

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satu faktor yang sangat penting adalah gizi. Pertumbuhan dan perkembangan anak bukan hanya dipengaruhi oleh stimulasi, tetapi juga dengan asupan gizi yang cukup pada anak.<sup>1</sup> Oleh sebab itu gizi dan kesehatan anak sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Anak dapat tumbuh menjadi anak yang berkualitas maupun sebaliknya jika memperoleh makanan yang sehat serta gizi yang seimbang.

Menurut Permenkes No. 41 Tahun 2014 mengenai gizi seimbang yaitu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta memantau berat badan secara teratur.<sup>2</sup> Dengan makan makanan yang mengandung gizi seimbang akan menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh anak dalam berimajinasi dan berkarya serta mengalami pertumbuhan fisik, emosional, kecerdasan, mental yang sangat cepat.

Sayangnya pada masa sekarang terdapat banyak makanan siap saji (instan), didalamnya terdapat bahan kimia berbahaya yang akan berdampak buruk untuk kesehatan anak jika dimakan terus menerus dalam jangka waktu yang panjang.<sup>3</sup> Maka dibutuhkan untuk memperhatikan menu makanan yang seimbang pada anak. Menu seimbang merupakan susunan dari beberapa macam menu untuk sekali makan yang dapat menyehatkan tubuh orang yang mengonsumsinya, serta memakai bahan makanan atau pengganti dengan mengamati keseimbangan nutrisi yang terdapat didalamnya.<sup>4</sup> Anak akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan jika kurang mendapatkan pemenuhan gizi yang bagus. Anak yang mempunyai gizi buruk akan berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik ataupun bagi pertumbuhan mentalnya.

---

<sup>1</sup> Siti risma rachmawati, 'Menstimulasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Anak Kelompok B Di Tk Negeri Pembina Surabaya', *Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 1–6.

<sup>2</sup> Peraturan Menteri Kesehatan, 'Pedoman Gizi Seimbang', 2014, p. 139.

<sup>3</sup> Siti risma rachmawati.

<sup>4</sup> Aji Prapanca Bayu, 'Menu Sehat Seimbang Guna Makan', 2020.

Masalah gizi buruk disebabkan kurangnya makanan yang mengandung protein dan energi berkualitas tinggi seperti protein hewani yakni daging, telur, ikan, dan lain lain. Mineral terutama kalsium yang dapat diserap tubuh seperti ikan serta susu. Penyakit menular yang mempengaruhi zat gizi selain mengonsumsi makanan, yaitu infeksi cacing yang menyerang 50% anak sekolah.<sup>5</sup> Anak-anak yang kekurangan gizi akan memiliki risiko infeksi yang lebih tinggi. Masalah kekurangan gizi tersebut anak dengan mudah merasa lelah dan tidak bisa beraktifitas fisik yang lama, berpartisipasi penuh dalam pembelajaran dan tidak mampu berpikir, akhirnya mereka sering absen dari sekolah.

Hal ini didukung oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat angka *stunting* yang ditunjukkan pada angka prevalensi. Angka prevalensi ini merupakan kumpulan dari anak-anak usia balita atau anak usia pra sekolah. Prevalensi balita *stunting* turun dari 37,2% tahun 2013 menjadi 30,8% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi gizi buruk / gizi kurang dan kurus / sangat kurus juga mengalami penurunan dari 13,9% menjadi 13,8% pada tahun 2013-2018.<sup>6</sup>

Semua elemen yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang optimal dapat diperoleh dari pola makan yang terdiri dari makanan sehat dan dikonsumsi secara teratur. Sementara itu, jika tidak mengonsumsi makanan yang baik untuk tubuh maka akan kehilangan nutrisi penting. Karbohidrat, protein, lemak, serta berbagai vitamin dan mineral merupakan contoh nutrisi penting karena tubuh tidak dapat memproduksinya sendiri.<sup>7</sup> Kesehatan gizi anak-anak dalam jangka panjang dipengaruhi oleh pilihan yang mereka ambil mengenai makanan apa yang akan mereka konsumsi setiap hari.

Anak usia dini menjadi pembeli aktif yang mulai memilih makanan yang disukainya. Di usia ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, ditimbulkan karena anak beraktivitas lebih aktif dan mulai memilih juga menolak makanan yang disediakan

---

<sup>5</sup> Siti Asiyah, 'Pengenalan Gizi Seimbang', 2021, 8.

<sup>6</sup> Elan Satriawan, 'Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024 (National S', *Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*, November, 2018, 1-32

<sup>7</sup> Sri Jamilah, 'Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di TK Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima', *Jurnal Elkatarie Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Soisal*, 3.1 (2020), 353-72

oleh orang tuanya.<sup>8</sup> Orang tua sekarang sering mengabaikan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang, kurangnya kewajiban sebagai ibu rumah tangga yang bijaksana dan kurangnya pemahaman tentang gizi bagi anak. Masalah ini mungkin karena kondisi orang tua yang aktif bekerja atau wanita karir yang berangkat kerja dan perlu menyajikan makanan yang praktis dan cepat untuk keluarganya, kurang sabar untuk menyuapi makan anak, serta menghadirkan menu yang kurang bergizi untuk keluarga.<sup>9</sup>

Atas dasar inilah terjadi dikarenakan mayoritas ibu yang mempunyai anak balita melalaikan pentingnya makanan yang bergizi dan seimbang sesuai usia anak. Orang tua lebih suka makanan cepat saji karena lebih cepat melayani, tetapi mereka mengabaikan bahan-bahan yang terdapat di makanan tersebut yang tinggi akan *vetsin* atau *Monosodium Glutamat* (MSG) dan bumbu lain yang tidak baik bagi kesehatan. Hal ini ditujukan pada maraknya makanan *junkfood* dan makanan *instan* yang lebih disukai oleh anak, oleh sebab itu semakin anak sulit untuk diperkenalkan pada makanan sehat yang penuh gizi dan vitamin. Berdasarkan data kementerian perencanaan pembangunan nasional atau Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) pada tahun 2018 mencatat ada 9 juta anak di Indonesia mengalami stunting.<sup>10</sup>

Sayangnya pengetahuan yang terbatas terkait tentang pemahaman gizi seimbang pada anak bukan hanya di miliki oleh orang tua tapi juga guru PAUD. Dalam hal ini peran orang tua dan guru berkewajiban menyediakan makanan dengan gizi seimbang namun peran dari sekolahpun diharapkan sangat berpengaruh terhadap asupan gizi yang dimakan anak setiap hari. Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dan makan bersama yang ditunjang dengan program membawa bekal dari rumah diharapkan mampu meningkatkan konsumsi makanan sehat.<sup>11</sup>

Kurangnya pemahaman guru dan orang tua juga menjadi persoalan peneliti seperti artikel yang ditulis oleh Dyah Retno

---

<sup>8</sup> Maiti and Bidinger, 'Masalah Gizi Pada Balita', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2018), 1689–99.

<sup>9</sup> Asiyah.

<sup>10</sup> Dinar Nur inten, "Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Kreasi Makanan"

<sup>11</sup> Ine narmala, "Meningkatkan kesadaran pentingnya kecukupan asupan buah-buahan bagi anak usia dini", *passion of the islamic studies center*"JPI\_Rabbani.

Winarti yang berjudul *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi pada Anak di Kelompok B-3 TK ABA 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember*. Permasalahannya yaitu ketika program makan sehat yang dilaksanakan sebulan sekali, dalam memperkenalkan makanan bergizi pendidik masih kurang maksimal. Program selain makan sehat yaitu saat tema kebutuhanku tentang makanan, ketika pembelajaran berlangsung media yang digunakan masih berbentuk gambar, tidak buah atau sayur serta sejenisnya yang termasuk makanan bergizi secara fakta. Akibatnya anak sulit untuk mengenal serta memahami makanan yang mengandung gizi. Selain itu kurangnya pemahaman orang tua mengenai makanan yang mengandung gizi. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya anak yang membawa bekal makanan yang kurang melengkapi gizi seimbang. Lebih lagi anak yang membawa jajanan ringan banyak, mie maupun membeli jajanan yang kurang sehat. Anak belum memahami dan mengerti mengenai makanan bergizi untuk kesehatan tubuhnya, jadi peran guru sangat dibutuhkan dalam mengenalkan dan mengajarkan makanan bergizi untuk anak.<sup>12</sup>

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti juga mendapatkan keterangan ketika program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) setiap sebulan sekali di TK Muslimat Al Munawwaroh merupakan salah satu cara untuk mengajarkan anak makan makanan dengan gizi yang seimbang. Sayangnya menurut observasi pendidik sudah melaksanakan program tersebut tetapi makanan yang diberikan oleh pendidik tidak menarik untuk anak dan pendidik juga kurang maksimalnya dalam memperkenalkan makanan yang mengandung gizi. Saat kegiatan tersebut pendidik cuma membagikan makanan yang mau dimakan, namun bukan memberikan penjelasan tentang bahanya, kandungan gizi, bahaya makanan beproses, dan lain sebagainya mengenai makanan yang akan dimakan. Saat makanan itu dibagikan sebagian besar peserta didik membawa makanan tersebut pulang. Anak lebih suka makan jajanan yang sudah dibeli diluar sekolah disebabkan bungkus dan penyajiannya yang memikat. Apalagi bungkus yang disajikan menggunakan sterofoam, sehingga anak-anak tidak suka atau bahkan tidak peduli dengan makanan yang disajikan.<sup>13</sup> Sebagian peserta

---

<sup>12</sup> Dyah Retno Winarti, 'Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019', 2019, 1–11.

