

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia dini merupakan tahap perkembangan yang sangat mendasar. Setiap anak pada tahap ini mengalami perkembangan dengan kecepatan dan cara yang berbeda-beda. Periode ini ditandai dengan perkembangan dasar yang berdampak besar pada masa depan mereka. Menurut Soegeng Santoso (2005), anak usia dini adalah masa di mana pengalaman-pengalaman yang mereka alami dapat meninggalkan pengaruh jangka panjang. Pengalaman-pengalaman ini dapat membekas dan menjadi dasar bagi perkembangan mereka di masa mendatang. Batasan usia anak usia dini telah dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yakni batasan usia anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia awal kelahiran hingga usia enam tahun. Batasan tersebut telah di terangkan dalam (Undang-Undang Republik Indonesia, 2003). Masa usia dini dikenal sebagai "periode keemasan" atau "*golden age*" karena banyaknya perkembangan penting yang terjadi dalam fase ini, yang akan mempengaruhi perkembangan dan pembentukan karakter anak selanjutnya. Selain itu, penelitian oleh Sari, Nuryadin, dan Sujiono (2014) menunjukkan bahwa keterlibatan aktif anak dalam proyek-proyek sederhana mampu meningkatkan pemahaman konsep sains sejak dini, hal ini anak usia dini masuk periode kritis yang membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan bahwa anak-anak tumbuh dan berkembang secara optimal.

Perkembangan pada anak merupakan sebuah perubahan yang bersifat sistematis, progresif dan berkaitan. Perubahan tersebut meliputi aspek perkembangan kognitif, bahasa, fisik-motorik, sosial emosional dan moral. Anak akan melewati tugas-tugas perkembangan dalam setiap aspeknya, seperti perkembangan fisik, kognitif, sosial-emosional, serta bahasa, yang harus diperhatikan secara terpadu dalam proses pendidikan anak (Talango, 2020). Dalam setiap tugas perkembangan terdapat indikator yang memiliki keterkaitan

dengan indikator pada aspek lainnya. di mana setiap aspek perkembangan saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Dalam konteks ini, pemenuhan gizi yang baik menjadi salah satu faktor kunci untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental mereka. Gizi yang mencukupi sangat berperan penting untuk memastikan bahwa anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Nutrisi yang tepat tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga berperan dalam perkembangan otak dan kemampuan belajar anak. Misalnya, asupan protein yang cukup diperlukan untuk pembentukan jaringan tubuh, sementara vitamin dan mineral penting untuk fungsi otak dan sistem kekebalan tubuh. anak-anak dengan gizi yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dan interaksi sosial yang lebih positif dibandingkan dengan anak-anak yang kekurangan gizi. terdapat hubungan penting antara pemenuhan gizi dan perkembangan anak. Anak-anak yang mendapatkan asupan nutrisi yang cukup memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mencapai perkembangan sesuai dengan usia mereka. Sebaliknya, anak-anak dengan status gizi kurang atau buruk sering kali mengalami keterlambatan dalam perkembangan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang baik tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif dan emosional anak. perhatian terhadap pemenuhan gizi pada anak harus dimulai sejak dini. Nutrisi yang tepat selama periode kritis ini akan memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan jangka panjang mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami kebutuhan gizi anak mereka dan memastikan bahwa mereka mendapatkan makanan sehat yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya.

Masalah gizi pada anak usia dini masih menjadi isu serius yang memerlukan perhatian lintas sektor. Di Indonesia, prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada balita masih tinggi, disertai pula dengan meningkatnya angka obesitas anak. Menurut laporan UNICEF (2019) dalam dokumen *The State of the World's Children*, satu dari tiga anak di bawah usia lima tahun mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis, sementara sebagian lainnya menghadapi risiko kelebihan berat badan akibat konsumsi makanan ultra-proses yang tinggi gula, garam, dan lemak. Dampak dari kondisi gizi yang tidak seimbang ini sangat luas, mencakup hambatan pada perkembangan fisik, penurunan kemampuan kognitif, daya tahan tubuh yang lemah, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif di usia dewasa (ReliefWeb, 2019).

Permasalahan gizi pada anak tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan ekonomi, tetapi juga berkaitan erat dengan tingkat pemahaman orang tua dalam memilih, mengatur, dan menyajikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Keluarga, khususnya ibu sebagai pengelola utama makanan di rumah, memiliki peran strategis dalam membentuk pola makan sehat yang berkelanjutan. Rendahnya literasi gizi di kalangan orang tua dapat menyebabkan pemilihan makanan yang tidak sesuai, baik dari segi komposisi, porsi, maupun frekuensi pemberian. Hal ini diperburuk dengan maraknya promosi makanan instan dan minuman manis yang semakin mudah diakses oleh anak-anak (Fitria et al., 2023). Gizi seimbang merupakan landasan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Konsep ini mencakup prinsip keberagaman, keseimbangan zat gizi, keamanan pangan, serta kebersihan dalam penyajian makanan. Kementerian Kesehatan RI telah memperkenalkan panduan “Isi Piringku” yang menggambarkan komposisi makanan sehat untuk setiap kali makan, yakni 50% terdiri atas sayur dan buah, serta 50% sisanya merupakan kombinasi karbohidrat dan protein hewani/nabati. Penerapan prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari sangat bergantung pada kesadaran dan pemahaman orang tua dalam merencanakan menu makanan anak, baik di rumah maupun dalam bentuk bekal yang dibawa ke sekolah (Kemenkes RI, 2022).

Menjawab tantangan tersebut, Pemerintah Kabupaten Lamongan mencanangkan sebuah program inovatif bernama GELAS CANTING (Gebyar Literasi Selasa Cegah Stunting) yang bertujuan meningkatkan literasi gizi masyarakat melalui kegiatan edukatif berbasis sekolah. Program ini secara khusus menyasar anak usia dini dan jenjang sekolah dasar, dengan pelaksanaan kegiatan literasi setiap hari Selasa, seperti membaca cerita bergizi, mendongeng bertema kesehatan, lomba menu sehat, dan pembiasaan membawa bekal makanan sehat dari rumah. Melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan dan konsisten, program ini diharapkan mampu menanamkan pemahaman akan pentingnya gizi seimbang sejak dini, baik kepada anak maupun kepada orang tua (Pemerintah Kabupaten Lamongan, n.d.).

Di Kecamatan Karanggeneng, program GELAS CANTING telah mulai diimplementasikan pada beberapa satuan pendidikan anak usia dini. Namun demikian, hasil observasi awal peneliti di beberapa lembaga pendidikan anak usia dini

menunjukkan bahwa pelaksanaan program tersebut masih menghadapi tantangan. Sebagian besar anak belum terbiasa membawa bekal sehat dari rumah secara konsisten. Bekal yang dibawa sebagian besar berupa makanan instan, gorengan, atau roti manis, yang kandungan gizinya tidak mencerminkan prinsip gizi seimbang. Bahkan, beberapa anak datang ke sekolah hanya dengan uang saku, yang kemudian digunakan untuk membeli jajanan di kantin atau warung sekitar sekolah yang umumnya tinggi gula, garam, dan penyedap, serta rendah serat dan nutrisi esensial lainnya (Kecamatan Sugio Lamongan, n.d.).

