

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Anak usia dini merupakan masa yang tepat untuk melakukan pendidikan. Pada masa ini anak sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa. Anak belum memiliki pengaruh negatif yang banyak dari luar dan lingkungannya. Dengan kata lain, orang tua maupun pendidik akan lebih mudah mengarahkan anak menjadi lebih baik.¹ Maka berikan stimulus dan rangsangan untuk mengembangkan aspek perkembangan anak pada masa usia dini.

Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan pada jenjang pendidikan anak usia dini yang pada hakekatnya adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan seluruh aspek perkembangan anak. Seperti yang kita ketahui bahwasanya guru pertama seorang anak adalah orang tua terlebih lagi ibu.

PAUD adalah pemberian upaya untuk menstimulasi, membimbing, mengasuh dan pemberian kegiatan pembelajaran yang akan menghasilkan kemampuan

¹M. Fadillah, dkk, *Edutainment Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta: PT Fajar Inter Pratama Mandiri, 2014), 21.

keterampilan pada anak (kompetensi).² Sangat penting mendidik anak mulai sejak usia dini. Karena, pada masa usia dini merupakan masa dibentuknya karakter dan kepribadian anak, orang tua harus sangat benar-benar mendidik anaknya dengan baik. PAUD sangat membantu orang tua dalam mendidik anak. Mengingat orang tua yang tidak bisa mendidik anaknya selama 24 jam dirumah, maka PAUD merupakan jalan alternatif yang dapat membantu orang tua dalam mendidik anak.

Pada masa usia dini pertumbuhan dan perkembangan anak sangat cepat. Bukan hanya pendidikan yang sangat penting pada masa usia dini. Namun, asupan makanan juga berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan harus dimulai dari sejak lahir sesuai anjuran para medis. Dalam pemberian makanan kepada anak usia dini, tentunya bukan hanya sekedar memberi anak makanan begitu saja. Namun, harus memperhatikan komposisi dan kandungan makanan. Makanan yang baik adalah makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

Setiap orang dianjurkan untuk makan hidangan yang mengandung sumber energi agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari.³ Terlebih anak usia dini pra-sekolah yang memiliki banyak aktivitas disekolah, sehingga membutuhkan banyak energi untuk dapat menunjang ketercapaiannya pembelajaran disekolah. Anak usia dini yang mendapatkan asupan gizi yang cukup, lingkungan yang sehat, serta mendapat stimulus yang baik untuk tumbuh kembang anak, maka kemungkinan besar akan menjadi

² Susianty Selaras Ndari, Chandrawaty, *TELAAH KURIKULUM PENDIDIKAN ANAK USIA DINI* (t.t.: Edu Publisher, t.t.), 7.

³ Ali Khomsan, Faisal Anwar, *Sehat Itu Mudah* (Bandung: PT Mizan Publika, 2008), 3.

generasi yang sehat dan berkualitas dimasa yang akan datang. Juga hal itu yang nantinya bisa mempengaruhi status gizi anak.

Dalam pemberian makanan yang sehat dan bergizi seimbang kepada anak usia dini, tentu peran orang tua dalam hal ini sangat besar dan dibutuhkan. Terutama ibu yang mengurus segala rumah tangga. Sebisa mungkin biasakan anak sarapan pagi sebelum memulai aktivitas. Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi anak usia dini, terlebih anak usia dini pra-sekolah. Sarapan pagi dapat mengoptimalkan konsentrasi dan keaktifan anak dalam pembelajaran sehingga anak lebih mudah mencerna apa yang dijelaskan oleh guru.

Pada pemilihan makanan, anak usia dini belum mengerti mana makanan yang sehat dan bergizi dengan makanan yang kurang baik bagi kesehatan tubuhnya. Mereka akan mengkonsumsi makanan apa yang ia inginkan dan yang diberikan oleh orang lain. Anak usia dini masih sukar dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi.

Dalam pemberian makanan kepada anak, tentunya orang tua juga harus mengetahui makanan kesukaan anak. Tidak jarang anak-anak tidak suka dengan makanan yang dihidangkan karena faktor pilih-pilih makanan dan memang tidak menyukai makanan yang dihidangkan.

Menurut Illingworth, seorang ahli kesehatan anak, mengutarakan hal yang menurut pengamatannya dapat menjadi penyebab anak tidak mau makan:⁴

1. Memakan kudapan diantara jam makan, akibatnya tubuh masih berkecukupan dengan nutrisi yang berasal dari kudapan tersebut, sehingga anak tidak merasa lapar.
2. Perkembangan ego sang anak; anak menolak makan sebagai manifestasi dari perkembangan sikap mandiri. Anak merasa sebagai individu yang terpisah dari orang tua, sehingga menolak bentuk dominasi orangtua.
3. Anak ingin mencoba kemampuan yang baru dimilikinya yaitu mencoba makan sendiri tetapi orang tua melarangnya melakukan hal tersebut.
4. Menu tidak bervariasi sehingga anak merasa bosan dengan makanan yang terhidang atau bentuk makanan tidak menarik.
5. Anak sedang tidak merasa bahagia, sedih, depresi atau merasa tidak aman/nyaman dan anak sedang merasa sakit waktu itu.

Pada penyajian makanan kepada anak, orang tua harus kreatif. Dengan mengetahui bahwa nafsu makan anak digerakkan oleh jumlah makanan yang dibutuhkan tubuh, orangtua seharusnya menjaga nafsu makan anak dan memastikan bahwa anak mendapatkan kebutuhan tubuhnya. Para ahli psikologi anak menyarankan sama sekali tidak memaksa anak untuk makan apapun penyebabnya, karena semakin dipaksa anak akan semakin memberontak.

⁴ Vilda Ana Veria Setyawati, Eko Hartini, *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 130.

Saran yang dapat dilakukan jika menghadapi anak sulit makan:⁵

1. Kurangi kudapan atau tidak memberikan kudapan sama sekali diantara jam makan.
2. Menghidangkan menu bervariasi.
3. Mempercantik tampilan makanan.
4. Saat anak merasa sedih, cobalah untuk terlebih dahulu membuat perasaan anak lebih baik dengan menunjukkan kasih sayang dan mencoba mengerti penyebab mengapa anak merasa sedih.

Makanan yang dibutuhkan anak usia dini tidaklah banyak. Cukup makanan yang dapat menyegarkan tubuhnya, dapat mengoptimalkan kecerdasan otak, dan dapat membantu tubuh dalam beraktivitas. Aktivitas anak usia dini berbeda dengan aktivitas orang dewasa. Aktivitas orang dewasa disebut pekerjaan, orang dewasa bekerja agar berguna bagi dirinya sendiri. Sedangkan aktivitas anak usia dini tidak disebut pekerjaan, namun aktivitas anak usia dini ialah termasuk aktivitas bermain yang dapat mengembangkan aspek perkembangannya.

Masalah yang sering dijumpai dalam pemberian sarapan bergizi kepada anak usia dini yaitu ibu yang juga sibuk bekerja diluar. Ia tidak bisa untuk mempersiapkan sarapan pagi untuk keluarganya. Kemungkinan besar ia membekali makanan yang siap saji untuk anak sarapan disekolah. Bekal makanan siap saji merupakan jalan alternatif bagi ibu yang sibuk bekerja

⁵Ibid., 131.

diluar. Terkadang juga orangtua hanya memberikan uang saku agar anak bisa membeli makanan sendiri disekolah.

Berbicara anak aktif disekolah, tentunya bukan semata-mata ia aktif dengan sendirinya. Namun, ada beberapa faktor penunjang yang membuat anak aktif di sekolah. Salah satu diantaranya sebagai berikut:

1. Seperti orang tua membiasakan anak belajar sehabis pulang dari sekolah.
2. Faktor orang tua dalam pemberian anak makanan yang sehat dan bergizi..
3. Faktor teman didalam kelas.
4. Faktor pelajaran.
5. Faktor guru dalam memberikan pembelajaran.

TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan sudah menerapkan sarapan bergizi yang dilaksanakan satu bulan sekali sesuai tema empat sehat lima sempurna. siswa membawa bekal sendiri dari rumah sesuai perintah guru. Misalnya guru menyuruh siswa membawa bekal nasi dengan lauk pauk tahu, tempe dan telur. Lembaga tidak menyediakan sarapan karena sudah ada kantin sekolah.⁶ Dalam penelitian ini, peneneliti memilih lokasi yang ingin dijadikan tempat penelitiannya adalah di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. Dilihat dari siswa-siswinya banyak yang berprestasi dan juga lembaganya sudah terakreditasi. Jadi, peneliti akan meneliti lebih dalam bagaimana Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini yang diadakan oleh lembaga TK Nurul Huda Kecamatan Pelengaan Kabupaten Pamekasan. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Penerapan Sarapan Bergizi**

⁶ Observasi, Pada tanggal 10 Mei 2021

untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan”.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimanakah Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan?
2. Apa saja manfaat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan?
3. Apa saja faktor pendukung dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan?
4. Apa saja faktor penghambat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.
2. Mengetahui manfaat Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.

3. Mengetahui faktor pendukung dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.
4. Mengetahui faktor penghambat dalam Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.

D. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, yang diharapkan peneliti agar penelitian ini bisa bermanfaat dan memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan pengetahuan kepada peserta didik dan orang tua khususnya dalam bidang kesehatan dan ilmu gizi.

Adapun manfaat penelitian ini, Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan yakni sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menerapkan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Guru TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan

Penelitian ini diharapkan agar guru memperoleh wawasan yang luas tentang bagaimana Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini.

b. Bagi Anak Usia Dini

- 1) Dengan adanya penelitian ini anak dapat mengetahui manfaat Sarapan Bergizi bagi dirinya disekolah maupun dirumah.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan penambahan pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi.

c. Bagi Lembaga

Dengan mengetahui gambaran sarapan bergizi dan pengenalan makanan sehat dan bergizi kepada Anak Usia Dini, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi lembaga dalam meningkatkan pengetahuan tentang Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini.

d. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu dan pengalaman bagi peneliti dalam pengetahuan ilmu gizi dan kesehatan bagi anak. Juga diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan orang lain.

e. Bagi peneliti berikutnya

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.

E. Definisi Istilah

Judul penelitian ini adalah **“Penerapan Sarapan Bergizi untuk Keaktifan Anak Usia Dini Kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan”**. Untuk lebih memudahkan dalam memahami isi dari penelitian dan pembaca, maka peneliti perlu menjabarkan istilah-istilah pada judul diatas sebagai berikut:

1. Sarapan Bergizi

Sarapan bergizi adalah makanan yang sehat dan mengandung banyak manfaat bagi kesehatan tubuh yang disantap sebelum memulai aktivitas dipagi hari setelah berpuasa karena tidur semalaman.

2. Keaktifan

Istilah Keaktifan didalam judul, yaitu berbagai kegiatan atau hal yang dilakukan oleh anak didalam kelas saat kegiatan belajar berlangsung. Untuk mengetahui keaktifan anak cara yang digunakan oleh peneliti adalah dengan melakukan observasi.

3. Anak Usia Dini

Yaitu Anak Usia Dini kelompok B di TK Nurul Huda Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Agar menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi, maka peneliti perlu memaparkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu:

1. Nurlailie Zafriah “Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa MI Al-Hikmah Pasar Minggu”.⁷

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, data penelitian ini dikumpulkan melalui angket, wawancara, dan observasi.

⁷ Nurlailie Zafriah, Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MIAI-Hikmah Pasar Minggu, *Program Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu.

Dari hasil penelitian ini siswa MI Al-Hikmah sebagian besar siswa bisa mengkonsumsi makanan dengan sarapan bergizi yang cukup setiap harinya dengan jenis makanan seperti nasi uduk dan tempe, nasi goreng dan telur mata sapi, serta roti dan coklat dan susu, siswa dengan sarapan bergizi kategori yang baik terbiasa mengkonsumsi makanan seperti nasi putih dan lauk pauk seperti tempe, daging ayam, dan tambahan sayuran, buah-buahan atau susu. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah penelitian terdahulu meneliti bagaimana hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa, sedangkan kajian yang sekarang lebih kepada penerapan agar anak terbiasa sarapan bergizi sebelum memulai pembelajaran disekolah. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama mendeskripsikan pentingnya sarapan pagi untuk aktivitas anak disekolah.

2. Muhammad Robby Muhdi. “Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Perilaku Gizi Ibu Pada Anak PAUD di Kecamatan Pagar Merbau dan Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang”.⁸

Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, data penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, angket dan data kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan

⁸ Muhammad Robby Muhdi, Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Perilaku Gizi Ibu Pada Anak PAUD di Kecamatan Pakar Merbau dan Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang, *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi Program Studi Diploma IV*, 2018.

gizi tentang sarapan pagi terhadap perilaku gizi ibu pada anak PAUD di Kecamatan Pagar Merbau dan Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.

Dari hasil penelitian ini bahwa hubungan perilaku dan sikap ibu terhadap sarapan pagi untuk anaknya sangat berpengaruh besar terhadap pendidikan anaknya disekolah. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah penelitian terdahulu meneliti bagaimana pengaruh pendidikan dan ilmu gizi ibu terhadap anaknya, sedangkan kajian yang sekarang meneliti bagaimana peran lembaga dan guru terhadap penerapan sarapan bergizi. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama mendeskripsikan pentingnya sarapan pagi bergizi untuk aktivitas anak disekolah.