

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu bentuk pendidikan prasekolah. Pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, pada perkembangan dan pertumbuhan seluruh aspek-aspek kepribadian anak.² Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini berkaitan erat dengan makanan yang dikonsumsi oleh si anak. Semakin bergizi makanan yang dikonsumsi oleh anak maka akan lebih fokus pula dalam perkembangan serta pertumbuhannya, tetapi kelebihan gizi pun belum tentu baik untuk tubuh sehingga anak perlu mengonsumsi gizi yang seimbang, oleh karena itu perlulah dikenalkan dan dipahamkan kepada anak-anak tentang makanan bergizi seimbang.³

Gizi seimbang adalah susunan pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Memperhatikan gizi dalam pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal adalah salah satu upaya untuk mencegah permasalahan gizi.⁴ Dari hal tersebut maka bisa dikatakan bahwa asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh itu pada dasarnya adalah sesuai dengan keadaan tubuh itu sendiri, misalnya disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, pekerjaan, lingkungan dan keadaan kesehatan itu sendiri.

Masalah kesehatan yang umum dialami oleh anak-anak saat ini adalah kekurangan gizi, asupan gizi yang kurang seimbang serta pola makan yang kurang sehat, sementara itu seharusnya anak-anak membutuhkan asupan gizi yang seimbang dan sesuai dengan usia nya.⁵ Gizi seimbang sangat berperan penting

² Dini Fauziah, “Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas,” *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PIAUD-Ku* 2, no. 1 (2023): 67–74.

³ Ibid.

⁴ “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang,” n.d.

⁵ Lusiana Darsono Christina Litaay, Monica Paotiana, Evi Elisanti, Dian Fitriyani, Pande Putu Agus, Inge Permadhi, Arti Indira, Grace Puspasari, Meilinah Hidayat, Esteria Priyanti, *Kebutuhan Gizi Seimbang*, ed. M.Si. Dr Dian Utami sutiksno, SE., M.T. Dr. Ratnadew, S.T., and

dalam tubuh apalagi untuk pertumbuhan serta perkembangan anak usia dini. Dan juga saat ini banyak beredar makanan instan yang didalam nya terdapat zat kimia yang apabila dikonsumsi terus menerus sangat berbahaya bagi tubuh. Oleh karena itu pemahaman tentang gizi seimbang perlu dipahamkan kepada anak itu sendiri sehingga lambat laun anak akan mengerti bahwa makan dengan gizi seimbang itu baik untuk tubuhnya, serta anak akan terbiasa dalam mengonsumsi makanan yang sehat.

Sadar akan pemenuhan gizi penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini, beberapa lembaga menyediakan gizi untuk siswanya, ada yang satu minggu sekali dua kali atau bahkan ada yang menyediakannya selama setiap hari. Ada juga lembaga yang menyediakan progam makan di sekolah contohnya adalah RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar. RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar merupakan salah satu lembaga yang menyediakan makan siang bagi siswanya. Progam makan siang dari sekolah ini semua anak akan makan makanan yang sama dan dengan takaran gizi yang sama pula.

Mindfulness eating sendiri merupakan perilaku untuk tidak memberikan penilaian buruk terhadap makanan. Dengan penerapan *Mindfulness eating* ini anak akan belajar untuk mengoreksi rasa tanpa adanya komentar buruk di dalamnya. Anak akan belajar berdoa sebelum dan sesudah makan. Anak akan belajar bersyukur menerima makanan. Anak akan belajar bagaimana sikap duduk saat makan. Anak akan belajar kandungan gizi yang masuk ke tubuhnya, serta berapa banyak gizi yang sudah masuk ke tubuhnya.

Berdasarkan dengan hal yang telah dipaparkan oleh peneliti, peneliti merasa bahwa judul “Penerapan *Mindfulness eating* Untuk Pengembangan Kebiasaan Makan Sehat Pada Anak Usia Dini Di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar” penting dan menarik untuk diteliti. Melalui penelitian ini diharapakan melalui *Mindfulness eating* dapat meningkatkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Terutama anak usia dini yang berada di lembaga RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar.

