

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Peran Orang Tua**

##### **2.1.1. Definisi Orang Tua**

Orang tua adalah istilah yang merujuk pada individu yang memiliki hubungan darah dengan anak atau hubungan darah atau hubungan hukum dengan seseorang yang lebih muda secara generasi, biasanya sebagai orang yang bertanggung jawab atau perawatan, pengasuh dan pendidikan anak-anak mereka. Orang tua dalam konteks membentuk pola makan sehat yang bertanggung jawab untuk mengajarkan dan memperkenalkan kebiasaan makan yang baik kepada anak-anak mereka. Ini melibatkan memberi contoh dengan memilih dan memasak makanan sehat, mengajarkan anak-anak tentang pentingnya nutrisi, porsi makan yang seimbang, dan pentingnya memilih makanan yang bergizi. Orang tua juga harus memastikan bahwa anak-anak memiliki akses yang memadai ke makanan sehat di rumah dan di luar rumah.

Hal ini mencakup praktik yang umum dilakukan oleh orang tua, seperti mengajarkan anak-anak untuk memilih makanan sehat sejak dini. Orang tua dapat melibatkan anak-anak dalam proses pembuatan daftar makanan dan menjelaskan secara bertahap kandungan serta manfaat nutrisi dari bahan makanan yang akan dikonsumsi. Selain itu, penting juga untuk menjaga nafsu makan anak dengan memberikan variasi menu yang beragam. Dengan demikian, anak tidak merasa bosan dengan makanan yang sama setiap hari, yang dapat membantu mempertahankan minat mereka terhadap makanan sehat (Amalia & Nurfadilah, 2021).

Sebagai pendamping anak, orang tua memainkan peran krusial dalam memastikan asupan nutrisi yang tepat bagi mereka. Peran orang tua sangat memengaruhi selera makan anak serta keinginan mereka untuk mencoba makanan baru. Selain itu, orang tua juga bertanggung jawab

dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, mulai dari penyediaan sumber makanan, proses penyajian, hingga penyajian makanan untuk keluarga. Agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal, penting bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang sehat dan bergizi. Asupan gizi yang seimbang tidak hanya mendukung tumbuh kembang anak, tetapi juga meningkatkan kecerdasan serta menjaga fungsi optimal semua organ tubuh. Dengan perhatian yang baik terhadap nutrisi, anak-anak dapat berkembang secara fisik dan mental dengan lebih baik.

Penelitian menunjukkan bahwa nutrisi merupakan elemen penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Zat gizi yang diperlukan meliputi protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Kekurangan atau ketidakcukupan asupan nutrisi dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Wulandari, 2022).

### **2.1.2. Konsep Peran Orang tua**

Peran aktif orang tua dalam perkembangan anak sangat penting, terutama pada usia di bawah lima tahun atau masa balita. Ibu, sebagai figur utama dalam tahap perkembangan anak, berperan sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga. Oleh karena itu, ibu harus menyadari pentingnya pengasuhan yang baik sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Keterampilan dan peran orang tua dalam memantau serta memenuhi kebutuhan dasar anak sangat memengaruhi perkembangan mereka. Kekurangan perhatian dan peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan dasar dapat berdampak negatif pada perkembangan anak (Soetjiningsih et al., 2016).

Pengetahuan adalah proses pembentukan yang berkelanjutan dan mengalami reorganisasi seiring dengan munculnya pemahaman baru. Pengetahuan orang tua dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, informasi/media massa, sosial budaya, ekonomi, lingkungan,

pengalaman, dan usia. Penerapan pengetahuan ini bertujuan untuk meningkatkan peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak (Budiman et al., 2020).

Konsep peran orang tua terbagi menjadi 2 peran yaitu: Peran Tradisional dan Peran Modern. Dalam peran tradisional orang tua memberikan fokus pada disiplin dan kepatuhan. Sedangkan dalam peran modern orang tua fokus pada komunikasi terbuka dan pengembangan kemandirian anak.

WHO (*World Health Organization*) adalah organisasi internasional yang memiliki peran penting dalam bidang Kesehatan global. WHO menyadari pentingnya peran orang tua dalam membentuk kesehatan dan perkembangan anak-anak. Meskipun WHO tidak memiliki teori khusus yang secara eksplisit membahas peran orang tua, organisasi ini menyediakan panduan dan rekomendasi tentang peran orang tua dalam kesehatan anak-anak. Beberapa aspek yang dapat dilihat dari perspektif WHO adalah:

1. Menyediakan Asupan Gizi Seimbang: WHO menganjurkan agar orang tua memastikan anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Ini melibatkan penyediaan makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, sumber protein sehat, dan lemak sehat. Selain itu, orang tua juga disarankan untuk membatasi konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh guna mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak secara optimal.
2. Mendukung Pemberian ASI Eksklusif: WHO merekomendasikan pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, diikuti dengan pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai setelahnya. Orang tua diharapkan untuk

mendukung dan memfasilitasi pemberian ASI eksklusif, karena ASI memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi bayi.

3. Mendorong Imunisasi, WHO mengadvokasi pentingnya imunisasi untuk mencegah penyakit pada anak-anak. Orang tua diharapkan untuk memastikan bahwa anak-anak mereka menerima imunisasi yang direkomendasikan sesuai jadwal yang ditetapkan oleh otoritas kesehatan setempat.
4. Memberikan Lingkungan Hidup yang Sehat: WHO menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan sehat bagi anak-anak. Ini meliputi penyediaan sanitasi yang baik, akses ke air bersih, pemantauan kebersihan lingkungan, serta menjaga kebersihan pribadi anak. Upaya ini penting untuk mencegah penyakit dan mendukung kesehatan secara keseluruhan.
5. Pendidikan dan Kesadaran Kesehatan, WHO mendorong orang tua untuk terlibat dalam pendidikan dan kesadaran kesehatan. Orang tua diharapkan untuk memahami pentingnya kesehatan anak-anak dan menyediakan informasi dan pendidikan yang relevan kepada mereka.

### **2.1.3. Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Peran Orang Tua**

Ada beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak, antara lain:

1. Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi

Orang tua yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi akan lebih mampu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak-anak mereka kuliner bergizi mengklaim tubuh menerima seluruh nutrisi yg dibutuhkan serta memberikan pengaruh

menguntungkan bagi tubuh dan pikiran. Hal tersebut merupakan unsur dari kuliner sehat (Deolika et al., 2019).

1. Dalam konteks ini, orang tua harus berperan aktif untuk memastikan anak tidak menghadapi kesulitan dalam makan, seperti menyediakan makanan yang menarik agar anak tidak merasa bosan, serta membatasi konsumsi jajanan yang mengenyangkan sebelum waktu makan utama. Saat orang tua mencoba memperkenalkan makanan baru kepada anak dan mengajarnya tentang makanan, mereka perlu lebih memperhatikan apa yang dimakan anak untuk mencegah gangguan makan (Damanik et al., 2022).

## 2. Kebiasaan Makan Orang Tua

Orang tua memainkan peran yang berbeda namun saling melengkapi dalam membesarkan anak di keluarga. Ibu cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk memperhatikan kebutuhan dan sikap anak-anaknya, sehingga diakui sebagai pengasuh yang penting. Di sisi lain, ayah seringkali berperan sebagai kepala rumah tangga, yang bertanggung jawab atas keluarga secara keseluruhan. Perbedaan budaya dalam pendidikan memengaruhi perilaku anak hingga mereka dewasa, dan cara orang tua mendidik serta menginterpretasikan perilaku anak bisa berbeda-beda di setiap komunitas budaya (Novianti et al., 2023).

## 3. Kebiasaan Makan Anak

Makan merupakan proses yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Kesulitan makan dapat menyebabkan malnutrisi, yang pada gilirannya dapat menghambat pertumbuhan anak dan memengaruhi kecerdasan mereka. Untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan Untuk mencapai hasil yang optimal, sangat penting untuk menyajikan makanan yang sehat dan bergizi dengan memperhatikan keseimbangan

gizi. Asupan nutrisi yang seimbang mendukung pertumbuhan anak, meningkatkan kecerdasan, serta menjaga kestabilan dan fungsi semua organ tubuh. Jika kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi dengan baik, pertumbuhan dan perkembangan anak dapat terganggu (Wulandari et al., 2022).

Terdapat beberapa faktor Internal yang dapat mempengaruhi peran orang tua dalam membentuk makan sehat pada anak, antara lain:

#### 1. Pengaruh Lingkungan Sekitar

Pengaruh lingkungan sekolah juga penting, jika sebagian besar siswa memiliki kebiasaan makan sehat dan hal ini di dukung oleh norma sosial sekolah, maka siswa lain cenderung mengikuti. Orang Tua dan Guru memberikan contoh dengan mengonsumsi makan sehat dan mendorong siswa untuk melakukan hal yang sama dapat memengaruhi kebiasaan makan anak.

#### 2. Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya, seperti gambar makanan dan teman sebaya, dapat mempengaruhi pilihan makanan anak-anak sekolah dasar.

#### **2.1.4. Pengaruh Orang Tua terhadap Pilihan Makanan Sehat Anak di Sekolah**

Pengawasan orang tua terhadap kebiasaan makan anak menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan status gizi anak usia 2-5 tahun, baik yang kurus, normal, maupun gemuk. Semakin sering orang tua melibatkan anak dalam pemilihan makanan mereka sendiri, semakin baik status gizi anak tersebut. Namun, jika orang tua memberikan kebebasan yang berlebihan dalam memilih makanan, hal ini dapat berdampak negatif, karena anak mungkin memilih makanan yang kurang sehat. Ketika orang tua membiarkan anak mengontrol pilihan makanannya, anak

cenderung memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang diinginkan. Jika anak diberikan berbagai pilihan makanan dengan zat gizi yang seimbang, asupan gizi akan lebih baik. Namun, kebebasan yang berlebihan tanpa pengawasan yang memadai dapat menyebabkan anak memilih makanan yang tidak sehat, yang mengarah pada konsumsi makanan berlebihan dan tidak seimbang, akhirnya berpotensi menyebabkan obesitas (Ni Luh Agustini et al., 2020).

Perilaku pemilihan makanan mencakup segala aktivitas atau kegiatan yang berkaitan dengan pilihan makanan, baik yang tampak jelas maupun yang tidak tampak. Perilaku ini mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam memilih makanan. Pengetahuan tentang pemilihan makanan merujuk pada kemampuan untuk memilih makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi dan kesehatan (Notoatmodjo et al., 2022).

## **2.2. Kebiasaan makan sehat**

### **2.2.1. Pengertian Makan Sehat**

Makan sehat pada anak Sekolah Dasar (SD) merupakan kebiasaan memberikan asupan yang bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Kebiasaan ini penting untuk meningkatkan tumbuh kembang dan perkembangan jasmani, mental, dan emosional anak yang optimal. Menurut Kemenkes (2019) makan sehat adalah makanan dengan susunan gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, mendorong tumbuh kembang anak secara optimal, serta meningkatkan kekuatan pada tubuhnya, membantu anak konsentrasi pada saat belajar, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya, kebiasaan makan keluarga dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak.

Badan Ketahanan Pangan (BKP) makan sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman. Makan sehat pada anak SD memiliki beberapa ciri-ciri yaitu:

1. Variasi dalam memilih makanan mencakup berbagai kategori, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
2. Gizi seimbang berarti mengonsumsi makanan dengan porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak.
3. Aman mengonsumsi makanan yang terjamin kebersihan dan keamanannya.

Penanggulangan kekurangan dan kelebihan gizi dapat dicapai melalui pemahaman dan penerapan pola hidup sehat, termasuk mengikuti prinsip pola makan gizi seimbang. Gizi seimbang melibatkan konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip-prinsip gizi seimbang meliputi: 1) variasi makanan, 2) kebersihan, 3) aktivitas fisik, dan 4) menjaga berat badan dalam rentang normal. Penerapan prinsip-prinsip ini diharapkan dapat meningkatkan status gizi dan mencapai kondisi gizi yang optimal (Kemenkes, 2019).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah panduan yang mengatur susunan makanan sehari-hari dengan jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, disertai dengan empat prinsip utama. PGS dikembangkan untuk menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" yang dinilai sudah tidak relevan dengan kondisi masyarakat saat ini. Meskipun PGS memberikan panduan yang lebih ilmiah dan tepat, masih ada tantangan dalam penerapannya di masyarakat, karena kompleksitas dan tingkat ilmiah PGS yang lebih tinggi dibandingkan dengan slogan sebelumnya (Kemenkes, 2019) terdapat 10 pedoman gizi seimbang yaitu:

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok: Pilih berbagai jenis makanan pokok untuk memastikan asupan nutrisi yang beragam.
2. Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak: Kurangi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh untuk menjaga kesehatan.
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal: Berolahraga secara teratur dan menjaga berat badan dalam rentang yang sehat.
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi: Sertakan sumber protein seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan dalam diet harian.
5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir: Jaga kebersihan tangan untuk mencegah penyebaran penyakit.
6. Biasakan sarapan pagi: Mulai hari dengan sarapan sehat untuk energi dan konsentrasi yang optimal.
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman: Pastikan asupan cairan yang cukup dengan mengonsumsi air bersih.
8. Banyak makan buah dan sayur: Konsumsi berbagai buah dan sayur untuk mendapatkan vitamin, mineral, dan serat yang penting.
9. Biasakan membaca label pada kemasan pangan: Periksa informasi nutrisi pada kemasan makanan untuk membuat pilihan yang lebih sehat.
10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan: Hargai keberagaman makanan dan nikmati setiap sajian dengan penuh kesadaran.

Penerapan prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mendukung kesehatan dan membantu mencapai status gizi yang optimal.

Anak memerlukan asupan gizi yang baik dan sesuai dengan usianya untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Latifa, 2019). Pada usia sekolah dasar, anak-anak

sering memiliki tingkat aktivitas yang tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam asupan dan kecukupan gizi, serta memunculkan masalah gizi (Permatasari et al., 2022). Untuk mencapai status gizi yang optimal, penting untuk memastikan asupan makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta memilih bahan makanan yang tepat. Konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan berbagai penyakit terkait dengan kelebihan zat gizi. Sebaliknya, jika asupan makanan kurang dari yang diperlukan, tubuh bisa menjadi kurus dan lebih rentan terhadap penyakit (Panjaitan et al., 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan dan pendidikan. Individu yang memiliki pemahaman mendalam tentang gizi cenderung menunjukkan perilaku dan sikap yang lebih baik dalam memilih makanan yang memenuhi kebutuhan gizi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi (Maharani et al., 2019).

### **2.2.1. Kebiasaan Sarapan**

Sarapan yang sehat harus mencakup peningkatan asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan kalori harian dan dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur, idealnya sebelum pukul 10.00 (Hanifah, 2022). Anak sekolah dasar sebaiknya tidak melewatkan waktu sarapan, karena hal ini dapat mengakibatkan kekurangan energi yang mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan mereka untuk belajar. Kekurangan energi ini dapat berdampak negatif pada prestasi belajar dan menunjukkan keterkaitan antara kesehatan, khususnya gizi, dengan pendidikan (Ruhmanto, 2022). Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan konsentrasi akibat kadar glukosa darah yang rendah, yang merupakan sumber energi utama tubuh (Ma'rif, 2020).

Sarapan memainkan peran krusial dalam menyediakan energi yang dibutuhkan siswa untuk fokus dan mempertahankan informasi yang diajarkan sepanjang hari. Umumnya, sarapan menyumbang sekitar 25% dari kebutuhan gizi harian dalam bentuk energi. Karbohidrat yang dikonsumsi pada saat sarapan akan dicerna dan diubah menjadi gula sederhana seperti fruktosa, galaktosa, dan glukosa yang diperlukan tubuh (Syafarinoo et al., 2020). Oleh karena itu, peran ibu sangat penting dalam menyiapkan bekal makanan yang sehat dan bervariasi, untuk memastikan asupan gizi anak terpenuhi dengan baik dan mengurangi kebiasaan membeli jajanan sembarangan yang mungkin tidak memenuhi standar kebersihan dan kesehatan. Ibu diharapkan untuk membiasakan diri mempersiapkan sarapan pagi yang bergizi meskipun sederhana, agar anak tidak tergoda untuk membeli jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Kemampuan orang tua dalam memilih makanan bergizi dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi anak usia dini.

Asupan gizi yang tepat sangat penting dalam pertumbuhan anak. Malnutrisi, baik berupa kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan (overweight), dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Kekurangan gizi dapat menghambat kemampuan kerja, mengurangi pendapatan, dan mempengaruhi kemampuan reproduksi, khususnya pada perempuan. Selain itu, kelebihan berat badan dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, memastikan asupan gizi yang optimal sejak dini sangat penting untuk perkembangan fisik dan mental anak serta kesejahteraan di masa depan (Black et al., 2020).

