

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Anak usia dini berada pada masa *golden age* atau anak pada masa keemasan. Hal ini dikarenakan pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat pesat dan signifikan. Oleh karena itu pada masa ini anak perlu mendapatkan dukungan dan stimulus yang terbaik salah satunya dalam pemberian gizi³. Pada usia ini otak anak sedang mengalami perkembangan yang pesat dan sangat dipengaruhi oleh stimulasi, pengalaman, dan lingkungan. Pada masa ini harus benar-benar memperhatikan perihal pemberian nutrisi dan makanan yang dikonsumsi anak. Kesalahan pemberian nutrisi ini dapat mengakibatkan keterlambatan atau bahkan kerusakan pada pertumbuhan fisik, kecerdasan mental dan bahkan masa depan anak. Pemberian nutrisi ini sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak, berikan nutrisi yang terbaik sesuai usia dan kebutuhannya agar tumbuh kembang anak optimal.

Masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kekurangan gizi dan pola makan yang tidak sehat, sementara anak-anak usia dini membutuhkan makanan gizi yang seimbang⁴. Gizi seimbang sangat mempengaruhi perkembangan anak-anak usia dini. Apalagi

³ Tantry Febrinasari, Andini Putri Riandani.(2023), *Edukasi Pentingnya Pangan Sehat untuk Anak Usia Dini bagi Orang Tua dan Guru di TK Insani I, Bekasi*, Jurnal Lentera Pengabdian, Vol. 1 No. 02, Hlm. 118

⁴ Kementerian Kesehatan, (2018), *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat

sekarang ini banyak sekali makanan yang cepat saji (instant) yang di dalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan anak-anak bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi bagi anak, terlebih pada usia anak yang belum terlalu memiliki kekebalan tubuh dan imun yang baik. Sebagai orang tua sangat penting untuk memberikan anak makanan-makanan yang mengandung vitamin, karbohidrat, dan makanan yang mengandung nilai gizi. Keseluruhan itu harus diberikan secara seimbang dan sesuai kebutuhan tubuh anak. Selain orang tua, ketika di sekolah guru juga berperan aktif dalam menjaga pola makanan yang dikonsumsi oleh anak, keduanya harus berjalan seimbang dan saling menjaga.

Proses belajar menghadapkan mereka pada hal-hal yang baru yang sebelumnya belum pernah mereka alami⁵. Anak usia dini dihadapkan dengan hal-hal yang asing baginya. Perlunya pada usia dini orang tua menyiapkan pondasi yang kuat untuk pertumbuhan anak mendatang. Pada masa ini anak memiliki keunikan tersendiri, seperti gaya belajarnya, minat dan latar belakang keluarga yang berbeda-beda. Usia ini anak akan memiliki sifat egosentris yang menarik juga, mereka cenderung melihat dunia dari sudut pandang kepentingannya sendiri. Akan selalu ada banyak hal yang tak terduga yang akan dilakukan oleh anak. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang lebih besar dibandingkan orang dewasa lainnya.

⁵ Djollong, dkk. (2023), *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Panduan Komprehensif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, Hlm. 56

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup kompleks dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak perlunya asupan gizi yang seimbang⁶. Gizi seimbang yang tepat dapat memberikan dasar kesehatan yang kuat bagi anak. Beberapa manfaat dari pola gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak adalah mendukung pertumbuhan fisik, membantu perkembangan otak, memperkuat pertahanan imun, dan melancarkan pencernaan.

Kementrian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia (KEMENKO PMK) menyampaikan bahwa berdasarkan pengumpulan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2024 lalu turun mencapai 19,8 persen atau setara dengan 4.482.340 balita. Menurut pernyataan Kementrian Koordinator angka ini menurun 1,7 persen dibandingkan data pada tahun 2023 yang mulanya berjumlah 21,5 persen dan mencapai 377.000 kasus balita mengalami *stunting* yang baru berhasil dicegah⁷. Meskipun demikian peningkatan kebutuhan gizi masyarakat harus tetap ditingkatkan. Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan RI, Asnawi Abdullah menyatakan bahwa kelompok ekonomi paling rendah memiliki angka terjadinya

⁶ Ibid, Hml. 76

⁷ Kementrian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2025. *Prelevansi Stunting Nasional Turun Jadi 19,8 Persen Berdasarkan SSGI 2024*. Diakses dari <https://www.kemenkopmk.go.id>

stunting paling tinggi. Oleh karena itu, upaya percepatan penurunan *stunting* kedepannya perlu disinergikan dengan program berupa penghapusan kemiskinan⁸.

Masalah gizi yang saat terjadi saat ini di Indonesia adalah kekurangan gizi atau *stunting*. *Stunting* adalah dimana kondisi anak terganggu sehingga menyebabkan pertumbuhan yang lambat. *Stunting* merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh berbagai faktor lingkungan⁹. Faktor yang mempengaruhi *stunting* yang sedang marak saat ini adalah disebabkan oleh beberapa hal seperti asupan gii yang kurang, adanya penyakit infeksi yang berulang, kondisi sosial ekonomi dan kurangnya akses ke layanan kesehatan. Masalah *stunting* tidak bisa dipandang remeh lagi, kekurangan gizi pada anak harus segera mendapatkan solusi. Salah satu langkah yang tepat adalah dengan menanamkan pembiasaan mengkonsumsi makanan yang bergizi pada lembaga dasar seperti PAUD ddan tingkat Sekolah Dasar. Hal ini dapat menjadi langkah kecil dalam mengentaskan masalah *stunting* yang sedang marak di Indonesia.

Strategi orang tua dalam membiasakan anak megkonsumsi makanan bergizi adalah dengan bagaimana orang tua mengatur jadwal makan anak, apa saja yang dihidangkan kepaa anak, seberapa banyak makanan yang

⁸ Ibid, Hlm. 23

⁹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2020). Profil Kesehatan Indonesian Tahun 2019. Jakarta Kementerian Kesehatan RI. Hlm.24

dikonsumsi anak, dan kapan waktu anak makan¹⁰. Hal ini dapat menjadi pembiasaan anak untuk mengonsumsi makanan yang bergizi. Orang tua harus memberikan makanan yang terbaik bagi anaknya yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Jadwal makan juga membantu anak mengenal rasa lapar sehingga nantinya jadwal makan anak akan lebih teratur. Sajikan makanan yang seimbang dan mengandung gizi dalam satu piring makan anak, kebutuhan serat, karbohidrat dan protein harus terpenuhi dari sepiring makan anak. Selain orang tua, guru juga sangat berperan penting dalam membentuk kebiasaan anak makan di lingkungan sekolah. Pembiasaan makan yang bergizi tidak hanya dilakukan di lingkungan rumah saja, melainkan lingkungan sekolah juga ikut berperan dalam pembentukan kebiasaan anak. Keduanya harus sinkron dalam membiasakan anak mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Taman Kanak-kanak TK Perwanida Sumbergempol merupakan salah satu lembaga yang ada di wilayah Tulungagung yang memiliki program menarik tentang pembiasaan mengonsumsi makanan bergizi. program ini dilaksanakan setiap hari dimana anak diwajibkan untuk membawa bekal ke sekolah yang berisi makanan pokok atau nasi, sayur dan juga lauk pauk. Anak tidak diperbolehkan membawa makanan ringan dan snack dari luar, dan anak tidak diperbolehkan membawa uang saku. Selain makanan sehat program ini juga mewajibkan anak mengonsumsi air putih. Pada akhir minggu anak dibebaskan untuk membawa buah

¹⁰ Tri Endang Jatmiko. (2023) , Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. *Peran Guru Dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini*. Vol. 7. Hlm. 1281

kesukaan dan juga makanan tradisional. Biasanya program ini disandarkan pada tema pada minggu itu, dan anak harus menyesuaikan menu bekal yang dibawa dengan jadwal menu berdasarkan tema. Program ini dianggap sangat membantu membiasakan anak dalam memilah makanan yang dikonsumsi. Program tersebut membawa perubahan yang signifikan pada anak, terutama pada fokus anak dalam belajar. Terdapat perbedaan pada fokus belajar anak pada anak yang mengkonsumsi makanan yang bergizi dengan anak yang kurang dalam mengkonsumsi makanan bergizi¹¹. anak yang mengkonsumsi makanan yang sehat cenderung lebih aktif didalam kelas, lebih tanggap dan mudah bersosialisasi dengan teman ataupun guru.

Beriringan dengan adanya program makan seimbang tentunya ada tantangan dan kendala yang dialami baik dari segi guru maupun orang tua. Mengajarkan dan memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat bagi anak menjadi salah satu tantangan bagi guru. Pengajaran ini harus selaras dengan kapasitas pemahaman anak, pemahaman mengenai hal tersebut harus diberikan melalui cara yang menarik dan mudah diterima oleh anak. Strategi yang dilakukan oleh guru TK Perwanida adalah dengan memberikan anak tontonan video animasi youtube tentang manfaat makan sehat dan akibat anak yang kekurangan gizi. Selain melalui video, guru juga biasa menggunakan metode bercerita tentang pentingnya makan sehat dan

¹¹ Wulan Anggraini, dkk.. (2024) , Jurnal Kesehatan Masyarakat Asclepius : *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Di Kota Bengkulu*. Vol. 1. No. 1. Hlm. 13

bergizi. Hal ini diyakini dapat membantu anak lebih menjaga pola makan yang dikonsumsi selain dari pembiasaan makan makanan sehat.

Harapan utama dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih dalam mengenai pelaksanaan program gizi dan segala hal yang berkaitan dengan program ini. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat membantu peneliti mengetahui sejauh mana manfaat yang dirasakan melalui program pembiasaan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Selain bagi peneliti, harapan dari penelitian ini semoga dapat dirasakan oleh pihak lain seperti orang tua untuk mereka mengetahui betapa pentingnya anak mengkonsumsi makanan yang seimbang. Bagi pembaca penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam menerapkan program makan bergizi dan pentingnya pembiasaan makan sehat. Mengingat anak usia dini merupakan masa dimana semua proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan pesat sehingga harus dibarengi dengan pemenuhan gizi yang seimbang.

B. Fokus Penelitian

Berlandaskan dalam penjelasan latar belakang tersebut, penulis mampu mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pelaksanaan program gizi seimbang terhadap anak usia dini di TK Perwanida Sumbergempol?
2. Bagaimana strategi yang diterapkan dalam pelaksanaan program gizi seimbang di TK Perwanida Sumbergempol?

3. Apa faktor pendukung dan hambatan dalam menerapkan pola gizi seimbang secara tematik di TK Perwanida Sumbergempol?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka tujuan dari penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana pelaksanaan program gizi seimbang terhadap anak usia dini di TK Perwanida Sumbergempol.
2. Mengetahui strategi yang diterapkan dalam pelaksanaan program gizi seimbang di TK Perwanida Sumbergempol.
3. Mengetahui faktor pendukung dan hambatan yang membantu dalam menerapkan pola gizi seimbang secara tematik di TK Perwanida Sumbergempol.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk seluruh pihak, diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak pengetahuan serta referensi mengenai ilmu pendidikan khususnya pada peningkatan gizi seimbang pada anak usia dini¹².

¹² Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung Alfabeta, Hlm.12

2. Manfaat Praktis

Dengan penyusunan metodologi penelitian kualitatif berikut, diharapkan akan bermanfaat untuk seluruh individu yang membutuhkan, serta seluruh masyarakat yang membutuhkan seperti berikut¹³.

a. Bagi sekolah

Hasil penelitian berikut diharapkan mampu bermanfaat bagi sekolah, selaku bahan rujukan serta pertimbangan dalam melaksanakan gizi seimbang.

b. Bagi guru

Adanya penelitian ini diharapkan mampu mendorong Kepala Sekolah TK Perwanida dan seluruh guru pendidik untuk menjadikan program pola gizi seimbang lebih berinovasi menunya dan menjadi referensi dalam merumuskan menu makanan bergizi.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur bagi peneliti secara lebih konkrit jika kedepannya menggeluti dunia pendidikan terutama terkait pola gizi seimbang.

¹³ Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung Alfabeta, Hlm.12

d. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini mampu dimanfaatkan sebagai referensi dan menambah pengetahuan mengenai materi, metode serta pembelajaran terhadap pendidikan anak usia dini.

E. Definisi Istilah

Untuk menghindari adanya salah paham atau kekeliruan pada judul “Analisis Program Pola Gizi Seimbang melalui Pendekatan Tematik di Taman Kanak-kanak (TK) Perwanida Sumbergempol” maka perlu peneliti mengadakan penegasan istilah secara konseptual sebagai berikut.

1. Gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh¹⁴. Gizi menjadi salah satu faktor dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Perlunya asupan gizi seimbang tentunya untuk menunjang pemenuhan kebutuhan tubuh anak dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat ini.

2. Tematik

Pengertian dari tematik adalah suatu pendekatan dalam pembelajaran yang mengintegrasikan berbagai mata pelajaran dan konsep pembelajaran dalam satu tema¹⁵. Tematik sangat berkaitan erat dengan pembelajaran anak, beberapa fungsi dari adanya tematik

¹⁴ Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.

¹⁵ Uswatun Khasanah, (2024) Pembelajaran Tematik: Konsep, Aplikasi dan Penilaian. Tahta Media Grup. Hal. 2

adalah efektivitas materi sehingga materi yang disampaikan terstruktur, mempermudah anak dalam memahami materi dan meningkatkan semangat belajar anak.

3. Anak usia dini

Anak usia dini adalah anak yang berusia mulai 0-6 tahun. Pada masa ini adalah masa keemasan anak atau biasa disebut *golden age*. Pada masa ini anak mengalami masa peka berupa fisik maupun psikis untuk menerima semua stimulasi dan rangsangan dari orang lain¹⁶. Selain itu, pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara spesifik dan pesat. Pada tahap ini anak mengalami banyak perubahan mulai dari segi fisik yang disebut dengan pertumbuhan maupun segi psikis atau anak mengalami perkembangan. Beberapa aspek yang berkembang pada usia dini adalah aspek fisik, kognitif, sosial, bahasa dan emosional. Kelima aspek tersebut harus distimulasi dengan baik agar kelak anak dapat memiliki pondasi yang kuat dalam melanjutkan kehidupan selanjutnya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ialah kerangka dari skripsi yang menyajikan pedoman tentang masalah mendasar yang akan dibahas. Dalam memudahkan pembaca dalam mengkaji skripsi ini, penulis nantinya akan memisahkan dalam beberapa bagian, diantaranya bagian

¹⁶ Seldin, (2021), *Membesarkan Anak Hebat dengan Metode Montessori*, Gramedia, Hal. 33

pertama, bagian utama, dan bagian akhir. Beberapa bagian diantaranya sebagai berikut :

BAB I, yakni bab pendahuluan berisi tentang gambaran mengenai sesuatu yang mendasari terjadinya penelitian. Menggambarkan konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan istilah, dan sistematika pembahasan.

BAB II, berisi tentang kajian teori penelitian yang diungkapkan. Sub bab pertama menjelaskan tentang pengertian dan penjelasan pola gizi seimbang dan tematik secara mendalam dan sub bab kedua membahas tentang pengertian anak usia dini.

BAB III, menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan peneliti saat proses penelitian. Metode penelitian ini berisikan beberapa bagian diantaranya rancangan penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisa data, pengecekan keabsahan temuan, dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV, menjelaskan tentang hasil penelitian yang diperoleh selama meneliti. Bab ini berisi tentang deskripsi data, temuan penelitian dan analisis data.

BAB V, menjelaskan tentang pembahasan tentang keterkaitan antara pola-pola, kategori, dimensi, dan temuan yang dihubungkan dengan teori maupun hasil penelitian sebelumnya.

BAB VI, menjelaskan tentang penutup yang berisi kesimpulan yang diperoleh selama meneliti dan saran yang berkaitan dengan temuan-temuan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya. .