

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia 6 tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak. Usia ini merupakan usia di mana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada usia ini tumbuh kembang anak perlu dirangsang oleh orang tua dan guru agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan usianya. Anak usia dini (AUD) merupakan investasi yang amat besar bagi keluarga dan bangsa. Anak-anak inilah yang akan menjadi penerus bagi keluarga dan tentunya bagi bangsa juga. Oleh karena itu, usia dini dipandang sangat penting sehingga diistilahkan usia emas (*golden age*). Setiap individu mengalami usia dini, hanya saja usia dini tersebut hanya terjadi satu kali dalam fase kehidupan setiap manusia, sehingga keberadaan usia dini tidak boleh disia-siakan.¹

Mengenalkan makanan bergizi pada anak usia dini sangat penting agar anak mengetahui tentang makanan bergizi dan agar anak mengetahui manfaat dari makanan bergizi tersebut. Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena pada saat tubuh sakit maka semua fungsi terganggu, sedangkan pada tubuh yang sehat maka semua fungsi dapat berjalan dengan lancar.

¹ Mulianah Khaironi, Perkembangan Anak Usia Dini, Jurnal Golden Age Hamzanwadi University, Vol.3 No.1, Juni 2018. 1-2

Kebutuhan gizi anak usia 5-6 tahun sangatlah penting. Karena pada usia ini rentang terhadap penyakit, maka orang tua, terutama guru sekolah, perlu membimbingnya dalam pengenalan makanan bergizi. Fakta bahwa anak kecil suka makan makanan ringan yang tidak boleh dimakan, makanan pedas dan dingin, sehingga makan makanan yang banyak mengandung minyak tidak baik untuk pertumbuhan anak. Akibatnya, anak mudah sakit, terkena infeksi dan penyakit umum lainnya.

Men sana in corpore sano, ungkapan ini kurang lebih berarti bahwa dalam jiwa yang sehat terdapat badan yang kuat. Untuk mendapatkan tubuh yang kuat, diperlukan makanan yang sehat, olahraga, dan istirahat yang cukup. Agar tubuh sehat maka diperlukan makanan yang sehat juga, karena tubuh perlu berkembang sebagaimana mestinya. Asupan makanan yang sehat dapat meningkatkan sistem imun tubuh manusia agar terhindar dari serangan penyakit. Secara umum makanan sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh, juga memenuhi syarat kesehatan sehingga jika kita memakannya tidak menimbulkan penyakit atau keracunan dan selama yang kita makan itu sehat.²

Nurhenti dalam Rina mengatakan, seseorang bisa dikatakan sehat jika dapat terpenuhi kriteria seperti; terpenuhi makanan atau asupan yang gizi seimbang, rutin olahraga, memiliki jadwal tidur yang baik, hidup teratur, tidak

² <http://alhasyi.blogspot.com/2012/06/peran-guru-dalam-menyiapkan-makanan.html?m=1>

mudah stres. Sehingga suplemen makanan tentunya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari.³

Pemberian makanan bergizi sangat penting pada anak usia dini. Untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak dalam konsumsi makanan yang disesuaikan dengan usia anak. Tanpa makanan yang bergizi, tumbuh kembang anak akan terganggu baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, pendidik dan orang tua harus mengetahui bagaimana memberikan nutrisi yang sehat kepada anak di setiap tahap perkembangan anak.

Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak usia dini sangat penting agar anak belajar tentang berbagai makanan bergizi agar anak tidak mudah terserang penyakit. Kebanyakan orang tua memberikan uang jajan anaknya ke sekolah tanpa mengetahui apakah jajanan yang dibeli anaknya bergizi atau tidak, karena anak hanya tahu cara memakannya. Bahwa sudah menjadi tugas guru untuk memberikan penyuluhan kepada anak dan orang tua anak mengenai pengenalan makanan bergizi.

Melalui pengenalan makanan bergizi, dapat membiasakan peserta didik untuk mengkonsumsi makanan sehat setiap hari. Guru bisa mengenalkan makanan bergizi dengan menggunakan media nyata seperti sayur, buah-buahan dan sejenisnya yang tergolong makanan bergizi serta menjelaskan kandungan vitamin yang ada didalamnya juga manfaat bagi tubuh dan kecerdasan agar supaya anak paham dan suka mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari dengan tidak lagi membawa bekal dari rumah berupa snack dan

³ Pristika Loria Rina, Pembelajaran Pengenalan Makanan Bergizi Pada Anak Kelompok A Di Tk LKia 2 Pontianak 2 Selatan, 67.

sejenisnya yang kurang baik bagi kesehatan. Sunita menyatakan zat-zat gizi dapat memberikan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas yang meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Apabila perbandingan zat gizi yang terkandung dalam makanan terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat dan air terpenuhi dalam makanan sehari-hari kesehatan tubuh akan terjaga.⁴

Di awal pendidikan anak usia dini, peran utama guru antara lain adalah memperkenalkan makanan bergizi, agar anak tidak mudah sakit akibat makanan tersebut. Pada anak usia dini mereka cenderung membeli makanan yang tidak bergizi, mereka menginginkan makanan yang sesuai dengan kesukaannya. Oleh karena itu, pengenalan makanan bergizi di lingkungan sekolah merupakan bagian penting dalam pengajaran. Guru juga harus mengecek rasa jajanan anak di sekolah. Sebaliknya, orang tua tidak hanya memberikan uang jajan kepada anak, tetapi dalam terapi, orang tua juga harus menjaga jajan atau makanan yang dibelikan anak.

Dikutip dari, Soedirman anak usia dini itu tidak bisa melakukan aktifitasnya tanpa bantuan orang dewasa, dalam hal ini orang tua dan guru. Sejatinya, pada usianya anak tidak mengetahui manfaat makanan yang dicerna, Dikaitkan dengan pemberian makanan bergizi kepada anak usia dini, maka dengan pola pembimbingan dari guru dan orang anak bisa memiliki kesehatan jasmani dan rohani lewat pemberian makanan yang bergizi. Dengan

⁴ <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/3223/pdf>

kata lain, guru di sekolah memberikan pengetahuan terkait gizi makanan, baik itu secara langsung kepada anak terlebih kepada orang tuanya.⁵

Faktanya masih banyak anak yang belum mengetahui apa itu makanan bergizi. Jajanan sekolah sudah menjadi jajanan favorit anak-anak, tanpa pengawasan orang tua dan guru, anak bisa membeli makanan apapun. Namun, efeknya adalah anak-anak rentan terhadap penyakit, yaitu, tidak lain adalah makanan yang dicerna anak-anak. Kondisi ini merupakan bagian dari tanggung jawab sekolah, lingkungan sekolah dapat membentuk kebiasaan makan anak jika anak mendapat informasi tentang makanan bergizi dalam pembelajarannya, terutama saat belajar ditemani orang tuanya. Selain itu juga dapat menciptakan sinergi antara guru dan orang tua dalam membentuk kesehatan anak. Sehubungan dengan pendidikan anak usia dini dan pertimbangan penyusunan kurikulum bagi pendidikan anak usia dini yang berfokus pada pengetahuan makanan bergizi, maka penting kiranya untuk mengetahui praktik dalam lingkup satuan pendidikan paud.

Saat ini masih banyak anak-anak yang belum mengetahui makanan bergizi. Hal ini dikarenakan kurangnya pola asuh orang tua terhadap anak. Selain itu, anak-anak masih belum dibekali dengan materi edukasi tentang gizi. Guru sebagai guru dalam proses belajar mengajar sangat besar pengaruhnya terhadap anak didiknya yang terkadang lebih patuh dari pada orang tuanya. Oleh karena itu, pendidikan sekolah sangat diperlukan untuk

⁵ Soedirman, "peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi", diakses dari <https://gudangmakalah.blogspot.com/2016/11/skripsi-peran-guru-dalam-mengenalkan-makanan-bergizi-pada-anak-kelompok-b-paud.html?m=1> pada tanggal 01 september 2020 pukul 07.30, 36

memenuhi kebutuhan gizi tumbuh kembang anak, agar kehidupan anak usia dini menjadi sehat dan cerdas.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ١٦٨.

Artinya : Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.⁶

Berdasarkan ayat tersebut peneliti simpulkan bahwa makanan yang halal lagi baik sangat berpengaruh terhadap kecerdasan anak maka dari itu peneliti mengambil ayat al-quran tersebut, yang menjelaskan tentang makanan yang halal di makan lagi baik.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 Mei 2023 di RA Mitahul Ulum 03 Mangkon, banyak anak yang belum mengetahui tentang makanan bergizi, hal ini bisa dilihat dari ketika waktu istirahat, masih banyak anak-anak yang makan makanan ringan snack dan banyak anak yang masih mengkonsumsi minuman bercampur pengawet soda, yang tentunya hal tersebut mengganggu kesehatan anak. Bahkan guru sudah melarangnya untuk tidak membeli jajan ringan tapi anak tersebut tetap membelinya. Maka dari itu, masih perlu diperhatikan lagi, seperti apa dan bagaimana peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi untuk anak usia 5-6 tahun.

Berangkat dari paparan di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi, dengan mengangkat judul Peran Guru dalam Mengenalkan

⁶ (Al-Baqarah [2] ayat 168)

Makanan Bergizi pada Anak usia 5-6 tahun di RA Miftahul Ulum 03 Mangkon.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian konteks penelitian masalah diatas maka dapat ditarik fokus penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengenalan makanan bergizi pada anak usia 5-6 Tahun di RA Miftahul Ulum 03 Mangkon?
2. Bagaimana peran guru dalam mengenalan makanan bergizi pada anak usia 5-6 tahun di RA Miftahul Ulum 03 Mangkon?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses pengenalan makanan bergizi pada anak usia 5-6 tahun di RA Miftahul Ulum 03 Mangkon?
2. Untuk mengetahui peran guru dalam melaksanakan pengenalan makanan bergizi pada anak usia 5-6 tahun di RA Miftahul Ulum 03 Mangkon?

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini ada dua, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah dan sumbangan ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan cara penerapan makanan bergizi bagi tumbuh kembang anak

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Memberikan suatu referensi bagi sekolah terhadap guru dalam memenuhi gizi yang seimbang bagi anak usia dini

b. Bagi Pendidik

Menambah wawasan dan ilmu pendidikan bagi pendidik agar lebih mengetahui kebutuhan-kebutuhan anak dalam hal pemberian makanan yang bergizi bagi tumbuh kembang anak

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan sebagai proses penelitian yang sempurna selanjutnya terutama penelitian terhadap pemberian gizi seimbang pada anak..

E. Definisi Istilah

1. Peran adalah suatu tindakan yang dilakukan individu atau sekelompok orang dalam suatu kejadian atau peristiwa, dan merupakan suatu pembentuk tingkah laku yang diharapkan dari seseorang yang mempunyai kedudukan di masyarakat
2. Guru adalah sebagai pendidik, pengajar, pemimpin, administrator, dan harus mampu melayani peserta didik yang dilandasi dengan kesadaran dan tanggung jawab secara optimal sehingga memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan baik fisik maupun psikis.

3. Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki nilai gizi seimbang dan mengandung nilai gizi esensial tubuh seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, serat dan air.
4. Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan juga dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Karena itulah, maka usia dini dikatakan sebagai golden age (usia emas), yaitu usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya. Anak usia dini yang di maksud dalam penelitian ini adalah anak usia 5-6 tahun.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Rizki Nurhayati Ardata dengan judul “Pola Asupan Gizi Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di RA Ar-Rahim Desa Bah Sarimah Kecamatan Silau Kahean Kabupaten Simalungun”. Hasil dari penelitian ini adalah hubungan antara motoric kasar anak usia dini dengan pola asupan makan anak.

Persamaannya penelian tersebut adalah sama-sama menjelaskan tentang maknan begizi dan metode penelitiannya sama-sama metode penelitan kualitatif.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah terletak pada tempat penelitiannya Rizki Nurhayati Ar di Ar-Rahim Desa Bah Sarimah Kecamatan Silau Kahean Kabupaten Simalungun, penelitian yang saya lakukan di RA Miftahul Ulum 03 Mangkon.

2. Muhammad Kasim Aidid dengan judul “Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik Tk Bunga Asya” Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pola makanan sehat, untuk melihat pengaruh penerapan penerapan pola makanan sehat terhadap status gizi.

Hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa ada pengaruh positif penerapan pola makanan sehat terhadap berat dan tinggi badan anak didik TK Bunga Asya Tamalanrea Makassar. Tujuan penelitiannya adalah untuk mendeskripsikan penerapan pola makanan sehat, untuk melihat pengaruh penerapan penerapan pola makanan sehat terhadap status gizi. Metode yang digunakan dalam penelitiannya adalah metode regresi linear.

Persamaannya penelien tersebut adalah sama-sama menjelaskan tentang maknan begizi dan metode penelitiannya sama-sama metode penelitan kualitatif.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan pola makanan sehat terhadap status gizi anak didik TK bunga Asya Kota Makassar. Sedangkan peneliti ini untuk mengetahui peran guru dalam pelaksanaan program pengenalan makanan bergizi pada anak usia dini

3. Iis Wulandari dengan judul “Pengenalan Makanan Gizi Seimbang Melalui Multimedia Di Tk Sekar Melati” Penelitian ini dilatar belakang rendahnya pengenalan makanan gizi seimbang pada anak, khususnya pengenalan pada makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayur, buah, dan

minuman sehat melalui multimedia. Jenis penelitian ini adalah penelitian Tindakan kelas.

Hasil penelitian yang dilakukan di dalam perencanaan pembelajaran pada siklus pertama adalah 2,61 dan pada siklus kedua meningkat menjadi 3,73. Sedangkan hasil pelaksanaan pembelajaran siklus pertama adalah 2,75 kemudian meningkat pada siklus kedua menjadi 3,67.5 Tujuan penelitiannya untuk mendeskripsikan pengenalan makanan gizi yang seimbang melalui multimedia. Metode penelitiannya menggunakan penelitian tindakan kelas.

Persamaannya penelitian tersebut adalah sama-sama menjelaskan tentang makanan bergizi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah untuk metode penelitiannya menggunakan penelitian tindakan kelas sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif

4. Elina Flora dengan judul “Analisis Pemberian Makanan Bergizi Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Santa Gemma”: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Program pemberian makanan bergizi, Gizi makanan yang diberikan, Variasi makanan yang diberikan pada anak usia 5-6 tahun di TK Santa Gemma.

Dari hasil penelitian ini program pemberian makanan bergizi pada anak usia 5-6 tahun di TK Santa Gemma Kabupaten Sekadau sudah cukup baik karena anak-anak mau memakan makanan yang dibagikan oleh gurunya di kelas bahkan sebagian besar anak menambah makanan yang

telah habis di mangkuknya, meskipun ada beberapa anak yang tidak mau menghabiskan makanan yang dibagikan oleh gurunya. Metode yang digunakan adalah deskriptif dan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif.

Persamaannya penelian tersebut adalah sama-sama menjelaskan tentang maknan begizi dan metode penelitiannya sama-sama metode penelitan kualitatif.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah terletak pada tempat penelitiannya, penelitian tersebut berada di TK Santa Gemma Kabupaten Sekadau sedangkan penelitian yang saya lakukan di RA Miftahul Ulum 03 Mangkon.

Keterbaruan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada fokus penelitian. Penelitian ini berfokus pada peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi. Peran guru sangat penting dan berkontribusi besar dalam fokus penelitian ini sebagai fasilitator yang memberikan bimbingan dan arahan serta memfasilitasi agar anak dapat mengenal makanan gizi seimbang atau makanan sehat.