

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa anak usia dini merupakan suatu periode yang sangat peka terhadap lingkungan dan masa ini berlangsung dengan sangat pendek. Periode ini disebut sebagai masa keemasan (*the golden period*) perkembangan anak, jendela kesempatan dan masa kritis. Masa ini merupakan masa peka atau sensitif, masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan penting, memerlukan zat gizi yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Sejak dini pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlumen dapatkan perhatian serius (Dejesetya, 2015). Nutrisi bagi anak usia pra sekolah sangat di butuhkan untuk menunjang kesehatan masa depan, salah satu makanan sayur, sayur sangat bermanfaat untuk kesehatan anak, menjaga kesehatan anak merupakan keberhasilan orang tua dalam memberikan nutrisi yang baik bagi anak.

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengkonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak terutama pada anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Indira dkk, 2014). Pada anak usia 4 – 6 tahun tingkat pertumbuhan

dan perkembangan anak cukup baik, maka keberhasilan orang tua dalam menjaga pola makan anak khususnya konsumsi sayur, serta kemampuan ibu dalam mengolah sayur sangat berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi sayur pada anak.

Apabila terjadi kekurangan dalam mengkonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit (Diah dkk, 2015). Usia pra sekolah 4–6 tahun memang sangat rentan terhadap kurangnya konsumsi sayuran yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan dimasa depan, maka peran ibu yang sangat di perlukan dalam mengelohan sayur bagi anak.

Study pendahuluan yang dilakukan peneliti di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember, jumlah siswa sebanyak 96 anak didapatkan kemampuan ibu dalam mengolah sayur banyak yang tidak mengetahui sayur yang baik untuk di konsumsi dan cara mengelola sayur yang baik, ibu kurang mengetahuinya, sehingga dapat dikatakan anak-anak di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember banyak mengalami ibu kurang memahami cara mengolah sayur.

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO dalam Diah dkk 2015) sebanyak 400 gram perhari atau 3-5 porsi sehari. Selain itu piramida makanan merekomendasikan untuk menyajikan buah sebanyak 2-4 kali dan sayuran sebanyak 3-5 dalam sehari. Rekomendasikan kecukupan konsumsi buah dan sayur untuk pra sekolah 300-400 gram perorang perhari (Kemenkes,

2014 dalam Chandrawati dkk, 2014). Kebutuhan sayur pada anak sangat di perlukan untuk menunjang kesehatan masa depan.

Anak-anak khususnya usia pra sekolah(4-6 tahun) dapat mengembangkan pilihan masing-masing, sehingga orang tua lebih berperan dalam tingkat pola makan anak khususnya konsumsi sayur. Makanan tergolong menjadi 4 bagian yang harus ada pada setiap hari, makanan pokok, daging, sayur dan buah serta susu. Orang tua harus lebih kreatif dalam cara menyajikan makanan supaya terlihat menarik dan anak dapat memakannya. Makanan sayur sangat penting bagi kesehatan tubuh. Anak-anak harus mengetahui pentingnya makan sayur dan buah yang menunjang bagi kesehatan tubuh anak.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kemampuan Ibu Mengolah Sayur dengan Konsumsi sayur Pada Usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Manusia sebagai makhluk hidup memerlukan makanan untuk keberlangsungan dalam hidup, serta dapat memakan makanan yang kaya akan manfaat seperti vitamin, mineral maupun zat gizi yang terkandungnya. Anak-anak susah untuk mendapatkan makanan yang sehat karena anak-anak banyak yang tidak mengetahui makanan sehat seperti sayur yang kaya dengan manfaatnya. Kemampuan ibu dalam mengolah sayur yang di berikan pada anak seharusnya mempunyai pemilihan sayur yang baik, cara memasak sayur yang baik, serta

menyajikan sayur yang baik sehingga anak dapat memakan sayur yang sudah di sediakan oleh ibunya.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah Kemampuan Ibu Mengolah Sayur pada usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember?
- b. Bagaimanakah Konsumsi sayur pada usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember?
- c. Adakah Hubungan Kemampuan Ibu Mengolah Sayur dengan Konsumsi sayur Pada Usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui Hubungan Kemampuan Ibu Mengolah Sayur dengan Konsumsi sayur Pada Usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember.

2. Tujuan khusus

- a). Mengidentifikasi Kemampuan Ibu Mengolah Sayur pada usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember.
- b). Mengidentifikasi Konsumsi sayur pada usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember.

- c). Menganalisis Hubungan Kemampuan Ibu Mengolah Sayur dengan Konsumsi sayur Pada Usia Pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini di harapkan menjadi bahan meningkatkan pengetahuan dan dapat sebagai bahan pembelajaran mahasiswa maupun mahasiswi di S1 ilmu kesehatan, serta sekolah TK mambaul ulum Kampung tengah Sukowono Jember.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan pembelajaran dalam melaksanakan pelayanan ketenagakerjaan khususnya di bidang kesehatan (keperawatan) dan dapat dilakukan di institusi seperti sekolah, puskesmas, rumah sakit dll.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan supaya dapat mengetahui pentingnya konsumsi sayur terhadap anak usia Pra sekolah serta bagi ibu mengetahui manfaat sayur bagi anak untuk mengkonsumsi sayur.