

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan anugerah terindah yang diberikan Tuhan kepada orang tua sebagai tumpuan harapan dan tempat melimpahkan kasih sayang. Kewajiban sebagai orang tua adalah memerhatikan anak, baik dari segi pendidikan maupun yang paling penting yaitu kesehatan. Kesehatan anak menjadi sesuatu yang paling penting karena anak yang sehat secara fisik dan mental dapat mencapai pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Oleh sebab itu, semua proses tumbuh kembang anak harus mendapatkan perhatian dan penanganan serius terutama dari orang tua. Hal ini dikarenakan orang tua merupakan orang terdekat bagi anak dan memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan dan gizi anak. Orang tua haruslah bersikap waspada dan teliti terhadap kesehatan dan gizi anak karena anak sangat rentan terhadap penyakit. Pada masa ini anak belum memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik sehingga asupan makanan yang bergizi seimbang sangat diperlukan untuk membantu tumbuh kembang anak agar berkembang secara optimal.

Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal terjadi saat anak berada pada masa usia dini. Anak usia dini menurut Sujiono adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan anak selanjutnya.¹ Anak usia dini memiliki rentang usia dari 0 sampai 6 tahun. Anak usia dini atau dapat disebut juga

¹ Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Indeks, 2013), hlm.6

dengan anak yang berada dalam masa keemasan (*golden age*) memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang unik. Pola pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masing-masing anak berbeda. Setiap anak memiliki keunikan tersendiri pada pola pertumbuhan dan perkembangannya.

Pola pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini yang unik tersebut yaitu memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik kasar dan halus), kecerdasan (daya pikir, daya cipta), sosio-emosional, bahasa dan komunikasi.² Jadi, pada saat masa keemasan yaitu 0 sampai 6 tahun anak akan mengalami tingkat perkembangan yang sangat pesat mulai dari perkembangan kognitif, fisik-motorik, emosi, dan perkembangan sosial. Setiap anak mengalami berbagai macam tahapan perkembangan tersebut secara berurutan dan terus menerus dalam waktu tertentu yang relatif sama. Oleh sebab itu, pada masa ini anak memerlukan pemberian suatu stimulus atau rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohani agar anak mempunyai kesiapan dalam pendidikan lebih lanjut.

Pendidikan yang diperoleh secara optimal oleh anak pada masa usia dini dapat mengembangkan segala aspek pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan tahapan usianya, karena pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan paling mendasar dalam mengembangkan sumber daya manusia. Hal ini diungkapkan oleh Direktorat PAUD dalam Mutiah, yang menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang paling mendasar menempati posisi yang sangat strategis dalam pengembangan

² Diana Mutiah, *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), hlm.6

sumber daya manusia.³ Oleh karena itu, pendidikan dan kesehatan anak harus mendapatkan perhatian yang sama oleh orang tua, sebab keduanya sama-sama memiliki peran penting dalam mengembangkan segala aspek pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perhatian yang dapat diberikan oleh orang tua yaitu dengan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang perkembangan anak, salah satunya yaitu mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Mursid mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan anak dibagi menjadi dua, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi genetika (keturunan) dan pengaruh hormon, sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi keluarga, kelompok teman sebaya, pengalaman hidup, kesehatan lingkungan, nutrisi, istirahat, tidur dan olahraga, status kesehatan, dan iklim atau cuaca.⁴ Dengan adanya pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki oleh orang tua tersebut, maka akan dapat memudahkan orang tua dalam mengembangkan segala aspek perkembangan anak dan mencegah terjadinya hambatan pada tumbuh kembang anak.

Salah satu faktor penting yang sangat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak saat usia dini yaitu nutrisi. Nutrisi atau asupan makanan bergizi seimbang merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa awal pertumbuhannya, anak membutuhkan zat gizi, seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Apabila kebutuhan tersebut tidak atau kurang terpenuhi, maka dapat menghambat proses tumbuh

³ *Ibid.*, hlm.2

⁴ Mursid, *Belajar dan Pembelajaran PAUD*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hlm.4

kembang anak. Namun, asupan nutrisi yang berlebihan juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak.⁵ Oleh sebab itu, sangatlah penting bagi orang tua untuk mengetahui dan memahami asupan makanan yang baik dan bergizi seimbang agar proses pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal, karena anak yang sehat akan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Anak dengan kondisi yang tidak sehat atau terserang penyakit dapat mengalami hambatan pada proses pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu juga, jika anak mempunyai kondisi tubuh yang sehat maka anak akan bersemangat dan tenang dalam belajar. Pernyataan tersebut didukung oleh Mutiah yang menyatakan bahwa anak yang sehat dan bahagia terlihat dari penampilan fisik yang sehat, energik, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan motivasi yang kuat.⁶ Hal tersebut dapat memengaruhi kehidupan anak di masa yang akan datang.