<sup>13</sup> Data Hasil Observasi Oleh Peneliti Di TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus, Pada Tanggal 2 April 2023

didik setiap hari ada yang dibawakan oleh orang tuanya bekal makanan dari rumah tetapi masih saja dibawa pulang kembali karena tidak menarik dan ada yang tidak suka dengan lauk pauk atau sayur yang dibawakan. Setiap hari anak mengumpulkan uang agar mendapatkan makanan basah/makanan tradisional, makanan ringan (*snack*) dan minuman dari pendidik. Tetapi hal tersebut pendidik kurang mengerti akibat dari pemberian makanan ringan (*snack*) dan minuman yang mengandung gula.

Mengenai dengan persoalan tersebut, sangat penting untuk mengenalkan gizi seimbang pada masa kanak-kanak melalui kegiatan kreasi membentuk makanan, sebab anak lebih tertarik melihat makanan yang dihidangkan, karena mungkin awalnya anak mulai lihat makanan yang dihidangkan, tetapi kemudian saat anak-anak berpartisipasi di kegiatan membuat hidangan kreatif, tentu saja anak-anak akan senang mencoba suguhan yang sulit ditemukan. Anak-anak menciptakan kreasi mereka sendiri. Saat anak mulai suka makan dengan kreasi tersebut, guru dapat memberikan pemahaman bagaimana caranya makan makanan yang sehat dan seimbang sesuai porsi usia anak. Melalui kegiatan membuat makanan, anak akan tertarik memiliki pola makan yang seimbang dan bergizi untuk perkembangan anak.

Kreasi makanan bisa berupa lauk pauk, sayur dan nasi juga bisa diciptakan dan dibentuk seperti binatang, bunga dan sebagainya menurut imajinasi dan kemauan anak. Kegiatan kreasi yang berhubungan dengan anak-anak langsung untuk mengeluarkan kreatifitas dalam membentuk makanan sesuai khayalan anak. Berdasarkan dari persoalan di atas, maka kegiatan itu sangat penting berupa makanan yang dapat di kreasikan untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang, oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “KEGIATAN KREASI MAKANAN UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG DI KELOMPOK TK MUSLIMAT AL MUNAWWAROH LAU DAWE KUDUS TAHUN AJARAN 2022/2023”.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini tentang kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang di kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus Tahun Akademik 2022/2023, yang menjadi fokus penelitian yang akan dibahas tentang bagaimana cara meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan kreasi makanan di kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh Tahun Akademik 2022/2023.

**C. Rumusan Masalah**

Bersumber pada latar belakang masalah tersebut, jadi dapat ditulis rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak kelompok B melalui kegiatan kreasi makanan?
2. Bagaimana problem dan solusi yang dihadapi dalam penerapan kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak kelompok B di TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus?

**D. Tujuan Penelitian**

Dari perumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui cara meningkatkan kesadaran anak terhadap makanan yang mengandung gizi seimbang melalui kegiatan kreasi makanan.
2. Untuk mengetahui problem dan solusi yang dihadapi dalam penerapan kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak kelompok B di TK Muslimat Al Munawwaroh Lau Dawe Kudus

**E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, maka manfaat dari dilakukanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis  
 Penelitian ini akan memberikan informasi kontribusi yang berharga bagi pembaca referensi kajian atau riset tentang kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi yang positif dalam kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada kelompok B TK Muslimat Al Munawwaroh.

- b. Bagi Sekolah  
 Sebagai sumber informasi dan kajian pustaka mengenai kegiatan kreasi makanan untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang di TK Muslimat Al Munawwaroh Tahun Akademik 2022/2023.

## F. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini meliputi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

**BAB II : KAJIAN PUSTAKA**

Pada bab ini berisi kerangka teori yang mana isinya menjelaskan teori yang digunakan dalam penelitian, penelitian terdahulu dan kerangka berfikir. Teori yang digunakan yaitu tentang pemahaman gizi seimbang dan kegiatan kreasi makanan.

**BAB III : METODE PENELITIAN**

Hal yang dikemukakan adalah jenis-jenis dan pendekatan, *setting* penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknis analisis data.

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini memuat tentang gambaran hasil penelitian dan analisis data penelitian

**BAB V : PENUTUP**

Pada bagian ini memuat kesimpulan dari semua penjelasan yang dipaparkan dan saran-saran yang berhubungan dengan penjelasan secara keseluruhan serta daftar pustaka dan lampiran-lampiran.