

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan anugerah terindah yang diberikan oleh Tuhan kepada orang tua sebagai tumpuan harapan dan tempat melimpahkan kasih sayang. Tidak adanya kehadiran seorang anak dalam kehidupan rumah tangga dapat dibaratkan seperti tidak adanya gula dalam satu minuman. Anak usia dini adalah individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya.¹ Berdasarkan penjelasan di atas anak ialah anugrah dari Tuhan yang sangat berharga yang harus dijaga oleh orang tua dari sejak dini agar pola makan anak dapat mempengaruhi proses pertumbuhannya dapat berkembang dengan optimal.

Proses pertumbuhan yang optimal terjadi saat anak berada pada masa usia dini. Oleh sebab itu, anak termasuk individu unik yang mempunyai eksistensi dan memiliki jiwa sendiri, serta mempunyai hak untuk tumbuh optimal sesuai dengan iramanya masing-masing yang khas. Proses pertumbuhan anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk pola makan dan pemberian stimulasi yang diberikan terhadap anak. Hal ini dikarenakan anak harus tumbuh dan berkembang secara optimal dengan pemenuhan kebutuhan fisik dan psikisnya. Anak harus dipenuhi kebutuhan akan makanan, pakaian, kesehatan, kasih sayang, dan lain

¹ Didith Pramunditya Ambara, dkk. *Asesmen Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), hlm. 1

sebagainya. Sehingga proses pertumbuhan anak ada hubungannya dengan pola makan yang terpenuhi secara seimbang.

Pola makan yang terpenuhi secara seimbang berkaitan erat dengan status gizi anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lida Khalimatus Sa'diya di Mojokerto tahun 2015, menyatakan bahwa pola makan pada anak berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak, karena dalam makanan banyak mengandung zat gizi.² Karena zat gizi memiliki keterkaitan yang erat hubungan dengan kesehatan dan juga tumbuh kembang anak. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada anak maka masa pertumbuhan akan terganggu. Sehingga dapat menyebabkan tubuh kurus, pendek, bahkan bisa terjadi gizi buruk pada anak.

Lingkungan sekolah, guru berupaya merubah perilaku pola makan, yaitu guru mengadakan dan menerapkan kepada setiap anak untuk membawa bekal makanan dari rumah yang meminimalisir anak untuk tidak membeli makanan di luar sekolah. Guru bekerja sama dengan orang tua anak terlebih dahulu. Selain itu mengingatkan pada orang tua anak untuk selalu menjaga pola makan anak saat di rumah dengan teratur. Oleh sebab itu, penerapan membawa bekal sangat baik untuk anak. Karena melatih anak untuk menjaga pola makannya dengan baik, agar proses pertumbuhannya berkembang dengan optimal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Geiby Waladow dkk di Manado tahun 2013, menyatakan bahwa terdapat dua faktor lingkungan yang

² Lida Khalimatus Sa'diya, *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Prasekolah di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto*. Oktober 2015, Vol. 1, No. 2

sangat berpengaruh yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan luar.³ Pada anak usia 1-6 tahun, selain mengalami sosialisasi primer di lingkungan keluarga juga mengalami sosialisasi sekunder dari lingkungan luar. Walaupun demikian, kebiasaan yang dipelajari lebih awal akan lebih tahan/persisten dalam kehidupan selanjutnya, dan lebih resisten untuk menanamkan kebiasaan atau pola makan yang baik pada rentang usia tersebut. Hal ini pola makan memiliki hubungan dengan proses pertumbuhan anak dimana orang tua yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pola makan untuk memantau pola makan yang tidak baik dan tidak seimbang bagi anak dalam masalah status gizinya.

Masalah gizi kurang di era globalisasi ini, khususnya di Indonesia. Data yang lebih baru, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mega Orina Fitri pada tahun 2017 bahwa angka gizi buruk dan gizi kurang pada anak di Indonesia sendiri masih tinggi, persentase menurut berat badan per umur (BB/U) pada tahun 2010, untuk persentase gizi kurang 13.0% dan gizi buruk sebesar 4.9% dan pada tahun 2013 persentase tersebut mengalami kenaikan pada gizi kurang 13.9% dan gizi buruk 5.7%. Data tersebut belum termasuk dari banyaknya balita yang diperkirakan masih ada 4,5 juta balita dengan gizi buruk dan gizi kurang yang belum terdeteksi dan balita yang tidak ditimbang yaitu sekitar 12 juta.⁴ Jadi, dari hasil penjelasan data di atas adalah status gizi anak di Indonesia

³ Geiby Waladow dkk, *jurnal hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia 3-5 tahun di wilayah kerja puskesmas tompaso kecamatan tompaso*. Agustus 2013, vol. 1, No. 1

⁴ Mega Orina Fitri, *Aplikasi Monitoring Perkembangan Status Gizi Anak dan Balita secara Digital dengan Metode Antropometri Berbasis Android*. April 2017, Vol. 2, No. 2

mempunyai masalah gizi yang serius serta hubungannya dengan langsung angka kesakitan, angka kematian bayi, dan kurang gizi pada anak.