Kondisi ini memperlihatkan adanya ketidaksesuaian pemahaman antara program pemerintah dengan praktik nyata di lapangan. Program yang baik tidak akan berjalan optimal tanpa keterlibatan aktif dan pemahaman yang memadai dari orang tua sebagai garda terdepan kebiasaan makan sehat anak. Oleh karena itu, perlu diketahui sejauh mana tingkat pemahaman orang tua terhadap pemenuhan gizi anak usia dini melalui bekal makanan yang dibawa ke sekolah. Penelitian ini menjadi kontribusi ilmiah untuk menggambarkan kondisi di lapangan sekaligus sebagai masukan mengevaluasi dan memperkuat implementasi program GELAS CANTING di Kecamatan Karanggeneng dan daerah lainnya. Berikut merupakan data hasil observasi peneliti terhadap kebiasaan membawa bekal dan jenis bekal anak di empat TK yang menjadi objek penelitian:

Tabel 1. 1 Data Bekal Anak

Nama Lembaga	Jumlah Anak	Membawa Bekal	Bekal Memenuhi	Bekal Kurang Memenuhi	Membawa Uang Saku/ tidak bawa bekal
PAUD Melati Tunas Harapan	22 anak	8	3	5	14
TK Abuliyatama	25 anak	9	3	6	16
TK Dharma Wanita Sungelebak	28 anak	12	5	7	16
TK Asri Handayani	30 anak	10	4	6	20

Table 0.1 Data bekal anak

Berdasarkan data tabel tersebut, dapat dilihat bahwa banyak anak yang membawa bekal dari rumah, namun proporsi bekal yang memenuhi standar gizi seimbang masih sangat terbatas. Sebagai contoh, di TK Dharma Wanita Sungelebak dari 20 anak yang membawa bekal, hanya 5 anak yang membawa bekal sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sementara 15 lainnya membawa bekal yang kurang memenuhi kriteria. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun anak-anak membawa bekal, isi bekal tersebut belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip keberagaman dan keseimbangan gizi.

Panduan "Isi Piringku" dari Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa piring makan yang ideal terdiri atas 50% sayur dan buah, dan 50% sisanya adalah kombinasi karbohidrat dan lauk pauk (protein hewani atau nabati). Sebagai indikator kualitas bekal sehat, bekal yang dibawa anak haruslah mengandung proporsi tersebut agar kebutuhan gizi anak terpenuhi optimal dan mendukung tumbuh kembangnya. Dari data ini, terlihat bahwa bekal yang dibawa anak masih banyak yang tidak memenuhi prinsip "Isi Piringku", terutama dalam hal proporsi sayur dan buah yang ideal serta kualitas protein yang cukup.

Dengan demikian, penting bagi orang tua untuk memahami dan menerapkan panduan "Isi Piringku" ketika menyiapkan bekal bagi anak. Edukasi dan pendampingan kepada keluarga menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas bekal yang dibawa ke sekolah, agar isi bekal bukan hanya tersedia, tetapi juga bergizi seimbang sesuai standar yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan upaya program GELAS CANTING dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang di kalangan anak dan keluarga di Kecamatan Karanggeneng.

Dari hasil wawancara dengan para guru di keempat lembaga tersebut, diketahui bahwa masih terdapat kesenjangan antara pemahaman orang tua dan praktik pemberian bekal. Guru menyampaikan bahwa sebagian besar orang tua masih beranggapan bahwa makanan yang penting adalah yang disukai anak, bukan yang bernutrisi lengkap. Kendala lain seperti kesibukan orang tua, ketidaktahuan akan menu sehat, dan perilaku anak yang pilih-pilih makanan turut menjadi faktor penghambat. Di sisi lain, upaya sekolah dalam memberikan edukasi gizi sudah dilakukan, baik

melalui pertemuan wali murid, penyuluhan, maupun kerja sama dengan puskesmas, namun belum semua orang tua merespons secara aktif.

Dengan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pemahaman Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini melalui Bekal Makanan di TK se-Kecamatan Karanggeneng". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman orang tua dalam menyediakan bekal yang memenuhi kebutuhan gizi seimbang, sebagai pendukung informasi mengenai sejauh mana pemahaman orang tua dalam menyediakan bekal yang memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut, Bagaimana pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak usia dini melalui bekal makanan di TK se-Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut, mengetahui pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak usia dini melalui bekal makanan di TK se-Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan.

1.4 Manfaat penelitian

a. Teoritis:

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak di kalangan akademisi dan peneliti. Memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada mengenai peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak.

b. Praktis:

- Bagi sekolah : sebagai bahan evaluasi dan dasar untuk mengembangkan program edukasi gizi kepada orang tua murid.

- Bagi orang tua : menambah wawasan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.
- Bagi peneliti selanjutnya : menjadi referensi dan dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai pemahaman gizi pada anak usia dini.

1.5 Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada :

Penelitian ini akan membahas pemahaman orang tua mengenai prinsip gizi seimbang yang berhubungan dengan kebiasaan membawa bekal makanan, tanpa membahas aspek lain dari gizi atau kesehatan anak secara keseluruhan.

Penelitian ini akan difokuskan pada orang tua yang memiliki anak di TK se-kecamatan Karanggeneng Kabupaten lamongan.

1.6 Definisi Istilah

1. Pemahaman orang tua

Pemahaman orang tua merujuk pada pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi bagi anak, mencakup jenis makanan bergizi, cara penyajian yang tepat, serta kebutuhan nutrisi sesuai usia dan tahap perkembangan anak. Gizi yang baik tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan mental mereka. Sebagai pengasuh utama, orang tua perlu memahami bahwa makanan yang kaya vitamin, mineral, dan nutrisi lainnya — seperti sayuran hijau, buah-buahan segar, serta protein hewani dan nabati — harus menjadi bagian dari pola makan sehari-hari anak. Dengan pemahaman yang memadai, orang tua dapat membuat pilihan makanan yang tepat dan membangun fondasi kesehatan yang kuat bagi anak sejak dini (Fitriana, 2020).

2. Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah pemenuhan asupan makanan yang mencakup semua zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak. Orang tua perlu memahami fungsi masing-masing zat gizi, misalnya protein yang penting untuk pertumbuhan otot dan jaringan, serta karbohidrat

sebagai sumber energi utama. Selain itu, orang tua juga berperan dalam membedakan makanan yang baik dan buruk bagi kesehatan anak, menghindari makanan olahan tinggi gula dan lemak jenuh, serta memperbanyak konsumsi makanan segar dan alami. Dengan melibatkan anak dalam pemilihan makanan dan memberikan contoh pola makan yang sehat, orang tua turut membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini (Juliana, Nataliningsih, & Aisyah, 2022).

3. Bekal Makanan Sekolah

Bekal makanan sekolah adalah makanan yang disiapkan orang tua untuk dibawa anak ke sekolah dengan memperhatikan komposisi gizi seimbang, variasi menu, penyajian yang menarik, serta kebersihan dan keamanan pangan. Menu bekal yang baik mencakup kombinasi karbohidrat seperti nasi atau roti, protein dari daging atau tahu, serta sayuran dan buah sebagai sumber vitamin dan serat. Variasi menu harian penting dilakukan agar anak tidak bosan, sementara cara penyajian yang kreatif dapat meningkatkan nafsu makan anak. Melalui bekal sehat, orang tua tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi anak, tetapi juga mengedukasi anak tentang pentingnya memilih makanan bergizi dan membangun kebiasaan makan yang baik sejak dini (Muhaena, 2022).

4. TK Se-Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan

TK Se-Kecamatan Karanggeneng Kabupaten Lamongan adalah lembaga pendidikan anak usia dini yang berlokasi di wilayah Kecamatan Karanggeneng, Kabupaten Lamongan, dan menjadi lokasi dalam penelitian ini. Lembaga ini berfokus pada pembelajaran dan pengembangan potensi anak sebelum memasuki jenjang pendidikan dasar, sehingga peran orang tua dalam memastikan kecukupan gizi anak menjadi sangat penting untuk mendukung proses tumbuh kembang yang optimal.