

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan sebuah anugerah luar biasa yang diberikan oleh Tuhan di dalam sebuah keluarga. Buah hati yang selalu dinanti-nantikan oleh para orangtua. Orangtua akan selalu memberikan yang terbaik untuk masa depan anak. Stimulasi yang tepat akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal sejak usia dini. Fadlillah & Khorida menyatakan:

Anak merupakan amanah (titipan) Allah SWT yang harus dijaga, dirawat, dan dipelihara dengan sebaik-baiknya oleh setiap orangtua. Sejak lahir anak sudah diberikan berbagai potensi yang dapat dikembangkan sebagai penunjang kehidupannya di masa depan. Bila potensi-potensi ini tidak diperhatikan, nantinya anak akan mengalami hambatan-hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.¹

Pertumbuhan dan perkembangan anak harus memperoleh pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan. Anak berhak untuk mendapatkan kehidupan yang layak sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan. Anak yang selalu mendapatkan tekanan sejak usia dini akan mengakibatkan trauma mental pada saat anak sudah memasuki fase usia remaja. Hal ini dijelaskan pada Undang-undang No 23 / 2002: Perlindungan Anak pasal 4 dan pasal 8 yang menyatakan:

Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari

¹ Fadlillah, M. dan Khorida, L. M, *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini*, (Depok: Ar-Ruzz Media, 2013), hlm. 44.

kekerasan dan diskriminasi, Setiap anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial.²

Masa anak pada usia dini merupakan periode yang sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya dan berlangsung dengan sangat pendek. Para ahli menyebutnya dengan “*The Golden Age*” karena perkembangan kecerdasannya mengalami peningkatan yang signifikan dan dalam masa kritis. Mengingat masa ini adalah masa yang paling berharga seumur hidup, maka perlu adanya arahan dan bimbingan yang tepat untuk masa depan anak. Memberikan stimulus yang tepat, gizi yang baik menjadi hal penting bagi pertumbuhan dan perkembangannya dikemudian hari. Apabila pada periode tersebut mengalami gangguan dan kekurangan zat gizi, anak akan memiliki dampak yang serius.

Pertumbuhan adalah perubahan kuantitatif dari fungsi fisik (fungsi jasmani), sedangkan perkembangan merupakan suatu perubahan dan perubahan ini tidak bersifat kuantitatif melainkan kualitatif. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini dapat dilihat dari berat badan dan tinggi badan, bertambahnya fungsi-fungsi anggota tubuh, serta bertambahnya kualitas respon saat menerima stimulus yang diberikan. Nutrisi yang baik sangat dibutuhkan selama awal periode seperti masa anak usia prasekolah dengan rentang umur 3-5 tahun untuk kebutuhan yang krusial sebagai penunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan menentukan

² Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (Lembaran Negara Nomor 109 Tahun 2002, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4235).

kualitas kehidupan di masa yang akan datang.³ Pendidikan yang baik akan membiasakan anak untuk perilaku hidup bersih, sehat, dan pemeliharaan kesehatan seperti mengkonsumsi makanan yang sehat setiap harinya. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini biasanya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pemeliharaan kesehatan, gizi, dan stimulasi psikososial. Anak harus dibesarkan pada lingkungan keluarga yang sehat, memperoleh gizi yang seimbang, dan menanamkan pola hidup bersih sejak dini. Pada masa ini sangat dibutuhkan pemberian rangsangan untuk membantu tumbuh kembang anak agar tercapai dengan baik. Anak yang mendapatkan rangsangan dengan baik, jiwanya akan berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, nafsu makan teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Salah satunya yaitu pemberian gizi yang cukup dan seimbang pada makanan yang di berikan kepada anak.

Makanan yang dikonsumsi oleh anak menentukan kualitas hidup dimasa yang akan datang. Pada tahun-tahun pertama dalam herakiri perkembangan anak yang dimana salah satu masalah yang sering kali dijumpai pada anak usia dini adalah kesulitan untuk mengatur pola makan. Menurut ahli antropologi Margaret Mead, pola pangan atau *food pattern* adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosio-budaya yang dialaminya. Pola pangan

³ Pabayo, R., Spence, J., Casey, L., Store, K., *Food Consumption In Preschool Children*, (Canadian Journal of Dietetic Practice and Research 2012), –Vol. 73, No.2.