Manfaat status gizi anak ketika makanan berhasil di cerna tubuh adalah membangun tubuh melalui kandungan zat-zat makanan seperti protein, mineral, garam, karbohidrat, vitamin, dan lain-lain. Pertumbuhan terjadi sejak usia dalam kandungan hingga dewasa. Oleh karena itu status gizi (makanan) sangat dibutuhkan untuk memperbaiki dan mengganti sel-sel yang rusak yang ada di dalam tubuh anak. Zat-zat ini diperlukan dalam jumlah yang sedikit tetapi harus ada dalam makanan sehari-hari.⁵ Maka dari itu manfaat status gizi anak sangat penting untuk proses pertumbuhan anak. Disamping itu status gizi harus tetap terjaga dalam bentuk pola makan anak dalam sehari-hari.

Bentuk pola makan anak ialah dari asupan makanan yang dikonsumsi, dianjurkan agar jumlah energi yang diperlukan oleh anak didapat dari 50-60% karbohidrat, 25-35% lemak, sedangkan sebaliknya (10-15%) berdasar dari protein.⁶ Pada umumnya anak makan dengan frekuensi 3 kali dalam sehari. Membagi waktu makan dalam sehari menjadi 3 kali berdasarkan ragam makanan yang dimakan setiap hari. Maka, Pola makan yang diterapkan dengan baik dan tepat sangat penting untuk membantu mengatasi masalah gizi yang sangat penting bagi pertumbuhan anak. Bersamaan pola makan yang baik dan teratur yang harus

⁵ Sudarsini & Pramono, *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*, (Universitas Negeri Malang), hlm. 35-36

⁶ Ana Nur Filiya, *Hubungan Tumbuh Kembang Anak dengan Pola Asuh Ibu Bekerja*. Skripsi Universitas Airlangga Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2008.

diperkenalkan sedini mungkin pada anak, dapat membantu memenuhi kebutuhan akan pola makan sehat pada anak, seperti variasi makanan dan pengenalan jam-jam makan yang tepat. Jadi dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang secara teratur dan tepat, diharapkan pertumbuhan anak akan berjalan optimal.

Sulnita Almtsier menjelaskan akibat kurang gizi terhadap proses tubuh pada anak ialah bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan anak-anak tidak tumbuh menurut potensialnya; produksi tenaga, kekurangan energi berasal dari makanan, menyebabkan anak kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Anak menjadi malas, merasa lemah, dan produktivitas kerja menurun.⁷

Berikut hasil pengamatan di TK AL-HIDAYAH Telang Induk Kamal Bangkalan, menunjukkan bahwa anak yang melakukan kegiatan/aktivitas sarapan pagi di kantin sekolah, anak sering sekali membeli makanan yang sudah disediakan di kantin sekolah. Kebanyakan anak memesan sejenis makanan instan, seperti halnya mie instan, sosis, nugget, sewel, tempura, dan masih banyak lagi, serta minuman yang mengandung pewarna dan pemanis buatan. Anak mengkonsumsi makanan seperti itu tidak hanya waktu sarapan pagi di kantin, akan tetapi saat istirahat sekolah mereka juga membeli lagi dengan jenis makanan yang sama. Adapun anak yang tidak sering mengkonsumsi makanan instan

⁷ Sunita Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), hlm. 11

tersebut seperti anak memesan lontong mie dan nasi rujak, dikarenakan anak mengingat hal yang dipesan oleh ibunya bahwa jika terlalu sering mengonsumsi makanan tersebut akan berdampak kurang baik bagi tubuh anak. Jika anak mengonsumsi makanan instan terus-menerus, akan menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan anak dan menghambat pada pertumbuhannya, karena dalam makanan instan tersebut kurang mengandung vitamin, serat, serta zat gizi yang anak butuhkan, sedangkan pada makanan instan tersebut biasanya rendah serat dan tinggi garam, yang menimbulkan efek buruk bagi tubuh.

Hasil pengamatan pola makan anak, peneliti menyimpulkan bahwa anak sangat jarang untuk sarapan di rumah dan sangat jarang membawa bekal makanan yang sudah disediakan dalam program di TK Al-Hidayah, kemudian anak sering mengonsumsi jenis makanan instan yang dapat menimbulkan efek buruk bagi tubuh. Ada pula sebagian orang tua anak antusias dengan program sekolah (membawa bekal), terkait isi bekal anak yang dibawa oleh orang tuanya ialah berupa nasi dan mie instan sebagai pengganti lauk. Setiap hari anak dibawa bekal yang sama oleh orang tuannya, dan ternyata dari pola makan yang berulang-ulang akan menimbulkan kebiasaan makan pada anak. Kebiasaan makan anak dalam memilih jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi berpengaruh pada keadaan proses pertumbuhan anak. Tingkat sikap dan perilaku yang sering muncul dikarenakan kurang cukupnya tentang pola makan yang mengakibatkan timbulnya masalah pada proses pertumbuhan anak.

Kondisi fisik anak-anak di TK Al-Hidayah, menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak yang pertumbuhan fisiknya tampak sangat kurus, kurus dan pendek. Kebanyakan kondisi fisik anak di sekolah sulit menambah berat badan dan tinggi badan karena anak sering mengonsumsi makanan yang tidak mengandung vitamin, serat, serta zat gizi yang anak butuhkan dalam mempengaruhi proses pertumbuhan anak ketika di sekolah. Dari tingkat perilaku yang sering muncul dikarenakan kurang cukupnya tentang pola makan dan status gizi anak yang mengakibatkan timbulnya masalah pada proses pertumbuhan anak. Dari proses pertumbuhan anak berdasarkan antropometri, menyimpulkan bahwa untuk mengetahui status gizi anak dapat diukur menggunakan parameter tunggal seperti umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas untuk mengetahui penilaian status gizi menggunakan parameter gabungan seperti: Berat Badan menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) dan Indeks Tubuh menurut Umur (IMT/U). Jika anak umur 5-6 tahun termasuk kategori sangat kurus atau sebaliknya dapat dilihat dari interpretasi indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) diantaranya ialah sangat kurus (< -3 SD), kurus (-3 SD s/d < -2 SD), Normal (-2 SD s/d 1 SD), gemuk (>1 SD s/d 2 SD), dan obesitas (>2 SD). Berdasarkan kategori tersebut dengan mudahnya untuk mengetahui kategori status gizi anak yang mengakibatkan timbulnya masalah pada proses pertumbuhan anak.

Permasalahan ini dapat disebabkan oleh anak yang sering mengonsumsi makanan instan terus-menerus, akan menghambat proses pertumbuhan pada anak. Karena dari makananlah anak mendapatkan nutrisi atau gizi yang dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola makan yang baik dengan kandungan zat gizi seimbang dengan jenis-jenis sumber bahan makanan dalam kategori 4 sehat 5 sempurna yang digunakan sebagai sarana metabolisme dalam tubuh anak antara lain: makanan pokok dan peneruk, lauk pauk dan peneruk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu.⁸ Makanan bergizi terdapat beberapa macam–macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh anak yaitu karbohidrat, protein, lemak, air, mineral, dan vitamin. Maka dari itu pola makan anak harus dijaga dengan baik, agar proses pertumbuhan anak tidak terhambat dan berkembang dengan optimal, serta tidak membuat anak kurang energik, gampang mengantuk, lekas lelah, lesu serta mempengaruhi keaktifan anak.

Berdasarkan permasalahan di atas, sudah seharusnya anak pada masa keemasan ini mendapatkan asupan makanan yang bergizi seimbang untuk memenuhi asupan nutrisi yang penting bagi keadaan fisik maupun kesehatan anak yang berhubungan dengan proses pertumbuhan dan pola makan anak. Makanan adalah bahan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan (paling sedikit) satu macam nutrisi. Bahwasannya makanan bergizi terdapat beberapa macam–macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh anak yaitu karbohidrat, protein, lemak, air, mineral, dan vitamin. Hal tersebut didapat dari bahan

⁸ Sudarsini & Pramono, *op.cit*, hlm. 47

makanan karena zat gizi merupakan bahan dasar penyusun bahan makanan. Jadi berdasarkan permasalahan pada latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PROSES PERTUMBUHAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK AL-HIDAYAH TELANG INDUK KAMAL BANGKALAN.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Sebagian besar anak di TK Al-Hidayah mengkonsumsi jenis makanan instan, yang dapat menimbulkan efek yang tidak baik pada tubuhnya jika dikonsumsi terus-menerus.
2. Beberapa anak di TK Al-Hidayah kondisi fisik anak dikatakan kurus dan pendek.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini dengan meneliti pada hubungan pola makan dengan proses pertumbuhan anak usia 5-6 tahun di TK Al-Hidayah Telang Induk Kamal Bangkalan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan pola makan dengan proses pertumbuhan anak usia 5-6 tahun di TK Al-Hidayah?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, kegunaan penelitian dapat di klasifikasikan menjadi kegunaan teoritis dan praktis.

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah kajian ilmu dalam pendidikan anak usia dini khususnya pada kajian teoritik kesehatan dan gizi, perkembangan anak usia dini.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan memberikan pengalaman belajar yang menumbuhkan kemampuan dan keterampilan peneliti, serta penambahan-penambahan teori-teori yang lebih mendalam terutama pada ilmu kesehatan dan gizi.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterlibatan dan peran orang tua dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu dengan lebih memperhatikan makanan atau asupan gizi anak.

c. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat dijadikan sebagai daftar rujukan saat melakukan penelitian khususnya dalam masalah kesehatan dan gizi serta proses pertumbuhan anak dengan konteks yang berbeda.

d. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan mutu pendidikan dan untuk membuat program-program yang berkenaan dengan peningkatan kesehatan dan gizi anak di sekolah.

e. Masyarakat

Sebagai masukan bagi masyarakat agar semakin memahami pentingnya pola makan anak dalam proses pertumbuhan anak usia dini/anak TK.