

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesadaran kesehatan mempunyai tujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat. Adanya kemampuan hidup sehat merupakan syarat utama tercapainya derajat kesehatan optimal yang selanjutnya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Intensitas pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian terpenting dari pembinaan kesehatan anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rawan, khususnya berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, karena peluang pada masa ini perkembangan anak sangat berharga dan merupakan peletak dasar bagi perkembangan selanjutnya. Anak yang mengalami masa bahagia, terpenuhinya segala kebutuhan fisik maupun psikis diawal perkembangannya, diperkirakan akan dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Sebagai seorang pendidik di sekolah harus memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, salah satunya dengan memperhatikan dan mengontrol makanan yang dimakan.

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat diperlukan makanan yang bergizi, olahraga, dan istirahat yang cukup. Asupan makanan yang bergizi dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh agar dapat mencegah serangan penyakit. Pada umumnya makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan tubuh, juga memenuhi syarat kesehatan sehingga jika kita memakannya tidak akan menimbulkan penyakit atau keracunan dan sepanjang yang kita makan itu tergolong menyehatkan.

Permendiknas No.58 Tahun 2009 dalam undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 mengatakan: “Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.” Pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dipengaruhi oleh penyajian makanan sehat. Dalam penyajian makanan sehat harus diperhatikan gizi yang seimbang, agar anak tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu proses pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh kognitif serta kesehatan anak, salah satunya mengenai asupan gizi yang seimbang yang didapatkannya selama proses perkembangan. Asupan gizi yang seimbang akan bermanfaat bagi anak diantaranya anak akan tumbuh dan berkembang sesuai usia, meningkatkan kecerdasan anak, menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan stabilitas anak serta anak dapat tumbuh, berkembang dan terpelihara, semua organ tubuh dan dapat berfungsi dengan baik

Orang tua sangat berperan dalam pendampingan asupan gizi untuk anak. Pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini yaitu dengan pengenalan waktu makan dan variasi makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi ini diperlukan bagi anak sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Seiring bertambahnya usia, berubah juga asupan gizi yang dibutuhkan anak yang terus tumbuh dan berkembang agar terpenuhi kebutuhan gizi sesuai usianya.

Pada saat ini kondisi gizi dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrim. Mulai dari kelaparan sampai pola makan yang mengikuti gaya hidup yaitu rendah serat dan tinggi kalori, serta kondisi kurus dan pendek sampai kegemukan. Hal yang sama juga terjadi di sebagian besar Indonesia yang masih menderita kekurangan gizi yang akan menghambat laju pembangunan, karena gizi suatu masyarakat berperan penting terhadap kualitas sumber daya manusia dan daya saing bangsa. Kemiskinan menjadi faktor utama penyebab kekurangan gizi.

Selama ini yang kita ketahui bahwa banyak anak-anak sekolah yang hanya makan makanan jajanan ringan dalam jumlah yang besar sehingga mengakibatkan anak sakit. Makanan jajanan boleh diberikan hanya sebagai selingan, namun makanan tersebut harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Pada usia ini, anak mulai dibiasakan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan segar untuk menambah asupan vitamin dan mineral, merangsang pertumbuhan anak dan memperlancar pencernaan. Dengan demikian, kebutuhan gizi anak akan terpenuhi dan seimbang.

Mengenalkan makanan bergizi untuk anak usia dini sangat penting, agar anak mengetahui bermacam-macam makanan bergizi dan anak mengetahui manfaat dari makanan- makanan yang ada pada pedoman gizi seimbang serta anak juga akan mengetahui makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat untuk dimakan.

Pembelajaran pengenalan makanan bergizi disekolah memberikan peran penting untuk pengetahuan dan pengaruh pola hidup sehari-hari anak usia dini. Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari. Guru bisa mengenalkan makanan

bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur dan buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi dan menjelaskan vitamin yang ada didalamnya serta manfaatnya untuk tubuh dan kecerdasan supaya anak mengenal dan mau memakan makanan bergizi setiap hari yang sudah dibawanya dan anak tidak membawa bekal-bekal berupa *snack* dan sejenisnya lagi. Guru sebagai tenaga pendidik dalam proses belajar-mengajar mempunyai pengaruh terhadap anak-anak didiknya yang kadang-kadang lebih dituruti daripada orang tua. Sehingga sangat diperlukan pendidikan di sekolah mengenai pemenuhan kebutuhan gizi agar hidup anak usia dini menjadi sehat dan cerdas.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Kelompok B-3 TK Aisyiyah Bustanul Athfal (ABA 4) Mangli Kaliwates Jember Tahun Pelajaran 2018-2019, dengan jumlah anak 18 terdiri terdiri dari 9 laki-laki dan 9 perempuan, menunjukkan bahwa saat kegiatan makan sehat yang dilakukan satu bulan sekali, guru masih kurang maksimal dalam mengenalkan makanan yang mengandung gizi. Pada kegiatan makan sehat guru hanya memberikan makanan yang akan dimakan, tetapi tidak menjelaskan tentang makanan yang akan dimakan mengenai bahannya, kandungan nutrisi, cara memasaknya dan lain sebagainya. Kegiatan lain ditunjukkan ketika tema kebutuhanku tentang makanan, media yang digunakan saat pembelajaran masih berupa gambar, bukan sayuran atau buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi secara nyata. Sehingga anak sulit untuk memahami dan mengenal makanan yang mengandung gizi. Selain itu pemahaman orang tua tentang makanan bergizi juga kurang. Hal ini ditunjukkan dengan masih banyak anak yang membawa bekal makan yang belum

memenuhi asupan gizi yang seimbang. Bahkan mereka banyak yang membawa makanan ringan, mie ataupun membeli jajanan yang kurang sehat. Anak belum mengerti dan memahami tentang makanan yang bergizi bagi kesehatan tubuhnya, sehingga peran guru sangat diperlukan dalam mendidik dan mengenalkan makanan bergizi bagi anak.

Hasil penelitian lain Pristika Loria Rina (2016) mengatakan bahwa bila makanan yang dikonsumsi seseorang sudah memenuhi makanan gizi seimbang, cukup berolahraga, cukup beristirahat atau tidur, hidup teratur, tidak stres, bahkan bebas dari cemaran zat polutan (udara, makanan dan air), maka suplemen makanan tentunya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dan pentingnya anak-anak mengetahui manfaat dalam menjaga badan yang sehat, tumbuh dan berkembang dengan baik, maka penelitian ini difokuskan pada pembelajaran pengenalan makanan bergizi pada anak di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, masalah yang ingin dipecahkan melalui penelitian ini adalah bagaimanakah peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kaliwates Jember Tahun Pelajaran 2018-2019?

1.3 Fokus Penelitian

Fokus dari penelitian ini adalah mengetahui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kaliwates Jember tahun pelajaran 2018/2019.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kaliwates Jember tahun pelajaran 2018/2019.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi peneliti

Bagi peneliti sangat bermanfaat karena peneliti mengetahui lebih jelas bagaimana peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak usia taman kanak-kanak (TK)

1.5.2 Bagi pembaca

Bagi pembaca sangat bermanfaat karena pembaca dapat mengetahui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak usia taman kanak-kanak tanpa harus melakukan penelitian langsung.

1.5.3 Bagi guru

Bagi guru yang menagani langsung terhadap anak didik, sebagai pedoman dan pertimbangan dengan terus mengenalkan makanan bergizi dan menerapkan setiap hari pada anak usia taman kanak-kanak demi kesehatan dan kecerdasan anak di masa yang akan datang.

1.5.4 Bagi Orang Tua

Bagi orang tua sangat bermanfaat karena bisa mengetahui makanan bergizi dan asupan gizi yang seimbang bagi anaknya sehingga bisa diterapkan saat membawakan bekal makan anak

1.6 Asumsi Penelitian

Asumsi dari penelitian ini adalah pengenalan makanan bergizi pada anak melalui peran guru agar anak mampu membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi di Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember tahun pelajaran 2018-2019

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada guru kelompok B-3 yang berjumlah 1 orang dan murid kelompok B-3 yang berjumlah 18 anak di TK ABA 4 Mangli Kaliwates Jember yang beralamatkan di jalan Jumat No 22 Lingkungan Karangmluwo Kelurahan Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

Penelitian ini mengamati tentang peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak di kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kaliwates Jember.

1.8 Definisi Istilah

Dalam penelitian ini untuk menghindari kesalahpahaman dalam mengartikan istilah yang tertera pada judul, maka peneliti menjelaskan pada definisi operasionalnya.

1.8.1 Peran guru

Dalam penelitian ini yang dimaksud peran guru adalah guru sebagai pembimbing, guru sebagai fasilitator, guru sebagai mediator dan guru sebagai motivator.

1.8.2 Makanan Bergizi

Makanan bergizi adalah makanan selain obat yang mengandung zat-zat gizi yang berasal secara alami, tidak mengandung bahan kimia yang membahayakan tubuh, mengandung nutrisi yang jumlahnya seimbang dengan yang dibutuhkan tubuh yaitu karbohidrat, protein, mineral, vitamin, lemak dan air guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh, membangun dan memelihara jaringan tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan serta menghasilkan energi.

