BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pola makan sehat merupakan menjalankan kebiasaan makan yang sehat adalah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pola makan yang baik juga dapat membantu mencengah penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di masa depan. Sarapan yang baik terdiri dari peningkatan asupan kalori sekitar 20-35% dari kebutuhan kalori harian tubuh dan sebaiknya dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur. Biasanya, waktu sarapan yang ideal adalah sebelum pukul 10.00 pagi. Sarapan yang sehat dan tepat waktu membantu menyediakan energi yang cukup untuk memulai aktivitas hari dan mendukung fungsi optimal tubuh serta otak (Hanifah, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 46,2% siswa di Indonesia mengalami kesulitan dalam konsentrasi. Bahkan, selama Ujian Nasional, banyak siswa yang tertidur di kelas. Penelitian juga mengungkapkan bahwa nafsu makan yang rendah dan pilihan makanan yang terbatas menyebabkan banyak siswa hanya meminum air putih atau tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Akibatnya, ketidakmampuan siswa untuk fokus pada pelajaran cukup signifikan menghambat proses pembelajaran mereka (Munif, 2021). Orang tua memegang peran yang sangat penting dalam menyediakan nutrisi dan pola makan sehat untuk anak. Mereka bertanggung jawab untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan makanan yang seimbang dan bergizi, yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Orang tua memiliki tanggung jawab utama dalam pengajaran dan pendidikan anak-anak mereka. Mereka tetap memegang kendali atas proses pendidikan, baik di lembaga formal, informal, maupun non-formal. Aspek yang paling penting dalam perkembangan sosial anak adalah

keluarga, yang meliputi orang tua dan saudara kandung. Sebagai bagian dari keluarga, anak tidak dapat dipisahkan dari lingkungan yang merawat dan mengasuhnya, Cara dan pola asuh yang diterapkan akan bervariasi antara satu keluarga dengan keluarga lainnya. Pola asuh orang tua mencerminkan sikap dan perilaku mereka dalam berinteraksi dan berkomunikasi selama proses pengasuhan. Pola ini mencakup bagaimana orang tua mendidik, memberi contoh, dan mendukung perkembangan anak mereka (Kuppens & Ceulemans, 2019). Salah satu pola asuh orang tua dalam berinteraksi kepada anak yaitu dengan menyediakan sarapan anak sekolah mereka.

Banyak anak sekolah di Indonesia yang sering melewatkan sarapan pagi karena orang tua mereka tidak menyiapkan sarapan atau karena kesiangan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan dan konsentrasi anak-anak di sekolah, serta berpotensi berdampak pada prestasi akademis dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penting bagi orang tua untuk mengatur waktu dan memprioritaskan penyediaan sarapan yang bergizi agar anak-anak dapat memulai hari dengan energi yang cukup dan fokus dalam belajar. (Safaryaani, 2019). Dampak dari kondisi tersebut adalah ketidakmampuan siswa untuk konsentrasi pada pembelajaran, yang dapat menghambat proses belajar mereka (Munif, 2021). Rendahnya konsentrasi selama kegiatan pembelajaran sering kali dipengaruhi oleh perasaan gelisah akibat rasa lapar (Susilowati, 2021). Ketidakcukupan sarapan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan mengurangi efektivitas belajar, yang berdampak negatif pada prestasi akademis siswa. Sarapan merujuk pada makanan yang dikonsumsi pertama kali di pagi hari sebelum memulai aktivitas, dan biasanya mencakup hidangan utama serta hidangan tambahan. Sekitar sepertiga dari asupan kalori harian seseorang diperoleh dari sarapan. Idealnya, sarapan harus dimakan antara pukul 6:00 dan 8:00 pagi. Untuk anak-anak usia sekolah dasar, yaitu antara 6 hingga 12 tahun, orang tua sebaiknya menggunakan bahan-bahan sehat saat menyiapkan makanan sarapan (Mustikowati, 2022).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Anak-anak di sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 hingga 12 tahun. Pada fase ini, mereka mengalami berbagai perubahan signifikan, dan pertumbuhan mereka akan lebih maksimal dengan dukungan makanan bergizi seimbang. Banyak dari mereka mengonsumsi makanan dari jajanan yang ada di sekitar sekolah. Jajanan adalah makanan yang sering ditemukan di pinggir jalan, dijual dalam berbagai bentuk, warna, rasa, dan ukuran, sehingga menarik perhatian untuk dibeli (Kemenkes RI, 2023). Konsumsi jajanan yang tidak aman dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada anak-anak, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga kondisi yang lebih serius seperti muntah, kram perut, kelumpuhan otot, diare, cacat, bahkan kematian. Selain dampak kesehatan, jajanan yang tidak aman juga dapat menimbulkan dampak ekonomi dan sosial negatif bagi keluarga, produsen atau industri makanan, serta pemerintah (Kemenkes RI, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memastikan anak-anak mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi agar pertumbuhan dan perkembangan mereka dapat terjaga dengan optimal.

