

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini merupakan masa anak berkembang cepat baik fisik maupun non fisik. Anak usia dini atau yang sering disebut golden age atau usia emas adalah usia 0-6 tahun yang merupakan masa di mana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia (Suyadi, 2014). Pada tahun pertama hingga tahun ke enam merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan.

Pelayanan pendidikan yang diselenggarakan bagi anak usia dini salah satunya PAUD atau Taman Kanak-Kanak (TK). Lembaga PAUD yang ideal adalah lembaga yang dapat memenuhi kebutuhan anak baik secara intelektual atau jasmani dan selaras dengan tujuan pendidikan nasional. Pemilihan sekolah bagi anak yang dilakukan orang tua perlu dilakukan secara selektif. Hal ini untuk memudahkan orang tua berkomunikasi dengan guru di sekolah sehingga menciptakan pola asuh dan peraturan yang selaras. Dengan begitu anak mendapatkan pengukuhan fondasi dasar yang berkesinambungan.

Masa yang paling baik bagi anak untuk memperoleh stimulus yang optimal disebut masa peka. Maka pada masa ini perlu dimanfaatkan secara cermat dan hati-hati, agar proses perkembangan anak berjalan dengan baik. Masa perkembangan juga salah satunya dipengaruhi oleh asupan makanan yang berkualitas dan bergizi baik. Makanan merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan agar manusia dapat bertahan hidup. Makanan menyediakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan tubuh yang sehat. Makanan juga menjadi sumber energi yang membantu kita menjalankan aktivitas sehari-hari.

Anak sekolah jenjang usia dini adalah kelompok usia yang rentan gizi. Asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Jika seseorang mengidap kurang gizi (gizi buruk) makan dapat berpengaruh terhadap imun (ketahanan tubuh) sehingga mudah terserang penyakit. Begitu pula bagi anak yang menderita obesitas karena konsumsi makanan berlebihan akan rentan terkena penyakit seperti hipertensi, diabetes, jantung dan lain sebagainya. Anak sekolah yang mengalami berat badan berlebih (kegemukan) menjadi masalah serius karena kemungkinan dapat berlanjut hingga usia dewasa (Kemenkes, 2012). Setiap orang harus mengonsumsi beraneka ragam makanan yang memenuhi syarat gizi. Menurut panduan umum gizi seimbang (PUGS) susunan hidangan harus terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah-buahan yang secara alamiah sangat tinggi nilainya yaitu makanan pokok sebagai sumber energi, lauk sebagai sumber protein dan lemak, sayuran dan buah sebagai sumber mineral dan vitamin. Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan (Kemenkes, 2014). Maka dibutuhkan pengetahuan akan pentingnya kecukupan gizi.

Angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia merupakan suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari. Setiap orang pasti membutuhkan makanan yang cukup dan berkualitas untuk dapat hidup sehat, aktif dan produktif. Khususnya pada anak-anak usia prasekolah yang tergolong rawan terhadap masalah kecukupan gizi. Sehingga sebelum beraktivitas, sangat dianjurkan bagi anak-anak untuk sarapan pagi terlebih dahulu. Mengingat karakteristik anak usia dini adalah individu yang aktif dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi akan lingkungan sekitarnya, sarapan pagi yang cukup dapat menjadi sumber energi untuk kegiatannya di sekolah. Melewatkan sarapan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar yang ditandai dengan rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan mengantuk hingga penurunan prestasi belajar anak serta berdampak pada tekanan darah rendah dan anemia. Glukosa yang terdapat dalam sarapan berperan dalam

mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung memengaruhi tingkat kecerdasan.

Kebiasaan makan merupakan pandangan seorang individu terhadap makanan, meliputi kepercayaan, sikap serta pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara terus menerus. Kebiasaan makan mulai terbentuk pada dua tahun awal usia anak, dan berpengaruh pada tahun-tahun selanjutnya. Sejalan dengan yang dipaparkan oleh Winarsih (2018) pola makan dan kebiasaan yang terbentuk merupakan salah satu sumber timbulnya masalah kesehatan dan kesejahteraan bagi keluarga dan masyarakat. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya Kurniawati (dalam Syahroni, dkk. 2021) , kebiasaan makan anak dapat dipengaruhi oleh *multifactor*, salah satu faktornya adalah peranan pengetahuan ibu. Pengetahuan ibu berpengaruh terhadap macam bahan makanan yang dikonsumsi anggota keluarga setiap harinya, terutama pada anak. Ada pula faktor ekonomi seperti terbatasnya kemampuan suatu keluarga dalam pengadaan kebutuhan konsumsi makanan anggota keluarga. Faktor-faktor tersebut pada akan dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan dan kebiasaan makan tersebut mempengaruhi kecukupan gizi seimbang.

Seiring timbulnya masalah dalam pemberian makan yang tidak benar mengakibatkan gangguan pada perkembangan anak. Penyakit bawaan makanan merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi namun penyakit tersebut sering dianggap bukan penyakit yang serius sehingga sering kali diabaikan. Masih banyaknya masalah dalam pemberian asupan sarapan sehat terhadap anak, hal ini mengakibatkan gangguan banyak pada organ dan sistem tubuh pada anak.

Peran orang tua dalam memberikan sarapan sehat cenderung tidak mau repot, dikarenakan tuntutan waktu untuk bekerja maka orang tua menyiapkan makanan yang praktis, kebiasaan memberi makanan praktis tersebut dapat berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengonsumsi sayuran. Dengan alasan anak takut tidak mau makan, maka orang tua memberi makanan sesuai yang disukai oleh anak seperti mie, nugget, dan makanan goreng gorengan lainnya. Memberi sarapan sewaktu anak masih kecil merupakan upaya agar terbiasa sampai anak tumbuh dewasa. Memberikan sarapan sehat membuat anak

mendapatkan asupan gizi yang seimbang, namun jika anak tidak suka dengan makanan sehat, orang tua harus berinovasi dengan menggabungkan makanan sehat dengan makanan yang anak sukai. Tetapi bukan makanan cepat saji atau makanan praktis lainnya, sebisa mungkin orang tua harus menjauhkan atau tidak membiasakan untuk memberikan makanan tersebut.

Berdasarkan hasil tinjauan di lapangan terlihat bahwa peran orang tua dalam penerapan sarapan bergizi/sehat belum dapat optimal dilakukan yang disebabkan oleh beberapa faktor. Dengan latar belakang masalah tersebut peneliti akan mencoba untuk memperdalam faktor-faktor apa saja yang menjadi kendala orang tua dalam memberikan menu sarapan bergizi dan kebiasaan makan sehat pada anak. menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, maka judul penelitian ini ialah **“Pemahaman Orang Tua tentang Pola Makan Sarapan Sehat Terhadap Anak 5-6 Tahun”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah adalah penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia 4-6 tahun?
- 1.2.2 Bagaimana pemahaman orang tua terhadap pola makan sehat untuk anak melalui sarapan sehat?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

- 1.3.1 Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia 4-6 tahun.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pemahaman orang tua terhadap pola makan sehat anak terutama sarapan

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kualitas pendidikan dan pembelajaran yaitu:

1.4.1 Secara Teoritis

Peneliti ini diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat bagi anak terutama sarapan.

1.4.2 Secara Praktis

1) Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat di jadikan pengetahuan dan wawasan yang luas tentang bagaimana program penerapan pola makan sehat bagi anak terutama sarapan.

2) Bagi Peneliti

Peneliti sendiri ialah untuk memperoleh pengetahuan dan wawasan serta pedoman bagi peneliti serta dapat meningkatkan kemampuan penulis

3) Bagi pembaca

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan kontribusi terhadap ilmu pendidikan dan dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi pembaca mengenai pemahaman orang tua terhadap pola makan dan kebiasaan sarapan pagi terhadap anak usia dini 4-6 tahun.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran mengenai keseluruhan isi proposal dan pembahasannya dapat dijelaskan dalam sistematika sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Bab ini berisikan latar belakang dilakukannya sebuah penelitian yang berjudul " Pemahaman Orang Tua Tentang Pola Makan Sarapan Sehat Terhadap Anak ". Perumusan masalah penelitian yang telah teridentifikasi oleh peneliti, tujuan peneliti yang hendak dilakukan oleh peneliti, manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi seluruhnya dituangkan dalam bentuk tulisan dan deskripsi.

BAB II Kajian Pustaka atau landasan teori. Bab ini berisikan tentang teoritis yang berisikan teori–teori yang membahas variable-variable dalam penelitian ini.

BAB III Metode Penelitian. Bab ini berisikan tentang model penelitian dan desain penelitian yang dilakukan oleh peneliti, partisipan, dan tempat penelitian, serta analisis data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan. Bab ini berisikan tentang dua hal utama yaitu temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah di rumuskan sebelumnya.

BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi. Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.