ada kaitannya dengan kebiasaan makan (*food habit*).⁴ Pengaturan pola makan berdasarkan golongan usia dikelompokkan menjadi: 1-3 tahun (usia prasekolah), 4-6 tahun (usia sekolah TK), 6-12 tahun (usia sekolah dasar), dan 12-18 tahun (usia remaja). Pada golongan umur tersebut terdapat masing-masing perbedaan mengenai kebutuhan nutrisi, kemampuan menerima makanan, kecepatan tumbuh, dan aktivitas. Hidangan yang dianjurkan yaitu terdiri dari makanan pokok sebagai sumber kalori, lauk yang terdiri dari sumber protein hewani, sumber protein nabati, sayuran hijau, buah-buahan, dan susu. Pola menu 4 sehat 5 sempurna apabila disusun dengan baik akan memperoleh semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sayur dan buah merupakan makanan yang cenderung kurang disukai oleh anak. Kebiasaan memakan makanan yang manis sejak anak usia 3 tahun akan mengakibatkan anak kurang suka pada saat mencoba makanan yang hambar seperti pada sayuran. Warna hijau yang terdapat pada sayuran cenderung terkesan dengan rasa pahit yang mengakibatkan anak kurang menyukainya. Sayuran yang berwarna hijau memiliki kandungan vitamin A dan vitamin C, antioksidan dan serat alami yang berfungsi untuk menjaga kesehatan dan melancarkan saluran pencernaan. Hal ini akan memudahkan sisa metabolisme yang tidak berguna keluar dari tubuh sehingga tak sempat mengendap dan menimbulkan penyakit.

Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur menunjukkan hasil bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan resiko

⁴ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 283.

terkena penyakit degeneratif dikemudian hari seperti obesitas, jantung koroner, gagal ginjal, diabetes, hipertensi dan kanker.⁵ Apabila anak sejak usia dini sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan menghambat proses belajarnya di kelas dan berdampak pada kesehatannya dimasa yang akan datang. Sebuah data dari studi Pemantauan Status Gizi (PSG) 2015 yang dicantumkan dalam Panduan Hari Gizi Nasional Kementerian Kesehatan 2017 menyebutkan bahwa konsumsi sayur dan buah masyarakat masih tergolong rendah, yaitu 57,1 gram per hari dan 33,5 gram per orang per hari.⁶ Sedangkan anak-anak di negara Amerika Serikat makan buah utuh 67% lebih banyak dari tahun 2003-2010, tetapi jumlah sayuran yang mereka makan tetap tidak berubah, menurut laporan Vital Signs terbaru oleh Centers for Disease Control and Prevention.⁷ Maka dari itu, membiasakan pola makan sehat harus dibentuk sejak usia prasekolah sebagai upaya untuk mencegah timbulnya masalah-masalah kesehatan pada masa remaja, dewasa, hingga tua nanti. Pola makan paling optimal dibiasakan sejak masa usia prasekolah. Karena gaya hidup yang dipelajari oleh anak akan memberikan dampak dalam jangka panjang.

Agar anak terbiasa menyukai sayuran sejak dini, Salah satu peranan guru dalam proses pembelajaran adalah dapat memberikan motivasi kepada peserta didiknya agar anak mau makan sayur. Motivasi untuk anak merupakan sebuah rangsangan yang menggerakkan anak untuk melakukan sesuatu yang

⁵ Joshipura, KJ., et al, *The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease*, (Ann Intern Med), hlm. 134.

⁶ Endro Priherdityo, *Kaya Akan Sayur dan Buah Indonesia Justru Kurang Gizi*, (diakses pada 25 Januari 2017, pukul 13.34).

⁷ Ileana Arias, *Children Eating More Fruit but Fruit and Vegetable Intake Still Too Low*, (diakses pada 5 Juni 2019).

sebelumnya tidak dilakukannya untuk mencapai sesuatu, misalnya dalam hal penelitian ini banyak anak-anak yang kurang menyukai sayuran sebagai pelengkap makanan maka diperlukannya motivasi pada anak untuk makan sayuran. Biggs dan Telfer menyatakan, Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar.⁸ Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi anak yaitu dengan beberapa metode, misalnya melalui permainan yang menarik dan sesuai dengan masalah yang dihadapi Anak Usia Dini.

Untuk meningkatkan motivasi anak untuk makan sayuran, peneliti menggunakan metode bermain *fun cooking*. Menurut Moeslichatoen metode bermain adalah kesempatan anak memilih kegiatan yang disukainya, bereksperimen dengan bermacam bahan dan alat, berimajinasi, memecahkan masalah dan bercakap-cakap secara bebas, berperan dalam kelompok, bekerja sama dalam kelompok, dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.⁹ Metode bermain dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan permainan, seperti halnya bermain dengan kegiatan *fun cooking*. Metode bermain dengan kegiatan *fun cooking* merupakan kegiatan memasak yang menyenangkan dengan mengolah bahan-bahan yang sesungguhnya dan hasilnya dapat

⁸ Dimiyati & Mujiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 30.

