

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tugas yang diulang secara teratur dapat membentuk kebiasaan. Kebiasaan adalah pola tingkah laku yang diperoleh melalui pembelajaran yang berulang-ulang dan akhirnya menjadi permanen dan otomatis (Djaali,2021). Kebiasaan ini bersifat otomatis dan tidak terencana serta dapat merubah seseorang sesuai dengan hal yang sering dilakukan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan adalah pekerjaan terus menerus yang membuat orang menjadi terbiasa. Hal-hal yang awalnya tidak dapat dilakukan, setelah pelatihan, lama kelamaan akan menjadi kebiasaan. Sama halnya dengan kebiasaan makan yang perlu dilakukan secara terus menerus agar menjadi kebiasaan.

Setiap orang terbiasa bereaksi terhadap berbagai hal dalam hidup. Kebiasaan makan suatu kelompok mencerminkan norma perilaku individu dalam kelompok yang berkaitan dengan makanan (Rahayu, 2014). Salah satu cara untuk membiasakan makan yang bisa dilakukan yaitu dengan membawa bekal makan. Bekal makan berasal dari bahasa jepang “Bento”, dimana bekal makan berupa nasi dan lauk pauk dalam kemasan yang sangat praktis dan bisa dibawa kemana-mana serta dapat dimakan kapan saja dan di mana saja. Bekal makan tidak hanya berupa nasi dan lauk yang ditata seadanya pada sebuah tempat makan, bekal makan bisa bervariasi dengan kandungan gizi yang sesuai (Rachmawati, 2020). Bekal makan untuk anak harus memiliki kandungan gizi yang sesuai untuk anak. Karbohidrat,

protein, lemak, vitamin, mineral, serat, zat besi, dan kalsium merupakan asupan gizi yang baik yang dibutuhkan anak untuk tumbuh kembang dan menunjang aktivitasnya (Yoga, 2017).

Membawa bekal makanan sendiri merupakan salah satu pola makan yang sehat karena selain menjaga anak agar tidak lapar, membawa bekal juga mencegah anak dari jajanan yang berpotensi tidak higienis dan tidak aman. Selain mengenyangkan, bekal makan juga banyak jenisnya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, karena nutrisi pada makanan tidak bisa didapatkan dari satu jenis makanan saja (Adriani & Wirjadmadi, 2014) dalam BatuBara dan Hindayani (2018). Selain kebutuhan nutrisi untuk hidup sehat dan tumbuh kembang saat menyiapkan bekal makan untuk anak, kecukupan zat gizi mempengaruhi kesehatan dan kecerdasan anak, sehingga pengetahuan dan kemampuan mengelola kesehatan anak sangat penting. Kegiatan bekal makan merupakan salah satu bentuk usaha dalam pemahaman anak tentang makanan sehat. Anak dapat memahami mengenai makanan sehat melalui penjelasan dari pendidik dengan melakukan ceramah. Ceramah merupakan cara mengajar yang dilakukan oleh pendidik untuk menjelaskan informasi mengenai materi pelajaran. Adanya penjelasan ini anak dapat memperoleh pemahaman mengenai makanan sehat (Suryosubroto, 2017)

Pada dasarnya anak perlu diberikan pemahaman secara praktis dan pengembangan sikap terhadap makanan yang sehat. Orang tua maupun guru dapat memberikan pemahaman melalui pengajaran baik di sekolah maupun di rumah dengan membekali anak dengan topik yang sesuai. Pemahaman

yang bisa didapatkan anak dalam pembiasaan bekal makan yaitu anak memahami berbagai jenis makanan sehat seperti buah, sayur, serta makanan yang mengandung gizi sehat. Selain itu, juga bisa memahami perbedaan makanan yang sehat dan yang kurang sehat serta kurang mengandung nilai gizi. Dibalik pemberian ilmu ini anak juga dapat menyampaikan ilmu kepada lingkungannya. Sebagai bentuk amalan dengan memberikan anak menu makanan yang baik sesuai dengan kebutuhan fisiknya dalam kegiatan makan sehari-hari (Soegeng, 2014). Selain anak-anak dapat mengerti berbagai jenis makanan yang sehat dan dapat memahami perbedaan makanan yang baik dan yang kurang baik untuk dikonsumsi.

Menu bekal makan yang diharapkan yaitu menu makanan sehat, sehingga anak bersedia dan terbiasa mengonsumsi makanan sehat serta mengerti dan memahami makanan sehat. Kebanyakan anak sekarang tidak bersedia konsumsi makanan sehat dan lebih suka konsumsi makanan cepat saji. Hal ini bisa terjadi karena berbagai macam faktor, dengan adanya kegiatan bekal makan di sekolah diharapkan anak dapat mengerti dan memahami mengenai makanan sehat serta bersedia mengonsumsi makanan sehat.

Makanan sehat dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan anak. Maka makanan sehat penting diberikan kepada anak. Makanan sehat dapat diartikan sebagai makanan yang memiliki gizi seimbang, dimana karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dan air dalam kadar yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dengan kata lain tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan (Shantika, 2017). Makan merupakan

kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dikonsumsi harus beragam jenis dengan berbagai pengolahannya.

