

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia dini berada pada fase krusial perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh asupan gizi, layanan kesehatan, dan stimulasi psikososial (Zulhana, Fitriani & Susiatmi, 2021). Sebagai amanah dari Allah SWT, setiap orang tua tentu menginginkan anaknya tumbuh sehat, cerdas, dan optimal. Untuk mewujudkannya, orang tua perlu memahami pentingnya literasi kesehatan, khususnya mengenai gizi seimbang, guna mendukung tumbuh kembang anak secara maksimal.

Menurut Sayoga (dalam Inten dan Permatasari, 2019), tingginya angka gizi buruk pada anak di Indonesia disebabkan oleh rendahnya status sosial ekonomi dan keterbatasan lapangan pekerjaan, yang berdampak pada ketidakmampuan orang tua dalam menyediakan makanan bergizi. Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan orang tua turut memengaruhi kurangnya pemahaman mengenai pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang.

Secara teoritis, status sosial ibu diduga berpengaruh terhadap pemenuhan gizi seimbang anak. Ibu yang bekerja cenderung memiliki waktu yang lebih terbatas untuk merawat anak dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Menurut Maynarti (2021), pekerjaan ibu menjadi faktor dominan yang berkaitan dengan status gizi anak. Keterbatasan waktu ini berdampak pada kualitas pengasuhan dan pemantauan asupan

nutrisi anak. Pemenuhan gizi yang baik membutuhkan perhatian dan keterlibatan langsung, terutama dari ibu. Ketika ibu lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah karena pekerjaan, maka waktu bersama anak berkurang, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kecukupan gizi anak (Fauzia dkk., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) literasi kesehatan sangat penting bagi ibu, khususnya mengenai literasi kesehatan tentang gizi seimbang, sangat penting bagi ibu agar dapat memberikan makanan dengan asupan gizi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang anak. Salah satu bentuk literasi kesehatan yang penting bagi ibu adalah pemahaman tentang gizi anak, sehingga dengan hal itu ibu dapat memastikan anak mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembang yang optimal. (Fitroh dan Oktavianingsih, 2020).

Pengenalan konsep gizi pada anak memerlukan keterlibatan aktif, agar anak terbiasa dan senang mengonsumsi makanan sehat. Orang tua, khususnya ibu, memiliki peran utama dalam menciptakan pola makan keluarga. Literasi kesehatan dan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang menjadi pondasi penting sebelum mengenalkan konsep gizi kepada anak. Tidak hanya dari pengetahuan, tetapi juga dari keyakinan dan perilaku ibu dalam membentuk kebiasaan makan anak. Pembiasaan ini merupakan bagian dari proses pengenalan gizi pada anak (Fakhriya & Indi Diana, 2024).

Masa anak-anak adalah periode penting untuk memperkenalkan makanan sehat. Sebelum itu, ibu perlu mempunyai pemahaman yang

baik tentang literasi gizi seimbang untuk memastikan anak mendapatkan yang terbaik. Ibu harus memperhatikan jumlah dan variasi makanan karena anak berada dalam masa pertumbuhan dan peningkatan aktivitasnya. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) mengharuskan anak mengonsumsi lima kelompok makanan, meliputi: makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Penting untuk memastikan variasi makanan agar kebutuhan gizi anak terpenuhi dengan baik (Supariasa dan Hardinsyah, 2016)

Pentingnya penerapan pendidikan gizi seimbang sejak usia dini menjadi fondasi krusial dalam menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab anak terhadap kesehatan tubuhnya melalui pola konsumsi yang sehat. Hal ini terutama relevan mengingat masalah gizi masih menjadi tantangan multidimensi yang belum terselesaikan di Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan tahun 2022, masalah gizi pada anak masih menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan, di antaranya *stunting* (pendek) sebesar 21,6%, *underweight* (gizi kurang) 17,1%, *wasting* (kurus) 7,7%, dan *overweight* (obesitas) 3,5% (Munira, 2023). Angka ini merefleksikan adanya beban ganda malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang terus menghambat kualitas sumber daya manusia dari tahun ke tahun. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi gizi sedini mungkin diperlukan tidak hanya sebagai upaya preventif, tetapi juga sebagai langkah strategis dalam membangun

generasi yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan melalui makanan bergizi.