Terdapat banyak penelitian yang sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Peran guru merupakan salah satu hal penting untuk pembiasaan makan anak usia dini.⁶ Pengenalan gizi seimbang pada bekal anak merupakan salah satu peran guru dalam pembiasaan makan sehat anak usia dini. Dalam hal ini guru mengenalkan bagaimana isi piring anak dapat memenuhi gizi seimbang pada anak.⁷

Penelitian yang berjudul “Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan di RA Tunas Harapan Ranca Emas” yang diteliti oleh Dini Fauziah. Menjelaskan bahwa penerapan asupan gizi seimbang melalui pemberian makanan tambahan di RA Tunas Harapan berjalan dengan baik walaupun belum sepenuhnya sama dengan yang seharusnya. layanan kesehatan dan gizi dilaksanakan oleh RA Tunas Harapan, akan tetapi hambatannya adalah pemberian makanan tambahan seperti sayur dan buah kurang di perhatikan pihak sekolah ataupun koordinator kelas, anak-anak hanya akan mendapatkan buah-buahan jika ada pembelajaran dengan tema buah-buahan.⁸

Penelitian ini akan dilakukan di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar. Alasan peneliti memilih RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar dikarenakan dalam kesehariannya RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar menyediakan makan siang untuk anak didiknya. Dalam pra-observasi penerapan saat program makan siang di RA Ceria “Darul Faqih” guru-guru membimbing anak-anak untuk makan dengan tenang, bersikap baik seperti duduk rapi di bangku. Guru juga memimpin serta mengajak anak-anak untuk berdoa sebelum dan sesudah makan.

Program makan siang ini dapat membuat anak untuk menyukai sayuran,

⁶ Tri Endang Jatmikowati et al., “Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 2 (2023): 1279–1294.

⁷ Dwi Hardiyanti, “Peran Guru Dalam Pemberian Informasi ‘ Isi Piringku ’ Tentang Gizi Yang Optimal Pada Anak Usia Dini Kepada Orangtua Murid Di Wilayah Banyumanik,” *MANGGALI: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 244–252.

⁸ Fauziah, “Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas.”

yang sebelumnya mereka makan hanya mau makan menggunakan sosis atau telur. Ketika sudah lama berada di lembaga ini banyak anak-anak yang antusias makan sayur, tempe serta makanan *real food* lainnya. Serta terdapat perubahan lainnya yakni ketika anak masih di kelas A banyak anak-anak yang tidak mau makan karena tidak cocok dengan makanan yang disediakan ataupun juga banyak anak yang pilih pilih makanan seperti hanya mau makan ini makan itu. Namun setelah mereka beranjak kelas B banyak anak yang antusias dan mau makan tanpa pilih-pilih makanan yang disediakan.

Kegiatan serta penerapan pada Progam makan siang yang di lembaga ini sejalan dengan apa yang di cari oleh peneliti yakni beberapa penerapan *mindfulness eating* yang tidak disadari oleh pihak lembaga. Hal tersebut yang membuat peneliti semakin yakin untuk melakukan penelitian di lembaga ini. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian tentang penerapan *Mindfulness eating* pada kebiasaan makan makanan sehat pada anak usia dini.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti menyusun rumusan masalah sebagai berikut.

- a) Bagaimana gambaran progam makan siang di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar saat ini?
- b) Bagaimana gambaran kebiasaan makan anak usia di di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar saat ini?
- c) Bagaimana penerapan *Mindfulness eating* untuk menumbuhkan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hal- hal sebagai berikut,

- a. Mengetahui gambaran mengenai progam makan siang di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar pada saat ini.
- b. Mengetahui gambaran mengenai kebiasaan makan anak usia dini di RA Ceria

“Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar pada saat ini.

