

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh dan menekankan pada pengembangan seluruh aspek kepribadian anak. Anak usia dini sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, memiliki usia yang berharga dibanding usia-usia selanjutnya karena perkembangan kecerdasannya luar biasa.¹

Usia dini merupakan kesempatan emas bagi anak untuk belajar, sehingga disebut usia emas (*golden age*). Pada usia ini anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa, khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini adalah masa usia emas, maka pada masa itu perkembangan anak harus di optimalkan. Perkembangan anak usia dini sifatnya *holistik*, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan di didik secara baik dan benar.²

Pada tahapan usia dini, anak akan banyak mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik dan mental, pada usia ini anak juga akan merespons serta mengolah berbagai hal diterimanya dengan cepat. Oleh karena itu, banyak hal yang akan diterima oleh anak pada usia dini sebagai pondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini karena kelompok ini termasuk kelompok usia penting dan kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia. Kesehatan merupakan faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak, ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada perkembangannya dan berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Seperti yang dijelaskan dalam Al-qur'an bahwa anak adalah hiasan hidup didunia bagi orangtuanya. dalam surat al-kahfi ayat 46 Allah SWT berfirman :

¹ Sri jamilah, "Peran Guru dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang pada Anak Melalui Kreasi Makanan", *jurnal ilmu pendidikan dan sosial*, vol.3, NO.(2020), 353.

² Mursyid, *Belajar dan Pembelajaran PAUD*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2015) 121.

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ
 ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

Artinya : “Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amal kebajikan yang terus menerus adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik pahalanya di sisi tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.” (QS.Al-kahf 15/ ayat 46).³

Dari ayat di atas anak merupakan harta dan perhiasan orang tua yang sangat berharga, sehingga bukan suatu hal yang main-main dalam menjaga dan merawatnya tetapi anak wajib dibekali suatu ilmu pengetahuan dengan cara menstimulus anak guna mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan. Jadi, peran guru dan orang tua dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai kebutuhan dan usianya.

Agama Islam menjelaskan makanan dan pola makan yang benar, dan memberi petunjuk tentang makanan yang halal dan haram, tata cara makan, serta pengaruh makanan terhadap moral dan psikologis manusia. Berdasarkan al-qur’an dan hadist tubuh manusia membutuhkan makanan yang baik. Dalam al-qur’an juga dijelaskan urgensi gizi bagi jiwa manusia.

Islam menerangkan bahwa makan yang benar adalah suatu proses memberi kekuatan pada tubuh untuk bisa menggerakkan sera melindungi dari segala macam penyakit. Pola makan yang dianjurkan adalah mengkonsumsi makanan yang baik dan tidak berlebihan. Makanan yang baik adalah makanan yang sehat, fitrah sehingga makanan tersebut terasa nikmat, mudah dicerna dan memberi pengaruh baik pada tubuh seseorang yang mengonsumsinya. Islam juga mengatur cara makan yang baik yaitu dengan cara posisi duduk.

Makanan dan minuman yang haram adalah semua makanan dan minuman yang dilarang oleh Allah SWT.

³ Alquran, Al-Kahfi ayat 46, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001), 320

Melalui al-qur'an dan hadis Nabi Muhammad saw.⁴ Allah SWT berfirman dalam al-qur'an surat al-maidah ayat 8 yaitu:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءٰمَنُوْا كُوْنُوْا قَوَّٰمِيْنَ لِلّٰهِ شُهَدَآءَ بِالْقِسْطِ ۗ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلٰٓى اَلَّا تَعْدِلُوْٓا اَعْدِلُوْٓا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿٨﴾

Artinya: Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertawaklah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.⁵

Ayat tersebut menjelaskan menyuruh kita memakan makanan yang halal dan baik saja, dan tidak bisa dipisahkan dan dapat diartikan halal dari segi syariah dan baik dari segi kesehatan gizi, estetika dan lain sebagainya. Makanan halal dan haram sama-sama memiliki pengaruh besar dalam kehidupan seseorang, dalam akhlak, kehidupan hati, dikabulkan do'a dan sebagainya. Orang yang senantiasa memenuhi dirinya dengan makanan yang halal, maka akhlaknya akan baik, hatinya akan hidup dan do'anya akan dikabulkan. Sebaliknya orang yang memenuhi dirinya dengan makanan yang haram maka akhlaknya akan buruk, hatinya akan sakit, dan do'anya tidak dikabulkan. Karena seorang hamba tidak terlepas dari kebutuhan berdoa kepada Allah SWT meskipun hanya sekejap mata.⁶

Adapun etika tata cara makan ala Rasulullah SAW harus ditanamkan kepada anak usia dini seperti dalam firman Allah SWT QS. 'Abasa ayat 24 menjelaskan tentang pentingnya memperhatikan makanan yaitu فَلْيَنْظُرِ الْاِنْسَانُ اِلَى طَعَامِهٖ artinya "maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya".⁷ Islam mengatur dan memperhatikan makanan

⁴ Yayuk dkk, *Gizi Kerja*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2020) 114.

⁵ Alquran, Al-Maidah ayat 8, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001), 120

⁶ Siti Zulaekah, "al dan Haram Makanan dalam Islam", *Jurnal Suhuf*, Volume.XVII,No. 01/Mei 2005, 35.

⁷ Alquran, Abasa ayat 24, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran,2001), 284

adalah dengan berusaha agar makanan itu terhindar dari bakteri dan menjaga kebersihannya.

Etika merupakan tingkah laku yang ada kaitannya dengan norma-norma sosial, baik yang sedang berjalan maupun yang akan terjadi, menurut bahasa Yunani etika bisa diartikan sebagai “ethos” artinya watak kesusilaan.

Etika atau adab makan dalam pola hidup sehat adalah tatacara yang dilakuakn sebelum makan, sedang makan dan sesudah makan dan minum yang sesuai dengan ilmu kesehatan, jika dalam agama Islam tentunya sesuai dengan syariat Islam yang telah dicontohkan Nabi Muhammad SAW. Pola hidup sehat menjadi trend pada zaman sekarang karena semakin banyaknya masyarakat yang mulai menyadari pentingnya kesehatan. Dalam menjalani pola hidup sehat ini, seseorang diharuskan memperhatikan kebiasaan buruk yang keluar dari jalur pola hidup sehat, mulai dari istirahat yang cukup, olahraga teratur dan merubah pola makan yang buruk menjadi baik dan sehat.

Pola makan yang sehat adalah suatu cara dan usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu kesembuhan penyakit.

Semua etika makan memiliki hikmah tersendiri, seperti Rasulullah menganjurkan untuk makan menggunakan tangan kanan dan melarang makan menggunakan tangan kiri. Ditinjau dari aspek medis hal ini memiliki banyak manfaat. Disebabkan didalam celah-celah jari kanan terdapat enzim yang membantu mempercepat proses pembusukan makanan. Selain itu juga makan menggunakan tangan kanan dapat diartikan makan dengan penuh pertimbangan rasional, tidak berlebihan dan melibatkan analisis kritis manfaat menu yang dimakan.

Manfaat mengikuti Rasulullah SAW yaitu menunjukan kepada Allah dengan mencintai Rasulullah dan mengikuti segala sunnahnya, selain itu kesehatan tubuh menjadi manfaat lainnya mulai dari terhindar dari penyakit jasmani dan rohani karena mengikuti etika makan yang sehat dan sesuai dengan

syariat.⁸ Kebiasaan dalam pemberian makanan sejak periode awal akan berpengaruh kepada pola makan dan asupan makanan anak pada periode selanjutnya. Pola makan berhubungan dengan pengaturan makanan yang seimbang dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Gizi yang dibutuhkan tubuh dihasilkan dari sari makanan untuk menjaga kesehatan. Dengan demikian pola makan yang sehat berhubungan dengan aneka ragam makanan yang dapat memenuhi zat gizi yang diperlukan sesuai dengan usia anak.

Untuk menjaga kondisi kesehatan anak adalah dengan memerhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik merupakan faktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori dan kemampuan anak.

Pada saat ini maraknya makanan *junkfood* dan makanan instan yang lebih digemari oleh anak, hal ini semakin menjadikan 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.⁹

Pola makan dan pola jajan anak tidak terlepas dari orang tua, anak usia dini tidak memiliki kemandirian untuk membuat keputusan dan sering kali hanya mengikuti kehendak orang tua. Sebaliknya dalam beberapa kasus, kemauan anak mendapat persetujuan dari orang tua. Hal ini nampak pada pilihan makanan atau jenis jajanan yang dikonsumsi anak. Sejumlah fakta menunjukkan anak tidak memiliki kewenangan untuk menentukan jenis dan bahan makanan yang ingin dikonsumsinya. Perlindungan untuk anak terhadap bahan campuran makanan dapat menyebabkan ketergantungan. Konsep 4 sehat 5 sempurna merupakan konsep mengenalkan anak tentang makanan yang memiliki gizi seimbang, yang

⁸ Talita Ilmalia & Sholihin, "Konsep Etika Tentang Tatacara Makan Menurut Hadist", *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Volume 4 (2021), 217.

⁹ Dinar Nur inten, "Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean", *Jurnal pendidikan anak usia dini*, volume 3 Issue 2 (2019) 366.

terdiri atas nasi atau bahan pengganti lain, lauk, sayur, buah dan dilengkapi dengan susu.¹⁰

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.¹¹

Sesuai dengan permasalahan di atas sangat penting pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan, karena anak akan lebih tertarik untuk melihat makanan yang disajikan, kemudian anak-anak dilibatkan dalam kegiatan kreasi makanan tentunya anak akan tertarik mencoba makanan yang susah payah anak buat dengan kreasinya sendiri. ketika anak mulai menyukai makanan dengan kreasi tersebut guru memberikan pemahaman bagaimana makanan yang baik dan bergizi. Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak-anak akan tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

Membentuk kreasi makanan itu dapat berupa sayuran, nasi dan lauk pauk yang dapat dikreasikan dan dibentuk seperti hewan, bunga, buah-buahan dan lain-lain sesuai dengan imajinasi dan keinginan anak. Berdasarkan permasalahan di atas, melalui kegiatan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“Pengenalan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Raudhotul Atfhal Sholahiyah, Pedawang Kecamatan Bae Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2022/2023”**.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan batasan masalah dalam penelitian kualitatif, dalam hal ini penulis memfokuskan penelitian pada pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini

¹⁰ Wahyu dyah laksmi wardhani, “Pangan Thoyyibah Mengenalkan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini”.vol.3 N0.2, November 2019.

¹¹ Ine narmala, “Meningkatkan kesadaran pentingnya kecukupan asupan buah-buahan bagi anak usia dini”, *passion of the islamic studies center*”JPI_Rabbani.

melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Sholahiyah Bae Kudus tahun pelajaran 2022/2023.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah pernyataan penelitian yang disusun berdasarkan masalah yang harus dicarikan jawabanya melalui pengumpulan data. Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Sholahiyah Pedawang Bae Kudus?
2. Bagaimana problem dan solusi yang dihadapi dalam pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di RA Sholahiyah Pedawang Bae Kudus?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini bagaimana pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini melalui kegiatan kreasi makanan membentuk makanan di RA Sholahiyah Bae Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah pengetahuan yang luas kepada lembaga yang menangani pendidikan anak usia dini.
2. Manfaat Praktis
 - a. Manfaat bagi peserta didik RA Sholahiyah Bae Kudus adalah untuk meningkatkan pengenalan dan kesadaran terhadap gizi seimbang melalui kegiatan membentuk kreasi makanan.
 - b. Manfaat bagi pendidik RA Sholahiyah Bae Kudus untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan pengenalan anak usia dini tentang pentingnya gizi yang seimbang melalui kegiatan kreasi makanan.

- c. Manfaat sekolah RA Sholahiyah Bae Kudus, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif untuk meningkatkan mutu pendidikannya.
- d. Manfaat bagi perguruan tinggi, untuk menambah perbendaharaan isi perpustakaan yang nantinya dapat dimanfaatkan bagi pembaca pada umumnya.
- e. Bagi peneliti diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.

F. Sistematika Penulisan

Penulis memberikan sistematika penulisan ini supaya dapat dipahami dengan mudah oleh pembaca terhadap isi yang disampaikan, adapun sistematika dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Pada bagian ini memuat halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman persembahan, halaman motto, kata pengantar, dan halaman daftar isi.

2. Bagian Isi

Terdiri dari:

Bab I : Pendahuluan

Dalam bab ini, penulis menguraikan tentang latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II : Kerangka Teori

Dalam bab ini, penulis menerangkan tentang deskripsi teori yang berkaitan dengan judul, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.

Bab III : Metode Penelitian

Dalam bab ini berisi tentang jenis dan pendekatan penelitian, *setting* penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.

Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini berisi tentang gambaran dari hasil penelitian, deskripsi data penelitian, dan analisis data penelitian.

3. Bagian Penutup

Pada bab ini berisi kesimpulan dari semua penjelasan yang sudah dipaparkan dan saran-saran yang berhubungan dengan penjelasan secara keseluruhan, kata penutup, dan bagian pelengkap skripsi yang terdiri dari daftar pustaka, daftar riwayat hidup penulis, dan lampiran-lampiran.

