

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Anak usia dini merupakan anak yang memiliki rentang usia 0-6 tahun yang memiliki masa *golden age* atau masa keemasan dimana pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat dan mudah menangkap segala pengetahuan yang diberikan pada anak. Orang tua memiliki tugas sangat penting untuk memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan secara seksama. Orang tua disini memiliki tanggung jawab yang begitu besar supaya tumbuh kembang anak terjaga dengan memperhatikan dari segi kebutuhan primer, sekunder, dan tersier.

Orang tua memiliki hak dan kewajiban dalam memberikan pendidikan kepada anak. Kewajiban dan hak orang tua diatur dalam pasal 7 Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 Tentang SISDIKNAS pada ayat 1 dan 2 orang tua berhak berperan serta dalam memilih satuan pendidikan dan memperoleh informan tentang perkembangan pendidikan anaknya, orang tua dari anak usia wajib belajar, berkewajiban memberikan pendidikan dasar kepada anaknya.¹ Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa orang tua memiliki hak dan kewajiban untuk memberi pendidikan yang layak dan mengetahui perkembangan anak disekolah.

¹ UU RI Nomor 20 Tahun 2003, "*Tentang SISDIKNAS*", (Bandung: Citra Umbara, 2016), Cet 1, hlm7.

Pendidikan anak usia dini yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia No 146 Tahun 2014 tentang kurikulum 2013 pendidikan anak usia dini pasal 1 menjelaskan bahwa:

Pendidikan Anak Usia Dini yang selanjutnya disingkat PAUD, merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 (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.²

Pendidikan anak usia dini dilaksanakan dari usia 0-6 tahun yang bertujuan untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan anak untuk memasuki tahapan pendidikan selanjutnya.

Orang tua dan guru juga memiliki kewajiban untuk memantau gizi anak dalam mengkonsumsi makanan yang ada disekolah maupun dirumah, di lingkungan Sekolah guru harus memantau konsumsi makanan yang dimakan oleh peserta didik saat berada disekolah. Banyaknya pedagang makanan cepat saji yang dijual dipinggir jalan oleh pedagang kurang menjaga kebersihan dan kualitas produk makanannya. Warna yang mencolok membuat anak tertarik untuk membeli tanpa mengetahui gizi yang ada didalam makanan.

Banyak kasus terjadinya keracunan makanan yang menimpa anak sekolah setelah membeli makanan yang ada dilingkungan sekolah. Pihak sekolah harus mencegah pedagang keliling untuk masuk ke lingkungan

²Peraturan Mendikbud RI Nomor 146 Tahun 2014, *Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini*, 2015, hlm 2.

sekolah supaya meminimalisis terjadinya kasus keracunan makanan. Sekolah juga harus memiliki peraturan yang tegas.

Makan pagi atau yang lebih dikenal dengan sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan pada pagi hari. Kegiatan yang dilakukan oleh hampir semua manusia yang ada di bumi. Sebelum beraktifitas manusia membutuhkan sumber tenaga yang didapat dari sarapan yang dilakukan antara bangun pagi sampai sebelum jam 9 pagi. Karena saat tidur tubuh tidak mendapatkan asupan makanan dalam bentuk apapun. Tubuh yang tidak mendapatkan asupan sarapan di pagi hari terasa lemas karena kadar gula darah (glukosa) dalam tubuh rendah dan hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari.³ Untuk memenuhi itu semua membutuhkan makanan yang mengandung glukosa yaitu karbohidrat yang didapatkan dari nasi, ketela, jagung, dan lain-lain.

Sarapan yang baik yaitu dengan porsi yang baik dan memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh. Porsi yang baik untuk porsi sekali makan, dalam pedoman gizi seimbang yaitu mengkonsumsi “kelompok pangan yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Dengan jumlah 2/3 sayuran, 1/3 lauk-pauk, 2/3 makanan pokok, 1/3 buah, dan air putih.”⁴ Gizi yang baik didapat dari berbagai kelompok pangan. Kelompok pangan yang dimaksud adalah makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah yang harus ada di porsi satu kali makan. Dengan

³ Tanika sonia, “*Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents*”, 2015 (J MAJORITY, Volume 4 . No 2).

⁴ Kementerian kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang, 2014, hlm 12

keanekaragaman pangan yang ada di menu sarapan maka akan menyeimbangkan zat gizi yang ada di dalam tubuh kita.

Sarapan pagi memiliki banyak manfaat bagi tubuh Menurut Tonika dalam artikelnya sebagai berikut: “a. Memberi energi untuk otak, b. Meningkatkan asupan vitamin, c. Memperbaiki memori atau daya ingat, d. meningkatkan daya tahan terhadap stres.”⁵ Elita dalam artikelnya menyebutkan manfaat sarapan menurut Hartono bagi anak usia sekolah yaitu “ menguatkan tubuh, mencukupi kebutuhan gizi anak, dapat menjaga kesehatan, mencegah penyakit mag, menyegarkan otak, meningkatkan daya konsentrasi anak, dapat membudayakan hidup sehat.”⁶ Penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa anak usia sekolah yang melaksanakan makan pagi atau sarapan memiliki banyak manfaat yang baik untuk dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan disekolah dan juga menjaga kesehatan tubuh dari penyakit yang disebabkan karena telat makan atau sarapan. Jika telat sarapan maka tubuh kita akan terasa lemas dan tidak bersemangat untuk menerima pelajaran.

Prinsip gizi 4 sehat 5 sempurna yang diperkenalkan oleh bapak gizi Indonesia yaitu Poorwo Soedarmo pada tahun 1950 sudah tidak digunakan lagi sebagai acuan gizi seimbang yang ada di masyarakat. Menurut kemenkes “Menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, buah, sayur, dan susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan itu tidak

⁵ Op.cit,

⁶ Elita Endah Mawarni, “ Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah””, 2017 (warta pengabdian, volume II, Issue 4 (2017), pp, 97-107)

sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan gizi.”⁷ Dengan adanya permasalahan gizi di Indonesia yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, maka prinsip gizi tersebut diganti dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS).

Pedoman gizi seimbang menjelaskan bahwa konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi yang disesuaikan kebutuhan tubuh dan umur. Dalam Pedoman Gizi Seimbang konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal.⁸ Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pedoman gizi seimbang harus diterapkan dilingkungan rumah maupun lingkungan sekolah agar zat gizi dalam tubuh dapat tercukupi dan beberapa prinsip yang diatur dalam pedoman gizi seimbang dapat terlaksana dengan baik untuk menjadikan masyarakat sadar akan gizi.

Sekolah yang menerapkan program sarapan pagi harus mengetahui gizi menu yang diberikan kepada peserta didik. Menu porsi sekali makan harus sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dengan melihat kecukupan gizi yang diberikan untuk anak maka akan mempengaruhi status gizi pada anak yang terjadi pada fungsi tubuh. Makanan berpengaruh terhadap status gizi anak.

Status gizi anak dilihat dari konsumsi makan Menurut Almatsier “Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi jika zat-zat gizi yang ada didalam tubuh digunakan secara efisien dan dapat membantu pertumbuhan

⁷ Kementrian RI, *Pedoman Gizi Seimbang*, 2014, hlm 2

⁸ *Ibid*, hlm 3.

fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Status gizi kurang terjadi jika tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial, sedangkan untuk zat gizi berlebihan yaitu apabila tubuh mendapatkan zat-zat gizi yang berlebihan.⁹ Asupan gizi yang kurang akan berdampak pada status gizi anak. Kebiasaan sarapan yang baik tetapi tidak didukung dengan asupan gizi baik maka akan berdampak pada status gizi anak. Nurdin Rahman dalam penelitiannya mengatakan bahwa:

Hasil penelitian yaitu asupan gizi yang kurang dari AKG yaitu energi (80%), karbohidrat (76,6%), lemak (70%), dan protein (63,3%). Kebiasaan sarapan pagi sebesar (86,2%). Status gizi (IMT/Umur) kurus (13,3%), gizi lebih (20,0%) dan normal (66,7%). Kesimpulannya yaitu murid telah memiliki kebiasaan sarapan pagi namun kualitas asupan gizinya masih kurang dari AKG dan murid memiliki masalah kekurangan dan kelebihan gizi.¹⁰

Penelitian Nurdin menghasilkan kesimpulan asupan gizi pada makan pagi atau sarapan. Memiliki dampak pada status gizi anak. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Elina Flora yang melakukan penelitian dengan judul “Analisis Pemberian Makanan Bergizi pada Anak Usia Dini 4-5 Tahun di TK Santa Gemma”. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa program pemberian makan bergizi pada anak sudah cukup baik karena anak-anak mau memakan makanan yang dibagikan oleh gurunya yang ada dikelas bahkan sebagian ada yang meminta lagi dan ada pula yang tidak mau untuk memakan.¹¹ Dari hasil penelitian diatas dijelaskan bahwa pemberian makan

⁹ Almtsier ,*Prinsip dasar ilmu gizi*,(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,2010), cet 9,hlm9-1

¹⁰ Nurdin Rahman, dkk, 2017, “*Kebiasaan Sarapan Pagi, Asupan Zat Gizi, Dan Status Gizi Murid SDN Inpres 3 Tondon, Kota Palu*”. (jurnal kesehatan masyarakat, Volume 8. No. 1)

¹¹ Elina Flora,dkk, “*Analisis Pembiasaan Makanan Bergizi Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Santa Gemma*”, , hlm 1 (<http://jurnal.untan.ac.id>)

anak usia dini cukup baik karena anak mau memakan makanan yang dibagikan oleh guru.