- c. Mengetahui manfaat dari penerapan *Mindfulness eating* untuk pengembangan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian menjelaskan apa saja atau siapa saja yang akan memperoleh manfaat dari penelitian ini. Dengan demikian, manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Manfaat Teoretis: Sebagai tambahan wawasan untuk guru dan mahasiswa khususnya para kader pendidik anak usia dini dan juga sebagai kajian pustaka untuk penelitian yang serupa.
- b) Manfaat Praktis
 - 1. Bagi Anak: penerapan *Mindfulness eating* diharapkan mampu mengembangkan kebiasaan makan sehat.
 - 2. Bagi Guru: penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi baru agar guru dapat lebih optimal dalam memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak.
 - 3. Bagi Sekolah: diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan yang positif bagi penyelenggaraan pendidikan.

E. PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian terdahulu merupakan penelitian-penelitian yang telah terlebih dahulu diteliti oleh para ahli pada bidangnya. Dari penelitian tersebut kemudian dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan skripsi. Terdapat banyak penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan penulis, kemudian penulis mengelompokkan dalam beberapa kategori diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No .	Nama Peneliti, Judul, Bentuk, Dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D.	Sama Sama Pembiasan	Pada Penelitian	Pada penelitian ini

	R., & Adwitiya, A. B. "Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini" Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Volume 7 Issue 2 Tahun 2023. ⁹	Makan Sehat Pada Anak Usia Dini.	Lebih Ditekan Kan Dalam Peran Guru Serta Orang Tua,	mengungkapkan bagaimana penerapan <i>Mindfulness eating</i> dalam menumbuhkan kebiasaan makan sehat anak usia dini.
2.	Dini Fauziah "Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas" Journal Of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PIAUD-Ku Vol (2) No (1) Tahun 2023. ¹⁰	Sama Sama Membahas Tentang Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini	Perbedaan Pada Penerapan Yang Dilakukan .	Pada penelitian ini mengungkapkan bagaimana penerapan <i>Mindfulness eating</i> dalam menumbuhkan kebiasaan makan sehat anak usia dini.
3.	Fajria Umasugi, Rosita Wondal, Bujuna Alhahad "Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan)" Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Vol 2, No 2 (2020). ¹¹	Membahas Tentang Pemenuhan Gizi Pada Anak Usia Dini	Menekankan Pada Pemahaman Orang Tua Melalui Lunch Box.	Pada penelitian ini mengungkapkan bagaimana penerapan <i>Mindfulness eating</i> dalam menumbuhkan kebiasaan makan sehat anak usia dini.
4.	Dwi Hardiyanti "Peran Guru Dalam Pemberian Informasi "Isi Piringku" Tentang Gizi Yang Optimal Pada Anak Usia Dini Kepada Orangtua	Membahas Tentang Gizi Yang Optimal Untuk Anak Usia	Perbedaan Dalam Penelitian Ini Menekankan Pada Peran	Pada penelitian ini mengungkapkan bagaimana penerapan <i>Mindfulness</i>

⁹ Jatmikowati et al., "Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini."

¹⁰ Fauziah, "Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas."

¹¹ Fazria Umasugi, Rosita Wondal, and Bujuna Alhadad, "Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan).," *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud* 2, no. 1 (2020): 1–15.

	Murid Di Wilayah Banyumanik” Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Volume 2 Nomor 2 Tahun 2022, 244 -252. ¹²	Dini	Guru.	<i>eating</i> dalam menumbuhkan kebiasaan makan sehat anak usia dini.
5.	Richa Baradi , Joyeta Ghosh “Impact Of Mindful Eating Among Adolescent” International Journal Of Science And Research Volume 10 Nomor 11 Tahun 2021, 11-17. ¹³	Membahas tentang bagaimana mindful eating dapat mempengaruhi kebiasaan makan sehat pada remaja	Perbedaan dalam penelitian adalah didalam penelitian ini menekankan mindful eating pada usia remaja.	Pada penelitian ini mengungkapkan bagaimana penerapan <i>Mindfulness eating</i> dalam menumbuhkan kebiasaan makan sehat anak usia dini

F. DEFINISI ISTILAH

Definisi istilah dalam penelitian ini sangat dipentingkan untuk menghindari multi interpretasi. Definisi istilah dalam penelitian ini mengarah pada definisi konseptual maupun operasional. Adapun kedua definisi tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a) Definisi konseptual

