

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan bergizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang mengandung semua jenis makanan dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan ini harus mengandung karbihidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang mengandung karbohidrat meliputi nasi, jagung, ubi jalar, singkong, roti, gandum, oat, dan juga kacang-kacangan. Makanan yang mengandung protein tinggi meliputi daging tanpa lemak, ayam, ikan, telur, produk olahan susu. Protein sangat penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, serta menjalankan berbagai fungsi penting lainnya. Makanan yang mengandung lemak dapat dikategorikan menjadi dua kategori yaitu lemak baik (tak jenuh) seperti ikan salmon, telur, dan yoghurt, sedangkan makanan yang mengandung lemak jahat meliputi daging berlemak, kulit ayam, dan mentega. Makanan yang mengandung vitamin meliputi buah-buahan dan sayur-sayuran.

Semua orang perlu makan makanan bergizi seimbang, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, terutama bagi anak-anak usia dini, pertumbuhan dan perkembangan mereka membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pembentukan tulang, otot, dan organ tubuh lainnya, Untuk orang dewasa makanan bergizi seimbang membantu menjaga Kesehatan tubuh secara keseluruhan, meningkatkan energi, serta mencegah penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker

Untuk lansia makanan bergizi

seimbang membantu menjaga Kesehatan tulang, mencegah penurunan fungsi kognitif, dan menjaga kualitas hidup di usia senja.

Anak-anak membutuhkan makanan bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal, seperti perkembangan kognitif, pertumbuhan fisik, dan untuk system kekebalan tubuh. Gizi seimbang menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangan tulang, otot, dan organ tubuh lainnya. Sedangkan untuk perkembangan kognitif membutuhkan nutrisi yang tepat, terutama asam lemak omega-3 dan zat besi berperan penting dalam perkembangan otak dan meningkatkan kognitif anak. Gizi seimbang juga membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, membuat anak lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit. Dengan memberikan gizi seimbang kepada anak maka orang tua dapat membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas dan produktif.

Orang tua dapat memberikan makanan bergizi seimbang kepada anak di manapun anak itu berada, baik di rumah maupun diluar rumah misalnya di sekolah, Di rumah orang tua dapat memberikan makanan bergizi seimbang mulai dari sarapan pagi, makan siang, dan makan malam, orang tua dapat membawakan anak menu makan ataupun makanan olahan yang dibuat sebagai makanan ringan yang bisa dibawa sebagai bekal anak di sekolah.

Untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak, maka orang tua harus memahami terlebih dahulu tentang penerapan pedoman gizi seimbang, antara lain tentang aneka ragam makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah), batasi makanan manis, asin dan berlemak, memberikan porsi makan yang tepat, perhatikan pengolahan makanan seperti hindari makanan olahan berlebihan, penggunaan bumbu yang sehat.

Anak Usia Dini adalah suatu masa awal kehidupan anak-anak, mulai dari janin dalam kandungan seorang ibu hingga usia 6 tahun. Masa ini dianggap sebagai masa atau periode penting dalam perkembangan anak dimana pertumbuhan fisik, motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak berlangsung sangat cepat. Perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pemberian makanan bergizi seimbang. Makanan bergizi seimbang untuk anak usia dini adalah yang harus mencakup berbagai jenis makanan, yaitu nasi, sayur-sayuran, tempe, telur, daging, ikan, buah-buahan, dan susu.

Peraturan tentang gizi seimbang di Indonesia mencakup Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yang bertujuan memberikan pedoman bagi masyarakat tentang gizi seimbang untuk mencapai Kesehatan dan kesejahteraan. Peraturan Presiden (Perpres) No.83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional yang salah satu tujuannya adalah meningkatkan tata kelola gizi nasional secara terencana dan sistematis, memastikan gizi yang tepat dapat menjangkau kelompok sasaran prioritas.

Pemahaman orang tua tentang gizi seimbang bermacam-macam, namun secara umum adalah tentang pengetahuan, perilaku serta sikap mereka dalam memilih, mempersiapkan serta memberikan makanan yang cukup memenuhi gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sudah sesuai dengan standar gizi anak, pemahaman ini sangat penting dapat mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak yang optimal serta dapat mencegah masalah gizi buruk yang dapat mengakibatkan stunting.

Berdasarkan data statistik gizi buruk anak Indonesia menunjukkan adanya permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian, meskipun ada penurunan. Prevalensi

stunting di Indonesia mencapai 21,6 % di tahun 2022, turun dari 24,4 % pada tahun 2021. Stunting ini dapat terjadi sejak sebelum lahir, dengan 18,5 % bayi dilahirkan dengan Panjang badan dibawah 48 cm. Selain stunting, prevalensi underweight (gizi kurang) juga cukup tinggi yaitu 17,0 % di tahun 2021. Untuk gizi buruk (wasted) mengalami kenaikan yaitu 7,1 % pada tahun 2021 menjadi 7,7 % di tahun 2022. Sedangkan untuk Gizi lebih (overweight) prevalensi di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 3,8 %.

