dirangsang melalui pengembangan konsep diri, harga diri, mengenal diri sendiri, percaya diri, termasuk kontrol diri dan disiplin terhadap aturan main outbound yang ditetapkan pembimbingnya.
- Kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*), yaitu kemampuan mengenal dan mencintai ciptaan Tuhan, yang dapat dirangsang melalui aktivitas berdoa, bersyukur, menyayangi makhluk Tuhan dalam rangka penanaman nilai-nilai moral dan agama pada anak. Dalam konteks ini, selain dituntut untuk mengembangkan kemampuan ESQ (*emotion spiritual question*) nya dibanding IQ (*intelligent question*) nya, hal penting yang paling menarik lainnya adalah bahwa *outbound* selalu di tampilkan dalam bentuk permainan yang

menyenangkan dan memungkinkan peserta bersentuhan fisik dengan alam terbuka sebagai medianya.

Bagi anak-anak TPA Nurul Islam, kegiatan *outbond* tidak perlu dilakukan dengan pergi jauh karena desa mereka sudah cukup kaya dengan aneka tumbuhan penghasil sayur dan buah.

Tanaman itu ada yang di tanam di dalam atau sekitar rumah dan ada pula yang ditanam di sawah atau ladang. Tanaman yang ditanam di dalam rumah misalnya jamur tiram. Tanaman jamur tiram, ditanam/ dibudidayakan di dalam rumah. Tanaman ini bisa diolah menjadi sayur oseng, sop, krispy dan lain-lain. Nilai jamur tiram setara dengan daging, namun yang membedakannya adalah kandungan kolesterol 0 % di dalamnya. Dengan mengkonsumsi jamur tiram secara rutin dapat menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh kita. Tanaman yang ditanam di sekitar rumah umumnya adalah pohon buah-buahan dan tanaman yang ditanam di sawah dan ladang umumnya adalah padi dan sayur-sayuran.

Dengan bimbingan para ustadz dan ustadznya, mereka bisa belajar bagaimana sayur dan buah tersebut tumbuh hingga siap untuk dipanen. Mereka juga bisa belajar bagaimana cara merawatnya dengan baik lalu mengolahnya. Tidak lupa mereka belajar pula tentang berbagai manfaat yang bisa mereka peroleh ketika mengkonsumsinya. Aneka tanaman buah-buahan di sekitar rumah bisa dimakan secara langsung ketika sudah masak. Misalnya, jambu air, mangga, rambutan, pepaya, jambu biji, belimbing dan pisang. Buah-buahan tersebut bisa dibuat rujak, sop buah, keripik dan lain-lain. Di dalamnya banyak terkandung banyak vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh manusia

## **G. METODE PENYAJIAN MAKANAN YANG MENARIK**

Penyajian makanan merupakan salah satu prinsip dari *hygiene* dan sanitasi makanan. Penyajian makanan yang tidak baik dan etis, bukan saja dapat mengurangi selera makan seseorang tetapi dapat juga menjadi penyebab kontaminasi terhadap bakteri. Khusus untuk

anak-anak, penyajian makanan yang menarik itu sangat penting, terutama bagi anak yang sulit makan. Kita harus pandai-pandai menarik minat anak-anak agar menyantap makanannya. Ide kreatif untuk mengubah sayur dan buah menjadi sesuatu yang menarik perlu dicoba.

Penyajian makanan dalam suatu jamuan memiliki fungsi sebagai berikut: (a) Memberi keindahan pada menu atau makanan yang akan disajikan, contoh: menu ikan akan sangat indah bila disajikan dalam piring saji yang cocok bila dibandingkan bila dibiarkan dalam alat memasak. (b) Menambah selera makan. (c) Memberi informasi jenis makanan/menu yang dipesan, sehingga keluarga/ tamu tahu makanan yang menjadi menu pilihannya atau favoritnya. (d) Menghormati tamu/keluarga dengan menyajikan dan menyuguhkan makananan berarti kita sangat memperhatikan keberadaan mereka agar mau menyantap sajian makanan yang disuguhkan. (e) Menjadikan makanan yang kita masak menjadi lebih berarti dan lebih berkesan ketika kita sajikan dengan tepat kepada keluarga dan para tamu. (f)



Memberi kesan yang baik secara keseluruhan untuk makanan yang telah diolah sebagai bentuk penghargaan terhadap orang yang memasaknya.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam penyajian makanan sesuai dengan prinsip *hygiene* dan sanitasi makanan adalah sebagai berikut:

- a. Prinsip wadah artinya setiap jenis makanan ditempatkan dalam wadah terpisah dan diusahakan tertutup. Tujuannya adalah: makanan tidak terkontaminasi silang; bila satu tercemar yang lain dapat diamankan; dan memperpanjang masa saji makanan sesuai dengan tingkat kerawanannya.
- b. Prinsip kadar air artinya penempatan makanan yang mengandung kadar air tinggi (kuah, susu) baru dicampur pada saat menjelang dihidangkan untuk mencegah makanan cepat rusak. Makanan yang disiapkan dalam kadar air tinggi (dalam kuah) lebih mudah menjadi rusak (basi)
- c. Prinsip *edible part* artinya setiap bahan yang disajikan dalam penyajian adalah merupakan

- bahan makanan yang dapat dimakan. Hindari pemakaian bahan yang membahayakan kesehatan seperti steples besi, tusuk gigi atau bunga plastik.
- d. Prinsip pemisahan artinya makanan yang tidak ditempatkan dalam wadah seperti makanan dalam kotak (dus) atau rantang harus dipisahkan setiap jenis makanan agar tidak saling bercampur. Tujuannya agar tidak terjadi kontaminasi silang.
  - e. Prinsip panas yaitu setiap penyajian yang disajikan panas, diusahakan tetap dalam keadaan panas seperti soup, gulai, dsb. Untuk mengatur suhu perlu diperhatikan suhu makanan sebelum ditempatkan dalam *food warmer* harus masih berada diatas 60<sup>0</sup> C. Alat terbaik untuk mempertahankan suhu penyajian adalah dengan *bean merry* (bak penyaji panas)
  - f. Prinsip alat bersih artinya setiap peralatan yang digunakan seperti wadah dan tutupnya, dus, pring, gelas, mangkuk harus bersih dan dalam kondisi baik. Bersih artinya sudah dicuci dengan cara yang

hygienis. Baik artinya utuh, tidak rusak atau cacat dan bekas pakai. Tujuannya untuk mencegah penularan penyakit dan memberikan penampilan yang estetik.

- f. Prinsip *handling* artinya setiap penanganan makanan maupun alat makan tidak kontak langsung dengan anggota tubuh terutama tangan dan bibir. Tujuannya adalah: mencegah pencemaran dari tubuh, memberi penampilan yang sopan, baik

Makan bersama merupakan *reward* yang perlu dilakukan setelah kegiatan belajar sambil bermain karena makan bersama itu menyenangkan sehingga dapat membuat anak yang kurang suka makan menjadi suka.

## BAB V. EVALUASI

---

### A. EVALUASI DAN PENGUKURANNYA

Menurut Suharsimi Ariknto, evaluasi merupakan suatu proses berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi untuk menilai keputusan-keputusan yang dibuat dalam merancang suatu sistem pembelajaran.

Pengertian tersebut memiliki tiga implikasi rumusan. Berikut ini implikasi tersebut:

- Evaluasi adalah suatu proses yang terus menerus, sebelum, sewaktu dan sesudah proses belajar

mengajar. Hal ini bisa disesuaikan dengan visi KPD yang memotivasi masyarakat desa supaya mandiri, dinamis dan berkelanjutan; serta misalnya, yaitu: (a) Menghasilkan karya-karya penelitian yang berimplikasi pemberdayaan masyarakat desa dan berkualitas sehingga menjadi acuan bagi kalangan luas. (b) Menghasilkan karya-karya pengabdian kepada masyarakat yang mampu mendorong keberdayaan masyarakat desa untuk menciptakan kehidupan yang berkelanjutan. (c) Membawa UIN Walisanga Semarang lebih dekat dengan masyarakat.

- Proses evaluasi senantiasa diarahkan ke tujuan tertentu, yakni untuk mendapatkan jawaban-jawaban tentang bagaimana memperbaiki pengajaran. Hal ini juga bisa direlevansikan dengan tujuan KPD yaitu: (a) Mengembangkan dan melaksanakan program penelitian individual, kelompok, maupun institusional yang berdaya guna dan berhasil guna untuk pengembangan

keilmuan dan masyarakat. (b) Mengembangkan dan melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat dengan prinsip memberdayakan masyarakat. (c) Menjalin kerja sama dengan berbagai institusi baik pemerintah maupun swasta dalam rangka pelaksanaan tridarma dan pemberdayaan institusi yang bersangkutan.

- Evaluasi menuntut penggunaan alat-alat ukur yang akurat dan bermakna untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan guna membuat keputusan.

Pengukuran dalam bahasa inggris dikenal dengan *measurement* dan dalam bahasa arabnya adalah *muqayasah*. Dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk mengukur sesuatu. Mengukur pada hak dasar ukuran tertentu. Misalnya mengukur suhu badan dengan thermometer hasilnya 36° Celcius.

Pengukuran yang bersifat kuantitatif itu dapat dibedakan menjadi 3 macam, yaitu:

- a. Pengukuran yang dilakukan bukan untuk menguji sesuatu. Misalnya panjang kaki, lebar bahu, dll.
- b. Pengukuran yang dilakukan untuk menguji sesuatu. Misalnya uji daya tahan nyala lampu pijar, dll.
- c. Pengukuran untuk menilai, yang dilakukan dengan menguji sesuatu. Misalnya nilai rapor, bentuk tes, dll.

Terkait evaluasi hasil motivasi guru TPA terhadap anak didiknya supaya suka makan sayur dan buah, pengukuran yang pertama dan kedua dapat dilakukan dengan cara membuat sesi mewarnai gambar sayur dan buah atau diskusi ringan setelah pembelajaran selesai atau melakukan berbagai bentuk permainan (games) dan kuis.

Adapun pengukuran yang ketiga, yaitu pengukuran untuk menilai dapat diartikan menilai sesuatu. Menilasi itu mengandung arti mengambil keputusan terhadap sesuatu dengan mendasarkan diri atau berpegang pada ukuran baik atau buruk, sehat atau sakit, pandai atau bodoh, dll. Oleh karena itu penilaian sifatnya kualitatif.

Berdasarkan jenis acuannya, penilaian bisa dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Penilaian beracuan patokan atau kriterium (PAP), di mana dalam penentuan hasil tes digunakan standar mutlak atau standar absolut. Jadi guru atau dosen mengetahui berapa orang siswa yang tingkat penguasaannya tinggi, cukup, dan rendah. PAP ini biasa digunakan dalam pengolahan dan penentuan nilai raport. PAP dalam penerapannya sama sekali tidak mempertimbangkan kemampuan kelompok.
- b. Penilaian beracuan norma (PAN), sering dikenal penilaian beracuan kelompok, atau penilaian berdasar pada standar relative. Sebab dalam penentuan hasil tes, skor mentah hasil tes yang dicapai oleh peserta diperbandingkan dengan skor mentah hasil tes yang dicapai oleh peserta lain, sehingga kualitas yang dimiliki oleh seseorang akan sangat tergantung pada kualitas kelompok. PAN ini cocok digunakan untuk tes-tes sumatif karena dianggap lebih wajar dan manusiawi.



## **B. HASIL EVALUASI**

Peneliti menggunakan jenis penilaian beracuan kriterium karena penilaian keberhasilan motivasi ini dikaitkan dengan salah satu jenis penilaian status gizi yang disebut antropometri, yaitu penilaian dalam bentuk indeks yang dikaitkan dengan beberapa variabel yang meliputi umur, berat badan dan tinggi badan. Karena waktu penelitian yang relatif pendek, peneliti hanya menggunakan standar berat saja, sementara standar tinggi karena belum mengalami perubahan yang terlihat jelas maka tidak digunakan.



Gambar 13.  
Sesi diskusi ringan dan kuis tentang sayur dan buah



Gambar 14.  
Contoh smart card terkait sayur dan buah

Ada 10 anak TPA yang masih berusia balita dengan indeks perbandingan sebelum dan sesudah dimotivasi (1 bulan kemudian) sebagai berikut:

No.	Nama Anak	Umur sebelum dimotivasi	Berat (gram)	
			Sebelum dimotivasi	Sesudah dimotivasi
1.	M.Arif Izuddin	5 tahun 0 bulan	13.200	13.600

2.	M. Syahrul	4 tahun 10 bulan	13.700	14.200
3.	Tengku Sofyan	4 tahun 8 bulan	13.500	14.200
4.	Satya Harimurti	5 tahun 0 bulan	18.700	19.100
5.	Amanda Sakti	3 tahun 10 bulan	12.700	13.500
6.	M. Feriansyah	3 tahun 1 bulan	13.400	13.900
7.	Eko Prasetyo	4 tahun 9 bulan	13.800	14.500
8.	M. Bagas	4 tahun 11 bulan	17.000	17.500
9.	Yafang Swardiani	4 tahun 5 bulan	15.300	15.800
10.	M. Yusuf	3 tahun 9 bulan	12.900	13.500

Gambar 15. Indeks perbandingan berat badan anak balita TPA Nurul Islam sebelum dan sesudah dimotivasi

Berdasarkan indeks di atas terlihat bahwa semua anak mengalami pertambahan berat badan. Dengan kata lain motivasi tersebut bisa dianggap berhasil. Meski demikian, hal itu belum memperlihatkan apakah sudah memenuhi angka kecukupan gizi atau belum. Untuk mengukur kecukupan gizi balita, standar yang digunakan adalah sebagai berikut:

No	Nama	Berat Badan (kg)		Tinggi Badan (cm)	
		Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	M. Arif	13.200	13.200	100	100
2	M. Arif	13.200	13.200	100	100
3	M. Arif	13.200	13.200	100	100
4	M. Arif	13.200	13.200	100	100
5	M. Arif	13.200	13.200	100	100
6	M. Arif	13.200	13.200	100	100
7	M. Arif	13.200	13.200	100	100
8	M. Arif	13.200	13.200	100	100
9	M. Arif	13.200	13.200	100	100
10	M. Arif	13.200	13.200	100	100
11	M. Arif	13.200	13.200	100	100
12	M. Arif	13.200	13.200	100	100
13	M. Arif	13.200	13.200	100	100
14	M. Arif	13.200	13.200	100	100
15	M. Arif	13.200	13.200	100	100
16	M. Arif	13.200	13.200	100	100
17	M. Arif	13.200	13.200	100	100
18	M. Arif	13.200	13.200	100	100
19	M. Arif	13.200	13.200	100	100
20	M. Arif	13.200	13.200	100	100
21	M. Arif	13.200	13.200	100	100
22	M. Arif	13.200	13.200	100	100
23	M. Arif	13.200	13.200	100	100
24	M. Arif	13.200	13.200	100	100
25	M. Arif	13.200	13.200	100	100
26	M. Arif	13.200	13.200	100	100
27	M. Arif	13.200	13.200	100	100
28	M. Arif	13.200	13.200	100	100
29	M. Arif	13.200	13.200	100	100
30	M. Arif	13.200	13.200	100	100

Jika kondisi anak-anak balita TPA Nurul Islam tersebut dikaitkan dengan angka standar ideal berat badan, maka dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- Untuk usia 5 tahun standar berat badan ideal rata-rata adalah 18.400. Di TPA Nurul Islam terdapat 2 anak tepat berusia 5 tahun, yaitu (a) **M. Arif Izuddin** dengan berat badan 13.200 yang berarti

kurang 7.400 gram dari standar ideal. Sebulan kemudian beratnya bertambah menjadi 400 gram menjadi 13.600 gram. Masih perlu usaha lebih keras lagi untuk peningkatan gizinya supaya dapat memenuhi standar yang ideal; (b) **Satya Harimurti** dengan berat badan 18.700 yang berarti melebihi 300 gram standar ideal. Sebulan kemudian bertambah 400 gram menjadi 19.100. Berbeda dengan teman-temannya, anak ini angka kecukupan gizinya sudah berlebih, justru perlu berhati-hati dalam memilih makanan supaya tidak *over weight* (kelebihan berat badan).

- Untuk usia 4 tahun standar berat badan ideal rata-rata adalah 17.400. Di TPA Nurul Islam terdapat 5 anak, yaitu (a) **M. Syahrul** dengan usia 4 tahun 10 bulan, berat badannya 13.700, padahal standar usia 4 tahun 9 bulan saja 17.900, berarti kurang 4.200 gram dari angka tersebut. Sebulan kemudian beratnya bertambah 500 gram menjadi 14.200 gram. Masih perlu usaha lebih keras lagi

untuk peningkatan gizinya supaya dapat memenuhi standar yang ideal. (b) **Tengku Sofyan** dengan usia 4 tahun 8 bulan, berat badannya 13.500 yang berarti kurang 4.400 gram jika standar idealnya juga 17.900. Sebulan kemudian beratnya bertambah 700 gram menjadi 14.200 gram. Masih perlu usaha lebih keras lagi untuk peningkatan gizinya supaya dapat memenuhi standar yang ideal. (c) **Eko Prasetyo** dengan usia 4 tahun 9 bulan, berat badannya 13.800 yang berarti kurang 4.100 gram jika standar idealnya juga 17.900. Sebulan kemudian beratnya bertambah 700 gram menjadi 14.500 gram. Masih perlu usaha lebih keras lagi untuk peningkatan gizinya supaya dapat memenuhi standar yang ideal. (d) **M. Bagas** dengan usia 4 tahun 11 bulan, berat badan 17.000 berarti kurang sekitar 500 an gram jika standar idealnya 18.000 an gram. Sebulan kemudian beratnya bertambah 500 gram menjadi 17.500 gram. Sedikit usaha

lagi maka berat badannya akan mencapai berat badan yang ideal. (e) **Yafang Swardiani** dengan usia 4 tahun 5 bulan berat badannya 15.000 yang berarti kurang 2.400 gram jika standar idealnya 17.400 gram. Sebulan kemudian beratnya bertambah 800 gram menjadi 15.800 gram. Perlu sedikit usaha lebih keras lagi untuk dapat memenuhi standar berat badan yang ideal

- Untuk usia 3 tahun standar berat badan ideal rata-rata adalah 13.500. Di TPA Nurul Islam, ada 3 anak, yaitu (a) **Amanda Sakti** yang berusia 3 tahun 10 bulan, berat badannya 12.700 gram, yang berarti kurang 3.300 gram jika standar ideal anak usia tersebut 16.000 gram. Sebulan kemudian beratnya bertambah menjadi 13.500 gram. (b) **M. Feriansyah** yang berusia 3 tahun 1 bulan, berat badannya 13.400 gram, berarti kurang 1.100 gram jika standar idealnya 14.500 gram. Sebulan kemudian beratnya bertambah 500 gram menjadi 13.900 gram. Perlu sedikit usaha

lagi supaya mencapai berat badan yang ideal. (c) **M. Yusuf** yang berusia 3 tahun 9 bulan, berat badannya 12.900 gram, berarti kurang 3.100 gram jika standar idealnya adalah 16.000 gram. Sebulan kemudian beratnya bertambah 400 gram menjadi 13.500 gram. Perlu usaha lebih keras lagi untuk peningkatan gizinya supaya dapat memenuhi standar yang ideal.

Selanjutnya untuk usia di atas 5 tahun juga mengalami perubahan berat badan setelah dilakukan motivasi. Hal itu tampak dari data berikut:

No.	Nama Anak	Tinggi badan	Berat (gram)	
			Sebelum dimotivasi	Sesudah dimotivasi
1.	Azka Haikal A. 6 tahun 0 bulan	100 cm	20.000 gram	20.500 gram
2.	Faiz Najhan A. 6 tahun 2 bulan	110 cm	21.500 gram	22.000 gram



3.	Lutfia Hanum 6 tahun 2 bulan	112 cm	21.000 gram	21.500 gram
4.	Viola Royani 6 tahun 5 bulan	115 cm	21.000 gram	21.500 gram
5.	Adisti Sofyan 6 tahun 6 bulan	114 cm	20.000 gram	20.300 gram
6.	Desi Rahmawati 6 tahun 9 bulan	115 cm	23.000 gram	23.500 gram
7.	Sofiawati 6 tahun 11 bulan	120 cm	21.500 gram	22.100 gram
8.	Rina Oktavia 7 tahun 1 bulan	110 cm	22.200 gram	22.600 gram
9.	Fina Maula 7 tahun 2 bulan	120 cm	24.000 gram	24.500 gram
10.	Feyza Najhan 7 tahun 3 bulan	125 cm	23.000 gram	23.200 gram
11.	M. Zidan 7 tahun 7 bulan	130 cm	25.000 gram	25.300 gram
12	Zidan A. Kamal	125 cm	24.000 gram	24.200 gram

	7 tahun 10 bulan			
13.	Mufida Azzahra 7 tahun 10 bulan	120 cm	21.000 gram	21.300 gram
14	Adam Abiyudaya 7 tahun 11 bulan	119 cm	20.000 gram	20.400 gram
15	Fatimah Zahra 7 tahun 11 bulan	120 cm	22.000 gram	22.500 gram
16	Ifa Latifa 7 tahun 11 bulan	122 cm	24.000 gram	24.400 gram
17	Puput Sayekti 8 tahun 0 bulan	125 cm	26.000 gram	26.500 gram
18	Rahma Ariani 8 tahun 2 bulan	125 cm	25.000 gram	25.500 gram
19	Yuliana Agesti 8 tahun 5 bulan	126 cm	25.000 gram	25.500 gram
20	M. Irfan	130 cm	26.500 gram	26.900 gram

	8 tahun 6 bulan			
21	Muftia Balqis 8 tahun 8 bulan	127 cm	25.000 gram	25.600 gram
22	Alya Fawzia 8 tahun 10 bulan	125 cm	25.000 gram	25.300 gram
23	Alwi Muhtarom 8 tahun 10 bulan	126 cm	23.000 gram	23.500 gram
24	M. Hilmi 9 tahun 2 bulan	129 cm	26.000 gram	26.500 gram
25	Sivia Jannah 9 tahun 5 bulan	135 cm	34.000 gram	34.500 gram
26	Hanif Azzahra 9 tahun 6 bulan	130 cm	35.000 gram	35.500 gram
27	M. Farhan 9 tahun 8 bulan	130 cm	35.000 gram	35.500 gram
28	Sarifah Noor 9 tahun 9 bulan	130 cm	35.000 gram	35.500 gram
29	Astuti Ningtyas	125 cm	25.000 gram	25.500 gram

	10 tahun 0 bulan			
30	Amru Hassan 10 tahun 4 bulan	125 cm	25.000 gram	25.500 gram
31	Aisya Ramadani 10 tahun 6 bulan	126 cm	25.000 gram	25.500 gram
32	Aulia Safira 10 tahun 9 bulan	130 cm	34.000 gram	34.500 gram
33	Ilyas Utomo 10 tahun 9 bulan	130 cm	40.000 gram	40.500 gram
34	M. Nugroho 10 tahun 9 bulan	130 cm	35.000 gram	35.500 gram
35	Catur Hariyadi 10 tahun 10 bulan	130 cm	35.000 gram	35.500 gram
36	Lukman Hakim 10 tahun 10 bulan	125 cm	35.000 gram	35.500 gram
37	Zaky A.Syauqi 11 tahun 0 bulan	120 cm	25.000 gram	25.500 gram

38	Z. Althof 11 tahun 1 bulan	122 cm	25.000 gram	25.500 gram
39	Dewi Wulandari 11 tahun 2 bulan	130 cm	37.000 gram	37.400 gram
40	Tati Hariati 11 tahun 9 bulan	130 cm	35.000 gram	35.500 gram
41	Acintya G. 12 tahun 0 bulan	130 cm	35.000 gram	35.500 gram
42	Setyorini 12 tahun 2 bulan	150 cm	45.000 gram	45.500 gram

Gambar 16.  
Berat badan anak TPA Nurul Islam usia 6-12 tahun sebelum  
dan sesudah dimotivasi

Ada beberapa cara untuk melihat apakah berat badan anak sudah ideal atau belum, antara lain:

- a. Dengan menghitung BBI (Berat Badan Ideal) konvensional: (a) Bayi (anak 0 - 12 bulan)  $\rightarrow$  BBI = (umur (bln) / 2 ) + 4; (b) Anak usia 1-10 tahun  $\rightarrow$  BBI = (umur (thn) x 2 ) + 8; (c) Remaja dan dewasa  $\rightarrow$  BBI = (TB - 100) x 90%

b. Dengan rumus BMI (*Body Mass Index*)

$$\text{BMI} = (\text{BB}) / [(\text{TB}) * (\text{TB})]$$

Misalnya: BB = 45 kg dan TB = 165 cm, maka

$$\text{BMI} = (45) / [(1.65) * (1.65)] = 16.5$$

Untuk menentukan apakah seseorang termasuk kurus, normal, atau *overweight* patokannya adalah:

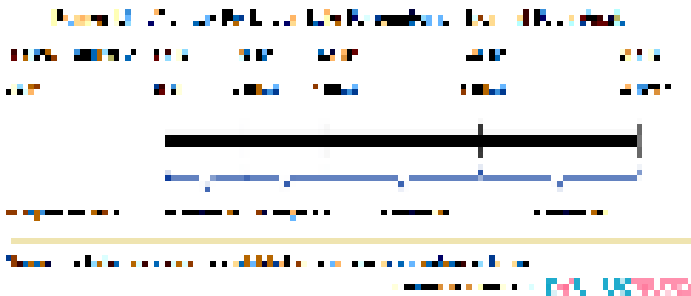
BMI < 18.5 = berat badan kurang (*underweight*)

BMI 18.5 - 24 = normal

BMI 25 - 29 = kelebihan berat badan (*overweight*)

BMI >30 = obesitas

c. Dengan rumus lima (bertambah 5 cm per tahun)



Gambar 17. Rumus Lima untuk memperkirakan laju pertumbuhan normal

- d. Dengan tabel yang menggunakan variabel data umur (tahun), berat badan dan jenis kelamin.

Umur (Tahun)	Laki-laki			Perempuan		
	Berat	Tinggi	Berat	Tinggi	Berat	
2	12.5	85.0	12.5	85.0	12.5	12.5
3	15.0	95.0	15.0	95.0	15.0	15.0
4	17.5	105.0	17.5	105.0	17.5	17.5
5	20.0	115.0	20.0	115.0	20.0	20.0
6	22.5	125.0	22.5	125.0	22.5	22.5
7	25.0	135.0	25.0	135.0	25.0	25.0
8	27.5	145.0	27.5	145.0	27.5	27.5
9	30.0	155.0	30.0	155.0	30.0	30.0
10	32.5	165.0	32.5	165.0	32.5	32.5
11	35.0	175.0	35.0	175.0	35.0	35.0
12	37.5	185.0	37.5	185.0	37.5	37.5
13	40.0	195.0	40.0	195.0	40.0	40.0
14	42.5	205.0	42.5	205.0	42.5	42.5
15	45.0	215.0	45.0	215.0	45.0	45.0
16	47.5	225.0	47.5	225.0	47.5	47.5
17	50.0	235.0	50.0	235.0	50.0	50.0
18	52.5	245.0	52.5	245.0	52.5	52.5

Gambar 18. Tabel standar berat badan anak-anak dan remaja dengan variabel data umur (tahun), berat badan dan jenis kelamin

- e. Dengan tabel yang menggunakan variabel data berat badan, jenis kelamin dan tinggi badan.

No	Bahan				Bahan Tambahan				No
	Ukuran	Jumlah	Ukuran	Jumlah	Ukuran	Jumlah	Ukuran	Jumlah	
1	...	...	...	...	...	...	...	...	...
2	...	...	...	...	...	...	...	...	...
3	...	...	...	...	...	...	...	...	...
4	...	...	...	...	...	...	...	...	...
5	...	...	...	...	...	...	...	...	...
6	...	...	...	...	...	...	...	...	...
7	...	...	...	...	...	...	...	...	...
8	...	...	...	...	...	...	...	...	...
9	...	...	...	...	...	...	...	...	...
10	...	...	...	...	...	...	...	...	...
11	...	...	...	...	...	...	...	...	...
12	...	...	...	...	...	...	...	...	...
13	...	...	...	...	...	...	...	...	...
14	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15	...	...	...	...	...	...	...	...	...
16	...	...	...	...	...	...	...	...	...
17	...	...	...	...	...	...	...	...	...
18	...	...	...	...	...	...	...	...	...
19	...	...	...	...	...	...	...	...	...
20	...	...	...	...	...	...	...	...	...
21	...	...	...	...	...	...	...	...	...
22	...	...	...	...	...	...	...	...	...
23	...	...	...	...	...	...	...	...	...
24	...	...	...	...	...	...	...	...	...
25	...	...	...	...	...	...	...	...	...
26	...	...	...	...	...	...	...	...	...
27	...	...	...	...	...	...	...	...	...
28	...	...	...	...	...	...	...	...	...
29	...	...	...	...	...	...	...	...	...
30	...	...	...	...	...	...	...	...	...
31	...	...	...	...	...	...	...	...	...
32	...	...	...	...	...	...	...	...	...
33	...	...	...	...	...	...	...	...	...
34	...	...	...	...	...	...	...	...	...
35	...	...	...	...	...	...	...	...	...
36	...	...	...	...	...	...	...	...	...
37	...	...	...	...	...	...	...	...	...
38	...	...	...	...	...	...	...	...	...
39	...	...	...	...	...	...	...	...	...
40	...	...	...	...	...	...	...	...	...
41	...	...	...	...	...	...	...	...	...
42	...	...	...	...	...	...	...	...	...
43	...	...	...	...	...	...	...	...	...
44	...	...	...	...	...	...	...	...	...
45	...	...	...	...	...	...	...	...	...
46	...	...	...	...	...	...	...	...	...
47	...	...	...	...	...	...	...	...	...
48	...	...	...	...	...	...	...	...	...
49	...	...	...	...	...	...	...	...	...
50	...	...	...	...	...	...	...	...	...

- 1. Bahan-bahan
    - Semen : 2 1/2 kg atau 2 1/2 liter atau 1/2 kg
    - Pasir : 1 : 2 kg atau 1 : 1 liter atau 1/2 kg
    - Batu bata : 1 : 2 kg atau 1/2 liter
    - Pasir : 1 : 2 kg atau 1/2 liter
  - 2. Cara-cara
    - Cara-cara Pembuatan (Sesuaikanlah Untuk Bahan, Managemen, Teknik, dan lain-lain)
- DAFTAR**  
 Susunan dan urutan gambar-gambar dalam 71 hal dan tabel-tabel 1-10. Pada bagian-bagian lain akan terdapat 71. Cara-cara dalam penyusunan dan penyusunan lain-lain 1-10. Susunan dan urutan gambar-gambar dalam 71 hal dan tabel-tabel 1-10. Penyusunan dan urutan gambar-gambar dalam 71 hal dan tabel-tabel 1-10.

Data pada tabel yang tidak mencantumkan tinggi badan lebih mudah diterapkan dalam konteks KPD



sehingga dapat dijelaskan kategori berat badan anak-anak TPA Nurul Islam yang berusia 6-12 tahun sebagai berikut:

- Untuk anak 6 tahun, standar normalnya untuk anak laki-laki adalah 13,1-18,4 kg sedangkan untuk anak perempuan adalah 12,8-19,1 kg. Dari 7 anak yang berusia 6 tahun (baik laki-laki maupun perempuan) beratnya di atas 20 kg, dengan demikian berdasarkan standart tersebut semuanya termasuk *over weight*. Penyebabnya adalah faktor genetika (pada 1 anak), berat badan saat lahir (2 anak), waktu tidur yang kurang dari 10,5 jam setiap malamnya (1 anak), suka makanan yang berlemak (3 anak). Untuk kasus ini motivasi untuk gemar makan sayur dan buah perlu diimbangi dengan motivasi supaya mereka memiliki pola hidup yang sehat dan rajin berolah raga.
- Untuk anak 7 tahun, standar normalnya untuk anak laki-laki adalah, 13,3-18,9 kg sedangkan untuk anak perempuan adalah 12,8-19,7 kg. Dari 8 anak yang berusia 7 tahun (baik laki-laki maupun

perempuan) beratnya rata-rata juga di atas 20 kg, dengan demikian berdasarkan standart tersebut mereka juga *overweight*.

- Untuk anak 8 tahun, standar normalnya untuk anak laki-laki adalah 13,4-19,6 kg, sedangkan untuk anak perempuan adalah 13,0-20,7 kg. Dari 7 anak yang berusia 8 tahun (baik laki-laki maupun perempuan) sebagian beratnya sudah memenuhi standar normal namun sebagian yang lain juga *overweight*.
- Untuk anak 9 tahun, standar normalnya untuk anak laki-laki adalah 13,6-20,4 kg, sedangkan untuk anak perempuan adalah 13,2-21,4 kg. Dari 5 anak yang berusia 9 tahun (baik laki-laki maupun perempuan) rata-rata juga *overweight*.
- Untuk anak 10 tahun, standar normalnya untuk anak laki-laki adalah 13,8-21,3 kg, sedangkan untuk anak perempuan adalah 13,6-22,5 kg. Dari 8 anak yang berusia 10 tahun (baik laki-laki maupun perempuan) sebagian beratnya sudah

memenuhi standar normal namun sebagian yang lain juga *overweight*.

- Untuk anak 11 tahun, standar normalnya untuk anak laki-laki adalah 14,2-22,4 kg, sedangkan untuk anak perempuan adalah 14,0-23,6 kg. Dari 4 anak yang berusia 11 tahun (baik laki-laki maupun perempuan) beratnya rata-rata normal, hanya sebagian kecil yang kurang/ lebih.
- Untuk anak 12 tahun, standar normalnya untuk anak laki-laki adalah 14,6-23,7 kg, sedangkan untuk anak perempuan adalah 14,5-24,8 kg. Dari 2 anak yang berusia 12 tahun (baik laki-laki maupun perempuan) beratnya berlebih.

## BAB IV. PENUTUP

## A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- Keberhasilan memotivasi anak supaya gemar makan sayur ini secara umum dikatakan berhasil jika hanya dilihat dari kecakapan mereka menguasai pengetahuan tentang sayur dan buah serta penambahan berat mereka.
- Jika evaluasi tersebut dikaitkan dengan rumus-rumus terkait berat badan ideal pada anak ternyata banyak di antara mereka yang overweight atau kelebihan berat badan sehingga mereka juga perlu diimbangi dengan motivasi supaya memiliki pola hidup yang sehat dan rajin berolah raga

## B. SARAN-SARAN

Saran peneliti untuk persoalan dalam KPD ini adalah:

- Persoalan overweight yang terjadi dalam kasus ini secara umum adalah bukan karena anak terlalu banyak makan sayur dan buah tetapi karena faktor

lain terutama pola hidup yang kurang sehat, sehingga motivasi untuk gemar makan buah dan sayur itu harus tetap diteruskan.

- Variabel tinggi badan juga sangat penting untuk diterapkan, karena ada anak yang secara genetika adalah bongor, sehingga kemungkinan tidak termasuk dalam kategori *overweight*. Dalam rentang waktu yang lama (minimal satu tahun) akan terlihat apakah anak yang suka makan buah dan sayur memiliki laju pertumbuhan yang lebih bagus atau tidak daripada anak yang kurang suka buah dan sayur.

## DAFTAR PUSTAKA

---

*Al-Qur'anul Karim*

Almatsier, S, 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Depkes RI, 2001. *Tabel Buku Rujukan Penilaian Status Gizi Anak Perempuan dan Laki-Laki Menurut Berat Badan (BB/U)*. Jakarta.

Muchtadi, Tien R dan Sugiyono. 1992. *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. Institut Pertanian Bogor: Bogor.

Silalahi, Jansen, 2006. *Makanan Fungsional*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.

Anak-anak pada umumnya lebih suka jajan makanan yang kurang sehat daripada makan sayur dan buah, karena makanan yang mereka beli tersebut dianggap lebih enak. Ironisnya para penjual makanan keliling maupun penjual makanan di sekolah juga mengabaikan prioritas kesehatan ini. Mereka cenderung fokus untuk menjual sesuatu yang digemari oleh anak dengan harga yang murah meriah. Menanggapi hal ini maka motivasi untuk gemar makan sayur dan buah bagi anak merupakan hal yang tidak bisa ditawar lagi supaya anak-anak menjadi generasi yang sehat dan kuat. Hal ini tentu saja juga berlaku untuk sekolah-sekolah Islam, bahkan TPA yang biasanya hanya fokus untuk mengajarkan baca tulis al-Qur'an. Ajaran untuk gemar makan sayur dan buah ini adalah ajaran Qur'ani karena banyak ayat yang membahas tentang keutamaan buah dan sayur tertentu.