1) *Mindfulness eating*

Mindfulness eating adalah kondisi pada individu yang mengalami kesadaran penuh pada keadaan mengonsumsi makanan, kesadaran untuk tidak menghakimi makanan (*non judgmental awareness*), dan merasakan dengan penuh sensasi fisik, emosional, serta lingkungan yang berhubungan dengan makanan.¹⁴

¹² Hardiyanti, “Peran Guru Dalam Pemberian Informasi ‘ Isi Piringku ’ Tentang Gizi Yang Optimal Pada Anak Usia Dini Kepada Orangtua Murid Di Wilayah Banyumanik.”

¹³ Richa Baradia and Joyeta Ghosh, “Impact of Mindful Eating among Adolescent,” *International Journal of Science and Research* 10, no. 11 (2021): 11–17, www.ijsr.net.

¹⁴ Triayu Maharani, “Hubungan Mindful Eating Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School,” *J. Gizi Dietetik* 3, no. September (2024): 199–208.

2) Kebiasaan makan sehat

Kebiasaan merupakan sebuah tindakan yang sudah terbiasa dilakukan oleh seseorang. Kebiasaan makan sehat adalah perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan yang sehat yang sudah dibiasakan sejak anak usia dini. Kebiasaan makan biasanya berupa apa, oleh siapa, untuk siapa, kapan dan bagaimana makanan siap di atas meja untuk dimakan atau disantap. Pentingnya kebiasaan makan yang sehat dapat dimulai dari awal pada usia dini. Kebiasaan dalam mengonsumsi makanan sehat dan bergizi pada usia dini sangat penting dilakukan dalam mengembangkan perkembangan anak baik kognitif ataupun fisik yang mempunyai dampak kesehatan diusia selanjutnya. Untuk itu, orang tua dan pendidik memiliki kontrol yang luar biasa dalam mengatur kebiasaan anak usia dini sehingga perlu diperhatikan dan diterapkan makanan sehat bergizi untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangannya.¹⁵

3) Anak usia dini

Kamus besar Bahasa Indonesia, menyebutkan bahwa anak usia dini merupakan individu penduduk yang berusia 0-6 tahun. Anak usia dini secara umum adalah anak-anak di bawah usia 6 tahun. Pemerintah melalui UU Sisdiknas mendefinisikan anak usia dini adalah anak dengan rentang usia 0-6 tahun. Kemudian pendapat tentang anak usia dini yang lainnya adalah, yang dimaksud dengan anak prasekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun.¹⁶

4) Pendidikan anak usia dini

Pendidikan anak usia dini merupakan sebuah lembaga pendidikan yang merupakan satuan-satuan pendidikan yang menyelenggarakan upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak usia 0 sampai dengan usia 6 (enam) tahun yang dilakukan dengan pemberian rangsangan pendidikan

¹⁵ Rahim Husain, “Pembelajaran Pola Makan Sehat Untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 5 (2023): 5630–5642.

¹⁶ Niswatin Ni’matulhoyyibah, Susiyati Novitasari, and Ummidlatus Salamah, “Program Pojok Baca Untuk Meningkatkan Literasi Anak Usia Dini Di TK Tunas Harapan Desa Dahor Grabagan Tuban,” *Alzam: Journal of Islamic Early Childhood Education* 2, no. 2 (2022): 33–40.

untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak.

b) Definisi operasional

Definisi operasional dalam judul “Penerapan *Mindfulness eating* Untuk Menumbuhkan Kebiasaan Makan Sehat Pada Anak Usia Dini Di RA Ceria “Darul Faqih” Purwokerto Srengat Blitar” adalah proses penerapan yang berkaitan dengan kebiasaan makan sehat anak dengan menggunakan konsep Anak- anak makan dengan kesadaran penuh tanpa melakukan aktivitas lain selain makan seperti mengobrol menonton vidio ,menonton kartun televisi. Pembiasaan ini merupakan langkah awal agar anak terbiasa dengan pola makan sehat.

