

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan motorik kasar anak sangat penting untuk keberlangsungan hidup anak karena jika terganggu anak akan mengalami terhambatnya gerak anahal tersebut dipengaruhi oleh otot syaraf itu sendiri contohnya berjalan, berlari, berlompat dan lainnya. Sejalan dengan itu mengenai perkembangan motorik kasar harus berkembang dengan baik, karena akan menimbulkan berbagai gangguan penyakit , ketika perkembangan motorik kasar tidak berkembang dengan baik, contohnya cerebral palsy atau biasa disebut gangguan gerakan otot. Perkembangan motorik kasar dapat berkembang dengan baik dan maksimal jika asupan makanan yang kita makan seimbang dan terpenuhi, oleh karena itu pentingnya pemberian asupan gizi.

Gizi merupakan faktor kunci dalam menentukan tumbuh kembang anak usia dini. dimana nutrisi yang cukup dan seimbang sangat krusial untuk mencapai potensi maksimal anak. Kekurangan gizi pada periode ini dapat berdampak serius dan jangka panjang, mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan nya. Oleh karena itu perhatian serius terhadap gizi anak usia dini sangat penting. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal sejak dini akan memberikan pondasi yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, dan produktif. Upaya peningkatan gizi anak usia dini memerlukan pendekatan yang

komprehensif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, keluarga dan masyarakat.

Gizi yang seimbang merupakan kunci utama kesehatan, konsep ini menekankan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah proporsional untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Tidak hanya kalori, gizi seimbang juga memastikan asupan gizi makro seperti (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro seperti (vitamin dan mineral) yang seimbang, makanan yang bisa menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini di antara nya adalah makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, minyak dan lemak sehat, dan air putih.

Kekurangan salah satu kelompok makanan di atas dapat menyebabkan defisiensi nutrisi dan berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu penting memperhatikan komposisi makanan sehari-hari agar tercipta gizi seimbang yang mendukung kesehatan dan produktivitas. Gaya hidup sehat termasuk aktivitas fisik yang cukup, juga merupakan bagian penting dari pola hidup sehat yang terintegrasi dengan gizi seimbang. Maka dari itu kebutuhan nutrisi anak-anak usia dini sangat berbeda dengan orang dewasa. Tubuh mereka membutuhkan asupan nutrisi penting yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kekurangan vitamin dan mineral yang penting dapat menyebabkan pertumbuhan yang terhambat, kekebalan tubuh yang lemah, kesulitan belajar, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit kronis.

Di Indonesia, masalah gizi buruk pada anak masih menjadi tantangan besar. Data menunjukkan masih tingginya angka balita yang mengalami gizi kurang dan gizi buruk, terutama di daerah-daerah dengan akses terhadap makanan bergizi. Menurut Kementerian

Kesehatan dalam *Panduan Hari Gizi Nasional ke 64 Tahun (2024)* angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 21,6% berdasarkan hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, walaupun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% tahun 2021, namun masih perlu upaya besar untuk mencapai target penurunan stunting pada tahun 2024 sebesar 14%. Data tersebut membuktikan bahwa masa kanak-kanak merupakan periode kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan, supaya pertumbuhan dan perkembangan seorang anak usia dini itu baik maka di butuhkan nutrisi yang berperan penting dalam perkembangan fisik maupun kognitifnya. Anak yang bergizi baik lebih cenderung berprestasi lebih baik secara akademis, memiliki kekebalan tubuh yang kuat dan berkembang, dan bisa menjadi orang dewasa yang sehat.

Anak usia dini memiliki standar perkembangan yang sesuai dengan usianya sebagai acuan agar orang tua dapat mengoptimalkan pertumbuhan asupan gizinya. Pada usia 0 bulan (baru lahir) sampai dengan 6 tahun, merupakan periode emas atau *golden age* bagi anak dalam setiap perkembangan dan pertumbuhannya, maka dari itu dapat dilakukan penilaian dalam asupan gizi yang diberikan kepada anak. Tahap perkembangan anak usia dini biasa disebut *consumer pasif*, atau dalam kata lain adalah setiap asupan gizi yang ada pada makanan yang diterima anak yang di berikan baik dari orang tua, ataupun pengasuhnya.

Untuk mewujudkan hal ini salah satu upaya yang perlu orang tua lakukan adalah mengenal dan membiasakan anak-anaknya untuk hidup sehat. Dengan menerapkan hidup sehat sejak dini, anak akan lebih mudah di arahkan untuk mencoba makanan-makanan yang bergizi dan sehat yang baik untuk pertumbuhan mereka. Sebab di usia inilah anak mulai mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan. Penulis juga banyak

menemukan masih banyak orang tua yang masih awam dan tidak peduli dengan apa saja yang dimakan oleh anak nya. Sehingga banyak kasus di luar sana yang menjadikan anak usia dini sebagai korban kelalaian orang tua yang belum mau belajar mengenai pentingnya makan makanan sehat bagi anak usia dini. Sebagai contoh banyak anak yang masih berusia belia dan sudah dikenalkan makanan atau jajanan yang banyak mengandung pemanis buatan, pengawet bahkan pewarna sintetis dalam pengolahan nya.

Hal itu sangat di sayangkan karena makanan- makanan tersebut tidak lah harus dikenalkan sedini mungkin pada anak yang masih dalam fase pertumbuhan yang pesat. Kita sebagai orang dewasa saja terkadang mengalami dampak setelah mengkonsumsi makanan atau jajanan yang kurang sehat seperti terserang batuk, pilek, demam bahkan alergi. Padahal imun tubuh yang ada pada diri orang dewasa saja sudah lebih kuat di banding anak-anak. Lalu bagaimana tubuh anak-anak yang sudah terpapar makanan- makanan yang tidak sehat. Sedangkan anak usia dini memiliki karakteristik keingin tahuan yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat menjadi boomerang bagi orang tua nya yang telah lalai memperkenalkan makanan makanan yang tidak sehat tersebut. Seperti anak mengalami kecanduan makanan pemanis buatan, atau pewarna buatan yang mengandung pengawet yang tinggi.

Makanan yang bergizi dapat mempengaruhi perkembangan anak usia dini hal ini menjadi salah satu perkara penting dalam setiap pengamatan yang dilakukan oleh orang tuanya baik sejak dalam kandungan yang masih berupa janin sampai anak tersebut lahir ke dunia. Bertambahnya perkembangan anak usia dini baik itu berdasarkan fisiknya maupun psikisnya merupakan buah hasil dari penerapan makan makanan sehat dan bergizi yang diterapkan orang tua kepada anaknya. Selain dari pada orang tua lingkungan

yang sehat juga dapat mempengaruhi pola berfikir anak untuk mencoba makanan-makanan sehat, seperti di sekolah.

Sekolah merupakan rumah kedua bagi anak-anak sehingga apa saja makanan yang di terapkan atau yang di perbolehkan di makan di sekolah kurang lebih dapat mempengaruhi apa saja makanan-makanan yang dimakan oleh anak di rumah. Kegiatan pelaksanaan program makanan sehat di TK seharusnya menjadi poin yang tidak kalah pentingnya. Disamping perkembangan domain yang menjadi penilaian pendidik, makanan sehat pun dapat menjadi penilaian bagi pendidik supaya anak didiknya dapat berkembang dengan perkembangan yang baik, seperti pemerintah saat ini yang sedang gencar mencanangkan Program Makan Gratis (PMG) di sekolah. Program makan gratis yang dijalankan pemerintah di latarbelakangi oleh beberapa faktor penting. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat khususnya kelompok rentan seperti anak-anak usia sekolah, balita, ibu hamil dan masyarakat miskin.

Dari hasil observasi dan wawancara yang di lakukan masih terdapat banyak sekolah yang belum menerapkan makanan sehat dan bergizi setiap harinya. Kebanyakan sekolah masih memperbolehkan anak didiknya untuk membawa bekal sendiri dari rumah yang belum tentu memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya. Banyak sekolah yang masih memperbolehkan anak didiknya membawa makanan dan minuman kemasan yang mengandung tinggi gula dan berpengawet. Peneliti menemukan sekolah yang memiliki kegiatan pelaksanaan program snack sehat dan bergizi di sekolah yaitu di TK Abdurrahman bin Auf, di sana telah terlaksana setiap harinya sekolah menyediakan snack sehat yang di olah atau di masak sendiri.

Hal ini bisa menjadi salah satu keunggulan untuk sekolah, yang belum ada di sekolah-sekolah lain dan bisa menjadi sebuah fakta bahwa sekolah tersebut telah menerapkan makan snack sehat sebelum pemerintah mencanangkan program pemberian makan gratis di sekolah. Kebanyakan sekolah-sekolah melaksanakan program makanan sehat hanya dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Oleh karena itu peneliti tergerak untuk melakukan tindakan penelitian yang memaparkan permasalahan mengenai program makanan sehat dan bergizi terhadap perkembangan motorik kasar anak di sekolah.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti membuat fokus penelitian diantaranya :

1. Apakah program makanan sehat dan bergizi dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 2-3 tahun?.
2. Apakah program makanan sehat dan birgizi dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh anak usia 2-3 tahun?
3. Apakah program makanan sehat dan bergizi dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar spesifik, seperti berjalan, berlari dan melompat pada anak usia 2-3 tahun.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini di antara nya :

1. Manfaat Teoritis

- 1) Sebagai karya ilmiah yang dapat di gunakan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang pentingnya program makanan sehat dan bergizi bagi anak usia dini
- 2) Mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis melalui proses pengumpulan, analisis terkait program makanan sehat bagi anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa meningkatkan kemampuan akademik dan metodologis seperti penyusunan proposal dan pelaksanaan penelitian serta penulisan karya ilmiah.
- 2) Bagi Peneliti Selanjutnya menjadi referensi untuk penelitian lanjutan mengenai program makan sehat bagi anak usia dini.
- 3) Bagi Guru PAUD meningkatkan kepedulian sosial dan profesionalisme dalam keseharian nya menjalankan tugas.
- 4) Bagi Orang Tua meningkatkan kesadaran akan pentingnya program makan sehat dan bergizi untuk setiap harinya.
- 5) Bagi Lembaga TK memberikan kontribusi tambahan dalam upaya mempertahankan dan melanjutkan program makanan sehat dan bergizi di sekolah setiap harinya.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan didalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui dampak program snack sehat kepada perkembangan gross motor anak didik nya yang sudah terlaksana di TK Abdurrahman bin Auf.
2. Mengetahui apakah program snack sehat di sekolah telah sesuai dengan standar gizi yang di anjurkan bagi anak usia dini.
3. Mengetahui kendala yang di hadapi saat pelaksanaan program snack sehat di sekolah.
4. Mengetahui efektivitas program snack sehat dalam meningkatkan minat atau kebiasaan anak untuk makan makanan sehat setiap harinya.