

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan bagian penting dari proses kehidupan manusia. Setiap tubuh manusia membutuhkan nutrisi yang seimbang, tubuh anak-anak khususnya memiliki kebutuhan gizi yang baik. Balita memerlukan gizi yang seimbang dengan kualitas dan kuantitas yang tepat pada masa perkembangannya, saat mereka tumbuh dan berubah dengan cepat. Kebutuhan gizi balita harus tercukupi untuk menjamin status gizi masa depan negara. Masa depan negara terletak pada balita. Ibu yang merupakan orang yang paling banyak menghabiskan waktu bersama balita harus memiliki pemahaman yang kuat tentang gizi balita karena hal tersebut berdampak signifikan terhadap status gizi balita (Dianita, 2016). Pemberian makanan merupakan faktor yang harus diperhatikan agar dapat memenuhi kebutuhan gizi balita. Balita masih mengandalkan ibu mereka untuk sebagian besar kebutuhan mereka, terutama makanan.

Seseorang akan lebih siap untuk membuat menu bergizi untuk diri sendiri dan orang lain untuk dimakan jika mereka memiliki pemahaman gizi yang menyeluruh. Seseorang akan lebih mampu menentukan jenis dan jumlah makanan yang telah diberikan kepada mereka untuk dicerna, semakin mereka sadar akan gizi. Namun di dunia nyata, masih ada beberapa ibu yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang cara memberikan makanan sehat untuk bayinya. Pemberian makan ibu untuk

bayinya yang masih kecil merupakan indikator yang baik untuk hal ini. Jenis makanan yang biasanya diberikan oleh ibu kepada anaknya dalam kehidupan sehari-hari antara lain nasi dengan kuah bakso, nasi dengan mie, nasi dengan kecap dan kerupuk saja, nasi dengan cemilan (seperti pilus), dan nasi dengan cemilan. Secara umum, para ibu memilih untuk memilih pilihan makanan yang ramah balita. Hal ini berlaku terlepas dari apakah makanan tersebut bergizi dan mengandung kalori dalam jumlah yang cukup karena makan merupakan hal yang krusial bagi ibu balita. Kebutuhan balita mengkonsumsi makanan yang tidak tepat tentunya dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi pada anak tersebut (Dianita, 2016).

Waktu seorang anak di taman kanak-kanak adalah waktu yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Proses perubahan yang meliputi pertumbuhan sosial, emosional, dan fisik terjadi dengan cepat pada masa ini. Banyak elemen lain, terutama yang berkaitan dengan lingkungan, berdampak pada proses ini. Sikap dan perilaku anak, serta karakteristik fisik seperti tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, lingkar lengan atas, dan kekenyalan otot, semuanya dapat diperiksa untuk menentukan seberapa baik pertumbuhan dan perkembangan anak usia TK. Anak-anak dapat digunakan untuk pengukuran ini. Guru taman kanak-kanak yang setiap hari mendampingi anak-anak dapat berkontribusi dalam mengamati pertumbuhan dan perkembangan ini. Keberhasilan program pendidikan gizi anak usia dini juga bergantung pada unsur lain, seperti pandangan orang tua tentang gizi

seimbang, pengetahuan, motivasi, sikap, dan perilaku, serta lingkungan berupa kemungkinan kegiatan orang tua untuk pembentukan pola makan sehat anak. . Keberhasilan program pendidikan gizi anak usia dini bergantung pada unsur-unsur tersebut (Susbiyani & Sumowo, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terkait pemahaman ibu mengenai gizi seimbang pada anak di TK Aisyiyah III Purwokerto Kulon, terdapat 6 responden dengan 3 responden cukup paham dengan status gizi pada anak. 3 responden lainnya mengatakan tidak begitu paham mengenai apa itu status gizi seimbang pada anak. Responden mengatakan masih memberikan makanan yang anak sukai dan praktis dibuat seperti nugget, sosis, dan mie.

Responden mengatakan pola makan pada anak cukup baik, tetapi belum mencukupi kriteria makanan 4 sehat 5 sempurna, beberapa anak masih memilih-milih dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Sebagian besar responden rutin untuk melakukan pengecekan BB dan TB anaknya. Akan tetapi sebagian kecil responden ada yang tidak rutin bahkan jarang dalam melakukan pengecekan BB dan TB pada anaknya.

Salah satu pendekatan untuk memerangi gizi buruk adalah dengan memperbaiki gizi masyarakat sepanjang hayat, mulai dari masa hamil, balita dan bayi, anak prasekolah dan anak-anak, siswa sekolah dasar, remaja dan dewasa, serta orang lanjut usia. Gizi yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena membantu memastikan tidak ada penyimpangan dalam tumbuh kembang anak. Anak

yang kekurangan gizi juga akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah. Anak-anak biasanya mengalami ketidakseimbangan antara jumlah nutrisi yang mereka konsumsi dan jumlah yang mereka butuhkan karena aktivitas energi yang tinggi dan pola makan yang tidak teratur. Masalah gizi, seperti makan berlebihan atau kurang, disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang dicerna dan jumlah yang dibutuhkan untuk mempertahankan nutrisi yang tepat (Mardiyanto et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pemahaman ibu tentang gizi seimbang melalui bentuk kreasi makanan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pemahaman ibu tentang gizi seimbang pada anak setelah melakukan kegiatan membentuk kreasi makanan

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana gambaran pemahaman Ibu tentang Gizi Seimbang anak melalui kreasi makanan

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat pemahaman ibu tentang gizi
- b. Mendeskripsikan stastus gizi anak

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara umum pasti dapat memberikan masukan dan sumbangsih pemikiran dan juga dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pembaca, tentunya terkait dengan masalah perkembangan Taman kanak-kanak atau TK dengan ketertarikannya dengan dunia makanan yang bergizi seimbang khususnya anak-anak yang ada di TK Aisyiyah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi observator tentu penelitian ini akan membawa penambahan pengetahuan terkait tentang makan-makanan yang bergizi untuk anak.
- b. Bagi yayasan (pengelola), pegawai, dan terutama para guru, pasti ini akan menjadi pengetahuan berharga dalam mengenalkan pemahaman anak tentang makanan.