⁹ Moeslichatoen, R., *Metode Pengajaran di Taman Kanak-Kanak*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2004), hlm. 33.

dinikmati langsung oleh anak.¹⁰ Anak akan lebih terdorong untuk memilih makanan yang baik sejak dini. Melibatkan anak-anak dalam mempersiapkan makanan adalah cara bagus untuk mendorong anak agar mencoba makanan yang baru.¹¹ Di Indonesia, kegiatan *fun cooking* digunakan dalam proses pembelajaran anak usia dini untuk mengasah kemampuan motorik halus, kreatifitas dan jiwa seni, kemampuan bersosialisasi, konsep matematika, kemampuan bahasa, dan rasa percaya diri pada anak.¹² Dengan demikian ketika anak sedang melakukan permainan memasak secara nyata, anak dapat memahami apa yang ingin disampaikan oleh guru.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 November di TK Dharma Wanita Trowulan kelompok A usia 4-5 tahun tentang pengenalan sayur dan buah pada anak, hanya ada 3 dari 14 anak yang masih susah untuk menyukai sayur kedalam menu makanan. Sebanyak 11 anak mampu memakan sayur tanpa paksaan dari orangtua maupun guru pada saat kegiatan makan bersama dengan membawa bekal dari rumah. Pada tanggal 22 Februari 2019, peneliti melakukan wawancara kepada wali murid dan guru. Hasil dari wawancara dari guru diketahui bahwa, pada saat proses pembelajaran tentang sayur dan buah guru hanya menjelaskan tentang beberapa manfaat dan pengenalan sayur dan buah dalam gambar saja.

¹⁰ Yuliana Nurani Sujiono & Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Bebasis Kecerdasan Jamak*, (Jakarta: PT Indeks, 2010), cet.1, hlm. 120.

¹¹ Dairy Farmer of Canada, *Cooking With Your Kids: A Yummy World of Fun*, (diakses pada 5 September 2019).

¹² Samsul Arifin, *Hari Gizi Nasional Unusa Gelar Fun Cooking di TK Khadijah Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang*, (diakses pada 24 Januari 2019, pukul 12.30).

Sedangkan wawancara kepada wali murid, diketahui bahwa orangtua juga kurang untuk menyediakan sayuran setiap hari.

Penelitian yang pernah dilakukan dalam upaya meningkatkan konsumsi sayur pada anak usia dini dengan menggunakan metode pembelajaran *storytelling* yang dilakukan oleh guru, memperoleh hasil pengetahuan anak dalam mengkonsumsi sayur mengalami peningkatan setelah dilakukan *storytelling* pada anak prasekolah di TK Nitasari Mojo Gubeng Surabaya, karena *storytelling* menggunakan media flash card yang menarik minat anak karena terdapat gambar gambar menarik di dalamnya. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti mengajukan penelitian tentang kegiatan bermain berbasis *fun cooking* untuk peningkatan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan membuat kreasi bento sederhana. Penelitian ini diharapkan untuk mengetahui adanya efektivitas dalam kegiatan bermain *fun cooking* terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak. Untuk itu peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Kegiatan Bermain *Fun Cooking* Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Dharma Wanita Trowulan-Mojokerto”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di TK Dharma Wanita Trowulan, terdapat 3 dari 14 anak usia 4-5 tahun yang kurang menyukai sayuran.

2. Metode pembelajaran oleh guru kurang mengenalkan pentingnya sayuran dan buah untuk kesehatan.
3. Pemberian makanan yang kurang seimbang oleh orangtua pada pola makan anak sehari-hari.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan lebih fokus dan tidak meluas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Peneliti membatasi pada ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Kegiatan *fun cooking* yang digunakan berhubungan dengan perilaku makan buah dan sayur.
2. Penelitian dikhususkan untuk kelompok A dengan usia 4-5 tahun di TK Dharma Wanita Trowulan Mojokerto.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan diatas, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan yaitu:

“Apakah kegiatan bermain *fun cooking* efektif terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia 4-5 tahun di TK Dharma Wanita Trowulan, Mojokerto?”.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dituliskan di atas, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan mampu memberikan informasi baik secara teoritis maupun praktis:

1. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk mengembangkan metode pembelajaran khususnya dalam mengenalkan pentingnya sayur dan buah untuk kesehatan.

2. Bagi orangtua

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi atas upaya yang telah dilakukan orangtua. Harapan besar kedepan dapat terjadi pembenahan yang lebih mendalam pada pola konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 4-6 tahun agar lebih baik dan teratur.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kegiatan bermain *fun cooking* yang dihubungkan perkembangan kognitif pada anak.