G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Penulisan skripsi secara keseluruhan terdiri dari enam bab, masingmasing bab disusun secara sistematis dan terinci. Penyusunannya tidak lain berdasarkan pedoman yang ada.

Bab I merupakan pendahuluan yang berisi tentang konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, definisi istilah, dan sistematika pembahasan Pada bab ini dirumuskan dan dipaparkan deskripsi alasan peneliti mengambil judul.

Bab II merupakan kajian pustaka yang menguraikan teori-teori para ahli dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian ini yang meliputi perspektif teori yang mencakup teori peran guru dalam meningkatkan gizi anak sebagai fasilitator, motivator, dan evaluator.

Bab III merupakan metode penelitian yang menetapkan serta menguraikan pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, dan prosedur penelitian. Pada bab ini sebagai acuan pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan.

Bab IV merupakan hasil penelitian yang membahas tentang paparan jawaban secara sistematis mulai dari paparan data dan hasil penelitian, serta temuan penelitian. Didalam deskripsi data dipaparkan jawaban dari

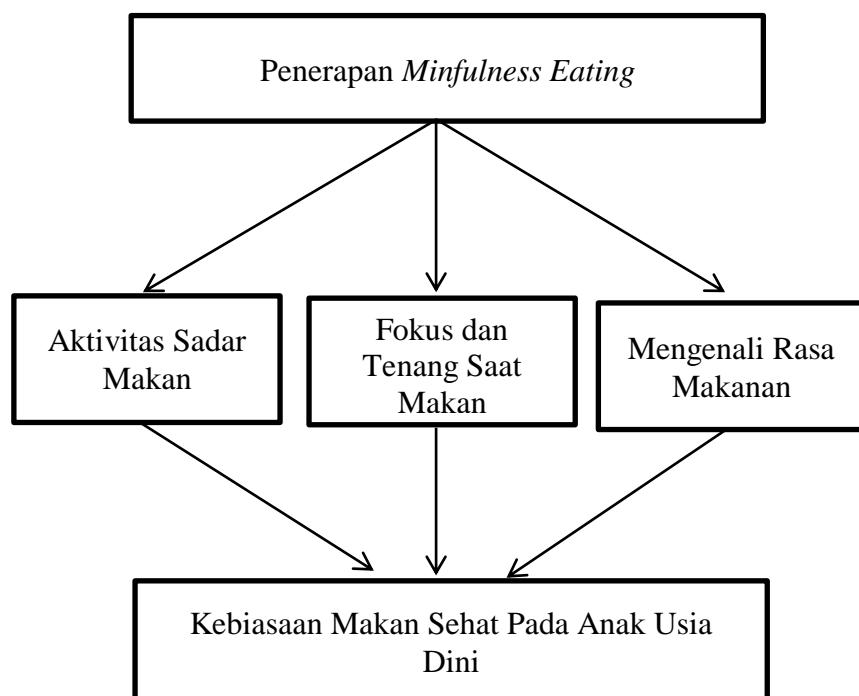
pertanyaan penelitian yang didapatkan dari penelitian langsung terkait.

Bab V merupakan pembahasan tentang hasil penelitian yang berisi diskusi hasil penelitian. Bahasan hasil penelitian ini digunakan untuk mengklasifikasikan dan memposisikan hasil temuan yang telah menjadi fokus pada bab I, lalu peneliti merelevansikan teori-teori yang dibahas pada bab II, juga yang telah dikaji pada bab III metode penelitian.

Bab VI merupakan bab penutup yang berisi tentang kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran.

H. PARADIGMA PENELITIAN

Paradigma penelitian berfungsi sebagai dasar bagi peneliti untuk memfokuskan pola pikirnya dalam melaksanakan penelitian mengenai masalah-masalah yang dihadapi. Kerangka pemikiran itu selanjutnya akan mengarahkan peneliti untuk mengarah pada konsep teori yang akan diterapkan, pendekatan, metode, teknik serta langkah-langkah untuk analisis penelitian berikutnya sehingga akan saling berkesinambungan.¹⁷ Berikut merupakan paradigma penelitian peneliti:



¹⁷ Prof. Dr. Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, cet. 40. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021).