

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Asupan makanan yang sehat sangat diperlukan oleh anak, karena dengan mengonsumsi makanan sehat secara teratur, bukan hanya kebutuhan nutrisi harian anak terpenuhi, tetapi juga mendukung pertumbuhan fisik yang optimal serta perkembangan psikis yang sehat, sehingga anak-anak dapat tumbuh dengan tubuh yang kuat, sistem kekebalan tubuh yang baik, kemampuan kognitif yang meningkat, serta memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas dan belajar, yang pada akhirnya memastikan bahwa kesejahteraan mereka secara keseluruhan terjaga dengan baik.

Pada kenyataannya, saat ini masih banyak guru dan orang tua di sekolah yang tidak memperhatikan dengan baik jenis dan kualitas makanan yang akan dimakan oleh anak-anak selama berada di sekolah, yang mengakibatkan anak sering kali mengonsumsi makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji, camilan tinggi gula, dan minuman bersoda, sehingga tidak hanya berpotensi menurunkan konsentrasi dan energi anak saat belajar, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang anak, termasuk risiko obesitas, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya.

AUD berada pada masa emas yang mana dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan makanan yang mengandung gizi seimbang. Masa emas pertumbuhan anak usia dini (AUD) memerlukan makanan bergizi seimbang, yang mencakup susunan pangan harian dengan zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>"Peraturan Menteri Kesehatan No.41, 2014.Pdf,"n.d

Idealnya, dalam proses tumbuh kembang anak, sangat penting bagi anak untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, karena asupan nutrisi yang tepat akan mendukung perkembangan fisik dan mental anak, selain itu, makanan yang kaya akan vitamin, mineral, protein, dan serat tidak hanya memberikan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan fungsi otak, memperkuat tulang dan otot, serta memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, yang semuanya secara keseluruhan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang kuat, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal, memiliki daya tahan yang baik terhadap berbagai penyakit, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kesehatan di masa depan dengan lebih baik lagi.

Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI, kongres gizi internasional di Roma pada tahun 1992 membahas pentingnya gizi seimbang untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pertama kali diperkenalkan di Indonesia dalam Widyakarya Pangan dan Gizi V (1993). PUGS telah berkembang menjadi tumpeng gizi seimbang (TGS).<sup>2</sup> Berdasarkan data statistik yang didapat dari Panduan Hari Gizi Nasional, diketahui bahwa angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi, menunjukkan bahwa masalah kurang gizi kronis ini masih menjadi tantangan serius yang harus dihadapi, sehingga memerlukan perhatian dan upaya yang lebih intensif dari berbagai pihak untuk meningkatkan status gizi anak-anak, melalui program-program intervensi gizi yang berkelanjutan dan edukasi yang komprehensif kepada masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi yang baik dan seimbang sejak dini.

Angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 21,6% berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), walaupun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% tahun 2021, namun masih perlu upaya besar untuk mencapai target penurunan stunting pada tahun 2024 sebesar 14%.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Sagung Seto, Pangan Dan Gizi. (Bogor:Cv Sagung Seto,2001), h. 114-115

<sup>3</sup> Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia, Germas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat, 2024

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa angka stunting di Indonesia mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022 menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), masih diperlukan upaya besar untuk mencapai target penurunan stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Oleh karena itu peneliti mengenalkan variasi makanan seimbang untuk melihat peningkatan pengenalan variasi seimbang untuk di usia tersebut.

Pengenalan makanan sehat bermanfaat bagi anak usia 4-5 tahun akan membantu anak untuk dapat mengembangkan kebiasaan makan yang baik sejak dini, memastikan asupan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta membentuk fondasi kesehatan jangka panjang yang kuat. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam mengenalkan variasi makanan seimbang pada anak, karena melalui bimbingan dan contoh yang diberikan di rumah dan di sekolah, anak-anak dapat belajar tentang pentingnya makanan sehat, bagaimana memilih makanan yang bergizi, dan menikmati berbagai jenis makanan yang mendukung kesehatan anak secara keseluruhan.

Sebagian besar orang Indonesia tetap setia pada konsep lama yaitu, 4 sehat 5 sempurna, meskipun pemerintah Indonesia menggantinya dengan konsep baru, Konsep Gizi Seimbang. Tentu saja, banyak penelitian diperlukan untuk mengetahui mengapa masyarakat tidak bergeming. Selain itu, agar pemangku kepentingan dapat menemukan solusi untuk masalah ini.

Melalui Pemerintah, Kementerian Kesehatan sedang mengembangkan konsep baru untuk memperkenalkan gizi seimbang yang dikenal dengan Isi Piringku. Ide ini mirip dengan *My Plate* di Amerika Serikat, tetapi dengan porsi dan susunan hidangan yang berbeda.

