

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik, dalam arti memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan motoric (koordinasi motorik halus dan kasar), intelegensi (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual), sosial emosional (sikap dan perilaku serta agama), bahasa komunikasi yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan keunikan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, anak usia dini terbagi dalam tiga tahapan, yaitu masa bayi sampai 12 bulan, masa toddler (batita) usia 1-3 tahun, masa prasekolah usia 3-6 tahun, dan masa kelas awal SD 6-8 tahun (Supriani & Arifudin, 2023).

Berdasarkan paparan mengenai Anak Usia Dini di atas, maka dapat dijelaskan secara sederhana bahwa Pendidikan Anak Usia Dini, yang selanjutnya disingkat menjadi PAUD, adalah pendidikan yang diperuntukkan bagi mereka yang berada pada rentan usia 0-6 tahun. Dimana pendidikan ini ditujukan untuk memfasilitasi fase penting dalam kehidupan manusia yang disebut sebagai The Golden Age atau juga disebut sebagai masa peka. Dengan harapan bahwa perkembangan dan pertumbuhan pada masa ini akan berlangsung secara optimal, dimana perkembangan dan pertumbuhan pada masa ini akan berpengaruh terhadap masa sekolah (Supriani & Arifudin, 2023).

Pemenuhan asupan gizi seimbang untuk anak usia dini sangat penting agar ia tumbuh sehat, cerdas dan aktif. Untuk mewujudkannya, peran aktif orang tua didalam keluarga sangat dibutuhkan. Salah satu peran orang tua untuk mendukung tumbuh kembangnya adalah dengan selalu menyiapkan dan memenuhi kebutuhan gizi anak sesuai tahap usianya. Faktor penguat dalam pembentukan perilaku anak termasuk perilaku gizi adalah keluarga. Keluarga berperan dalam promosi kesehatan terkait pengenalan dan penyediaan makanan bergizi, praktik kesehatan serta sebagai role model terhadap semua anggota keluarga (Munawaroh et al, 2022).

Makanan yang bergizi sangat penting bagi anak, khususnya pada anak usia dini dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Zat-zat gizi dapat memberikan energi yang diperlukan tubuh guna keperluan beraktifitas 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 (Jatmikowati et al, 2023).

Gizi seimbang adalah 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 sehat serta mempertahankan berat badan secara tertaur. Makanan yang memenuhi gizi seimbang mencakup makanan sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang yang di dalamnya terdapat 10 pesan dasar gizi seimbang.

Pemberian bekal makan siang yang mengandung gizi seimbang merupakan bentuk perhatian orang tua terhadap tumbuh kembang anaknya. Setiap anak memiliki jumlah pemenuhan gizi yang berbeda-beda tergantung dari tinggi badan, berat badan serta tingkat keaktifan anak dalam melakukan kegiatan selama satu hari. Membawakan bekal makanan sehat anak saat ke sekolah merupakan keputusan yang baik dan bijaksana. Selain dapat mencukupi kebutuhan asupan gizi pada anak, pemberian bekal makan sehat merupakan salah satu cara untuk menghindari jajan atau makanan ringan yang tidak terjamin kesehatannya. Bekal makanan tidak hanya berupa nasi dan lauk pauk tetapi juga bisa berupa snack (jajan makanan ringan) atau makanan lengkap dengan porsi yang kecil. Gizi yang terkandung pada menu bekal makanan sebaiknya sekitar 300-400 kal, 5-7 g protein (Aulia, 2022).

Pemberian bekal makan anak pada saat sekolah diperbolehkan oleh sekolah atau tempat penitipan anak ini dikarenakan sekolah tidak menyediakan kantin sekolah maupun warung yang menjual makanan ringan. Oleh sebab itu orang tua membawakan anak-anak makanan, ragam makanan yang memiliki berbagai bentuk, seperti makanan ringan yang dibungkus merk tertentu dengan anak alasan sudah sarapan di rumah dan ada pula yang membawakan berupa nasi dan

makanan berat yang bisa dikonsumsi selama di sekolah, namun kesadaran untuk membawakan bekal makanan yang seimbang masih kurang, sebagian besar orang tua murid merupakan karyawan dan pegawai negeri sipil yang tidak sempat memberikan bekal makan anak dengan memperhatikan kandungan gizinya.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini ialah “Bagaimana pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan perilaku pemenuhan gizi bekal makan siang anak usia dini?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan perilaku pemenuhan gizi bekal makan siang anak usia dini.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk anak usia dini.
2. Mengetahui perilaku pemenuhan gizi bekal makan siang gizi seimbang untuk anak usia dini.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah dan memperluas pengetahuan peneliti dalam pengetahuan gizi seimbang terhadap anak usia dini serta perilaku pemenuhan gizi bekal makan siang anak usia dini.

1.4.2 Bagi Institusi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi, pengetahuan terhadap ibu mengenai gizi seimbang dan perilaku pemenuhan gizi bekal makan siang untuk anak usia dini.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai menambah atau memanfaatkan pengetahuan pedoman gizi seimbang untuk ibu balita yang kurang dalam pengetahuan gizi.

1.5 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian yang dilakukan ini termasuk ke dalam lingkup Gizi Masyarakat, yaitu ingin mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan perilaku pemenuhan gizi bekal makan siang anak.