Makanan bergizi seimbang sangat berperan dalam menunjang perkembangan fisik anak, termasuk kekuatan otot dan tulang. Oleh karena itu, penting bagi anak untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya vitamin. Selain aspek fisik, gizi seimbang juga memengaruhi perkembangan psikis anak, yang berperan dalam pembentukan kepribadian. Seiring dengan kematangan psikis, anak diharapkan tumbuh menjadi pribadi dewasa dengan kecerdasan intelektual, spiritual, serta potensi lainnya (Mariasi, 2017).

Ibu bekerja adalah perempuan yang menjalankan peran ganda, yaitu mencari nafkah di luar rumah sekaligus tetap mengurus anak. Kondisi ini berisiko menimbulkan perubahan dalam dinamika keluarga, terutama dalam pola pengasuhan. Waktu ibu yang lebih banyak tersita untuk pekerjaan dapat membatasi interaksi dengan anak, termasuk dalam hal pendampingan saat makan. Hal ini berpotensi memengaruhi pola makan dan status gizi anak, yang pada akhirnya berdampak pada optimalisasi tumbuh kembangnya (Ekawati dkk., 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji berbagai aspek terkait status sosial pengetahuan gizi seimbang pada ibu. Septina (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa status pekerjaan ibu dapat mempengaruhi keadaan status gizi anak, dimana kondisi ini berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Diah Indriani (2021) yang menyebutkan ibu harus memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, dengan menekankan bahwa pengetahuan yang memadai tentang gizi merupakan syarat utama dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di PAUD Anna Husada pada 25 September 2024, ditemukan bahwa sebagian besar orang tua belum sepenuhnya memahami pentingnya pemberian gizi seimbang bagi anak, serta tidak mematuhi jadwal menu sehat yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Banyak ibu yang bekerja atau memiliki kesibukan di luar rumah sehingga bekal yang disiapkan untuk anak seringkali cenderung praktis, seperti makanan instan atau *snack*, tanpa mempertimbangkan kandungan nutrisinya. Akibatnya, anak yang membawa bekal tidak sesuai jadwal sering merasa iri saat melihat teman-temannya makan bersama. Beberapa anak bahkan meminta makanan milik temannya dan menangis jika tidak diberi karena merasa bekalnya kurang menarik atau berbeda dibandingkan dengan bekal teman-temannya.

Guru mengamati bahwa ketidakteraturan waktu makan dan perbedaan bekal ini berpengaruh pada suasana kelas. Perbedaan jenis bekal seringkali menimbulkan rasa iri di antara anak-anak, yang dapat mengganggu konsentrasi dan suasana hati mereka. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi kesehatan mengenai gizi seimbang anak, agar ibu dapat memilih dan menyiapkan makanan yang sesuai

dengan kebutuhan gizi anak selama di sekolah. Bekal yang bergizi seimbang tidak hanya mendukung tumbuh kembang, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas pembelajaran anak selama di sekolah.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini lebih difokuskan pada tingkat literasi kesehatan ibu mengenai gizi seimbang anak serta penerapannya dalam kebiasaan makan sehari-hari. Berdasarkan hasil pengamatan, setelah kegiatan pilar, anak-anak makan bersama dan guru mendokumentasikan bekal yang dibawa sesuai dengan “jadwal menu sehat bekal wajib anak” sebagai bahan evaluasi bersama orang tua. PAUD Anna Husada telah menetapkan program jadwal menu tersebut sebagai panduan bagi orang tua dalam menyiapkan bekal anak. Namun, dalam praktiknya, peneliti menemukan bahwa banyak anak membawa bekal yang tidak sesuai dengan menu yang ditentukan dan cenderung berupa makanan siap saji atau camilan kemasan. Kondisi ini lebih sering terjadi pada anak-anak yang ibunya bekerja, seperti karyawan, guru, perawat, atau pegawai kantor. Kesibukan ibu menjadi salah satu penyebab kurangnya perhatian terhadap pemenuhan gizi anak, terutama pada kelompok A, sehingga pelaksanaan program belum berjalan secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui sejauh mana status sosial, khususnya status pekerjaan ibu, memengaruhi literasi kesehatan gizi seimbang anak.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti memandang perlu untuk meneliti tingkat literasi ibu mengenai prinsip gizi seimbang serta menelaah faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dan praktik orang tua dalam membentuk pola makan anak. Kajian ini penting dilakukan karena pemahaman dan kebiasaan orang tua berperan langsung dalam menentukan kualitas asupan gizi anak. Dengan memahami dinamika tersebut secara menyeluruh, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran orang tua sebagai dasar utama dalam mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi anak secara optimal. Maka dari itu peneliti melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Status Sosial Terhadap Literasi Kesehatan Gizi Seimbang Anak Pada Ibu Pekerja”** dengan harapan dapat memberikan kontribusi nyata bagi PAUD Anna Husada dalam meningkatkan efektivitas program sekolah, khususnya dalam membantu ibu pekerja yang memiliki keterbatasan waktu namun tetap ingin memberikan asupan yang baik bagi anak mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh status sosial terhadap literasi kesehatan gizi seimbang anak pada ibu pekerja di PAUD Anna Husada?”. ”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh status sosial terhadap literasi kesehatan gizi seimbang anak pada ibu pekerja di PAUD Anna Husada Bangkalan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis di bidang pengetahuan gizi, serta memberikan pemahaman yang jelas kepada orang tua terutama kepada ibu mengenai literasi tentang gizi seimbang untuk anak. Hal ini bertujuan untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak yang mencakup aspek kognitif, fisik, motorik, sosial emosional, agama moral, bahasa, dan seni.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah, sebagai bahan rujukan serta pertimbangan dalam program pemberian literasi gizi seimbang anak pada orang tua khususnya ibu.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan menambah wawasan serta pengetahuan mengenai pemberian gizi seimbang untuk anak usia dini. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh peneliti di masa depan untuk memberikan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak.

c. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat menjadi referensi informasi bagi orang tua terutama bagi ibu, tentang pentingnya literasi kesehatan gizi seimbang untuk menjaga status gizi anak.

d. Bagi anak

Dengan pemberian makanan yang sehat dan bergizi seimbang pastinya akan mendukung tumbuh kembang anak secara maksimal, dan tentunya mencegah munculnya berbagai penyakit akibat kekurangan gizi pada tubuh anak.

1.5 Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki Batasan untuk memastikan fokus dan kedalamn analisis. Batasan tersebut adalah:

1. Penelitian ini tentang pengaruh status sosial ibu pekerja
2. Terbatas pada masalah literasi kesehatan gizi seimbang anak usia 4-5 tahun.

3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan gizi seimbang pada ibu pekerja yang memiliki anak di PAUD Anna Husada Bangkalan.

1.6 Definisi Istilah

Untuk menghindari perbedaan penafsiran, penelitian ini memberikan batasan yang jelas terhadap istilah-istilah yang digunakan, sebagaimana dijelaskan berikut:

1. Status Sosial

Status sosial adalah posisi atau penghargaan dalam masyarakat yang diberikan berdasarkan faktor seperti pendidikan, penghasilan, tanggung jawab, dan kontribusi sosial, yang dapat diperoleh sejak lahir, diupayakan melalui usaha sendiri, atau dianugerahkan masyarakat atas prestasi.

2. Literasi Kesehatan Gizi Seimbang

Literasi kesehatan gizi seimbang mencakup pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan ibu dalam mengenali serta mengelola kebutuhan gizi anak. Hal ini meliputi keterampilan dalam memilih, mengolah, dan memberikan makanan yang sesuai untuk mendukung tumbuh kembang anak. Ibu juga perlu memahami pentingnya asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang disesuaikan dengan usia anak, literasi ini juga melibatkan kemampuan untuk menjaga kesehatan anak melalui pola makan yang bergizi.

3. Anak Usia 4-5 Tahun

Anak usia 4-5 tahun berada dalam fase transisi antara masa kanak-kanak awal dan usia sekolah. Pada masa ini anak mulai berkembang secara kognitif, sosial, dan emosional, dengan kemampuan berpikir simbolik dan imajinatif. Pada fase ini, anak menunjukkan rasa ingin tahu yang besar terhadap lingkungan sekitarnya, mampu berkomunikasi dengan bahasa yang kompleks dan mulai memahami aturan dan interaksi sosial.

4. Ibu Pekerja

Ibu pekerja adalah wanita yang menjalankan peran ganda, yakni sebagai ibu dalam keluarga sekaligus sebagai individu yang bekerja untuk memperoleh penghasilan.