

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Konteks Penelitian**

Kita sebagai manusia pasti memerlukan sandang, papan, pangan. Secara bahasa, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sandang artinya yakni pakaian yang mana pakaian tersebut sangat penting untuk melindungi tubuh kita dari cuaca panas atau dingin. Papan juga diartikan sebagai tempat tinggal, hal ini sangat penting mengapa? Karena tempat tinggal yang kini lebih spesifik dikenal sebagai rumah dinilai menjadi kebutuhan penting manusia agar dapat bertahan hidup serta tempat berkumpulnya sanak family. Begitupun untuk pangan, pangan adalah hal terpenting setelah papan karena menurut KBBI pangan merupakan makanan, apabila kita kekurangan makanan bisa jadi tubuh kita tidak fit bahkan sampai mengalami sakit perut akibat kurangnya asupan makanan yang masuk kedalam perut kita.

Kebiasaan pola makan sehat dianjurkan sesuai kebutuhan zat gizi yang harus diawali dari kecil untuk diperkenalkan kepada anak tentang berbagai macam makanan sehat. Hovdenak et al. mengatakan kebiasaan makan tak sehat di usia dini jadi kebiasaan sampai ia remaja nanti. Luoto et al. mengatakan pola makan buruk mengakibatkan gizi kurang ataupun lebih pada AUD. Jika anak usia dini yang kita singkat dengan sebutan AUD berstatus gizi kurang ataupun lebih bakal punya risiko kesehatan serta memberikan pengaruh prestasi disekolah (PAUD) Murphey et al. Risiko kesehatan di AUD yakni gangguan perkembangan kognitif serta sosial, ini bisa diintervensi atau diedukasi sejak usia

dini lewat memberi nutrisi kepada anak untuk pemulihan gangguan. Luoto et al.; Hamadani et al. Fekadu et al. juga mengatakan bahwa jika kekurangan gizi selama 6 bulan bisa mengakibatkan morbiditas, mortalitas, serta mengganggu berkembangnya otak AUD.

Loveman et al. mengatakan intervensi edukasi gizi serta kesehatan orangtua, jadi pilihan efektif mengurangi masalah gizi serta kesehatan pada AUD, hal yang dimaksud yakni gen atau keturunan dari orang tua akan berpengaruh juga untuk permasalahan gizi pada anaknya. Berhubungan dengan Luoto et al. mengatakan intervensi edukasi gizi, bisa mengubah perilaku orang tua saat memberikan makanan bagi AUD. Lalu dalam tahap menyajikan makanan bagi AUD Hammersley et al. mengatakan keberhasilan edukasi gizi orang tua memberikan pengaruh pada indeks pada tahap tumbuh kembang yang dialami oleh tubuh AUD. Berbagai cara tampaknya gagal dalam menangani anak dengan kesulitan makan.

Ketika berurusan dengan anak-anak yang sulit makan sendiri, tampaknya tidak ada cara yang berhasil untuk dilakukan. Bahkan, tidak jarang ibu mengalami perasaan frustrasi dan stres saat berusaha berinteraksi dengan anaknya. Disaat ibunya mencoba membuatnya nafsu makan, Ibu selalu khawatir bahwa bayinya tidak mendapatkan nutrisi yang cukup. Belum lagi fakta bahwa anak-anak sulit makan, dan bahkan banyak anak yang masih sangat kecil kesulitan mencoba makanan baru. Beberapa penyebab dapat ditunjukkan dalam kasus di mana seorang anak mengalami kesulitan makan akibat masalah fisiologis dan psikologis. Kondisi yang mempengaruhi organ pencernaan anak

atau infeksi yang terdeteksi di dalam tubuh anak telah diidentifikasi sebagai variabel fisik. Lalu pada anak masih berumur < 1 tahun bisa jadi saat anak akan tumbuh gigi yang tak jarang anak akan terus merengek tanpa mengatakan sesuatu.

Unsur psikologis tersebut antara lain hambatan psikologis anak, seperti kondisi keluarga, suasana makan yang tidak menyenangkan (terlalu monoton untuk anak kecil), jarang atau praktis tidak pernah berbagi makanan dengan orang tua, atau anak dipaksa makan makanan yang tidak disukainya, yang menyebabkan anak untuk merasa tidak nyaman sehingga anak mengalami stress. Dalam hal pemberian makan bayi yang baru lahir, para ibu sering mengabaikan sejumlah faktor utama, antara lain sebagai berikut: 1) Pastikan untuk menyajikan makanan dalam porsi yang dapat diatur. 2) Karena ada banyak jenis makanan, Ibu harus membuat banyak pilihan menu untuk anak-anak, dan kemudian harus membiarkan mereka memilih makanan yang mereka sukai.

Disamping itu bermacam-macam makanan ada makanan sehat dan tidak sehat, peran kita sebagai guru/pendidik wajib pandai memilih serta memilah makanan untuk anak khususnya AUD 0-6 tahun yakni asupan makanan yang mereka makan harus lengkap 4 sehat 5 sempurna. Makanan yang tidak sehat biasanya sangat disenangi oleh anak usia dini dikarenakan banyak zat pengawet dan pemanis yang terkandung dalam makanan tersebut. Contohnya gulali, permen karet, makanan ringan yang sering dijual dikantin sekolah. Sementara makanan sehat yaitu makanan yang banyak mengandung gizi di dalamnya yang termasuk dalam kandungan gizi seimbang 4 sehat 5 sempurna karena dapat

mempengaruhi perkembangan mental termasuk kecerdasan anak. Contohnya nasi, ikan/daging, buah-buahan, sayur mayur, dan dilengkapi dengan susu. Dari gizi seimbang tersebut dapat menjadikan tubuh kita menjadi sehat dan bertenaga serta menambah vitamin untuk tubuh kita agar tetap kuat menjalani aktivitas harian karena gizi ialah sumber energi tubuh.

Nasi sangat berguna untuk tubuh karena nasi mengandung karbohidrat yang dibutuhkan tubuh setiap harinya agar tubuh menjadi kuat untuk melakukan aktivitas dalam sehari-hari. Ikan juga sangat berguna untuk tubuh karena ikan mengandung banyak protein didalamnya, akan tetapi masing-masing ikan protein yang terkandung tidak sama maka kita harus tahu ikan apa saja yang banyak mengandung gizi dan protein untuk mencerdaskan otak anak. Begitu pun untuk sayur mayur yang tidak kalah mengandung banyak gizi didalamnya seperti sayur wortel dengan vitamin A guna menjaga kesehatan mata agar tidak cepat rabun. Diimbangi juga dengan buah yang juga punya berbagai macam vitamin dari masing-masing buah tersebut seperti buah jeruk yang didalamnya mengandung vitamin C untuk mencerahkan kulit.

Karena ini adalah Masa Keemasan perkembangan anak, nutrisi yang tepat penting bagi pertumbuhan serta perkembangan mereka. Dari saat seorang anak dikandung sampai dia dilahirkan, kebutuhan kesehatan dan nutrisinya harus dipantau dan dirawat dengan cermat. Kesehatan dan gizi berefek besar pada pertumbuhan serta perkembangan anak, sehingga mengabaikan mereka mungkin memiliki konsekuensi negatif. Diet sehat dan seimbang membantu anak berkembang jadi orang baik, dan diet sehat memudahkan anak berkembang jadi

orang baik.

Menurut Permendiknas No.58 Tahun 2009 di UU No 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional mengatakan bahwa: “Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak usia 0-6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan kepada anak baik secara jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan yang matang dalam memasuki jenjang pendidikan selanjutnya”.<sup>1</sup>

Dari uraian diatas, jelaslah PAUD ialah tahapan pertama pembinaan dan stimulasi selama proses pematangan anak, dan terkait dengan pemeliharaan keseimbangan gizi. Anak-anak dapat belajar tentang pentingnya nutrisi yang tepat dan berbagai jenis makanan yang kaya nutrisi dari guru mereka. Beberapa contoh makanan dan lauk tersebut antara lain: lauk pauk (pancuran, tahu, ikan, telur, aneka ikan laut, dan aneka daging), minuman kesehatan (susu, air kacang hijau, dan air kelapa muda), dan berbagai jenis buah dan Sayuran. Penting untuk membuat anak-anak menyadari pentingnya menjaga pola makan yang sehat serta seimbang sejak usia dini dan membantu mereka memahami pentingnya nutrisi yang tepat untuk fungsi tubuh agar tubuh dapat berkembang dengan baik dan sesuai umur anak, karena ada suatu permasalahan didalam tubuh kita nantinya apabila kita tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Oleh karena itu, untuk mendapatkan kualitas gizi yang baik, makanan yang

---

<sup>1</sup> Permendiknas, *Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan*, (Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional, 2009), 5.

kita makan setiap hari harus mengandung nutrisi. Misalnya, di rumah, disarankan untuk makan empat jenis makanan sempurna, yaitu nasi, sayuran, lemak, buah-buahan dan susu, Sehingga kita dapat melewati konsumsi makanan untuk menampung nutrisi material akan membantu pertumbuhan, perkembangan, dan energi tubuh, yang cukup melakukan kegiatan sehari-hari, termasuk anak-anak serta orang tua. Dalam nutrisi, ada berbagai makanan, karena guru dan orang tua harus pandai memilih makanan yang baik untuk kesehatan anak -anak.

Oleh karena itu, untuk mencapai kualitas gizi tinggi, makanan yang kita makan sehari-hari perlu mengandung gizi. Seperti, dianjurkan untuk mengonsumsi empat makanan bergizi yang termasuk dalam kelompok "4 sehat 5 sempurna" selama di rumah. Makanan ini termasuk nasi, sayuran, lemak, buah, dan susu. Makanan yang kaya akan unsur makanan tertentu dan mendapatkan jumlah nutrisi yang tepat bisa memudahkan tumbuh serta kembang dengan baik, serta memberi mereka energi yang mereka butuhkan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Ada banyak makanan berbeda yang membentuk nutrisi, baik orang tua ataupun guru harus memilih makanan yang baik untuk kesehatan, semakin banyak teman-teman yang ikut kegiatan makan bersama maka semakin lahap pula nafsu makan anak.

Kegiatan makan bersama di sekolah untuk AUD disamping membiasakan bagi anak makan makanan bergizi seimbang juga melatih perilaku anak untuk saling akrab dalam berteman di sekolah. Jika kebiasaan ini sudah tertanam bagi anak maka akan mudah untuk saling mengenal, bergaul atau berinteraksi sesama

temannya. Kebiasaan-kebiasaan yang positif bagi anak yang akan ditumbuhkan di guru-guru di sekolah sehingga anak pada akhirnya menyadari bahwa pentingnya berinteraksi dengan orang lain. Selain itu melatih anak untuk menanamkan kebersamaan dalam hidup di lingkungan sekolah maupun di rumah. Adanya kegiatan makan bersama bagi anak-anak sangat bermanfaat dalam mendidik mereka baik dari segi pergaulan sesama temannya maupun dengan guru-guru di sekolah. Apabila ini dapat ditanamkan dengan baik maka anak bisa membedakan cara bergaul sesama temannya maupun dengan guru.

Penyelenggaraan makan bersama pada anak disekolah punya ciri sendiri yaitu agar anak disamping makan, juga belajar mengetahui makanan yang baru ia kenali, lalu menyukainya, memakai alat makan sendiri apabila sedang makan (seperti sendok, piring, dan gelas). Jika menyangkut makan bersama dalam jangkauan anak kecil, itu adalah kegiatan di mana anak-anak makan hidangan atau makanan siap saji bersama. Karena makan bersama adalah kegiatan di mana orang makan sayur bersama, jika melibatkan makan bersama dalam jangkauan anak kecil, itu adalah kegiatan di mana orang makan sayur bersama. Itu dimiliki oleh semua. Mereka membawanya dari rumah mereka. Anak-anak dapat memperoleh banyak manfaat dari makan bersama keluarga, salah satunya adalah dapat mengubah kebiasaan makan dan selera makan mereka.

Program Makan Bersama (PMB) ialah program di PAUD yang saya teliti yakni di PAUD BINA TARUNA. Sebelum pelaksanaan makan bersama, guru dan semua wali murid mengadakan Pertemuan Triwulan yang membahas tentang perkembangan anak selama 3 bulan terakhir apakah ada perkembangan atau

tidak sekaligus membahas tentang menu yang akan disajikan oleh para dewan guru kepada peserta didik nanti. Berdasarkan kesepakatan guru dan wali murid yakni sumbangan Rp.20.000/murid lalu guru di PAUD lah yang menyajikannya nanti. Dan waktu pelaksanaannya setiap 1 bulan 1x lebih tepatnya di minggu terakhir setiap bulannya.

Ada 3 orang guru di PAUD Bina Taruna, untuk lebih praktis para guru sepakat membagi tugas masak dirumah masing masing lalu dibawa ke sekolah makanan yang sudah siap saji tersebut. Waktu istirahat telah tiba maka anak mengantri untuk cuci tangan dan membaca doa sebelum makan bersama-sama serta mereka pun mulai menyantap makanan yang disajikan oleh para dewan guru PAUD Bina Taruna.

## **B. Fokus Penelitian**

Dari latar belakang diatas, penelitian ini berusaha menjawab permasalahan yakni:

1. Bagaimana Upaya Guru Dalam Memberikan Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan?
2. Bagaimana Kreasi Guru Dalam Memberikan Makanan Bergizi Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini yakni:

1. Untuk Mengetahui Upaya Guru Dalam Memberikan Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan
2. Untuk Mengetahui Kreasi Guru Dalam Memberikan Makanan Bergizi Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini ada 2 yaitu secara teoritis maupun secara praktis, secara teoritis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan tentang Upaya Guru Dalam Memberikan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan. Hasil penelitian ini diharapkan bisa jadi ide serta guru dalam pencapaian gizi seimbang untuk anak usia dini.

Secara praktis hasil dari temuan di lapangan nantinya dapat memberikan informasi, sekaligus memberi acuan dan pengetahuan pada semua kalangan, diantaranya:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini bisa menjadi bahan diskusi serta rujukan bagi para peneliti lainnya, yang meneliti tentang pemahaman gizi seimbang pada AUD.

##### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil temuan penelitian ini nantinya bisa memberi informasi sekaligus memberi acuan khususnya kepada kalangan-kalangan tertentu

diantaranya sebagai berikut:

- a. Bagi anak usia dini yakni untuk memberikan stimulus tentang gizi seimbang agar dikonsumsi setiap hari
- b. Bagi guru yakni untuk memberi sumbangan ide dalam mengkreasikan makanan bergizi kepada anak.
- c. Bagi peneliti yakni dapat mengenal lebih dalam pentingnya gizi seimbang pada tubuh manusia
- d. Bagi peneliti berikutnya yakni skripsi ini agar dapat membantu peneliti berikutnya untuk dijadikan referensi dengan topik yang sama

#### **E. Definisi Istilah**

Judul penelitian ini yakni “Upaya Guru Dalam Memberikan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Makan Bersama di PAUD Bina Taruna Desa Nyalabu Laok Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan”. Untuk menghindari kesalahpahaman terkait maksud tema penelitian ini, kiranya peneliti merumuskan definisi istilah. Berbagai istilah yang harus peneliti definisikan di penelitian skripsi ini yakni:

##### **a. Upaya Guru**

Upaya guru merupakan suatu kegiatan atau cara guru yang dilakukan dalam rangka mendidik, membimbing, mengasuh, mengayomi, serta memberikan pemahaman ke peserta didik sesuai kemampuan serta keprofesionalan guru tersebut.

Di proses belajar mengajar peran guru yakni sebagai pemeran utama yang membimbing anak pada saat disekolah, baik buruknya seorang guru

nantinya akan ditiru oleh peserta didik terlebih lagi jika peserta didik tersebut adalah AUD karena AUD lebih condong untuk meniru hal yang ia lihat dari orang dewasa.

b. Gizi Seimbang

Gizi ialah asupan yang penting bagi tubuh manusia untuk dapat maksimal dalam menjalani aktivitas harian. Gizi seimbang adalah makanan yang harus masuk kedalam tubuh kita setiap harinya untuk menjaga metabolisme dalam tubuh kita, gizi seimbang dibagi menjadi 5 macam yakni nasi, lauk pauk, sayur mayur, buah, serta susu.

c. Makan Bersama

Makan bersama merupakan sekelompok orang yang berkumpul dalam satu tempat dengan makanan dan minuman yang sama untuk dapat dimakan bersama-sama dalam kegiatan formal maupun non formal serta dapat mempererat hubungan kekeluargaan begitu juga bermanfaat untuk kesehatan fisik dan psikis anak.

## **F. Kajian Penelitian Terdahulu**

Untuk menghasilkan lebih baik dan pemahaman ilmu lebih luas maka penulis menambahkan penelitian terdahulu sebagai referensi serta untuk memperkaya bahan kajian pada bidang yang diteliti. Dalam penelitian terdahulu ini penulis mengangkat judul yang tidak sama, namun ada kemiripan pada beberapa kajian di dalamnya. Adapun penelitian terdahulu yang terdapat kemiripan dalam kajiannya tersebut yaitu:

1. Siti Feny Masfufatul Jannah melakukan penelitian dengan judul “Upaya

Meningkatkan Sikap Sosial Anak Dengan Kegiatan Makan Bersama Di Raudhatul Athfal Dewi Masyithoh Muslimat NU Desa Mojomulyo Kecamatan Puger Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2019/2020 Tahun 2020”<sup>2</sup> Di penelitian ini peneliti memakai metode penelitian kualitatif. Terdapat adanya titik persamaan yang menjadi kajian peneliti yaitu diantaranya peneliti terdahulu dengan yang sekarang sama-sama mengangkat penelitian mengenai Kegiatan Makan Bersama. Adapun hasil penelitian terdahulu untuk meningkatkan sikap sosial siswa RA Dewi Masyithoh Muslimat NU Desa Mojomulyo Kec. Puger Kab. Jember Tahun 2019/2020. Guru lebih dulu merencanakan menu dan penyajian menu sesuai yang telah direncanakan. Bahwa pelaksanaan kegiatan makan bersama bisa menaikkan sikap sosial siswa RA Dewi Masyithoh Muslimat NU Desa Mojomulyo Kec. Puger Kab. Jember Tahun 2019/2020, seperti meningkatkan nilai sosial, kebersamaan yang menjadi nilai dalam kehidupan sehari-hari, yaitu seperti ketercapaian nilai tanggung jawab, kedisiplinan, ketekunan, kejujuran, serta kepedulian bagi siswa saatterlibat dalam program makan bersama siswa di RA. Dewi Masyithoh Muslimat NU Desa Mojomulyo Kec. Puger Kab. Jember Tahun 2019/2020 guru mengevaluasi kegiatan memakai teknik yang dipakai non tes. Teknik non tes diadakan lewat memberi penilaian pada kecakapan, keterampilan, sikap serta kemampuan siswa menjalani sesuatu terkait kegiatan makan bersama di sekolah.

---

<sup>2</sup> Siti Feny Masfufatul Jannah, *Upaya Meningkatkan Sikap Sosial Anak Dengan Kegiatan Makan Bersama Di Ra Dewi Masyithoh Muslimat Nu Desa Mojomulyo Kecamatan Puger Kabupaten Jember Tahun 2019/2020, Skripsi*, (Jember: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Jember, 2020).

2. Dahlia Rahmawati telah melakukan penelitian dengan judul “Peningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B Tk Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus Tahun 2013”<sup>3</sup> Dalam metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif. Terdapat titik persamaan yang dilakukan oleh peneliti diantaranya peneliti terdahulu dengan yang sekarang yakni sama-sama melakukan penelitian terkait pemahaman gizi seimbang. Hasil penelitian sebelumnya adalah bahwa pembentukan penciptaan pangan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman nutrisi yang seimbang anak -anak. Makanan atau hidangan yang dibuat dengan menu kesehatan termasuk makanan yang mengandung nutrisi seimbang. Anak -anak dapat memperoleh manfaat dari pengetahuan gizi yang lebih komprehensif.

Ada tiga siklus pembelajaran. Ada kenaikan sederhana sebesar 52% pada siklus 2, peningkatan yang lebih nyata sebesar 70% pada siklus 3, dan peningkatan mengejutkan sebesar 82% pada siklus 3. Indikasi keberhasilan menunjukkan bahwa tingkat pembelajaran ini berhasil karena lebih tinggi dari ambang batas 75%. bahwa anak-anak tidak membeli junkfood di toko serba ada lagi karena mereka membawa makanan ringan sehat mereka sendiri ke sekolah.

---

<sup>3</sup> Dahlia Rahmawati, *Peningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B Tk Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus Tahun 2013, Skripsi*, (Jurusan Pendidikan Guru- Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013).