Menurut Almatsier dalam Yeni (2020) pola makan adalah suatu usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit serta konsumsi zat gizi. Pola makan anak usia dini mempunyai peranan penting dalam proses pertumbuhan, karena dalam makanan mengandung banyak gizi (Yeni, 2020). Saat ini banyak dijumpai anak-anak kurang bersedia dalam mengonsumsi makanan sehat, anak-anak terlihat lebih sering dan menyukai makanan cepat saji yang didapatkan diluaran. Makanan cepat saji seringkali kurang memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan (Mawarni, 2018). Akibatnya nilai gizi yang terkandung dalam makanan tidak dapat dipastikan keamanan untuk dikonsumsi oleh anak-anak.

Menurut Undang-Undang Sisdiknas nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 28 ayat 1, anak usia dini merupakan anak yang berada pada usia 0-6 tahun. Pada usia tersebut anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga perlu diberikan stimulus yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada masa ini merupakan masa dimana anak aktif melakukan berbagai aktivitas, maka kesehatan pada anak perlu diperhatikan. Orang tua memiliki tugas memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua juga memiliki hak dan kewajiban dalam memberikan pendidikan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di sekolah RAM NU 202 Assa'adah pada bulan Oktober 2022, sekolah tersebut melakukan program kegiatan bekal makan dari rumah. Program membawa bekal makan dari rumah ini sudah dilakukan sekolah selama kurang lebih satu tahun, yaitu dimulai pada tahun 2021. Tujuan diadakannya kegiatan ini agar anak memahami makanan sehat, membedakan makanan yang baik dan kurang baik yang nantinya bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Makanan sehat yang dimaksud dalam hal ini yaitu makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Program ini dilakukan karena masih banyak anak yang suka mengonsumsi jajanan yang belum bisa dipastikan keamanannya serta kurang bersedia dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Hal ini sesuai dengan pernyataan salah satu guru di sekolah bahwa “Kegiatan makan bersama dengan membawa bekal sudah dilakukan kurang lebih satu tahun, dimulai pada tahun 2021. Setiap harinya anak diminta untuk membawa bekal dari rumah dan sebelum istirahat akan makan bersama sesuai dengan bekal yang dibawa. Selain itu, anak-anak bisa belajar mengenai makanan sehat, seperti penjelasan dari guru maupun tanya jawab karena masih banyak yang belum mengerti mengenai makanan sehat, yang mengerti sekitar 13 dari 36 anak. Selain itu, anak juga dapat belajar berbagi dengan teman yang lain”. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian berjudul **“HUBUNGAN PEMBIASAAN BEKAL MAKAN BERBANTUAN CERAMAH DENGAN PEMAHAMAN TENTANG MAKANAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana hubungan pembiasaan bekal makan berbantuan ceramah dengan pemahaman tentang makanan sehat pada anak usia dini?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pembiasaan bekal makan berbantuan ceramah dengan pemahaman tentang makanan sehat pada anak usia dini.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini meliputi manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis, diantaranya meliputi;

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber referensi. Secara umum dapat digunakan untuk perkembangan anak usia dini dan secara khusus untuk gizi dan kesehatan anak.

2. Manfaat Secara Praktis

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

a. Lembaga Satuan Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pendidikan dalam membuat program-program mengenai pentingnya kesehatan bagi anak. Sehingga guru mempunyai kesempatan untuk

belajar lebih dalam dan mencari ide untuk menyampaikan pentingnya sarapan dengan mengonsumsi makanan sehat.

b. Guru/Orangtua

Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman anak tentang berbagai jenis makanan sehat, perbedaan makanan sehat, serta mempunyai peran yang penting dalam pemenuhan gizi pada anak. Perilaku pembiasaan bekal makan juga bermanfaat untuk mengontrol asupan gizi pada anak, membiasakan anak konsumsi makanan sehat.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau bahan informasi untuk peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan menjadi lebih baik.

E. Batasan Penelitian

Batasan masalah digunakan untuk membatasi ruang lingkup masalah agar tidak terlalu luas pada aspek-aspek yang jauh dari relevansi sehingga penelitian dapat dilakukan lebih fokus. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada:

1. Anak yang terbiasa membawa bekal makan dengan menu yang bervariasi, mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air
2. Anak kelompok B usia 5-6 tahun
3. Sekolah RA Muslimat NU 202 Assa'adah Bungah Gresik

F. Definisi Istilah

Istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

1. Pembiasaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi kebiasaan yang baik.
2. Bekal Makan adalah sesuatu yang disediakan (makanan, uang dll) yang digunakan dalam perjalanan.
3. Ceramah adalah metode yang memberikan penjelasan-penjelasan sebuah materi
4. Pemahaman adalah kemampuan untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat.
5. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung nutrisi yang beragam dan lengkap sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi harus lengkap dan memiliki kandungan karbohidrat, protein, vitamin, serat, mineral, lemak dan air dengan jumlah yang cukup.
6. Anak usia dini adalah anak usia 0-6 tahun yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan