

Manajemen Makanan Sehat di PAUD

Nurliyati Rahayu

Erni Munastiwi

Email: rahayu@gmail.com

Golden Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, Vol. 3 No. 2 Juni 2018		
Diterima:	Direvisi:	Disetujui:
e-ISSN: 2502-3519	DOI :	

Abstract

The purpose of this study was to determine healthy food management at TKIT Al-Khairaat, to know the advantages and disadvantages of healthy food management at TKIT Al-Khairaat, to find out the impact of healthy food management on students at TKIT Al-Khairaat. This type of research is qualitative research. The technique of collecting data uses observation, interviews, and documentation. Data analysis uses the Miles and Huberman models which include data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that healthy food management at TKIT Al-Khairaat had been well implemented including: planning, organizing, implementing, and monitoring, the advantages of managing the implementation of healthy food at TKIT Al-Khairaat include: a decent kitchen, a comfortable dining room, and appropriate eating utensils. The lack of healthy food management at TKIT Al-Khairaat is that the diet is less varied and there are no nutritionists. The impact of lunch management on students at TKIT Al-Khairaat consists of: direct and indirect impacts. Direct impact, namely: sources of energy and happy emotions. Indirect compression, namely: children like to eat vegetables, children are accustomed to orderly, and children can be responsible.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat, mengetahui kelebihan dan kekurangan manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat, mengetahui dampak manajemen makanan sehat terhadap anak didik di TKIT Al-Khairaat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat sudah terlaksana dengan baik meliputi: perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan, kelebihan manajemen penyelenggaraan makanan sehat di TKIT Al-Khairaat antara lain: dapur yang layak, ruang makan yang nyaman, dan alat-alat makan yang sesuai. Kekurangan manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat adalah menu makan kurang bervariasi dan tidak ada ahli gizi. Dampak manajemen makan siang terhadap anak didik di TKIT Al-Khairaat terdiri dari: dampak langsung dan tidak langsung. Dampak langsung, yaitu: sumber energi dan emosi senang. Dampak

tidak langsung, yaitu: anak suka makan sayur, anak terbiasa tertib, dan anak dapat bertanggungjawab.

Kata kunci: *Manajemen makanan, Makanan sehat*

Pendahuluan

Dunia Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Indonesia saat ini sedang berkembang dengan sangat pesat, hal ini sejalan dengan bermunculannya lembaga-lembaga PAUD di seluruh Indonesia. PAUD sebagai lembaga pendidikan yang diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar, memiliki kelompok sasaran anak usia 0-6 tahun yang sering disebut dengan masa emas perkembangan. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 dalam (Mukhtar Latif, dkk, 2013) tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 14 bahwa PAUD adalah pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Oleh karena itu, penyelenggaraan PAUD harus sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhan anak, karena pada masa emas ini anak-anak masih sangat rentan.

Kebutuhan dasar anak usia dini agar dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal ada tiga, yaitu asuh, asih dan asah. Asuh, kebutuhan akan fisik dan biologis yang mencakup nutrisi (menu seimbang), imunisasi, kebersihan, bermain dan pelayanan kesehatan. Asih, kebutuhan akan kasih sayang dan emosi, anak usia dini memerlukan kasih sayang melalui hubungan yang erat dengan ibunya. Pemberian kasih sayang yang optimal oleh ibunya akan membantu tumbuh kembang fisik, mental dan psikologis anak usia dini. Asuh, kebutuhan akan stimulasi, agar anak dapat berkembang dengan optimal maka sedini mungkin anak perlu diasah melalui kegiatan motorik, emosi, sosial, berbicara, moral, dan spiritual. Agar kecerdasan anak meningkat, perlu adanya keseimbangan antara otak kanan dan otak kiri, orang tua perlu merangsang hubungan antar sel-sel otak anak. Pola pengasuhan orang tua sebaiknya menggunakan pola pengasuhan demokratis (Ratna Dewi Pudiastuti, 2011).

Kebutuhan dasar anak usia dini yang pertama dan paling penting adalah kebutuhan akan nutrisinya. Dewasa ini banyak sekali bermunculan PAUD berbasis *fullday school*, dimana anak-anak bermain dan belajar di lembaga pendidikan selama seharian penuh. Selama di lembaga PAUD tersebut, anak-anak harus tetap tercukupi kebutuhan akan nutrisinya. Sehingga lembaga PAUD *fullday* harus menyediakan makan siang untuk anak didiknya. Di sekolah, makanan perlu disediakan dengan tujuan untuk mempertahankan konsentrasi dan kemampuan belajar, memberi kontribusi bagi asupan diet keseluruhan, mengajarkan tentang makanan dan nutrisi serta aspek sosial dari makanan.

Menu makan anak usia dini haruslah makanan yang sehat. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang. Yang dimaksud dengan gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi mengandung beraneka ragam zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur dalam takaran porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Sri

Adiningsih, 2010). Makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Tubuh manusia membutuhkan makanan seimbang yang bisa dikonsumsi dan diserap, serta menggantikan zat-zat yang hilang darinya. Dalam Islam telah dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan tidak berlebih-lebihan.

Pelaksanaan atau penyelenggaraan makanan sehat di lembaga PAUD (TK/RA) sangatlah penting, mengingat anak usia dini sedang berada dalam masa emas pertumbuhan dan perkembangan, sehingga harus menerima asupan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Peneliti akan melaksanakan penelitian di TKIT Al-Khairaat, sekolah ini dipilih karena TKIT Al-Khairaat adalah lembaga PAUD yang menyediakan makan siang untuk peserta didiknya. Penyediaan makan siang di TKIT Al-Khairaat dikelola sendiri oleh pihak sekolah, bukan menggunakan jasa catering, sehingga penyediaan makan siang dapat diawasi langsung oleh Kepala Sekolah.

Manajemen

Manajemen berasal dari kata *to manage* yang berarti mengatur, mengurus dan mengelola. Menurut (Onisimus Amtu, 2013), manajemen adalah suatu aktivitas dalam proses mendayagunakan sumber daya organisasi untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Senada dengan Onisimus, (Beni Ahmad Saebeni, 2018) menyatakan bahwa pengertian mendasar manajemen adalah aktivitas yang saling berhubungan secara fungsional dalam mencapai tujuan yang telah ditargetkan.

Fungsi manajemen merupakan suatu kegiatan yang saling berhubungan, mempengaruhi dan satu kesatuan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dalam penelitian ini digunakan fungsi-fungsi manajemen yang dikemukakan oleh George R. Terry. Fungsi-fungsi manajemen tersebut antara lain: *planning, organizing, actuating, controlling*.

1. *Planning* (Perencanaan)

Planning atau perencanaan merupakan langkah awal merumuskan strategi dengan mempertimbangkan kemampuan sumber daya organisasi untuk meramalkan kesuksesan di masa mendatang. Perencanaan harus sederhana, luwes, dan berimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal (Onisimus Amtu, 2013).

2. *Organizing* (Perorganisasian)

Organizing atau pengorganisasian adalah proses mempekerjakan dua orang atau lebih untuk dapat bekerjasama secara efisien sehingga memperoleh kepuasan pribadi dalam hal melaksanakan tugas-tugas tertentu dalam kondisi lingkungan tertentu guna mencapai tujuan atau sasaran tertentu (George R. Terry, 2012).

3. *Actuating* (Penggerakan)

Actuating atau penggerakan adalah usaha untuk menggerakkan atau mengarahkan seluruh anggota agar mau bekerjasama dan bekerja secara efektif untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu (Malayu S.P Hasibuan, 2009).

4. *Controlling* (Pengawasan)

Controlling atau pengawasan didefinisikan sebagai proses penentuan, apa yang harus dicapai yaitu standar, apa yang sedang dilaksanakan yaitu pelaksanaan, menilai pelaksanaan dan apabila perlu melakukan perbaikan-perbaikan, sehingga pelaksanaan sesuai dengan rencana.

Dengan kata lain pengawasan sangat menentukan baik atau buruknya pelaksanaan suatu rencana (Malayu S.P Hasibuan, 2009).

Manajemen Makanan

Menurut Pedoman Gizi Rumah Sakit (Kementrian Kesehatan RI, 2013) Manajemen makanan atau penyelenggaraan makanan merupakan serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu hingga pendistribusian makanan kepada konsumen guna mencapai status gizi yang optimal. Rangkaian kegiatan yang dimaksud antara lain: perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan serta evaluasi.

Penyelenggaraan makanan di sekolah termasuk jenis penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pelayanan (bersifat non-komersial). Penyelenggaraan makanan di sekolah sudah menjadi kebutuhan penting untuk semua warga sekolah, terutama untuk anak didik di lingkungan lembaga PAUD (TK/RA). Menurut (Pakar Gizi Indonesia, 2016) berikut adalah tujuan penyelenggaraan makanan:

1. Menghasilkan makanan yang berkualitas baik.
2. Memberikan pelayanan yang cepat dan menyenangkan.
3. Menyediakan menu yang seimbang dan bervariasi sesuai dengan harapan konsumen.
4. Memberikan layanan dengan harga layak.
5. Memberikan layanan dengan fasilitas yang memadai.
6. Mengelola pengadaan makanan dengan menggunakan standar kebersihan dan sanitasi tinggi.

Penyelenggaraan makanan di sekolah terdiri dari beberapa kegiatan, antara lain: ketenagaan, perencanaan menu, pembelian bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, dan penyaluran makanan (Manuntun Rotua dan Rohanta Siregar, 2013).

Makanan Sehat

Menurut (Fairuzah Tsabit, 2013), makanan adalah segala bahan yang jika dimakan atau dimasukkan ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh, selain itu makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai kelompok manusia, suku bangsa atau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor lain, seperti emosi, perasaan tingkat sosial, agama, kepercayaan dan lain-lainnya.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung banyak unsur, seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air dan mineral. Makanan dikelompokkan berdasarkan kegunaannya menjadi 3 kelompok, yaitu: sumber tenaga yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein; sumber zat pembangun yaitu makanan yang mengandung protein dan air, sumber zat pengatur yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Dengan kata lain makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang (Rusilanti, dkk, 2015).

Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia

(bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif lapangan. Subjek penelitian ini adalah kepala sekolah, guru, dan anak di TKIT Al-Khairaat Jl. Warungboto I UH IV/758 Yogyakarta, telp: (0274) 380104. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Proses analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Adapun langkah-langkah analisis yang peneliti laksanakan antara lain: mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Sugiono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen Penyelenggaraan Makanan Sehat di TKIT Al-Khairaat

TKIT Al-Khairaat adalah lembaga PAUD yang menyediakan makan siang untuk anak didiknya. Penyediaan makan siang di TKIT Al-Khairaat dikelola sendiri oleh pihak sekolah. Kegiatan tersebut sesuai dengan fungsi-fungsi manajemen yang dikemukakan oleh George R. Terry, yaitu *planning, organizing, actuating, dan controlling*. Penyediaan makan siang di TKIT Al-Khairaat meliputi: ketenagaan, perencanaan menu, pembelian bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, dan penyaluran makanan.

1. *Planning* (Perencanaan)

a. Perencanaan Anggaran Biaya

Sistem pembelajaran di TKIT Al-Khairaat adalah sistem reguler, tetapi sekolah juga membuka TPA sehingga tidak semua anak didik ikut makan siang di sekolah. Anak-anak yang mengikuti TPA otomatis akan ikut makan siang di sekolah, tetapi anak-anak yang tidak mengikuti TPA juga diperbolehkan untuk makan siang disekolah. Setiap harinya anak didik yang mengikuti makan siang tidak dapat diprediksi, sehingga juga menjadi kendala dalam perencanaan anggaran biaya makan siang di TKIT AL-Khairaat. Sedikitnya ada 40 anak mengikuti makan siang.

Anggaran pembiayaan makan siang anak diperoleh dari iuran anak. Setiap anak diperbolehkan mengikuti makan siang di sekolah dengan tambahan biaya RP.5000,00 (lima ribu rupiah) per-anak. Untuk anak yang mengikuti TPA juga dikenakan biaya tambahan RP.5000,00 (lima ribu rupiah) per-anak.

Kegiatan makan siang di TKIT Al-Khairaat sangat fleksibel, sehingga setiap hari tidak tentu jumlah anak yang makan siang disekolah. Oleh sebab itu, bendahara memberikan anggaran biaya selama satu bulan sebesar Rp.700.000,00 (tuju ratus ribu rupiah). Dana tersebut diberikan sebesar Rp.175.000,00 (seratus tujuh puluh lima ribu rupiah) setiap minggunya.

Perencanaan anggaran biaya makan siang di TKIT Al-Khairaat sepenuhnya diatur oleh bendahara sekolah melalui persetujuan kepala sekolah. Perencanaan pembiayaan kurang mendetail, sehingga terkesan kurang transparan. Tenaga yang bertanggungjawab

untuk membeli bahan-bahan makanan harus dapat mengatur uang yang diberikan secara maksimal agar dapat menekan pengeluaran serendah mungkin. Jika ada keperluan tambahan yang benar-benar mendesak, maka tenaga yang bertanggungjawab untuk membeli bahan-bahan makanan akan meminta tambahan anggaran kepada bendahara sekolah.

b. Penyusunan Menu

Penyusunan menu makan siang di TKIT Al-Khairaat diserahkan sepenuhnya kepada juru masak sekolah, yaitu ibu Khairunnisa. Penyusunan menu makan siang di TKIT Al-Khairaat dilakukan oleh juru masak dibantu tenaga pembantu pelaksana. Juru masak membuat daftar menu makan siang untuk 2 minggu. Dalam pelaksanaannya, menu dapat berubah sewaktu-waktu bergantung pada ketersediaan bahan makanan di pasar. Penyusunan menu makan siang di TKIT Al-Khairaat terdiri dari nasi, lauk pauk dan sayuran, serta buah setiap akhir pekan.

Makanan yang disediakan oleh pihak sekolah TKIT Al-Khairaat sudah memenuhi syarat sebagai makanan sehat. Setiap harinya menu makan siang terdiri dari makanan pokok berupa nasi putih, lauk-pauk (baik berupa nabati atau hewani), sayuran berupa sayur sop, sayur bening atau sayur kari, buah dan minuman pelengkap seperti susu, jus buah atau sari kacang hijau. Meskipun buah hanya diberikan setiap hari jumat, dan pemberian minuman pelengkap hanya setiap hari senin atau kamis. Jadwal menu makan siang dibuat selama dua minggu, pada minggu ketiga akan kembali menggunakan jadwal pada minggu ketiga dan minggu keempat akan menggunakan jadwal minggu kedua. Jadwal tersebut akan diulang untuk bulan berikutnya selama satu tahun ajaran.

2. *Organizing* (pengorganisasian)

Ketenagaan pada penyelenggaraan makanan sehat di TKIT Al-Khairaat dibagi menjadi tiga kelompok. Pertama, kelompok tenaga pengelola, yang dimaksud tenaga pengelola adalah kepala sekolah TKIT Al-Khairaat. Disamping itu, pengelola lainnya adalah juru masak di TKIT Al-Khairaat. Tenaga pengelola bertanggungjawab atas penyusunan menu makan siang, standarisasi kualitas, dan cita rasa makanan yang dihasilkan. Efisiensi dan efektifitas penggunaan dana juga menjadi tanggungjawab pengelola sehingga biaya penyelenggaraan makan siang dapat ditekan serendah mungkin.

Kedua, kelompok tenaga pelaksana, yang dimaksud tenaga pelaksana adalah juru masak di TKIT Al-Khairaat. Tenaga pelaksana bertanggungjawab dalam pelaksanaan produksi makanan dan distribusi/penyaluran makanan kepada anak-anak didik. Ibu Khairunnisa selaku juru masak mempunyai keahlian khusus dalam kegiatan masak-memasak, karena sudah terbiasa memasak dan pernah membantu memasak di warung. Ibu Khairunnisa tidak mengikuti pendidikan formal dalam kebogaan, tetapi memiliki pengalaman dalam penyelenggaraan makanan massal.

Ketiga, kelompok tenaga pembantu pelaksana, yang dimaksud tenaga pembantu pelaksana adalah tenaga yang terlibat dalam penyelenggaraan makanan di TKIT Al-Khairaat, tetapi tidak mempunyai tanggungjawab khusus. Mak Ni (ibu Suwarni) dan ibu Siti Fadhlilah adalah tenaga pembantu pelaksana penyelenggaraan di TKIT Al-Khairaat. Mak Ni bertugas membantu ibu Khairunnisa untuk membeli bahan makanan, menyiapkan bahan-bahan yang akan dimasak dan membantu mendistribusikan atau

penyalurkan makanan kepada anak-anak didik, sedangkan ibu Siti bertugas membantu ibu Khairunnisa untuk membersihkan/mencuci peralatan-peralatan yang digunakan.

Ketenagaan dalam penyelenggaraan makanan sehat di TKIT Al-Khairaat sudah termasuk mencukupi, dengan satu juru masak dan dua orang yang membantu melaksanakan penyelenggaraan makanan sehat di TKIT Al-Khairaat.

3. *Actuating* (Pelaksanaan)

a. Pembelian Bahan Makanan

Pembelian bahan makanan menjadi tanggung jawab tenaga pembantu pelaksana, yaitu ibu Suwarni. Pembelian bahan makan di pasar tradisional dekat rumah tenaga pembantu pelaksana. Sebelum melakukan pembelian bahan makanan di pasar, tenaga pembantu pelaksana mendapat catatan bahan-bahan yang akan dibeli (daftar belanja bahan makanan) dari juru masak. Jadwal pembelian ke pasar setiap hari senin dan hari rabu. Belanja bahan makanan tidak dilakukan setiap hari, karena untuk mempermudah dan menghemat waktu. Di sekolah juga telah disediakan sebuah lemari es kecil untuk menyimpan bahan makanan selama 2-3 hari.

Belanja bahan makanan tidak selalu sesuai dengan daftar belanjaan, terkadang tenaga pembantu pelaksana harus mencari sayur pengganti yang memiliki harga dan kegunaan yang hampir sama jika sayur yang dicari sedang tidak ada dipasar. Begitupun dengan lauk pauk, tidak selalu sesuai dengan daftar belanja. Pembelian bahan makanan dilakukan dua kali dalam seminggu (hari senin dan hari rabu). Daftar belanja bahan makanan dapat berubah, bergantung pada ketersediaan sayuran dan lauk pauk di pasar tradisional.

b. Penyimpanan Bahan Makanan

Penyimpanan bahan makanan di TKIT Al-Khairaat terbagi menjadi 2, yaitu:

1) Bahan Kering

Bahan kering di simpan didalam rak-rak dan toples-toples tempat bahan makanan. Bahan-bahan kering Antara lain bumbu-bumbu penyedap alami seperti: bawang merah, bawang putih, merica, garam, kunyit, jahe, lengkuas, dll. Bahan kering lainnya seperti gula, tepung terigu, tepung kanji, dll. Tempat penyimpanan bahan makanan kering dibersihkan seminggu dua kali untuk menjaga keamanan bahan makanan yang disimpan sehingga kualitas bahan makanan dapat terjaga dengan baik.

2) Bahan Segar

Bahan makanan segar dibersihkan terlebih dahulu sebelum disimpan. Bahan makan segar dicuci hingga bersih setelah itu dikeringkan kemudian dibungkus dengan pembungkus yang bersih untuk disimpan dalam ruangan bersuhu rendah. Di TKIT Al-Khairaat disediakan sebuah lemari es kecil yang siap untuk menampung bahan-bahan segar tersebut.

Penyimpanan bahan makanan di TKIT Al-Khairaat sudah sesuai dengan prosedur yang ada. Penyimpanan bahan kering dan bahan segar dipisahkan. Penyimpanan bahan makanan dilakukan dengan tepat sehingga tidak merusak kualitas bahan makanan itu sendiri.

c. Pengolahan Bahan Makanan

Pengolahan bahan makanan dilaksanakan oleh juru masak selaku tenaga pelaksana dalam penyelenggaraan makanan sehat di TKIT Al-Khairaat. Juru masak tidak menempuh pendidikan formal tentang boga, tetapi beliau sudah terbiasa memasak dan mempunyai pengalaman menjadi juru masak di warung makan. Sebelum mengolah bahan makanan, juru masak selalu mencuci tangannya terlebih dahulu untuk menghindari segala jenis penyakit. Kuku tangan ibu Khairunnisa juga selalu dipotong pendek, terawat, dan bebas dari cat kuku berbahan kimia. Bagian kepala juga selalu ditutup untuk menghindari adanya rambut yang jatuh pada makanan selama proses pemasakan berlangsung.

Langkah pertama dalam pengolahan bahan makanan adalah menanak nasi. Menanak nasi menggunakan magic com, sehingga lebih praktis. Setelah itu, juru masak dibantu tenaga pembantu pelaksana mulai membersihkan sayur, lauk pauk, dan bumbu-bumbu dapur yang digunakan. Selanjutnya memotong-motong sayur dan lauk pauk sesuai dengan ketentuan. Setelah bumbu siap, juru masak memasak kuah sop terlebih dahulu. Sayuran dimasukkan nanti jika air sop sudah mendidih. Sementara menunggu kuah sop mendidih, juru masak mulai memasak lauk-pauk yang sudah disiapkan.

Setelah kuah sop mendidih kemudian kompor dimatikan, kuah sop dimasak kembali dengan memasukkan sayur-mayur tepat 15 menit sebelum makanan siap disajikan. Tepat pukul 10.45 semua menu makan siang telah selesai dimasak dan siap untuk ditata di ruang makan.

d. Penyaluran Makanan

Setelah semua makanan telah selesai dimasak, bu kepala akan datang untuk mencicipi hasil masakan terlebih dahulu. Penyaluran atau pendistribusian makanan di TKIT Al-Khairaat dilakukan tepat pukul 10.45, yaitu 15 menit sebelum waktu makan siang tiba. Kemudian juru masak dibantu oleh tenaga pembantu pelaksana melakukan penataan makanan di ruang makan.

Penataan makanan dilakukan sedemikian rupa sehingga anak-anak dapat mengambil makanan dengan mudah dan tertib. Selama anak-anak mengambil makanan, juru masak melakukan pengawasan terhadap anak-anak dan memberikan pengarahan agar makanan yang telah diambil harus dihabiskan.

4. *Controlling* (Pengawasan)

Pengawasan dilakukan oleh kepala sekolah dan juru masak. Kepala sekolah melakukan pengawasan terhadap menu makan siang. Sedangkan juru masak melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan makan siang anak. Pengawasan menu makan siang dilakukan sendiri oleh kepala sekolah. Kegiatan pengawasan menu makan siang meliputi mengecek menu makan, pemantauan pengolahan makanan, dan pencicipan makanan untuk memastikan makanan aman disajikan kepada anak didik. Juru masak bertugas untuk melakukan pengawasan ketika anak didik memakan makan siangnya. Pengawasan berupa ketertiban anak didik selama makan siang berlangsung, memastikan anak didik makan dengan baik, memastikan anak didik menghabiskan makanan yang telah diambil, dan memastikan anak didik meletakkan alat makan yang telah digunakan di tempat pencucian.

Kelebihan dan Kekurangan Manajemen Makanan Sehat di TKIT Al-Khairaat

1. Kelebihan

a. Dapur yang Layak

Dapur merupakan ruangan yang digunakan untuk menjalankan kegiatan-kegiatan pelaksanaan manajemen makanan sehat. Ada dua jenis dapur yang berkembang saat ini, yaitu dapur basah dan dapur kering. Namun demikian, kedua dapur tersebut dapat diaplikasikan menjadi satu. Seperti halnya di TKIT Al-Khairaat yang mengaplikasikan dapur basah dan dapur kering menjadi satu kesatuan. Dapur di TKIT Al-Khairaat cukup luas, bersih dan nyaman bagi juru masak mengolah bahan makanan. Dapur di TKIT Al-Khairaat terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu: tempat persiapan, tempat memasak, dan tempat penyimpanan.

Dapur di TKIT Al-Khairaat terletak dibagian belakang sekolah sehingga aman dari jangkauan anak-anak. Kebersihan dapur menjadi tanggung jawab juru masak dan petugas kebersihan. Kebersihan dapur sangat diperhatikan untuk menjaga kualitas makanan yang diolah. Ruang dapur TKIT Al-Khairaat berbentuk persegi panjang, luas dapur kurang lebih 3x4m². Ruang dapur cukup luas, karena dapur kering dan dapur basah digabung menjadi satu. Warna interior dapur adalah putih. Warna putih dipilih karena memberi kesan bersih. Pencahayaan atau penerangan berasal dari lampu dan sinar matahari. Lampu yang digunakan adalah lampu LED yang banyak tersedia dipasaran. Terdapat sebuah ventilasi udara di runag dapur.

b. Ruang Makan yang Nyaman

TKIT Al-Khairaat mempunyai ruang makan, sehingga anak-anak makan tidak di kelas. Ruang makan yang disediakan cukup luas, bersih dan nyaman. Anak makan dengan lesehan, karena tidak disediakan kursi dan meja. Oleh karena itu, ketika makan siang, anak-anak disediakan ruang makan khusus. Ruang makan yang terpisah membuat anak-anak dapat menikmati makan siang lebih nyaman.

Ruang makan TKIT Al-Khairaat berbentuk persegi panjang, luas ruang makan kurang lebih 2x3m². Dengan ruang makan yang cukup luas, anak-anak makan dengan leluasa dan nyaman serta merasa aman. Warna interior ruang makan adalah putih. Warna putih dipilih karena memberi kesan bersih. Pencahayaan atau penerangan berasal dari lampu dan sinar matahari. Lampu yang digunakan adalah lampu LED yang banyak tersedia dipasaran. Terdapat sebuah ventilasi udara di runag makan.

Lantai ruang makan dilapisi dengan menggunakan karpet plastik bergambar. Karpet plastik bergambar dipilih karena anak-anak makan dengan lesehan. Anak-anak tidak duduk langsung pada lantai keramik yang dingin. Karpet plastik bergambar dapat bertahan lama, mudah dibersihkan, dan dapat dipindahkan dengan mudah. Ruang makan tidak ada perabotan, sehingga anak dapat makan dengan leluasa tanpa takut merusak perabotan yang ada didalam ruangan.

Ruang makan tidak disediakan meja dan kursi karena ruang makan ini berfungsi ganda. Setelah digunakan untuk anak-anak makan siang, ruangan tersebut akan dibersihkan untuk anak-anak tidur siang. Oleh karena itu, karpet plastik digunakan untuk melapisi lantai keramik agar makanan yang tidak sengaja tercecer dapat dengan mudah dibersihkan oleh juru masak.

c. Alat-alat Makan yang Sesuai

Peralatan makan yang digunakan untuk makan terbuat dari alumunium agar tidak mudah pecah. Anak-anak makan dengan menggunakan mangkok alumunium, karena menu makan anak selalu menggunakan sayur berkuah. Tujuan penggunaan mangkok agar kuah sayur tidak berceceran dan mempermudah anak ketika makan.

Peralatan makan tidak menggunakan alat-alat yang terbuat dari plastik. Peralatan yang terbuat dari plastik mengandung senyawa kimia pemicu kanker. Alat makan berbahan plastik jelas sangat tidak aman digunakan untuk peralatan makan anak usia dini. Alat makan tidak menggunakan yang terbuat dari kaca, selain berat dan mudah pecah bila terjatuh, serpihan kaca dapat membahayakan keselamatan anak. Alat makan yang terbuat dari kaca sangat tidak aman untuk anak usia dini.

Peralatan makan yang paling sesuai dengan menu yang disediakan adalah mangkok alumunium. Kelebihan mangkok alumunium antara lain: ringan, tidak mudah pecah dan aman untuk anak-anak gunakan makan. Sendok yang digunakan adalah sendok alumunium yang ringan. Peralatan yang digunakan anak untuk makan sangat aman karena tidak mengandung zat kimia, tidak membahayakan anak, dan tidak ada bagian yang tajam. Peralatan makan yang sesuai dapat membuat anak aman, nyaman, dan senang ketika sedang makan.

2. Kekurangan

a. Perencanaan Menu Kurang Bervariasi

Menu yang disediakan di TKIT Al-Khairaat terdiri dari nasi, lauk, dan sayuran berkuah. Adapun buah, diberikan setiap seminggu sekali setiap hari jumat. Juru masak membuat daftar menu selama dua minggu. Menu yang dibuat kurang bervariasi. Hal ini menyebabkan anak bosan dan menurun nafsu makannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan juru masak, jika membuat daftar menu selama satu bulan akan sulit terlaksana. Hal ini disebabkan karena pengolahan menu bergantung pada bahan-bahan yang tersedia di pasar. Oleh sebab itu, perencanaan menu yang disusun adalah menu-menu sederhana.

Perencanaan menu yang kurang bervariasi dikarenakan pengetahuan juru masak tentang menu kurang. Demikian halnya juru masak kurang memahami teknik pengolahan sayuran yang baik. Sehingga perencanaan menu sederhana sesuai kemampuan juru masak.

Menu makan siang di TKIT Al-Khairaat terjadi pengulangan dalam sebulan. Juru masak membuat daftar menu makan siang untuk dua minggu. Kemudian menu tersebut akan diulang kembali pada minggu ketiga dan keempat. Menu makan siang anak terus berulang selama dua minggu sekali. Dalam penyusunan menu harus bervariasi dan tidak boleh terjadi pengulangan menu secara terus menerus dalam waktu yang dekat. Menu sebaiknya disusun selama satu semester (6 bulan) dan tidak melakukan pengulangan menu yang sama dalam waktu yang berdekatan.

b. Tidak Ada Ahli Gizi

Penyusunan menu makan siang di TKIT Al-Khairaat dilaksanakan oleh kepala sekolah dan juru masak. Dalam penyusunan menu makan siang belum melibatkan ahli gizi. Juru masak merencanakan menu makan siang berdasarkan pedoman “empat sehat lima sempurna”. Menu adalah susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan seseorang.

Dalam hal kesehatan, sering kali digunakan istilah menu adekuat, yaitu menu yang mengandung semua golongan bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung di dalamnya.

Gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam penyusunan menu makan. Menu makan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan gizi anak agar dapat mendukung pertumbuhan badan, menjaga kesehatan dan menghasilkan energi yang diperlukan oleh anak usia dini. Unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh digolongkan atas pemberi tenaga atau energi, penyongkong pertumbuhan, pembangun, dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam sel tubuh.

Untuk dapat menyusun menu yang adekuat, seseorang perlu memiliki pengetahuan mengenai bahan makanan dan zat gizi, kebutuhan gizi seimbang serta pengetahuan hidangan dan pengolahannya. Ahli gizi diperlukan untuk memberikan masukan dalam penyusunan menu makan siang yang sehat. Penyusunan menu makan siang, selain menggunakan pedoman “empat sehat lima sempurna” harus memperhatikan kebutuhan energi anak usia dini. Untuk itu, peran ahli gizi sangat penting agar menu makan yang disajikan sesuai dengan standar makan sehat untuk anak usia dini.

Dampak Manajemen Makanan Sehat pada Anak Didik di TKIT Al-Khairaat

Manajemen makanan sehat yang ada di TKIT Al-Khairaat memberikan beberapa dampak positif baik secara langsung maupun secara tidak langsung kepada anak didik di TKIT Al-Khairaat.

1. Dampak Langsung

a. Sumber Energi

Kecukupan nutrisi dan zat gizi, dibutuhkan untuk mendukung proses pertumbuhan anak, anak harus mempunyai tubuh yang sehat untuk melawan beragam radikal bebas yang menyerang anak dengan antioksidan, dengan memberikan asupan nutrisi yang seimbang. Selain itu, pemberian nutrisi ataupun zat gizi yang cukup bagi anak juga dilakukan untuk mengganti energi yang telah dikeluarkan, karena sebagaimana dikatakan bahwa dunianya anak adalah bermain dan cenderungnya lebih banyak dilakukan kegiatan fisik, maka energi yang dibutuhkan akan lebih banyak pula.

Makan siang sangat diperlukan oleh tubuh untuk menambah energi atau mengganti energi yang telah hilang. Anak didik memerlukan energi kembali setelah melakukan berbagai aktivitas. Energi dibutuhkan anak untuk dapat tetap aktif. Makan siang membantu menghindari berkurangnya energi di sore hari. Terpenuhinya energi pada siang hari berpengaruh pada tumbuh kembang anak selanjutnya. Anak dapat aktif beraktivitas dengan adanya energi yang cukup. Anak usia dini membutuhkan energi dalam jumlah yang cukup besar dalam sehari. Jumlah energi yang besar dibutuhkan anak untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

b. Emosi Senang

Emosi adalah kondisi kejiwaan manusia. Karena sifatnya psikis atau kejiwaan, maka emosi hanya dapat dikaji melalui letupan-letupan emosional atau gejala-gejala dan fenomena-fenomena, seperti kondisi sedih, gembira, gelisah, benci, dan lain sebagainya. Terdapat pembagian jenis pengalaman emosi yang dipaparkan secara garis

besar, yaitu: emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif (emosi yang menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, yakni dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya yakni dampaknya tidak menyenangkan dan menyusahkan, diantaranya adalah sedih, marah, kecewa, benci, takut dan sebagainya. Biasanya kita menghindari dan berusaha menghilangkan emosi negatif ini.

Anak-anak sangat rentan terhadap turunnya kadar gula darah, yang dapat menyebabkan berubah-ubahnya suasana hati, cepat marah, dan sulit memusatkan perhatian. Menahan lapar dapat menyebabkan emosi anak usia dini tidak menentu. Dengan adanya makan siang disekolah memunculkan emosi senang pada anak didik. Senang adalah perasaan anak saat keinginannya terpenuhi atau senang terhadap sesuatu yang membuat dia bahagia. Emosi senang pada anak didik akan mempengaruhi suasana hati anak didik selama seharian penuh.

Jika anak lapar, maka suasana hatinya juga tidak akan baik. Menahan lapar dapat membuat anak mudah marah, karena keinginan untuk makan tidak terpenuhi. Sehingga menyediakan makan siang untuk anak sangatlah penting.

2. Dampak Tidak Langsung

a. Anak Suka Makan Sayur

Sayuran dapat memberikan vitamin, mineral, serat, energi, antioksidan, dan air pada tubuh anak. Semua ini dapat melindungi anak dari penyakit-penyakit berbahaya. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak dalam melawan virus atau bakteri yang dapat menyebabkan penyakit. Banyak anak-anak tidak suka sayur, terlebih jika sayuran tersebut tidak familiar di mata anak. Pengenalan anak pada sayur sedini mungkin perlu dilakukan agar anak suka sayur. Anak-anak perlu diperkenalkan dengan sayur sedini mungkin agar anak dapat mengenal dan menyukai sayuran. Tidak suka sayur tentu merugikan diri anak sendiri. Selain anak dapat kekurangan vitamin dan mineral, anak yang tidak suka makan sayur juga lebih berisiko menderita penyakit tertentu saat dewasa.

Serat dalam sayuran mempunyai banyak manfaat bagi semua orang, termasuk anak-anak. Serat dapat memperlambat penyerapan nutrisi, seperti glukosa dan kolesterol. Hal ini tentu sangat membantu dalam mengatur kadar gula darah dan juga kolesterol. Kurang serat dapat meningkatkan risiko anak terkena penyakit diabetes mellitus, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan juga stroke di masa dewasa.

TKIT Al-Khairaat menyediakan menu makanan sehat, sehingga setiap hari selalu disediakan sayuran berkuah untuk anak makan siang. Setiap hari memakan sayur, anak didik perlahan-lahan mulai menyukai sayuran. Banyak anak yang awalnya tidak suka makan sayur. Anak-anak tidak suka memakan sayur karena rasanya yang pahit. Anak didik di TKIT Al-Khairaat juga dapat mengenal macam-macam sayur secara langsung, mereka dapat menyebutkan dengan jelas berbagai macam sayur yang sering dikonsumsi. Adanya manajemen makanan sehat disekolah dapat membantu guru dan orang tua menanamkan budaya makan makanan sehat.

b. Anak Terbiasa Tertib

Sikap tertib adalah sikap dan perilaku yang teratur, konsisten, dan mempunyai sistematika tertentu yang merupakan cermin seorang yang disiplin. Sikap tertib dapat diwujudkan dalam perilaku yang jelas, tenang, dan semuanya dapat diikuti. Sikap tertib dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara melaksanakan tugas dan mentaati tata tertib atau peraturan yang ada.

Anak-anak di TKIT Al-Khairaat dibiasakan untuk tertib, mulai dari antri mengantri makan siang, memakan makanan, sampai meletakkan alat-alat makan yang telah digunakan ditempat pencucian. Mereka berbaris dengan tertib ketika mengambil makan siang. Setelah mengambil makan siang, anak-anak duduk dengan tertib.

Selama menghabiskan makan siang, anak-anak sangat tertib dan tidak mengganggu teman-teman yang lain. Makanan yang telah diambil harus dihabiskan, sehingga anak-anak akan mengambil makanan secukupnya. Setelah selesai makan, peralatan yang digunakan langsung diletakkan di bak pencucian.

Dengan terlaksananya manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat budaya tertib dapat ditanamkan kepada anak-anak sejak dini. Penanaman budaya tertib dapat dilakukan ketika anak mengambil makan siang. Anak mengambil makan siang secara bergantian dengan berbaris ke belakang tanpa menyerobot antrian.

Selanjutnya penanaman budaya tertib dapat dilakukan ketika anak memakan makanan. Anak memakan makanan dengan tertib, tidak mengganggu teman, tidak berbicara ketika makan, dan duduk dengan tertib, rapi serta sopan.

Penanaman budaya tertib juga dapat dilakukan ketika anak mengembalikan peralatan makan yang telah digunakan ke tempat pencucian. Anak-anak mengembalikan peralatan dengan tertib tanpa mengganggu teman-teman yang lain.

c. Anak dapat Bertanggungjawab

Anak usia dini sudah layak diajarkan mengenai sikap bertanggung jawab. Sikap ini sangat penting karena akan dibawa hingga kelak anak menjadi orang dewasa. Sikap bertanggung jawab memungkinkan seseorang untuk bisa menyelesaikan tugasnya dengan baik dan berusaha tidak menjadi batu sandungan bagi orang lain, terutama karena alasan tidak nyaman, tidak suka karena seseorang, dan kondisi yang tidak menyenangkan lainnya.

Tanggung jawab adalah perilaku yang menentukan bagaimana kita bereaksi terhadap situasi setiap hari, yang memerlukan beberapa jenis keputusan yang bersifat moral. Tanggung jawab dapat ditanamkan dan diajarkan sejak anak usia dini. Ada beberapa cara menanamkan sikap tanggungjawab kepada anak usia dini, antara lain memberi kepercayaan, minta maaf, dan memberi toleransi.

Anak-anak di TKIT Al-Khairaat mengambil porsi makan siang secukupnya. Juru masak memberikan kepercayaan pada anak untuk mengambil makanan sesuai dengan yang diinginkan oleh anak. Hal ini menunjukkan bahwa anak dapat bertanggungjawab dengan menghabiskan makanan yang telah diambil.

Jika makanan yang diambil tidak habis, anak akan meminta maaf kepada juru masak sebagai bentuk pertanggungjawabannya. Juru masak akan memberikan penjelasan kepada anak supaya lain kali anak mengambil makanan secukupnya dan untuk dihabiskan.

Setelah selesai makan, anak-anak akan langsung membawa peralatan makannya ke bak pencucian. Anak-anak membawa sendiri peralatan yang telah digunakan ke tempat pencucian piring. Tidak ada peralatan makan kotor yang ditinggalkan di ruang makan. Ketika meletakkan peralatan makan di bak pencucian, anak-anak akan meletakkan peralatan makan mereka dengan rapi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat sudah berjalan dengan baik. Tahapan manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat terdiri dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan. Perencanaan, terdiri dari perencanaan anggaran biaya dan penyusunan menu. Pengorganisasian, terdiri dari ketenagaan manajemen makanan sehat di TKIT Al-Khairaat. Ketenagaan dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu: kelompok tenaga pengelola, kelompok tenaga pelaksana, dan kelompok tenaga pembantu pelaksana. Pelaksanaan, terdiri dari pembelian bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, dan penyaluran makanan. Pembelian bahan makanan menjadi tanggung jawab tenaga pembantu pelaksana. Penyimpanan bahan makanan di TKIT Al-Khairaat dikelompokkan menjadi penyimpanan bahan kering dan penyimpanan bahan segar. Pengolahan bahan makanan dilaksanakan oleh tenaga pelaksana. Penyaluran makanan dilaksanakan oleh tenaga pelaksana dan tenaga pembantu pelaksana. Pengawasan, dilakukan oleh kepala sekolah dan juru masak.

Kelebihan manajemen makanan sehat di TKIT AL-Khairat antara lain: dapur yang layak, ruang makan yang nyaman, dan alat-alat makan yang sesuai. Dapur di TKIT Al-Khairaat cukup luas, bersih dan nyaman bagi juru masak mengolah bahan makanan. Dapur di TKIT Al-Khairaat terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu: tempat persiapan, tempat memasak, dan tempat penyimpanan. Ruang makan yang terpisah membuat anak-anak dapat menikmati makan siang lebih nyaman. Peralatan makan yang digunakan untuk makan terbuat dari alumunium agar tidak mudah pecah. Kekurangan manajemen makanan sehat di TKIT AL-Khairat antara lain: menu makan kurang bervariasi dan tidak ada ahli gizi. Menu yang dibuat kurang bervariasi. Hal ini menyebabkan anak bosan dan menurun nafsu makannya. Dalam penyusunan menu makan siang belum melibatkan ahli gizi. Juru masak merencanakan menu makan siang berdasarkan pedoman “empat sehat lima sempurna”.

Dampak langsung manajemen makanan sehat di TKIT AL-Khairat antara lain: sumber energi dan emosi senang. Makan siang membantu menghindari berkurangnya energi di sore hari. Terpenuhinya energi pada siang hari berpengaruh pada tumbuh kembang anak selanjutnya. Dengan adanya makan siang disekolah memunculkan emosi senang pada anak didik. Emosi senang pada anak didik akan mempengaruhi suasana hati anak didik selama seharian penuh. Dampak tidak langsung manajemen makanan sehat di TKIT AL-Khairat antara lain: anak suka makan sayur, anak terbiasa tertib, dan anak dapat bertanggungjawab. Adanya manajemen makanan sehat disekolah dapat membantu guru dan orang tua menanamkan budaya makan makanan sehat. Anak-anak di TKIT Al-Khairaat dibiasakan untuk tertib, mulai dari antri menganbil makan siang, memakan makanan, sampai meletakkan alat-alat makan yang telah digunakan ditempat pencucian. Anak-anak di TKIT Al-Khairaat

mengambil porsi makan siang secukupnya. Hal ini menunjukkan bahwa anak dapat bertanggungjawab dengan menghabiskan makanan yang telah diambil.

Daftar Pustaka

- Adiningsih, S. (2010). *Waspada! Gizi Balita Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Amtu, O. (2013). *Manajemen Pendidikan di Era Otonomi Daerah: Konsep, Strategi, dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Ghony, D & Almanshur, F . (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Kirana, C & Pramudyanti, I. R. (2011). *Kreatif Biologi untuk SMA/MA Kelas XI Semester Genap*. Klaten: Viva Pakarindo.
- Latif, M. Zukhairina, dkk. (2013). *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Pakar Gizi Indonesia. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Peraturan menteri kesehatan RI No 41 Tahun 2014. (online). Diunduh tanggal 26 Maret 2017
- Pudiastuti, R. D.(2011). *Waspada! Penyakit Pada Anak*. Jakarta: Indek.
- Rotua, M & Siregar, R. (2013). *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rusilanti, dkk.(2015). *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Saeben, B. A. (2012). *Filsafat Manajemen*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Terry, G. R.(1997). *Asas-Asas Manajemen*. Terjemahan Winardi. 2012. Bandung: P.T Alumni.
- Tsabit, F. (2013). *Makanan Sehat dalam al-Qur'an: Kajian Tafsir bi al-Ilm dengan Pendekatan Tematik*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