Pada saat ini pemahaman orang tua terhadap gizi sangatlah kurang, terutama dalam menyiapkan bekal makanan anak yang akan dibawa ke sekolah, banyak orang tua yang membawakan bekal anaknya dengan makanan siap saji, padahal makanan itu belum tentu mencukupi kandungan standar gizi yang dibutuhkan oleh anak, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan orang tua tentang kebutuhan gizi anak, dalam hal ini orang tua kurang memahami atau bahkan tidak memahami kebutuhan gizi yang tepat sesuai dengan usia dan tahapan perkembangan anak.

Pola makan yang kurang bervariasi artinya orang tua cenderung memberikan makanan yang itu-itu saja sehingga anak tidak mendapatkan nutrisi yang lengkap dan seimbang. Kurangnya kesadaran orang tua bahwa gizi seimbang sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan anak, terutama terkait dengan perkembangan dan pertumbuhan, yaitu salah satunya adalah perkembangan otak dan pencegahan penyakit. Orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga sangat sulit untuk menyediakan waktu untuk memasak makanan sehat yang akan dibawa sebagai bekal makan di sekolah anaknya.

Pemahaman orang tua terhadap makanan bergizi seimbang pada anak usia dini masih sangat kurang, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Peneliti akan

melakukan penelitian tentang pemberian makanan bergizi seimbang sebagai bekal makan di sekolah. Peneliti akan meneliti seluruh orang tua murid. Penelitian ini dilakukan di sekolah dan di rumah orang tua siswa. peneliti mewawancarai seluruh orang tua murid yang ada di sekolah, dan akan mendatangi rumah masing-masing agar peneliti mengetahui bagaimana proses pengelolaan serta pemberian makanan bergizi seimbang di rumah. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2025. Peneliti melakukan ini karena masih banyak orang tua yang belum memahami pentingnya makanan bergizi seimbang untuk anak usia dini,

Observasi awal adalah pengamatan awal yang dilakukan peneliti atau pengamat terhadap objek, fenomena, atau situasi yang akan diteliti, observasi awal sangat perlu dilakukan oleh peneliti karena dapat membantu peneliti untuk mendapatkan gambaran awal mengenai objek penelitian, termasuk perilaku, karakteristik, dan interaksi dengan lingkungan. Observasi awal dilakukan di Wilayah kelurahan Abadijaya kecamatan Sukmajaya kota Depok.

Pada observasi awal peneliti menemukan ada beberapa anak yang membawa bekal berupa makanan yang siap saji seperti makanan olahan dari ayam (nugget, sosis), mie instan, spaghetti, dan makanan ringan yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Sedangkan di sekolah itu sendiri sudah ada himbauan larangan kepada orang tua untuk membawa bekal seperti tersebut di atas, tetapi masih ada orang tua yang tidak menghiraukan himbauan itu dengan alasan karena orang tua bangun kesiang, terburu-buru, dan praktis, dan itupun dilakukan secara terus menerus, sehingga pihak sekolah sudah melakukan komunikasi melalui WAG, dan memberikan pengertian bahwa makanan tersebut bukan saja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak tetapi dapat mengakibatkan penyakit yang berbahaya bagi anak itu sendiri, dan pada

kenyataannya bahwa anak tersebut pernah mengalami gangguan kesehatan yang berhubungan dengan pencernaan, sehingga anak tersebut pernah dirawat di Rumah Sakit.

Orang tua perlu mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang arti penting gizi seimbang dengan cara mengikuti pelatihan, workshop, maupun seminar-seminar yang berhubungan dengan gizi seimbang untuk anak-anak usia dini.

B. Fokus Penelitian

Orang tua sangat berperan dalam mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak, terutama dengan menyediakan bekal anak yang bergizi seimbang setiap hari. Orang tua harus dapat meningkatkan pengetahuannya tentang gizi seimbang dengan cara mengikuti seminar, parenting, serta pelatihan-pelatihan yang berhubungan dengan gizi seimbang serta orang tua dapat menerapkannya dengan cara melakukan pembiasaan-pembiasaan pola makan sehat. Ada beberapa pemahaman yang harus diperhatikan oleh orang tua yaitu terdiri dari :

1. Kesadaran Tentang Kebutuhan Gizi Seimbang

Artinya bahwa orang tua harus menyadari bahwa gizi seimbang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak yang optimal. Sebagian besar orang tua memiliki pemahaman dasar tentang konsep gizi seimbang, termasuk jenis makanan yang sehat, tetapi masih banyak juga orang tua yang belum memahami dan sulitnya menerapkan gizi seimbang pada kehidupan setiap hari.

2. Pengetahuan Orang Tua Tentang Makanan Bergizi Seimbang

Orang tua harus mengetahui cara untuk memanfaatkan tanaman lokal yang ada disekitar kita dapat diolah dan disusun menjadi menu bekal yang bergizi, mudah didapat dan terjangkau oleh perekonomian orang tua. Malaikosa, Yes Matheos Lasarus, Rachma

Hasibuan, and Nur Ika Sari, Rakhmawati berpendapat bahwa “Mencegah stunting melalui gizi seimbang dan pangan lokal berkualitas”.(2025)..

3. Pentingnya Makanan Bergizi Sejak Dini

Sejak anak usia dini, anak harus mulai dikenalkan makanan padat (6 bulan), hal ini berguna untuk membantu anak menyukai berbagai jenis makanan sehat seperti sayuran, ikan, kacang-kacangan, buah-buahan dan masih banyak lagi yang ada di sekitar kita, penyajiannya bisa di campur, atau secara terpisah, tetapi harus dihaluskan.

4. Pentingnya Konsultasi Dengan Tenaga Medis

Orang tua harus secara rutin dan berkala melaporkan perkembangan anaknya kepada tim medis, misalnya secara rutin melakukan penimbangan di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) terdekat, dan bisa juga dengan bidan atau dokter. Dengan demikian orang tua dapat berperan penting dalam memastikan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

C. Tujuan

Pemahaman pemberian makanan bergizi seimbang adalah agar orang tua memahami bahwa sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh karena mendukung pertumbuhan yang optimal (terutama pada anak-anak), dan memastikan fungsi tubuh berkembang dengan baik. Pemahaman ini juga sangat membantu orang tua untuk membuat pilihan makanan yang tepat, tidak hanya untuk di rumah tetapi juga untuk bekal anak di sekolah.

Gizi seimbang harus mencakup semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh agar berfungsi dengan baik, termasuk zat besi, mineral, protein, vitamin dan juga karbohidrat. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi maka tubuh dapat melawan penyakit, dapat menjaga

system kekebalan tubuh, dan menjaga kesehatan secara menyeluruh. Pemahaman gizi seimbang membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Orang tua dapat mengurangi resiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan lain-lain sejak anak usia dini.

D. Manfaat

Manfaat dari pemahaman ini tidaklah sedikit, terutama bagi Kesehatan dan pertumbuhan anak usia dini. Dengan pemahaman yang baik maka orang tua dapat membuat makanan yang lebih tepat sebagai bekal di sekolah, mencegah masalah gizi, dan mendukung perkembangan anak secara optimal. Pemenuhan gizi seimbang sejak usia dini akan membantu anak tumbuh sehat dan kuat, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Pemahaman ini juga memungkinkan orang tua untuk mencegah masalah kekurangan gizi atau gizi buruk serta obesitas pada anak usia dini. Gizi seimbang sangat penting untuk perkembangan otak, fisik serta emosional pada anak.

Orang tua yang memahami gizi seimbang akan lebih mudah membimbing anak supaya terbiasa makan makanan sehat dan membangun kebiasaan yang baik sejak usia dini. Pemberian bekal makanan bergizi seimbang juga dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak di sekolah, pemberian nutrisi yang cukup dapat membantu anak lebih fokus dan meningkatkan kemampuan kognitif mereka. Gizi seimbang sangat bermanfaat bagi banyak orang, diantaranya adalah :

1. Manfaat Untuk Orang Tua

A. Untuk Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh

Gizi seimbang sangat membantu para orang tua terutama orang yang sudah lanjut usia karena dapat melawan infeksi dan penyakit, serta dapat menjaga kondisi tubuh yang tetap sehat.

B. Untuk Menjaga Berat Badan Ideal

Bagi orang yang mengalami obesitas, gizi seimbang juga sangat membantu, karena gizi seimbang membantu menjaga berat badan yang sehat dan membantu mencegah masalah kesehatan terkait.

C. Mencegah Penyakit Degeneratif

Bagi para orang tua yang terbiasa dengan gizi seimbang maka dapat mencegah berbagai penyakit antara lain osteoporosis, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker.

D. Mendukung Fungsi Fisik

Gizi yang cukup dapat membantu menjaga kekuatan otot, Kesehatan tulang dan fungsi dari organ tubuh lainnya, sehingga orang tua dapat tetap aktif dan produktif. Asupan gizi yang tepat dapat menjaga sistem kekebalan tubuh, membantu menjaga berat badan ideal, serta mendukung Kesehatan tulang dan otot, yang terpenting adalah untuk menjaga mobilitas dan keseimbangan pada lansia.

E. Menjaga Kesehatan Mental

Gizi seimbang dapat membantu meningkatkan mood, menjaga fungsi kognitif, termasuk memori dan fokus, serta mengurangi resiko depresi. Pola makan seimbang dapat membantu menjaga energi, mobilitas, dan kemandirian dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

F. Meningkatkan Kualitas Hidup

Orang tua dapat menikmati masa tua lebih aktif dan bahagia, ini dapat dikarenakan oleh kesehatan yang lebih baik dan berat badan yang sehat, ini semua karena orang tua mengonsumsi makanan bergizi seimbang..

G. Mencegah Malnutrisi

Gizi seimbang sangat membantu untuk mencegah kekurangan gizi, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan, seperti gangguan pencernaan, penurunan massa otot serta penurunan nafsu makan. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung berbagai nutrisi penting, orang tua dapat menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan mencegah berbagai masalah kesehatan terkait gizi.

H. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Gizi yang cukup dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh atau sistem kekebalan tubuh, sehingga orang tua akan lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit.

2. Manfaat Untuk Siswa

A. Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kekebalan tubuh sangat dipengaruhi oleh gizi seimbang, seperti tumbuh tinggi dengan berat badan yang sesuai dengan usianya, dan dapat mengembangkan otot serta tulang yang kuat. Nutrisi seperti asam lemak omega-3, zat besi, dan vitamin B12 sangat penting untuk perkembangan otak. Asupan gizi yang seimbang dapat membantu sistem kekebalan tubuh dapat berfungsi dengan baik, sehingga siswa lebih tahan terhadap penyakit dan infeksi.

B. Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Siswa

Makanan yang bergizi seimbang dapat meningkatkan energi yang cukup untuk menjaga konsentrasi belajar menjadi lebih fokus, sehingga siswa dapat dengan mudah

memahami materi dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Nutrisi seperti protein, vitamin, dan mineral berperan penting dalam fungsi otak, termasuk kemampuan berpikir positif, menganalisis, dan memecahkan masalah sehari-hari yang dialami oleh siswa. Dengan konsentrasi yang lebih baik dan energi yang cukup maka siswa dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

C. Membantu memelihara Kesehatan tubuh

Gizi seimbang dapat membantu para siswa untuk menjaga berat badan yang sehat dan mencegah resiko obesitas ataupun kekurangan berat badan. Asupan gizi yang seimbang juga dapat mencegah berbagai penyakit pada siswa, serta dapat membantu daya tahan tubuh terhadap penyakit.

D. Meningkatkan Kualitas hidup

Gizi seimbang dapat meningkatkan semangat para siswa untuk beraktivitas dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sekolah, baik di dalam maupun diluar sekolah. Asupan gizi seimbang juga memiliki dampak positif bagi kesehatan mental para siswa, membantu meningkatkan mood, mengurangi stress, dan meningkatkan kualitas tidur pada malam hari. Dengan kesehatan tubuh yang maksimal, maka siswa dapat menjalani hidup yang lebih produktif dan bahagia.

3. Manfaat Untuk Sekolah

Gizi seimbang mempunyai banyak manfaat penting bagi sekolah, terutama dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi belajar siswa. Berikut adalah manfaat gizi seimbang untuk sekolah :

A. Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan

Gizi seimbang membantu anak-anak mencapai potensi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara optimal, terutama pada masa sekolah di mana mereka mengalami perkembangan mental yang signifikan.

B. Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Karbohidrat, kompleks ,protein, dan vitamin adalah asupan nutrisi yang tepat yang dapat meningkatkan fungsi otak, menjaga energi dan stamina selama proses belajar, serta mengurangi stress dan kecemasan yang dapat mengganggu fokus.

C. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Gizi seimbang dapat membantu sistem kekebalan tubuh berfungsi dengan baik, sehingga anak-anak peserta didik lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit.

D. Mencegah Penyakit

Kekurangan gizi ataupun kelebihan nutrisi dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti obesitas, anemia, penyakit jantung, dan diabetes. Dengan makan makanan yang bergizi seimbang maka penyakit ini dapat dikurangi.

E. Membangun Kebiasaan Makan Sehat

Sekolah dapat berperan dalam membangun kebiasaan makan sehat pada anak usia dini, yang penting untuk menjaga Kesehatan jangka panjang. Di sekolah Pendidikan Anak Usia Dini biasanya diadakan menu sehat minimal satu bulan sekali, hal ini dilakukan agar anak usia dini mengenal makanan sehat sejak dini.

4. Manfaat untuk masyarakat umum

Gizi seimbang menawarkan banyak manfaat bagi masyarakat umum, termasuk Kesehatan fisik dan mental, menjaga berat badan ideal, serta mengurangi resiko penyakit kronis. Gizi seimbang juga sangat berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal, terutama pada anak usia dini. Pola makan yang seimbang sangat membantu untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi harian, mendukung fungsi organ tubuh dan menjaga berat badan.