Pemberian asupan nutrisi yang baik dan cukup pada anak mampu memperkuat kekebalan tubuh anak, sehingga anak tidak akan mudah terserang suatu penyakit. Sebab, datangnya suatu penyakit berawal dari pola makan yang tidak teratur, berlebihan, dan mengonsumsi makanan yang tercemar, baik berupa bahan kimia saat menanam, mengolah, maupun bahan pengawet yang dipergunakan agar bisa tahan lama.⁷ Untuk mencegah terjadinya penyakit pada anak yang mempengaruhi proses tumbuh kembangnya yaitu dengan memberikan anak makanan bergizi seimbang. Apabila anak mendapatkan

⁵Fida dan Maya, *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak*, (Jogjakarta:D-Medika, 2012), hlm.33

⁶ Diana Mutiah, *op.cit.*, hlm.10

⁷ Teguh Sutanto, *Cara Cerdas Memilih Obat untuk Anak*, (Jogjakarta: Katahati, 2011), hlm.48-49

asupan makanan bergizi seimbang, maka anak akan memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Begitu juga sebaliknya, apabila asupan makanan yang diperoleh anak kurang maka daya tahan tubuh anak menurun sehingga akan mudah terserang penyakit, karena sistem pertahanan tubuh sangat dipengaruhi oleh kondisi zat gizi yang terdapat pada makanan.⁸ Sebab, makanan yang mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air sangat diperlukan dan baik bagi tubuh.

Gizi menjadi bagian yang sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi didalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Oleh sebab itulah, gizi sangat diperlukan oleh anak dalam mengembangkan segala aspek dan memberikan stimulasi untuk perkembangan otak anak, sehingga tercipta anak-anak yang sehat serta anak dengan gizi seimbang akan mempunyai daya tahan tubuh yang baik. Anak-anak dengan gizi yang baik juga lebih cerdas dan tidak mudah terserang penyakit.⁹ Jadi, pemberian gizi seimbang ini sangat dibutuhkan anak dalam menjaga kondisi kesehatan dan tumbuh kembangnya serta perlu perhatian khusus dari orang tua.

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak sehingga mampu mengembangkan segala aspek perkembangannya secara optimal. Orang tua khususnya seorang ibu haruslah mempunyai pengetahuan dan keterampilan dasar tentang menu sehat serta gizi seimbang, sehingga makanan yang disajikan menarik untuk dikonsumsi dan

⁸ Ahmad Jauhari, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, (Yogyakarta: Jaya Ilmu, 2015), hlm.30

⁹ Dahlia Rahmawati, "Peningkatan Pemahaman gizi seimbang pada Anak melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B TK Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus", *Skripsi PGPAUD Universitas Negeri Semarang*, (Semarang: Perpustakaan Universitas Negeri Semarang, 2013), hlm. 18, t.d

sehat untuk mempertahankan derajat kesehatan.¹⁰ Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Farhan pada tahun 2014 bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi pada balita usia 3-5 tahun dengan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang yang kurang sebanyak 48,8% sedangkan ibu dengan pengetahuan yang baik sebanyak 51,2% dan ibu dengan perilaku kurang terhadap pemenuhan gizi sebanyak 46,5% sedangkan ibu dengan perilaku baik sebanyak 53,5%.¹¹ Jadi, dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa antara pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dengan pemenuhan atau pemberian gizi pada anak saling berhubungan. Apabila pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang baik, maka baik pula perilaku pemenuhan gizi seimbang pada anak dan begitu juga sebaliknya. Apabila pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang kurang, maka kurang pula perilaku pemenuhan gizi seimbang pada anak sehingga mempengaruhi aktivitas anak dalam mengembangkan segala aspek perkembangannya.

Faktanya di lapangan menunjukkan bahwa berdasarkan hasil wawancara dengan anak yang telah dilakukan di dua TK dalam satu gugus V TK sekecamatan Kamal yaitu di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Kamal dan TK PGRI 1 Tajungan Kamal pada tanggal 6 sampai 9 Juni 2017 tentang makanan yang dimakan anak ketika akan berangkat ke sekolah dan bekal yang dibawa dapat diketahui bahwa sebagian makanan yang dimakan anak sebelum

¹⁰ Sediaoetama, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*, (Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2010), hlm. 8

¹¹ Muhammad Farhan, "Hubungan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Pada Balita Usia 3-5 Tahun di Desa Banjarsari Kecamatan Ciawi Kabupaten Bogor", *Skripsi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, (Jakarta, Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014), hlm.77, t.d

berangkat ke sekolah diantaranya, seperti nasi dengan telur dan kecap, nasi dengan mie instan (*pop mie*), dan sosis serta bekal yang sering dibawa oleh sebagian anak ke sekolah selain susu adalah *snack* atau makanan ringan seperti *chiki*, telur dan permen, sedangkan sebagian anak yang lain membeli jajanan (*snack/ chiki* dan permen) di kantin sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang, sehingga pemberian makanan pada anak masih belum memenuhi asupan nutrisi yang diperlukannya. Sejalan dengan Santoso dan Ranti yang menyatakan bahwa makanan yang dibawa oleh anak dari rumah tentu tergantung pada pengetahuan dan kemampuan ibunya, sehingga dapat diketahui berbagai jenis makanan yang dibawa oleh anak, baik yang bergizi maupun yang kurang baik untuk anak.¹² Dengan demikian, berdasarkan hasil wawancara tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua dan pemenuhan gizi seimbang pada anak masih kurang.

Peneliti juga melakukan observasi awal di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Kamal dan TK PGRI 1 Tajungan Kamal pada tanggal 6 sampai 9 juni 2017. Di dua TK tersebut pada saat proses pembelajaran di kelas, keaktifan anak ketika belajar berbeda-beda. Terdapat 3 dari 5 anak dan 7 dari 16 anak terlihat kurang bersemangat (tidak energik), lemas, malas, mengantuk atau tidak mau melakukan dan terlibat dalam kegiatan di kelas. Misalnya, ketika guru menjelaskan, anak tidak mendengarkan. Anak terlihat melakukan hal yang lain seperti mengobrol dengan teman, menoleh ke temannya dan ketika diberi tugas, ada anak yang tidak mau mengerjakan atau kurang

¹² Soegeng Santoso & Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013) hlm.145

semangat dalam mengerjakan tugasnya. Hal ini terlihat dari lamanya anak dalam menyelesaikan tugasnya tersebut. Permasalahan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dari faktor nutrisi. Nutrisi mempengaruhi aktivitas anak di sekolah. Anak yang cakupan nutrisinya kurang dapat membuat anak kurang energik, dan gampang mengantuk, lekas lelah, lesu serta mempengaruhi keaktifan anak.¹³

Berdasarkan permasalahan di atas, sudah seharusnya anak pada masa keemasan ini mendapatkan asupan makanan yang bergizi seimbang untuk memenuhi asupan nutrisi yang penting bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatannya. Soetjiningsih mengungkapkan bahwa makanan bergizi seimbang artinya setara dengan karbohidrat, protein, lemak, dan zat-zat lainnya yang proporsional sesuai dengan kondisi masing-masing anak.¹⁴ Zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin tersebut didapat dari bahan makanan karena zat gizi merupakan bahan dasar penyusun bahan makanan.

Bahan makanan disebut juga bahan pangan, dapat diperoleh dari dalam berbagai sumber dan bentuk. Contoh bahan makanan, yaitu sayuran, daging, buah dan sebagainya. Oleh sebab itu, makanan bergizi seimbang sangat diperlukan oleh anak usia dini untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Makanan yang baik dengan kandungan gizi seimbang tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik yang baik, tetapi juga aspek-aspek perkembangan yang lain. Jadi, sangatlah penting bagi orang

¹³ Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), Cet.1, hlm.70

¹⁴ Christiana Hari Soetjiningsih, *Perkembangan anak*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014), Cet.2, hlm.118

tua untuk mengetahui asupan makanan yang seperti apa saja untuk memenuhi cakupan nutrisi yang dibutuhkan anak.

Jadi, berdasarkan permasalahan pada latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN KEAKTIFAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI SEKOLAH dengan harapan agar orang tua mengetahui bahwa makanan yang mengandung gizi seimbang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kondisi jasmani anak yang dapat berdampak pada keaktifan anak di sekolah sehingga mampu mencapai pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Hal ini juga akan membuat orang tua lebih peduli dalam memberikan asupan nutrisi yang dapat memenuhi cakupan nutrisi yang dibutuhkan anak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu

1. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang, dilihat dari sarapan yang dimakan anak setiap hari sebelum berangkat ke sekolah dan bekal yang dibawa anak ke sekolah.
2. Keaktifan belajar anak yang berbeda-beda

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini dengan meneliti keaktifan anak usia 5-6 tahun selama mengikuti

kegiatan pembelajaran (keaktifan belajar anak) di TK Dharma Wanita Persatuan 02 Kamal dan TK PGRI 1 Tajungan Kamal serta hubungannya dengan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu bagaimana hubungan antara pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dengan keaktifan anak usia 5-6 tahun di sekolah?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, kegunaan penelitian dapat di klasifikasikan menjadi kegunaan teoritis dan praktis.

1. Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah kajian ilmu dalam pendidikan khususnya pada mata kuliah kesehatan dan gizi, teori belajar dan pembelajaran serta perkembangan anak usia dini.

2. Kegunaan praktis

a. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterlibatan dan peran orang tua dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu dengan lebih memperhatikan makanan atau asupan gizi anak.

b. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat dijadikan sebagai daftar rujukan saat melakukan penelitian khususnya dalam masalah kesehatan dan gizi serta keaktifan anak dengan konteks yang berbeda.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan mutu pendidikan dan untuk membuat program-program yang berkenaan dengan peningkatan kesehatan dan gizi anak di sekolah.