Makan sehat atau yang biasa dikenal dengan istilah Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA). Gizi Buruk Kekurangan asupan nutrisi yang cukup dapat menyebabkan gizi buruk, yang dapat memengaruhi ketahanan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit. Obesitas Konsumsi pangan yang berlebihan, terutama yang tinggi kalori dan rendah nutrisi, dapat menyebabkan obesitas. Obesitas dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai penyakit serius, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, serta gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan prinsip B2SA agar kita dapat menjaga kesehatan tubuh secara optimal dan mengurangi risiko penyakit yang berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat (Syahroni et al., 2021).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Pendidikan gizi sebaiknya dimulai sejak usia dini karena anak-anak biasanya sangat tertarik untuk mempelajari hal-hal baru. Rentang usia yang ideal untuk memberikan pendidikan gizi adalah antara 6 hingga 14 tahun, ketika anak-anak mulai menunjukkan kematangan dalam proses belajar. Di Indonesia, banyak anak yang belum terbiasa memilih makanan dengan cermat. Kekurangan gizi pada anak dapat mengurangi kekuatan sistem kekebalan tubuh, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, aktivitas fisik yang berat dan pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi, yang berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan anak. Hal ini dapat menyebabkan masalah gizi ganda, seperti kelebihan gizi (gizi lebih) dan kekurangan gizi (gizi kurang). (S.Sirajuddin et al.,2020). Makanan yang tidak higienis dapat mengurangi kemampuan anak-anak untuk belajar dengan menyebabkan masalah gizi dan gangguan kesehatan. Konsumsi makanan yang tidak bersih dapat mengakibatkan berbagai masalah, seperti gangguan pencernaan dan penyakit lain yang berhubungan dengan zat kimia berbahaya. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik anak tetapi juga dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan belajar dengan baik (Nofriandi et al.,2020)

Hasil pemantauan jajanan anak sekolah (PJAS) oleh Badan POM pada periode 2006-2010 menunjukkan bahwa sekitar 40 hingga 44% jajanan yang beredar tidak memenuhi standar kesehatan. Hal ini disebabkan oleh adanya bahan kimia berbahaya dalam makanan atau minuman yang dijual, seperti suplemen makanan (BTP) yang tidak memenuhi batas aman biologis dan cemaran. Rendahnya ketahanan pangan dalam jajanan anak sekolah tetap menjadi masalah utama. Data dari Badan POM Republik Indonesia juga menunjukkan bahwa sekitar 19% kasus keracunan makanan terjadi di sekolah, dengan kelompok anak sekolah dasar menjadi yang paling banyak terdampak, mencapai 78,57% dari total kasus keracunan tersebut.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Menata gizi atau nutrisi anak selama periode pertumbuhan tidak selalu efektif sampai akhir karena masalah seperti penggunaan bahan-bahan tidak sehat dalam makanan, konsumsi makanan tidak sehat anak, dan kurangnya pengawasan orang tua atas kebiasaan makan anak-anak sering terjadi. Penggunaan bahan kimia pada makanan yang tidak sehatyang mengandung bahan-bahan berbahaya dapat mengganggu organ dan sistem tubuh anak. Perilaku ngemil yang tidak sehat biasanya minim nilai gizinya, jajanan yang tidak sehat biasanya tinggi gula atau pengganti gula (manis, tambahan perisa buah, dll), tinggi lemak (asin, gorengan, berminyak) dan aneka pewarna buatan(Nurleny et al.,2020)

Keamanan pangan dalam jajanan anak sekolah sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Jajanan sering menarik perhatian anak-anak karena tampilannya yang menarik, rasa yang menggugah selera, dan harganya yang terjangkau. Anak-anak biasanya menghabiskan sebagian besar hari mereka di sekolah, sehingga mereka sering membeli jajanan di sekolah. Survei di Jakarta menunjukkan bahwa rata-rata pengeluaran untuk jajanan anak sekolah berkisar antara Rp2.000 hingga Rp4.000 per hari, dengan beberapa anak menghabiskan hingga Rp7.000. Hanya sekitar 5% anak-anak yang membawa bekal dari rumah, sehingga mereka lebih sering membeli jajanan dari pedagang kaki lima. Anak-anak yang kekurangan gizi sering mengalami penurunan prestasi belajar, yang dapat menghambat pengembangan sumber daya manusia di masyarakat (Sari & Andini, 2023).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Kesehatan masyarakat merupakan aspek krusial dalam pembangunan suatu negara. Untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, partisipasi aktif dari masyarakat menjadi kunci utama. Hidup bersih dan sehat bukan hanya tanggung jawab pemerintah atau lembaga kesehatan semata, melainkan merupakan komitmen bersama dari seluruh lapisan masyarakat. Setiap individu harus berperan aktif dalam menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan agar dapat menciptakan kondisi

hidup yang lebih baik bagi semua (Hartaty & Kurni Menga, 2022).Peningkatan kualitas Kesehatan memerlukan langkah-langkah kongkrit yang dapat diambil oleh setiap individu dan kelompok di dalam Masyarakat. Salah satu aspek yang sangat relevan dalam konteks ini adalah upaya menjaga kebersihan dan kesehatan. Partisipasi Masyarakat Dalam lingkungan yang bersih dan sehat, perlu dibuat lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan Kesehatan (Suprapto & Arda, 2021). Dengan adanya dukungan keluarga, individu dapat lebih mudah menjaga perilaku hidup sehat seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan pola makan yang baik. Kebersihan lingkungan Masyarakat juga perlu berperan aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Anak-anak yang jarang membawa bekal dari rumah beresiko mengalami kekurangan gizi. Hal ini karena mereka mungkin tidak mendapatkan makanan yang cukup bergizi di sekolah.

Penguatan daripada kualitas pangan dan kesehatan yang ada di masyarakat merupakan keharusan di dalam agama, dikarenakan dalam agama Islam sendiri dilarang untuk meninggalkan keturunanan dalam keadaan yang lemah. Sebagaimana yang termatuk dalam QS. An-Nisa ayat 94

وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا۟ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُوا۟ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْيَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: "*Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar."*

Ayat ini setidaknya menjelaskan bahwa secara general larangan terhadap dalam meninggalkan dalam keturunannya yang lemah dalam maksud kesejahteraan baik secara ekonomi maupun kesehatan. Kesejahteraan dalam mendapatkan pangan yang baik yang merupakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

tanggung jawab dari orang tua dan bagaimana sang anak mendapatkan asupan untuk menjadi salah satu orang yang kuat dan bermanfaat di masyarakat (Sa'adah & Azis, 2018).

Mengenai hal ini pula, pemuatan anak terhadap bekal yang diberikan orang tua tidak hanya bentuk sebuah material, namun juga pengetahuan. Bagaimana pengelolaan uang jajan yang baik atau memberikan bekal jajanan dari rumah untuk dapat dimakan sang anak ketika aktivitasnnya, sehingga sang anak tidak terjerumus dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat apalagi berbahaya sampai mengandung formalin atau pengawet buatan di dalamnya.

Masalah ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain,**Kurangnya Bekal dari Rumah** Orang tua seringkali jarang menyediakan bekal makanan untuk anak-anak mereka dan lebih memilih memberikan uang saku. Hal ini menyebabkan anak-anak memutuskan sendiri jenis makanan yang mereka konsumsi, yang seringkali tidak sehat, **Kurangnya Pengetahuan Anak** Pengetahuan yang kurang tentang makanan sehat menyebabkan anak-anak cenderung memilih jajanan yang tidak sehat. Tanpa edukasi yang memadai, Mereka tidak dapat membedakan antara makanan bergizi dan yang tidak. Oleh karena itu, edukasi sangat penting untuk mengajarkan anak-anak bagaimana cara membedakan makanan sehat dari yang tidak sehat. Pengetahuan yang memadai tentang gizi dan kesehatan dapat memengaruhi perilaku dan sikap anak-anak dalam memilih makanan, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai konsumsi makanan mereka.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Berdasarkan hasil observasi awal ditemukan masalah bahwa peran orang tua yang masih membiarkan anaknya jajan di sekolah dan membiasakan makan sehat seperti sarapan sebelum dan membawa bekal untuk di sekolah dan kurangnya pengetahuan orang tua terhadap makan sehat pada anak.

1.2. Fokus Kajian Penelitian

Disimpulkan pada latar belakang diatas untuk mendalami dan memahami peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah dasar tersebut melalui pendekatan kualitatif, yang dapat melibatkan wawancara mendalam, observasi, dan analisis isi dari interaksi antar orang tua, anak-anak dan sekolah dalam konteks pembentukan makan sehat. Metode ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan sehat dan peran orang tua dalam mengarahkan anak-anak menuju pola makan sehat.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak dan memberikan saran kepada orang tua mengenai cara membantu anak-anak mereka mengembangkan kebiasaan makan sehat di SD Swasta Waladun Shalih.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis faktor internal yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan makan sehat dalam keluarga.
2. Menganalisis Faktor Eksternal dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak Sekolah Dasar.
3. Menganalisis Pengaruh Orang Tua terhadap pilihan makanan anak di Sekolah Dasar.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penulis mengenai analisis peran orang tua dalam pembentukan kebiasaan makan sehat. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini tidak hanya bermanfaat sebagai tambahan wawasan bagi penulis, tetapi juga sebagai referensi bagi pihak-pihak yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat.
    a. Secara praktis, informasi ini berfungsi sebagai bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait dalam merumuskan konsep berikutnya. Ini sangat penting dalam analisis peran orang tua dalam pembentukan kebiasaan makan sehat anak. Data dan informasi ini dapat membantu pihak-pihak yang terlibat, seperti pendidik, pembuat kebijakan, dan ahli gizi, dalam merancang strategi yang efektif untuk mendukung dan memperbaiki kebiasaan makan sehat di kalangan anak-anak melalui peran aktif orang tua.
    b. Bagi Penelitin informasi ini dapat memperluas wawasan dan pengetahuan melalui hasil pengamatan langsung. Selain itu, peneliti dapat lebih memahami penerapan disiplin ilmu yang diperoleh selama studi di perguruan tinggi, serta mengaplikasikan teori dan konsep yang telah dipelajari dalam konteks praktis. Hal ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teoritis tetapi juga kemampuan analitis dan praktis dalam bidang yang diteliti.
    c. Bagi Instansi. Sebagai bahan evaluasi untuk Yayasan Pendidikan Sekolah dalam upaya pengaruh peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN