

**HUBUNGAN PENGATURAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG
DENGAN KEDISIPLINAN ANAK DI LEMBAGA PAUD SE-
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Jurusan Pendidikan Luar Sekolah*



DESMAYENTI

NIM. 1109468/2011

**JURUSAN PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH
KONSENTRASI PAUD FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Kedisiplinan Anak Di Lembaga PAUD Se-Kecamatan Kuranji Kota Padang

Nama : Desmayenti

BP/NIM : 2011/1109468

Jurusan : Pendidikan Luar Sekolah

Fakultas : Ilmu Pendidikan

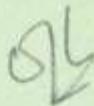
Universitas : Negeri Padang

Padang, Februari 2016

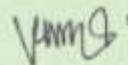
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Solfema, M. Pd
NIP. 19581212 1985032 001



Vevi Sunarti, S.Pd, M. Pd
NIP. 1982121 420081 22 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang
Dengan Kedisiplinan Anak Di Lembaga PAUD Se-
Kecamatan Kuranji Kota Padang

Nama : Desmayenti

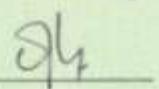
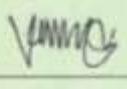
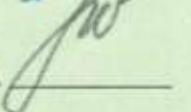
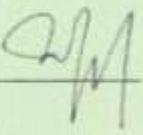
BP/NIM : 2011/1109468

Jurusan : Pendidikan Luar Sekolah

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Solfema, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Vevi Sunarti, S. Pd, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Jamaris, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Syafruddin Wahid, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Wirdatul 'Aini, M. Pd	5. 

ABSTRAK

Desmayenti(2016) : Hubungan Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Kedisiplinan Anak Di Lembaga PAUD Se-Kecamatan Kuranji Kota Padang

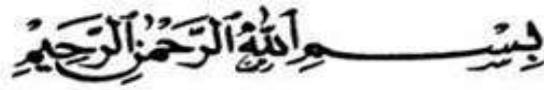
Penelitian ini berawal dari kurangnya pengaturan pola makan gizi seimbang yang diberikan kepada anak usia dini. Kurangnya pengaturan pola makan terhadap usia dini disebabkan rendahnya disiplin anak terhadap makanan gizi seimbang.

Penelitian ini tergolong korelasional yang menghubungkan variabel bebas yaitu pengaturan pola makan gizi seimbang(X) dengan kedisiplinan anak (Y) di lembaga PAUD se-kecamatan Kuranji Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah guru PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang yang berjumlah 60 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisa data menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara pengaturan pola makan gizi seimbang dengan kedisiplinan anak ($r_{hitung} 0,507 > r_{tabel} 0,361$). Seseorang guru PAUD yang memiliki pengetahuan tentang makanan gizi seimbang dan menerapkan kebiasaan perilaku disiplin terhadap anak usia dini maka cenderung pemberian makanan tambahan akan mengandung zat gizi yang baik, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci : *Pengaturan pola makan gizi seimbang, kedisiplinan anak*

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah, berkat rahmat dan hidayah dari Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Guru Tentang Gizi Seimbang Dengan Pemberian Makanan Tambahan Yang Sehat Di Paud Se-Kecamatan Kuranji Kota Padang". Skripsi ini merupakan salah satu untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada konsentrasi PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bimbingan, bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Alwen Bentri, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Hj. Wirdatul 'Aini, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Mhd. Natsir, S. Sos. I., M. Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
4. Ibu Dr. Solfema, M.Pd., selaku Pembimbing I.
5. Ibu Vevi Sunarti, S.Pd.M.Pd, selaku pembimbing II
6. Bapak/Ibu staf pengajar Jurusan Pendidikan Luar Sekolah, konsentrasi PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

7. Tenaga pendidik di Paud Se-Kecamatan Kuranji Kota Padang.
8. Suami dan anak-anak tercinta, selaku pemberi semangat dan motivasi terbesar.
9. Rekan-rekan seperjuangan Konsentrasi PAUD, Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Tahun 2011 yang tak disebutkan satu persatu

Selaku Hamba Allah, penulis sadar bahwa terdapat keterbatasan yang dimiliki, sehingga menjadikan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritikan dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, penulis mengharapkan tulisan yang sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan. Amin.

Padang, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Pertanyaan Penelitian	7
F. Tujuan Penelitian	7
G. Manfaat Penelitian	8
H. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Konsep Anak Usia Dini	10
a. Pengertian Anak Usia Dini	10
b. Karakteristik Anak Usia Dini	11
c. Prinsip Perkembangan Anak Usia Dini	13
d. Aspek Perkembangan Anak Usia Dini	14
2. Konsep Pendidikan Anak Usia Dini	15
a. Pengertian Pendidikan Usia Dini	15
b. Tujuan Pendidikan Anak Usia Dini	17
c. Prinsip-prinsip Pendidikan Anak Usia Dini	18
3. Gizi Seimbang Pada Anak usia Dini	21
a. Konsep Makanan dan Gizi	21
b. Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini	22
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan dan Gizi	24
4. Kedisiplinan Pada Anak Usia Dini	26
a. Pengertian Kedisiplinan	26
b. Penanaman Disiplin Pada Anak Usia Dini	27
c. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Disiplin Pada Anak ..	33

B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Jenis dan Sumber Data	38
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	39
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	43
2. Deskripsi Kedisiplinan Anak di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	48
3. Analisa Hubungan Antara Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Kedisiplinan Anak di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	53
B. Pembahasan	56
1. Deskripsi Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	56
2. Deskripsi Kedisiplinan Anak di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	57
3. Hubungan Antara Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Kedisiplinan Anak di Lembaga PAUD se- Kecamatan Kuranji Kota Padang	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	35
2. Histogram Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	48
3. Histogram Kedisiplinan Anak di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji kota Padang	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gambaran Pola Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang di Lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	44
2. Distribusi frekuensi Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	47
3. Gambaran tentang kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	49
4. Distribusi frekuensi kedisiplinan anak di lembaga PAUD se- Kecamatan Kuranji Kota Padang	51
5. Koefisien korelasi hubungan antara pengaturan pola makan gizi seimbang dengan kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi instrumen	65
2. Instrumen penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak negara-negara yang berkembang di dunia, yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Pembangunan daerah kepada peningkatan kualitas manusia terampil, berpengetahuan, berkepribadian, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Salah satu aspek pembangunan negara Indonesia diantaranya adalah di bidang pendidikan. Pendidikan merupakan media untuk mendorong perkembangan fisik, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Berbagai program pendidikan yang dicanangkan pemerintah, diharapkan dapat memenuhi harapan dan kebutuhan masyarakat. Pemerintah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia, yang termuat dalam Undang-undang RI No.20 tahun 2003 bab II Pasal 3 bahwa :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu tolak ukur untuk mengubah manusia yang handal, memiliki pengetahuan dan keterampilan, semangat dan harga diri untuk mengembangkan diri secara optimal yang berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan nonformal (PLS) merupakan salah satu jalur pendidikan yang diselenggarakan di luar sekolah melalui kegiatan belajar mengajar yang tidak harus berjenjang dan berkesinambungan. Kemudian dipertegas dalam pasal 10 ayat (1) yang berbunyi “PLS merupakan pendidikan melalui prasarana yang dilembagakan. PLS merupakan pendidikan yang diselenggarakan di luar sekolah baik dilembagakan maupun tidak”. Ciri-ciri yang membedakan pendidikan luar sekolah dengan pendidikan sekolah adalah keluwesan pendidikan luar sekolah berkenaan dengan waktu dan lama belajar, usia peserta didik, isi pelajaran, cara penyelenggaraan pengajaran dan cara penilaian hasil belajar.

PAUD sebagai salah satu lembaga pendidikan yang diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar, memiliki kelompok sasaran anak usia 0-6 tahun yang sering disebut sebagai masa emas perkembangan. Masa ini hanya terjadi satu kali dalam kehidupan manusia dan tidak dapat ditangguhkan pada periode berikutnya. Inilah yang menyebabkan masa anak-anak sangat penting dalam kehidupan manusia. Karena itu, anak harus dipersiapkan dengan cara dibina dan dikembangkan agar tumbuh dan berkembang secara optimal. Sebagaimana yang telah diatur dalam Undang-undang nomor 20 Tahun 2003:

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani-rohani, agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa usia dini merupakan masa yang tepat untuk meletakkan dasar-dasar pengembangan kemampuan fisik, bahasa, sosial emosional, konsep diri, seni, moral dan nilai- nilai agama dalam diri anak.

Anak usia dini adalah anak-anak yang usianya berkisar antara 0-6 tahun. Usia dini disebut juga dengan usia emas (*golden age*). Pendidikan untuk anak usia dini merupakan pendidikan yang memiliki karakteristik berbeda dengan anak usia lain, sehingga pendidikannya perlu di pandang sebagai sesuatu yang khusus. Pendidikan anak usia dini menjadi sesuatu yang *urgen* dan perlu mendapat perhatian yang serius. Mengingat pentingnya pendidikan anak usia dini, maka di Negara-negara maju pendidikan anak usia dini sangat mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah.

Di lembaga PAUD kebutuhan zat gizi dari makanan merupakan faktor yang sangat penting dan perlu untuk diperhatikan. Kebutuhan zat gizi merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak agar anak tumbuh dan berkembang dengan optimal. Anak diharapkan dapat tumbuh sehat, sehat secara fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Tujuan peningkatan gizi pada anak usia dini sesuai dengan tujuan utama *Millenium Development Goals (MDGs)* tahun 2015 yang dicanangkan oleh UNICEF, yaitu tercapainya gizi dan kesehatan yang baik secara seimbang.

Jenis makanan yang baik untuk anak adalah dengan memenuhi kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh anak memerlukan asupan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Asupan gizi ini diperlukan sebagai sumber energi bagi tubuh, agar tubuh dapat melakukan aktivitas dengan baik. Mengingat masa usia dini adalah masa bermain bagi anak, oleh sebab itu anak usia dini sangat memerlukan asupan gizi agar menghasilkan cukup energi untuk mengimbangi aktivitas bermain mereka.

Untuk mencapai gizi yang optimal diperlukan makanan bukan sekedar makanan, tetapi makanan yang mengandung gizi atau zat-zat gizi. Menurut Djoko (2006:5) secara umum ada tiga kegunaan makanan bagi tubuh (triguna makanan), yakni sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya mengkonsumsi zat gizi seimbang bagi anak usia dini, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Anak pada masa usia dini perlu mendapatkan perhatian khusus terhadap pendidikan dan pemantauan kesehatan dalam perkembangan mereka. Sebagai orang dewasa, apalagi sebagai tenaga pendidik, sudah menjadi kewajiban untuk menyediakan pelajaran yang positif kepada anak. Salah satu hal positif yang bisa diajarkan kepada anak adalah gaya hidup sehat dan pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang.

Guru merupakan teladan dan panutan bagi anak didik, harus memberikan contoh yang baik bagi anak didiknya, khususnya dalam membiasakan diri untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Untuk itu, perlunya seorang guru menanamkan sikap disiplin dan perilaku hidup sehat terhadap anak usia dini. Makanan yang bergizi seimbang serta stimulasi yang intensif sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tersebut.

Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai dengan standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya, dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Membiasakan diri berdisiplin sebaiknya dimulai sejak anak usia dini, baik ketika anak masih berada dalam lingkungan masyarakat terkecil, yaitu keluarga ataupun setelah masuk pada pendidikan prasekolah di Taman Kanak-kanak dan PAUD. Anak-anak pada usia 3-5 tahun sudah dapat diajarkan untuk berdisiplin dan membiasakan mereka untuk hidup sehat, mulai dari hal-hal sederhana yang dilakukan sehari-hari.

Observasi yang telah dilakukan di beberapa PAUD di Kecamatan Kuranji Kota Padang, peneliti melihat masih kurang terpenuhinya gizi anak. Ini terbukti, masih banyak anak yang tidak suka makan sayur. Saat anak dan guru makan bersama, peneliti melihat anak memisahkan sayur yang ada di dalam makanannya. Di sisi lain, pada waktu istirahat dan pembelajaran usai, anak sering jajan sembarangan di kantin sekolah. Jajanan yang sering anak makan adalah makanan ringan yang mengandung banyak pengawet. Mengingat hal tersebut pengaturan pola makan gizi seimbang pada anak usia dini tidak

berjalan secara maksimal, hal ini disebabkan karena kurangnya disiplin pada anak usia dini, terutama dalam pengaturan pola makan gizi yang seimbang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan pengaturan pola makan gizi seimbang dengan kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya disiplin anak untuk membiasakan konsumsi makanan yang bergizi seimbang.
2. Anak sering jajan sembarangan.
3. Anak tidak suka makan sayur.
4. Anak sering tidak sekolah karena sakit.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini terfokus pada hubungan pengaturan pola makan gizi seimbang dengan kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “sejauh mana hubungan antara pengaturan pola makan

gizi seimbang dengan kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang.

E. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan yang menyangkut dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah gambaran pengaturan pola makan gizi seimbang di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang?
2. Bagaimanakah gambaran kedisiplinan anak di lembaga PAUD Se-Kecamatan Kuranji Kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengaturan pola makan gizi seimbang dengan kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang ?

F. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menjawab permasalahan yang diangkat untuk mengetahui hal sebagai berikut :

1. Pengaturan pola makan gizi seimbang di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang.
2. Kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang.
3. Melihat hubungan antarpengaturan pola makan gizi seimbang dengan kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi anak, yang mempunyai implikasi langsung dalam menanamkan perilaku hidup sehat, pentingnya mengkonsumsi makanan yang begizi seimbang.
2. Bagi guru, sebagai referensi untuk menanamkan perilaku hidup sehat kepada anak, khususnya pada pengaturan pola makan gizi yang seimbang.
3. Bagi peneliti, sebagai bahan konkret dan contoh yang baik dalam menanamkan perilaku hidup sehat dipandang dari mengkonsumsi gizi yang seimbang kepada anak, dan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di jurusan Pendidikan Luar Sekolah (PLS)/konsentrasi PAUD.
4. Bagi sekolah, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam kegiatan penanaman perilaku hidup sehat dipandang dari gizi yang seimbang pada anak usia dini di sekolah.
5. Bagi peneliti selanjutnya, hasil ini juga bisa dijadikan sumber inspirasi dan bacaan bagi peneliti lain yang tertarik memilih hal yang sama dengan aspek yang berbeda dimasa yang akan datang.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk membatasi semua permasalahan yang ada dalam penelitian, agar tidak terjadi kesalahpahaman istilah dalam penelitian, perlu dijelaskan variabel dalam penelitian, yaitu: pengaturan pola makan gizi seimbang (X), dan kedisiplinan anak di lembaga PAUD se-Kecamatan Kuranji Kota Padang (Y).

1. Pengaturan pola makan gizi seimbang

Djoko (2006:23) mengartikan proporsi makanan sehat berimbang terdiri atas 60-65 % karbohidrat, 20 % lemak dan 15-20 % protein dari total kebutuhan atau keluaran energi perhari. Pengaturan pola makan gizi seimbang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keseimbangan zat gizi pada anak usia dini dengan konsumsi beraneka ragam makanan setiap hari, pengelompokkan bahan makanan didasarkan pada tiga fungsi utama zat gizi, yaitu: a) sebagai sumber tenaga, b) sebagai zat pembangun, c) sebagai zat pengatur.

2. Kedisiplinan

Moekijat dalam Meri (2015:8), disiplin berasal dari bahasa kata latin *discipline*, yang berarti latihan atau pendidikan kesopanan dan kerohanian serta pengembangan tabiat. Menurut Syamsu dalam Meri (2015:8) penanaman disiplin diperlukan untuk membentuk kepribadian anak, melalui disiplin anak diperkenalkan terhadap sesuatu yang layak atau tidak layak dalam berperilaku, anak diperkenalkan hak dan kewajiban dengan pembiasaan, aturan dan pengajaran.

Kedisiplinan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kedisiplinan anak untuk membiasakan hidup sehat. Salah satunya adalah sikap keteraturan anak dan betapa pentingnya bagi anak usia dini dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.