

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sangatlah berarti bagi siapapun sejak masa kanak-kanak hingga orang dewasa, dengan pendidikan mampu membuat seseorang awalnya tidak tahu menjadi tahu dan pendidikan dapat dimulai oleh siapa saja, di manapun berada, dan kapan saja. Undang-Undang RepuFblik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 14 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah sebagai berikut.

“Suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 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.”

Selain itu, menurut pendapat Hasan (2013:15), pendidikan anak usia dini merupakan tingkatan sebelum memasuki pendidikan sekolah dasar, suatu usaha bagi anak-anak sejak lahir sampai berusia enam tahun dengan memberikan dorongan yang edukatif untuk pertumbuhan dan perkembangan baik secara jasmani maupun rohani, supaya anak usia dini mempunyai kesiapan dalam mengenyam pendidikan lebih lanjut. Berdasarkan beberapa pengertian pendidikan anak usia dini, dapat disimpulkan bahwa pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang diberikan kepada

anak sejak lahir sampai usia enam tahun untuk menstimulasi aspek perkembangan dan pertumbuhan untuk memasuki jenjang pendidikan. Tingkatan pendidikan anak usia dini juga harus memperhatikan stimulasi tumbuh kembang yang tepat sesuai dengan usia anak supaya tumbuh kembang anak dapat terpenuhi secara optimal. Melalui pengalaman yang didapatkan anak di lingkungan sekitar dan stimulasi-stimulasi baik dari orang tua, keluarga, maupun guru akan sangat berpengaruh pada kehidupan anak dimasa yang akan datang. Anak yang mendapatkan stimulasi pendidikan yang baik sesuai dengan tingkat tumbuh kembangnya akan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik pula.

Stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak harus mendapatkan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Anak berhak untuk mendapatkan kehidupan yang layak sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan. Hal ini diperkuat dan dijelaskan pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Pasal 1 Ayat 2 menyatakan bahwa.

“Perlindungan anak adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.”

Bahwa dalam masa tumbuh kembang anak harus benar-benar diperhatikan. Mulai dari memberikan anak usia dini stimulasi yang tepat dan pemenuhan gizi yang baik dari makan-makanan yang dikonsumsi oleh anak. Makanan yang sehat

dan bergizi menjadi hal yang penting dan berdampak bagi tumbuh kembang anak dikemudian hari.

Makanan yang diberikan atau dikonsumsi oleh anak haruslah makanan yang sehat dan bergizi. Menurut Santoso (2012:7.3), pola makan sehat dan bergizi diperlukan untuk mendapatkan keperluan zat gizi yang cukup bagi kehidupan, penyembuhan dari sakit, dan sebagai proses pertumbuhan dan perkembangan. Secara fisiologik, makan merupakan salah satu bentuk pemenuhan dari rasa lapar atau nafsu makan. Dilihat dari sudut masalah kesehatan dan gizi anak usia dini, yaitu rentan usia tiga sampai dengan enam tahun, termasuk kelompok yang rentan gizi, yaitu kelompok yang paling mudah menderita kelainan gizi. Oleh karena itu, dengan tujuan agar anak-anak terhindar dari masalah kesehatan, maka kecukupan gizi makanan anak harus diperhatikan dengan tepat. Makanan bagi seorang anak, dapat digunakan sebagai media untuk mendidik anak atau memberikan dorongan supaya anak dapat mengenal, memilih makanan yang sehat juga bergizi, dan menentukan ukuran makanan yang bermutu.

Menurut Rusilanti, dkk (2015:148), anak-anak prasekolah sering memasuki tahap *johnny won't eat*. Anak-anak banyak melakukan aktivitas fisik, sehingga perlu mengonsumsi banyak makanan. Akan tetapi, terdapat masalah makan pada anak umumnya adalah masalah kesulitan makan. Kesulitan makan adalah kurangnya rasa atau nafsu makan. Anak usia prasekolah termasuk dalam konsumen pasif, yaitu belum dapat mengambil dan memilih makanan sendiri. Kemampuan menerima berbagai jenis makanan juga masih terbatas. Anak usia

prasekolah apabila dikaitkan dengan kesehatan, maka amat rentan terhadap berbagai penyakit infeksi terutama jika kondisi anak kurang gizi.

Berdasarkan pola makan dan permasalahan makan pada anak usia dini. Bahwasanya anak usia dini sangat rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan, sehingga sebagai orang dewasa, orang tua, maupun pendidik harus memperhatikan masalah makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, membiasakan anak sejak dini untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi untuk mencegah timbulnya masalah-masalah kesehatan.

Manfaat makan-makanan sehat dan bergizi sangatlah banyak. Menurut Astuti (2020), manfaat makanan sehat dan bergizi antara lain, yaitu membantu menurunkan dan mempertahankan berat badan ideal, mengurangi risiko penyakit jantung, membantu menjaga tulang dan gigi supaya tetap kuat, mengontrol gula darah, baik untuk kesehatan otak, dan baik untuk kesehatan kulit. Selain itu, menurut Dwi (2016), ada empat manfaat makan-makanan sehat dan bergizi untuk anak, yaitu memberikan asupan gizi yang sesuai memberikan tumbuh kembang pada anak sesuai dengan tahap usia anak, usia prasekolah adalah periode emas perkembangan otak, sehingga dengan terpenuhi nutrisi maka akan mendukung kecerdasan anak, dan daya tahan tubuh yang baik akan berpengaruh pada keaktifan dan keceriaan anak.

Berdasarkan beberapa manfaat dari makan-makanan sehat dan bergizi dapat diambil kesimpulan, bahwa makanan sehat dan bergizi berperan penting bagi tumbuh kembang anak. Memperhatikan Pedoman Umum Gizi Seimbang

(PUGS). Menurut Almatsier (2016:294), Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan lanjutan dari pedoman 4 sehat 5 sempurna yang berisi pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan baik masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi, namun sering kali muncul persoalan dalam pemberian makanan yang tidak sehat dan bergizi pada anak usia dini, supaya anak terbiasa makan-makanan yang sehat dan bergizi sejak dini. Salah satu peranan pendidik dalam proses pembelajaran adalah memberikan motivasi kepada peserta didik untuk makan-makanan yang sehat dan bergizi.

Melihat pentingnya manfaat makanan sehat dan bergizi yang sangat banyak dan membiasakan anak usia dini untuk makan-makanan sehat dan bergizi. Berikut beberapa contoh penelitian yang berhubungan dengan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak usia dini, yaitu penelitian yang pernah dilakukan oleh Inten dkk. (2019:366). Mengenai Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan *Eating Clean*. Hasil penelitian bahwa kegiatan *eating clean* di RA Al-Muqoddasah yang berupa bekal setiap hari berdampak signifikan terhadap perubahan pola makan anak baik di sekolah maupun di rumah. Anak-anakpun menjadi mengenal berbagai makanan sehat dan bergizi juga manfaatnya bagi tubuh mereka, merekapun sudah dapat memilih jajanan yang sehat untuk dirinya. Kegiatan *share table* yang disiapkan oleh guru dalam kegiatan *eating clean*, sehingga mereka memiliki pengetahuan tentang berbagai macam rasa makanan sehat. *Eating Clean* membantu mewujudkan generasi mendatang yang sehat dan kuat.

Penelitian yang hampir sama juga dilakukan oleh Amalia dkk. (2021:40–41). Mengenai Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat di Dandelion *Day Care Plus* Depok. Hasil penelitian menunjukkan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat di Dandelion *Day Care Plus* Depok berhasil dengan baik dengan menggunakan metode pelayanan kegiatan harian, mini *garden*, *fun cooking*, dan *field trip* dengan media yang digunakan berupa APE, papan tulis menu, peralatan *fun cooking*, dan media *garden*, serta melakukan evaluasi setiap hari. Berdasarkan beberapa contoh penelitian di atas yang sudah pernah dilakukan banyak hal positif yang dapat di ajarkan kepada anak usia dini, supaya terbiasa untuk memiliki perilaku mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Perkembangan zaman begitu modern pemberian konsumsi makanan sehat dan bergizi pada anak usia dini harus benar-benar diperhatikan, karena sangat berdampak ketika dewasa.

Berdasarkan observasi awal saat melakukan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dimulai pada tanggal 1-23 Desember 2020 dan dilanjutkan ketika ikut serta sebagai tenaga bantu dalam mengajar peserta didik atau menjadi tenaga bantu dimulai dari tanggal 11-30 Januari 2021 di TK Ihyassunnah. Di TK Ihyassunnah pada saat jam istirahat anak-anak mendapatkan jajan atau makanan ringan, akan tetapi makanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak adalah makanan yang mengandung *Mono Sodium Glutamate* (MSG), pewarna, dan pemanis buatan. Makanan tersebut seperti makanan ringan dalam kemasan yang sering diberikan memiliki rasa yang gurih, jenis-jenis sosis (sosis bakso, sosis mie, tempura, *nugget*, dan lain-lain) yang dibuat bukan dari olahan rumah. Hal

tersebut dapat dilihat dari penjual yang mendapatkan pesanan dari pihak sekolah bahwa makanan yang diberikan kepada anak-anak adalah makanan yang tidak dibuat sendiri atau dari hasil beli. Makanan yang diberikan kepada anak-anak juga kurang bersih, karena makanan seperti jenis sosis terkadang dihinggapi lalat. Jenis makanan yang penyajiannya digoreng sering diberikan kepada anak-anak.

Berdasarkan hasil observasi awal tersebut menurut Rusilanti dkk. (2015:155), untuk menerapkan gizi seimbang pada anak usia 4-6 tahun meliputi 4 aspek, yaitu penyusunan menu sesuai dengan makanan 4 sehat 5 sempurna serta variasi dan kombinasi dari bahan yang digunakan, pemilihan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, dan penyajian makanan. Di TK Ihyaussunnah dalam memberikan makanan yang menerapkan gizi seimbang meliputi 4 aspek tersebut masih sangat kurang. Oleh karena itu, dalam memberikan makanan yang akan dikonsumsi oleh anak-anak harus benar-benar diperhatikan, karena dapat berpengaruh pada kesehatan dan gizi anak usia dini.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas mengenai pendidikan dan makanan yang sehat dan bergizi untuk dikonsumsi bagi anak usia dini. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Kegiatan Bekal Makan terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut adapun rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu bagaimana Efektivitas Kegiatan Bekal Makan terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak.?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah penelitian yang diteliti oleh peneliti tersebut memiliki tujuan, yaitu untuk mengetahui Efektivitas Kegiatan Bekal Makan terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, manfaat penelitian yang dapat diperoleh dari penelitian ini antara lain, yaitu:

1. Manfaat teoritis diharapkan mampu memberikan informasi ilmiah dalam kajian ilmu bekal makan dan makanan sehat bergizi pada anak usia dini. Kajian ilmu mengenai bekal makan dan makanan sehat bergizi pada anak usia dini berhubungan dengan kesehatan dan gizi pada anak usia dini. Mewujudkan generasi emas penerus bangsa yang memiliki kualitas sumber daya manusia yang unggul.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis yang diharapkan oleh penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi guru PAUD dapat memberikan wawasan kepada guru tentang kegiatan bekal makan terhadap perilaku konsumsi makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini.
- b. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan masukan dalam pembuatan kebijakan untuk membawa bekal makan sehat dan bergizi, agar dapat terpenuhi gizi pada anak usia dini.
- c. Bagi orang tua

Manfaat bagi orang tua adalah sebagai berikut:

- 1. Memberikan wawasan bagi orang tua mengenai kegiatan bekal makan terhadap perilaku konsumsi makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini.
- 2. Memberikan wawasan bagi orang tua mengenai penting dan manfaat makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini.

- d. Bagi anak

Manfaat bagi anak adalah sebagai berikut:

- 1. Memberikan stimulasi tumbuh kembang yang baik dengan terpenuhinya gizi pada anak.
- 2. Anak menjadi terbiasa dengan makan-makanan sehat.

- e. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kajian yang relevan dalam penulisan peneliti lainnya dan sebagai masukan dalam menerapkan dan mengembangkan sebuah kegiatan.

E. Batasan Penelitian

Pembatasan lebih terfokuskan dan tidak meluas, peneliti perlu membatasi masalah dalam penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Anak-anak TK Ihyaussunnah Glagah Lamongan sebanyak 30 anak akan terlibat dalam kegiatan bekal makan terhadap perilaku konsumsi makanan sehat dan bergizi.
2. Orang tua peserta didik TK Ihyaussunnah Glagah Lamongan.
3. Kegiatan makan sehat dan bergizi yang akan dilakukan dengan berpedoman pada makanan 4 sehat 5 sempurna.

F. Definisi Istilah

Definisi istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bekal Makan

Bekal makan adalah membawa kotak makan baik berisikan nasi, roti, buah-buahan, dan lain-lain yang digunakan pada waktu tertentu. membiasakan membawa bekal makanan saat pergi ke sekolah merupakan hal yang harus dipropagandakan.

2. Makanan Sehat dan Bergizi

Makanan sehat dan bergizi adalah menu makanan sehat yang kaya akan zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Mengonsumsi makanan-makanan sehat dan bergizi akan memberikan banyak manfaat bagi tubuh khususnya pada masa tumbuh kembang anak usia dini.