



## Pengaruh Kegiatan Makan Bersama Terhadap Kemampuan Bantu Diri Anak Usia 4-5 Tahun di Cendekia Kids School Madiun

Rukma Setianingrum ✉, Universitas PGRI Madiun

Sofia Nur Afifah, Universitas PGRI Madiun

Hermawati Dwi Susari, Universitas PGRI Madiun

✉ [rukma\\_2002102002@mhs.unipma.ac.id](mailto:rukma_2002102002@mhs.unipma.ac.id)

---

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui perkembangan kemampuan bantu diri anak pada kegiatan makan bersama di Cendekia Kids School Madiun. Kegiatan makan bersama adalah salah satu kegiatan pembelajaran AUD memberikan kesempatan kepada anak agar beristirahat dan melepaskan rasa haus dan lapar. Serta kegiatan makan bersama sebagai media mengembangkan aspek psikis dan pengembangan aspek sosial emosional. Kegiatan layanan makan pendidikan anak usia dini sebagai upaya pemenuhan kebutuhan pokok anak sehingga mampu belajar dengan baik. Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Observasi dilakukan pada anak kelompok A di Cendekia Kids School Madiun. Metode pengumpulan data menggunakan metode observasi yang dilakukan langsung ketika kegiatan makan bersama, wawancara kepada guru, dan studi dokumen yang dari penilaian guru kelas A Cendekia Kids School Madiun. Indikator yang terdapat pada kegiatan makan bersama yaitu indikator *Self-feeding : use of utensils*, sub indikator adalah menggunakan sendok dengan baik sedikit tumpah, memasukan ujung sendok ke mulut, memasukkan sendok dalam mulut tanpa diputar, mengisi dengan menekan ujung sendok kedalam makanan, memegang sendok dengan jari, mengisi sendok dengan menekan dan memutar, memegang sendok dengan jari untuk makan, menggarpu menggunakan jari, Indikator *Serving and preparing food* sub indikator yaitu membuka snack, melayani diri sendiri, menuang minuman dari teko atau botol, menggunakan serbet, mengatur meja tanpa bantuan. Hasil penelitian kemampuan bantu diri dalam kegiatan makan bersama rata – rata 31 dan 38 kategori mampu. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa anak melalui kegiatan PMT yang distimulasi selama 2 minggu sekali dilakukan kegiatan makan bersama agar kemampuan bantu diri anak dapat tercapai dengan stimulasi secara berulang – ulang.

---

**Kata kunci:** Anak Usia Dini, Kegiatan Makan Bersama, Kemampuan Bantu Diri

---



## PENDAHULUAN

Kegiatan makan bersama penting dilakukan karena salah satu kegiatan pembelajaran AUD memberikan kesempatan kepada anak agar beristirahat dan melepaskan rasa haus dan lapar. Serta kegiatan makan bersama sebagai media mengembangkan aspek psikis dan pengembangan aspek sosial emosional. Makan bersama sebagai kegiatan pembelajaran yang baik bagi anak untuk (1) belajar melayani diri sendiri, (2) belajar makan bersama berkelompok, (3) mengenal berbagai makanan baru, (4) menumbuhkan perilaku positif dalam makanan dan kandungan nutrisi (Anita Yus, 2020)). Berdasarkan hasil analisis (Andriani, Sutiman, Windi Wulandari, 2012) pada proses pembelajaran bahwa menunjukkan anak belum mampu mandiri dalam kegiatan makan. Hal ini terlihat saat anak melakukan kegiatan makan bersama masih membutuhkan bantuan dari pendidik dan melayani anak.

*Child Care Canada Reserch* juga berpendapat bahwa makan tidak hanya memberikan energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas, namun sebagai kegiatan sosial dan sosialisasi. Serta Dogde dan Colker mengemukakan bahwa kegiatan makan merupakan waktu yang baik untuk pembelajaran ( Mutiawati, 2019). Soekarno mengemukakan bahwa kegiatan makan bersama merupakan kegiatan menyatap hidangan yang sudah disiapkan secara bersama – sama dilakukan berkelompok maupun beberapa anak. Naimah Konik mengemukakan bahwa makan bersama dapat menstimulasi cara makan dan menambah nafsu makan yang baik bagi anak ( Budiarti, Rohmah, & Kasiati, Pertiwi, Umilia, 2022). Berdasarkan hasil analisis ( Naimah, 2019) manfaat kegiatan makan bersama adalah menambah nafsu makan anak sehingga nutrisi yang dibutuhkan dalam tubuh terpenuhi, mengungkapkan perasaan ketika makan bersama, meningkatkan komunikasi anak saat makan dengan teman –temannya, mengembangkan kemampuan mandiri untuk makan sendiri, mengembangkan kemampuan sosial belajar menjadi pendengar yang baik dan sabar dalam antrian, mengajarkan cara makan yang tepat, meningkatkan cita rasa anak, mengenalkan anak kebersamaan saat kegiatan makan bersama. Penting nya stimulasi kegiatan makan bersama yang diajarkan sejak dini agar mengembangkan anak kemampuan bantu diri dalam memenuhi kebutuhan dasar.

Anak yang mencapai kontrol tubuh akan mampu melakukan perilaku atau aktivitas yang menunjukkan kematangan sosial dan mampu membantu dirinya sendiri. Kebutuhan dasar yang anak mampu penuhi secara mandiri yaitu makan, merawat kebersihan diri, dan berpakaian. Dalam menyelesaikan tugas kebutuhan dasar, anak membutuhkan ketrampilan bantu diri. Reinhart mengemukakan bahwa kemampuan bantu diri merupakan kemampuan menstimulasi anak mencapai kontrol tubuh. Saat anak mencapai kontrol tubuh, maka anak dapat bertanggung jawab kepada diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan dasar (dalam Utami & Yunitami, 2014). Conger dan Rose mengemukakan bahwa manfaat memiliki kemampuan bantu diri adalah membentuk individu agar memiliki rasa pemberani agar tidak ketergantungan kepada orang lain, membantu anak menghargai orang lain dan tanggung jawab individu, memberikan anak pengalaman dan pengambilan keputusan dalam menyelesaikan permasalahan, serta anak memiliki waktu efektif dengan pengasuhan ataupun berinteraksi dengan lingkungannya (dalam Utami & Yunitami, 2014).

Salah satu kegiatan yang mendukung kemampuan bantu diri anak yaitu kegiatan makan bersama. Layanan kegiatan makan bersama pendidikan anak usia dini bertujuan untuk memberikan kebutuhan pokok agar mereka mampu belajar secara optimal. Menurut Ochs dan Shohet, makan adalah budaya bersosialisasi dengan baik dan tepat. *Child Care Canada Reserch* juga berpendapat bahwa makan tidak hanya memberikan energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas, namun sebagai kegiatan sosial dan aktivitas sosial. Menurut Dogde dan Colker, kegiatan makan adalah waktu yang baik untuk belajar. (dalam Mutiawati, 2019).

Makan sebagai kebutuhan pokok individu sebagai sumber energi bagi tubuh untuk melakukan aktivitas ataupun kegiatan pembelajaran dalam berinteraksi sosial. kegiatan makan bersama bermanfaat mengajarkan anak untuk melayani diri sendiri ketika makan dan memotivasi kebersamaan. Makan bersama dapat menstimulasi perasaan anak sehingga lahap makan dan mengajarkan prosedur makan yang baik dalam menggunakan peralatan alat makan. Naimah (2019) menyatakan bahwa kegiatan makan bersama merupakan salah satu program pembelajaran yang menyenangkan diterapkan sekolah untuk pemenuhan gizi anak dan berupaya mengembangkan kemampuan sosial emosional anak, artinya kegiatan makan bersama disekolah adalah sebagai upaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Anak-anak di usia dini dengan cepat memahami perintah, termasuk tentang kegiatan makan. Pentingnya mengajarkan kebiasaan baik, seperti menyajikan makanan sendiri dengan prosedur yang baik, manfaat makan bersama yaitu nutrisi lebih baik, performa anak lebih baik, meningkatkan komunikasi, mengembangkan kemandirian, mengembangkan ketrampilan sosial anak, mengenalkan sopan santun, membangun hubungan yang baik, mengenalkan kualitas makanan, menambah nafsu makan anak, mengajarkan kebersamaan sejak usia dini. Pentingnya menstimulasi kemampuan bantu diri anak ketika makan agar anak mampu membiasakan makan sendiri.

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengamatan awal yang dilakukan pada bulan Januari tahun 2024 di Cendekia Kids School Madiun pada anak usia 4 – 5 tahun didapati bahwa terdapat anak yang sedang dalam c Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada bulan Januari 2024 dengan orang tua bahwa mandiri anak usia dini masih rendah karena terlalu memanjakan anak, rasa ingin membantu anak, dan kasian kepada anak, kenyataannya anak mampu melakukannya sendiri. Apabila hal tersebut dilakukan sampai anak remaja maka tidak akan terbentuk kemampuan bantu diri pada anak.

Hal tersebut menjadi tantangan bagi kita, baik orang tua, pendidik. Pentingnya melatih kemampuan bantu diri anak memang harus dilatih sedari dini. Dengan sering berlatih melakukannya sendiri oleh orang tua dan pihak sekolah diharapkan anak mampu mengembangkan sikap bantu diri sejak dini karena kemampuan bantu diri sangat bermanfaat kelak di kehidupan masa depan anak. Dengan latihan berulang, anak akan mampu menjadi pemberani dan bertanggung jawab dan tidak ketergantungan kepada orang lain. Berdasarkan kegiatan makan bersama disekolah Cendekia Kids School setiap hari dengan membawa bekal dari rumah seperti, nasi dan lauk pauk, roti, dan jajan,pudding, susu, buah, serta air putih. Adapun kegiatan makan bersama yang dilakukan oleh sekolah yaitu pemberian makanan tambahan (PMT) berupa makanan bergizi dan seimbang yang diberikan 2 minggu sekali seperti, soto, sayur sup, sayur bening, telur, susu, ikan, buah – buahan ( makanan menambah karbohidrat dan protein). Didapati saat kegiatan makan bersama terdapat beberapa anak yang sedang dalam proses masa perkembangan kemampuan bantu diri ketika makan, maka guru melatih anak untuk membuka bekal dan mencoba makan dengan sesuai keinginan anak. Berdasarkan dari hasil pengamatan awal yang dilakukan bulan Januari 2024 di KB Cendekia Kids School Madiun pada anak kelompok A didapati bahwa terdapat anak yang sedang dalam proses masa perkembangan kemampuan bantu diri ketika makan bersama.

Kegiatan makan anak bersama perlu dilatih kemampuan bantu diri agar mampu makan sendiri. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh kegiatan makan bersama terhadap kemampuan bantu diri anak usia 4-5 tahun di Cendekia Kids School Madiun. Pemilihan usia ini dikarenakan pada usia tersebut sebagian anak belum mampu makan secara mandiri masih membutuhkan bantuan dari pendidik. Selain itu juga belum ada penelitian terhadap penerapan kegiatan makan bersama di Cendekia Kids School. Khususnya mengenai pengaruh kegiatan makan bersama terhadap kemampuan bantu diri anak. Oleh sebab itu peneliti termotivasi mengangkat atau memfokuskan penelitian dengan judul Pengaruh Kegiatan Makan Bersama Terhadap Kemampuan Bantu Diri Anak Usia 4-5 Tahun Di Cendekia Kids School Madiun.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di Cendekia Kids School, Kecamatan Kartoharjo, Kabupaten Madiun yang terdiri dari 2 kelas yaitu TK A1 dan TK A2. Subyek yang diteliti berjumlah 18 anak dari kelas TK A2. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis atau menggambarkan suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang luas (Sugiono, 2016). Sedangkan data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau scoring (Sugiono, 2016).

Pengumpulan data menggunakan observasi, yang diperkuat dengan data wawancara dan studi dokumen. Tabel instrument terdapat beberapa indikator sebagai penelitian kemampuan bantu diri ketika makan.

**Tabel 1.1** Rubrik Penilaian Indikator

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Skor Penilaian		
			M	KM	KT
Kemampuan bantu makan	<i>Self – feeding : use of utensils</i>	1. Menggunakan sendok dengan baik sedikit tumpah ( 2 – 2 ½ tahun)			
		2. Memasukan ujung sendok kemulut (2 tahun)			
		3. Memasukan sendok dalam mulut tanpa diputar (2 tahun)			
		4. Mengisi dengan menekan ujung sendok ke dalam makanan (2 tahun)			
		5. Memegang sendok dengan jari (3 tahun)			
		6. Mengisi sendok dengan menekan atau memutar ( 3 tahun)			
		7. Memegang sendok dengan jari untuk makan ( 4 tahun)			
		8. Menggarpu menggunakan jari ( 4 ½ tahun)			
	<i>Serving and preparing food</i>	1. Membuka snack (4-5 tahun)			
		2. Melayani diri sendiri (4-5 tahun)			
		3. Menuang minuman dari teko atau botol (4-4½ tahun)			
		4. Menggunakan serbet (4 tahun)			
		5. Mengatur meja tanpa bantuan (4-5 tahun)			

### **Keterangan :**

M : Mampu diberi skor 3

KM : Kurang Mampu diberi skor 2

TM : Tidak Mampu diberi skor 1

Observasi dilakukan langsung mengamati kegiatan makan bersama yang dilakukan oleh peserta didik kelas TK A2 yang untuk kemampuan bantu diri menggunakan instrument observasi. Wawancara dilakukan kepada guru yang melaksanakan kepada guru kelas saat kegiatan makan bersama. Studi dokumen dilakukan dengan menganalisis dokumen hasil penilaian guru tentang kemampuan bantu diri ketika kegiatan makan bersama.

Indikator kemampuan bantu diri ketika makan pertama adalah menggunakan sendok dengan baik sedikit tumpah. Pada indikator ini kemampuan anak mampu. Anak mampu menyendok makanan namun belum terampil dalam mengakat. Indikator memasukan ujung sendok kemulut. pada indikator ini kemampuan 1 anak masih kurang mampu. Anak hanya mampu mengangkat sendok tanpa memasukan kedalam mulut, sedangkan yang mampu anak memasukan ujung sendok sampai mulut terbuka.

Indikator memasukan sendok dalam mulut tanpa diputar . Pada indikator ini 2 anak masih kurang mampu. Anak masih memutar sendok saat hendak makan. Pada indikator mengisi dengan menekan ujung sendok kedalam makanan 2 anak masih kurang mampu. Anak masih kesulitan dalam menyedok mengisi makanan dan melakukan gerakan menyedok berulang – ulang untuk mengangkat sendok. Indikator memegang sendok dengan jari 1 anak masih kurang mampu. Anak memegang sendok dengan menyentuhnya saja karena tidak terbiasa makan sendiri.

Indikator mengisi sendok dengan menekan atau memutar 2 anak masih kurang mampu. Anak masih kesulitan dalam mengisi makanan. Indikator memegang sendok dengan jari untuk makan 2 anak masih kurang mampu. Anak mengengam sendok dengan semua jari ketika ingin makan belum terampil dalam memasukan makanan. Indikator menggarpu menggunakan jari 2 anak masih kurang mampu. anak menggarpu tidak tepat sasaran makanan yang akan dimakan.

Indikator membuka snack 4 anak masih kurang mampu. Pada indikator ini anak masih meminta bantuan untuk membuka snack. Indikator melayani diri sendiri 4 anak masih kurang mampu. Anak masih belum mampu melayani diri sendiri untuk menyajikan makanan yang tersedia dan masih meminta bantuan pendidik untuk membantu untuk menyajikan makanan. Pada indikator mampu anak membawa makanan ke meja dan mengatur sendiri.

Indikator menuang minuman dari teko atau botol 1 anak masih kurang mampu. Pada indikator ini anak masih takut menuang teh kedalam gelas. Indikator mengatur meja tanpa bantuan 2 anak masih kurang mampu. Anak masih memerlukan bantuan untuk membawa makanan ke meja dan membantu mengatur meja untuk makan.

Secara keseluruhan kemampuan bantu diri ketika kegiatan makan bersama kategori cukup mampu. Kegiatan yang dilakukan secara rutin dan terjadwal akan membantu pendidik dalam mengatur pembelajaran. Kegiatan rutin dapat di lakukan berulang – ulang seperti, gerak music, bermain diluar kelas, makan, bercerita, melukis (Slamet Suyanto, 2005). Sejalan dengan intervensi edukasi gizi, dapat merubah perilaku orang tua dalam menyiapkan makanan untuk AUD.

### **PEMBAHASAN**

Kegiatan makan bersama dilakukan oleh anak kelas TK A2 Cendekia Kids School Madiun yang berjumlah 18 anak. Kegiatan ini dilakukan waktu jam istirahat di pagi hari setelah kegiatan drilling pagi. Makan bersama sebagai kegiatan pembelajaran yang baik bagi anak untuk (1) belajar melayani diri sendiri, (2) belajar makan bersama berkelompok, (3) mengenal berbagai makanan baru, (4) menumbuhkan perilaku positif dalam makanan dan kandungan nutrisi (Yus & Sari, 2020). Kegiatan makan bersama adalah kegiatan menyantap hidangan yang telah disediakan dengan bersama – sama baik dilakukan dalam beberapa orang (Soekarno, 1990). Naimah (2019) menyatakan bahwa kegiatan makan bersama merupakan salah

satu program pembelajaran yang menyenangkan diterapkan sekolah untuk pemenuhan gizi anak dan berupaya mengembangkan kemampuan sosial emosional anak, artinya kegiatan makan bersama disekolah adalah sebagai upaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Kegiatan makan bersama yang dilakukan pada lembaga Cendekia Kids School memenuhi SOP tersebut.

Kegiatan makan bersama secara jasmani bertujuan pemenuhan gizi dan upaya menstimulasi pertumbuhan anak usia dini. Secara rohaniyah kegiatan makan bersama disekolah salah satu kegiatan menstimulasi aspek perkembangan AUD sebagai upaya mengembangkan aspek kecerdasan sosial emosional anak usia dini (Naimah, 2019). Adapun Sajjah dan Sri Lestari mengemukakan bahwa tujuan kegiatan makan bersama yaitu anak dapat anak-anak dapat memahami apa yang diperlukan tubuh mereka dan belajar memilih makanan yang bergizi. Mereka juga dapat belajar makan bersama dengan benar. (dalam Budiarti, Rohmah, & Kasiati, Pertiwi, Umilia, 2022).

Kegiatan makan bersama di Cendekia Kids School didapati bahwa terdapat anak yang sedang dalam proses masa perkembangan kemampuan bantu diri ketika makan. Adapun dalam pelaksanaan pembelajaran saat kegiatan makan bersama anak mencuci tangan, mengambil tas sendiri, mengeluarkan dan membuka bekalnya, apabila tidak dibantu oleh pendidik untuk membuka bekal belum mau makan sendiri dan masih disuapi oleh pendidik. Anak – anak masih belum diajarkan kemampuan mandiri sedari kecil, Faktor eksternal, seperti orang tua dan keluarga, berkaitan dengan kemandirian. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada bulan Januari 2024 dengan orang tua bahwa mandiri anak usia dini masih rendah karena terlalu memanjakan anak, rasa ingin membantu anak, dan kasian kepada anak, kenyataannya anak mampu melakukannya sendiri. Apabila hal tersebut dilakukan sampai anak remaja maka tidak akan terbentuk kemampuan bantu diri pada anak. Adapun kegiatan makan bersama yang dilakukan oleh sekolah yaitu pemberian makanan tambahan (PMT) berupa makanan bergizi dan seimbang yang diberikan 2 minggu sekali seperti, soto, sayur sup, sayur bening, telur, susu, ikan, buah – buahan ( makanan menambah karbohidrat dan protein).

Kegiatan makan bersama yang dilakukan yaitu pertama pendidik mengajak anak berdoa sebelum makan. Anak dapat memahami arahan yang diberikan pendidik kegiatan makan bersama. pendidik mengajak anak tanya jawab mengenai kegiatan makan bersama untuk memastikan anak paham. Pendidik menjelaskan dan mempraktikan cara menyajikan makanan dengan baik. Pendidik menunjuk anak untuk ke depan satu per satu untuk menyajikan makanan. Anak dilatih makan sendiri dan mencuci piring .

Pendidik mencatat dan mengamati kemampuan bantu diri anak. Selanjutnya pendidik memberikan arahan mengenai tatacara kegiatan makan bersama. Dengan mengamati kemampuan bantu diri anak ketika makan sehingga pendidik mengetahui perkembangannya baik individu maupun kelompok. Terdapat anak yang mampu dengan baik dalam kegiatan makan bersama, selain itu terdapat anak yang masih kurang mampu melakukannya. Selain mengamati kegiatan anak, guru juga mengajak anak untuk berdiskusi mengenai kesulitan yang dialami.

Pendidik mengevaluasi kemampuan bantu diri secara berkelanjutan dilakukan kegiatan makan bersama .Dari hasil penelitian yang dilakukan pada kegiatan makan bersama di kelas A pendidik memberikan nilai dan mengevaluasi kemampuan bantu diri. Setiap anak memiliki penilaian berdasarkan kemampuan ketrampilan yang dimiliki. Dengan rubric penilaian tersebut mempermudah memberi nilai kemampuan bantu diri ketika makan. Anak – anak mampu mengoordinasikan gerakan dasar tubuh untuk kegiatan tersebut.

## **SIMPULAN**

Kegiatan makan bersama dilakukan oleh 18 anak Cendekia Kids School Madiun. Anak dapat memahami arahan yang diberikan pendidik kegiatan makan bersama. Pendidik mengajak anak tanya jawab mengenai kegiatan makan bersama untuk memastikan anak paham. Pendidik menjelaskan dan mempraktikan cara menyajikan makanan dengan baik. Pendidik menunjuk anak untuk ke depan satu per satu untuk menyajikan makanan. Anak dilatih makan sendiri dan mencuci piring sesuai indikator yang sudah ditentukan

## DAFTAR PUSTAKA

- Yus, Anita., & Sar, W.W. (2020). *Pembelajaran di Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta : Kencana.
- Mutiawati, Y. (2019). Pembentukan Karakter Religius pada Kegiatan Makan Anak di Pendidikan Anak Usia Dini. Skripsi. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Budiarti, E., Rohmah, S. ., Kasiati, K., Pertiwi, H. ., & Umilia, U. (2023). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang melalui Kegiatan Makan Bersama di RA Al Fata Rokan Hulu. *Healthy : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218-229.
- Naimah, K. (2019). *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini melalui Makan Bersama di Sekolah*. Skripsi. Madiun: Sekolah Tinggi Agama islam Nahdlatul Ulama.
- Utami, D. A., & Yunitami, R. (2014). Pengembangan Keterampilan Membantu Diri Sendiri pada Anak Panti Asuhan Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Ilmiah VISI P2TK PAUDNI*. (9)2, 118-124.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Andriani, L., Sutiman, & Wulandari, W. (2012). Pengembangan Kemandirian Anak TK Kelompok A Melalui Kegiatan Makan Bersama di TK PKK 76 Guwosari Bantul. *Jurnal Pendidikan Anak*. 1(2), 172-187.