Konsep isi piringku menggambarkan tentang seberapa banyak makanan yang harus ada di dalam sebuah piring serta jenis makanan seperti apa yang sebaiknya di pilih. Gambaran umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan ialah<sup>4</sup>:

1. Makanan pokok sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring

---

<sup>4</sup> Kementerian Dinas Kesehatan Republik Indonesia, Germas Gunakan Masyarakat Hidup Sehat, 2019

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi, makanan pokok beragam misalnya: beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan lainnya

2. Lauk pauk (sumber protein) sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber nabati. Lauk-pauk hewani (daging, ayam, ikan, telur susu dan hasil olahan. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan.

3. Buah-buahan sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (vit A, B, B6, C), mineral dan serat pangan sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.

4. Sayur-sayuran sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.

Pentingnya upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia menjadi panggilan yang tak terelakkan. Namun, pendekatan ini harus dilakukan sejak dini, dengan cara yang sistematis dan berkelanjutan. Pemberian nutrisi yang baik dan benar menjadi salah satu elemen kunci dalam membentuk tumbuh kembang anak usia sekolah secara optimal. Kualitas nutrisi yang diberikan, dengan segala kompleksitas dan variasinya, menjadi kunci keberhasilan dalam mencetak generasi penerus yang tangguh.

Pengetahuan anak tentang makanan sehat bermanfaat agar anak bisa membuat pilihan makanan yang tepat dan dapat menjaga pola makannya. Namun pengetahuan yang dimiliki anak pada umumnya masih rendah sehingga menyebabkan anak-anak mengkonsumsi makanan sembarangan. Selain itu, mengkonsumsi makanan yang kurang sehat menyebabkan penyakit pada anak seperti diare, muntah-muntah dan

demam yang sering terjadi di sekolah, ada anak yang diare dan langsung dibawa pulang oleh orang tuanya. Akibat dari pola makan yang tidak sehat dan tidak baik untuk tumbuh kembang anak.

Selain itu, pengetahuan tentang makanan sehat bermanfaat bagi anak, agar anak mampu mengetahui makanan sehat dan makanan tidak sehat. Perlu diingat bahwa pengetahuan tentang makanan sehat bukan hanya penting untuk memilih makanan dengan bijak dan menjaga pola makan yang baik, tetapi juga untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat timbul akibat makanan yang tidak sehat. Maka dari itu, pemahaman tentang makanan sehat sebaiknya diperkenalkan sejak usia dini.

Menyadari pentingnya pengetahuan tentang makanan sehat bagi anak usia dini, pendidikan gizi dapat diperkenalkan secara efektif di lingkungan sekolah. Salah satu pendekatan yang efektif untuk menyampaikan pengetahuan makanan adalah melalui kegiatan *fun cooking* yang dapat dijadikan sebagai wahana dan sarana pembelajaran yang berharga. Menurut Sujiono mendefinisikan bahwa cooking class merupakan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara membuatnya dengan menggunakan bahan-bahan yang nyata dan hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak-anak. *Fun cooking* merupakan kegiatan proses mengubah suatu bahan makanan sampai menjadi makanan yang siap untuk dihidangkan dan dicicipi oleh anak dengan senang dan gembira.

Beragam kegiatan memasak dengan berpartisipasi dalam kegiatan *fun cooking*, anak-anak seperti membuat minuman susu, memasak sayuran, memasak nasi, membuat jus, dan lain sebagainya, menjadi contoh kegiatan *fun cooking* yang dapat dilakukan. Dalam konteks anak usia dini, kegiatan memasak ini bukan hanya merupakan sarana untuk mengembangkan keterampilan praktis, tetapi juga menjadi wahana yang efektif dalam meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai makanan sehat yang layak dikonsumsi.

Selain itu, kegiatan ini juga membantu meningkatkan pemahaman anak tentang makanan sehat, bahan makanan yang sehat, tata cara pengolahannya, dan

pentingnya memilih makanan dengan baik. Kegiatan ini juga dianggap bermanfaat bagi anak karena memungkinkan anak untuk belajar sambil bermain, menciptakan suasana yang menyenangkan.

Berdasarkan observasi awal penelitian ini, terungkap bahwa anak-anak di BKB PAUD Tunas Jaya, yang berlokasi di Jl.Ciliwung Jakarta Timur masih kekurangan pengetahuan mengenai makanan sehat dan berpotensi merugikan kesehatan. Mereka belum mampu membedakan antara makanan yang sehat dan yang tidak sehat untuk dikonsumsi, yang tercermin dari kebiasaan mereka mengonsumsi jajanan di luar sekolah yang cenderung kurang sehat seperti telur gulung, bakso tusuk, permen, dan minuman es dengan pewarna buatan. Selain itu, anak-anak juga belum mengerti konsep dasar 4 sehat 5 sempurna, yaitu kebutuhan akan makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu.<sup>5</sup> Kurangnya peran guru dalam memberikan pengenalan dan pengawasan terhadap pemberian makanan sehat atau gizi seimbang merupakan sebuah tantangan yang dapat berdampak pada pemahaman dan kebiasaan makan anak-anak di sekolah. Dalam konteks ini, kurangnya edukasi dan kesadaran guru tentang pentingnya makanan sehat serta aspek-aspek gizi yang dibutuhkan oleh anak-anak dapat menyebabkan kurangnya penekanan pada pentingnya memilih makanan yang tepat dalam lingkungan sekolah. Selain itu, kurangnya waktu dan sumber daya yang diberikan kepada guru untuk memberikan pendidikan gizi yang memadai juga dapat menjadi faktor pembatas dalam peran anak.

---

<sup>5</sup> Catatan observasi tgl 18 Januari 2024

**Gambar 1.1**

Anak makan makanan ringan pada saat istirahat



Dampaknya, anak-anak mungkin tidak mendapatkan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya gizi seimbang dan mungkin cenderung memilih makanan yang kurang sehat atau tidak seimbang, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan lembaga pendidikan untuk meningkatkan peran dan dukungan bagi para guru dalam memberikan pendidikan gizi yang efektif, serta memastikan bahwa lingkungan sekolah mendukung pemahaman dan penerapan pola makan sehat di antara anak-anak.

Untuk mengatasi kenyataan tersebut, guru dapat menggunakan metode *fun cooking* sebagai kegiatan pengenalan makanan sehat sehingga kemampuan guru dalam membimbing anak semakin baik sesuai dengan apa yang diinginkan. Oleh karena itu, dari hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas untuk mengetahui pengenalan variasi makanan seimbang melalui kegiatan *fun cooking* usia 4-5 tahun.

## **B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi area dan fokus penelitian ini adalah pengenalan variasi makanan seimbang melalui kegiatan *fun cooking* usia 4-5 tahun di BKB PAUD Tunas Jaya Cililitan. Adapun fokus penelitian yang teridentifikasi adalah:

1. Mengidentifikasi cara efektif untuk mengenalkan konsep makanan seimbang kepada anak-anak usia 4-5 tahun.
2. Menilai efektivitas kegiatan *fun cooking* sebagai metode pembelajaran gizi pada anak-anak.
3. Mengukur perubahan pengetahuan dan pemahaman anak-anak tentang makanan sehat dan seimbang setelah mengikuti kegiatan *fun cooking*.
4. Menganalisis respons dan antusiasme anak-anak terhadap kegiatan *fun cooking* dalam konteks pembelajaran gizi.
5. Menelaah peran serta orang tua dan guru dalam mendukung dan memperkuat pembelajaran gizi seimbang melalui kegiatan *fun cooking*.

### **C. Pembahasan Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, serta identifikasi area dan fokus penelitian yang telah diuraikan, makan tanpa bermaksud mengabaikan masalah-masalah lainnya yang tidak diteliti, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian tindakan ini, fokus penelitian pengenalan variasi makanan seimbang melalui kegiatan *fun cooking* usia 4-5 tahun.

### **D. Perumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi area dan fokus penelitian, serta pembatasan fokus penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Bagaimana Upaya meningkatkan pengetahuan pengenalan variasi makanan seimbang melalui kegiatan *fun cooking* anak usia 4-5 tahun?”

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan baik secara teoritis dan praktik.

#### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keprofesionalan pendidik anak usia dini dalam mengenalkan makanan sehat melalui kegiatan *fun cooking*.

## 2. Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian tindakan kelas ini, sebagai berikut:

### a. Guru

Bagi guru kelompok A di BKB PAUD Tunas Jaya, diharapkan pada penelitian ini guru dapat memperoleh wawasan yang luas tentang bagaimana pengenalan variasi makanan seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan *fun cooking*.

### b. Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk memberikan rekomendasi kepada guru-guru yang lain pada pengenalan variasi makanan seimbang melalui kegiatan *fun cooking*.

### c. Anak

Bagi anak untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat melalui kegiatan *fun cooking*.

### d. Orang Tua

Diharapkan setelah adanya penelitian ini, orang tua dapat memahami pentingnya mengenalkan makanan sehat kepada anak dengan cara kegiatan *fun cooking*.

### e. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan menggunakan berbagai kegiatan yang lebih menarik lagi serta untuk menambah wawasan mengenai pengenalan makanan sehat yang dapat dikenalkan melalui kegiatan *fun cooking*.