Dampak buruk anak usia prasekolah yang tidak sarapan menurut Hardinsyah “mengesampingkan gizi dan kesehatan, mengesampingkan stamina anak, menggagalkan penanaman kebiasaan gizi seimbang, menggagalkan pencapaian prestasi optimal anak, pemborosan investasi pendidikan, menghambat peningkatan kualitas SDM bangsa.”¹² Dari beberapa hal disebutkan diatas bahwa dampak buruk tidak sarapan dalam jangka panjang salah satunya yaitu menghambat prestasi dan menghambat peningkatan kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia jika kebiasaan buruk tersebut tetap dilakukan.

Pada observasi Bulan Agustus- September 2018 di RA Ulil Albab peneliti menemukan permasalahan di Sekolah memiliki program PMT (Program makanan tambahan) yang wajib diikuti semua peserta didik. Program makanan tambahan yang dilaksanakan setiap harinya adalah sarapan pagi. Menu sarapan yang disusun oleh guru penanggung jawab PMT dengan persetujuan dari kepala sekolah. Akan tetapi dalam pelaksanaan menu yang diberikan belum memenuhi gizi seimbang yaitu keanekaragaman pangan (makanan pokok, sayur, buah, lauk, dan air) untuk buah sayur belum diberikan setiap hari dan dua minggu satu kali untuk buah dan satu minggu sekali untuk sayur. Dan ada juga kudapan makan yang dilaksanakan hari senin dan kamis. Semua itu harus sesuai dengan angka kecukupan gizi anak 5-6 tahun. Poin-

¹² Hardinsyah, “ Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang”.
https://pergizi.org/images/stories/downloads/materi_PESAN/materi3.pdf, hlm 17.

poin pesan gizi seimbang pada pedoman gizi seimbang menurut Kemenkes RI menyebutkan bahwa :

Anak usia 2-5 tahun yaitu yang terdapat pada poin A-F. Kemenkes RI menyebutkan “a. Biasakan makan 3 kali sehari, terutama sarapan pagi sangat penting bagi anak karena sedang masa pertumbuhan, b. Memperbanyak konsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe dan dll, c. Memperbanyak sayur dan buah, d. Batasi makanan selingan manis, asin, dan berlemak, e. minum air putih sesuai kebutuhan, f. Melakukan aktivitas fisik.”¹³

Poin-poin diatas harus diterapkan dalam program sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan energi pada pagi hari untuk anak prasekolah.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti terkait permasalahan dengan menganalisis gizi seimbang menu sarapan pagi yang ada di RA Ulil Albab Kecamatan Kamal. Sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dengan penelitian deskriptif ini peneliti ingin menggambarkan kesesuaian gizi seimbang yang ada di menu sarapan pagi dengan judul “Analisis Sarapan (Gizi seimbang) pada Anak Usia Dini (Studi Deskriptif di RA Ulil Albab Kecamatan Kamal).

B. FOKUS PENELITIAN

Berdasarkan pemaparan diatas untuk mempermudah peneliti, maka penelitian ini difokuskan pada Analisis Sarapan (Gizi Seimbang) pada Anak Usia 5-6 tahun (Studi Deskriptif di RA Ulil Albab Kecamatan Kamal).

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada fokus penelitian, maka diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana analisis sarapan (Gizi Seimbang) yang

¹³ *Ibid*, hlm 32.

sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada anak usia 5-6 tahun di RA Ulil Albab Kecamatan Kamal”?

D. KEGUNAAN PENELITIAN

Kegunaan hasil penelitian ini meliputi kegunaan secara teoritis dan kegunaan secara praktis. Rincian kegunaan tersebut yaitu:

1. Secara teoritis

Sebagai kontribusi dalam mengembangkan mutu pendidikan serta memperkaya ilmu pengetahuan terkait pemahaman Gizi Seimbang pada anak usia dini dan mata kuliah Gizi pada anak usia dini.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:

a. Guru

Memberikan pengetahuan bagi guru untuk memperhatikan nilai gizi yang terdapat pada sarapan bagi anak usia dini, dan menjadi acuan bagi guru untuk menghadapi permasalahan gizi seimbang anak usia dini.

b. Orang tua

Memberikan informasi kepada orang tua yang memiliki anak usia dini untuk lebih memperhatikan gizi pada makanan anak terutama di sekolah yang memiliki program sarapan pagi.

c. Peneliti lain

Sebagai bahan informasi untuk menambah wawasan dan keilmuan pada peneliti selanjutnya mengenai Gizi Seimbang yang ada di menu sarapan anak usia dini dengan melihat asupan gizi yang diperlukan tubuh.