### **2.2.2. Makan dengan Teratur**

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) pada tahun 2023 secara konsisten mengedukasi masyarakat tentang pentingnya makan dengan teratur melalui berbagai media dan program edukasi. Berikut adalah beberapa poin penting tentang makan dengan teratur menurut BPOM (2023):

1. BPOM meluncurkan Gerakan Makan Sehat dengan Piring Tumpeng Gizi Seimbang untuk mendorong Masyarakat menerapkan pola makan sehat dan seimbang.
2. BPOM menekankan pentingnya sarapan pagi untuk memulai aktivitas dan meningkatkan konsentrasi belajar.
3. BPOM menegaskan kepada masyarakat untuk membawa bekal makan siang yang sehat dan bergizi untuk menghindari jajanan yang tidak sehat.

### **2.2.3. Membatasi Konsumsi Makanan Olahan**

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) Tahun 2019 mengedukasi masyarakat tentang pentingnya membatasi konsumsi makanan olahan. Berikut adalah beberapa poin penting tentang membatasi konsumsi makanan olahan menurut Kemenkes (2019):

1. Kemenkes meluncurkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) terbaru yang menekankan pentingnya konsumsi makanan segar dan utuh, serta membatasi konsumsi makanan olahan.
2. Kemenkes meluncurkan Gerakan Makan Sehat untuk mendorong masyarakat menerapkan pola makan sehat. Dan seimbang, termasuk membatasi makanan olahan.
3. Kemenkes mengingatkan masyarakat untuk membaca label kemasan makanan dan minuman sebelum membeli, dan memperhatikan kandungan gula, garam, lemak, dan gizi lainnya.

## **2.3. Manfaat Makan Sehat**

### **2.3.1. Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar**

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu hal sambil mengabaikan gangguan atau hal-hal lain yang tidak relevan. Ini termasuk kemampuan untuk

memfokuskan pikiran dan energi pada tugas tertentu dalam jangka waktu yang lama tanpa perlu dorongan eksternal. Dalam konteks belajar, konsentrasi mengacu pada fokus dan perhatian penuh siswa terhadap materi yang sedang dipelajari, yang memungkinkan mereka untuk memahami dan menyerap informasi dengan lebih efektif (Erwiza et al., 2019).

Prestasi berasal dari kata Belanda “prestatie,” yang diterjemahkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai “hasil usaha” (Abdullah, 2019). Prestasi merujuk pada hasil yang diperoleh dari usaha atau pekerjaan yang telah dilakukan. Dalam konteks pendidikan, prestasi belajar berarti pencapaian yang diraih siswa sebagai hasil dari usaha mereka dalam belajar dan beraktivitas di sekolah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah proses berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Ini adalah usaha yang dilakukan individu untuk mencapai perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu dalam lingkungan mereka (M.H dan Nugraha, 2019). Belajar adalah komponen penting dalam setiap jenis dan jenjang pendidikan, di mana prosesnya melibatkan usaha terus-menerus untuk memahami dan menguasai pengetahuan atau keterampilan tertentu. Prestasi belajar yang baik biasanya mencerminkan efektivitas proses belajar dan seberapa baik individu dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh.

### **2.3.2. Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan**

Masa kehidupan memiliki siklus yang berbeda setiap saatnya, sama halnya Pendidikan saat ini. Pendidikan di Indonesia pada saat pandemi covid-19, yang berubah aktivitas belajar yang berbeda dimulai sejak 2020. Salah satu fokus utama dalam Pembangunan Nasional di bidang kesehatan adalah memperbaiki gizi dengan memperhatikan sumber daya, kelembagaan, dan budaya lokal. Kekurangan gizi dapat mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), yang pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan

kecerdasan. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas, peningkatan tingkat penyakit, dan kematian (Fauzia, Pahira, & Nurjanah, 2022).

Masalah malnutrisi di Indonesia merupakan isu kesehatan yang kompleks dan mendalam, mencerminkan triple burden malnutrition yang melibatkan berbagai jenis kekurangan dan kelebihan gizi. Menurut Kemenkes RI 2022, situasi gizi di Indonesia menunjukkan prevalensi yang signifikan pada beberapa kategori: Wasting (Kurus): 7.7% pada balita. Stunting (Pendek): 21.6% pada balita. Underweight (Kekurangan Berat Badan): 17.1% pada balita. Overweight (Kelebihan Berat Badan): 3.5% pada balita. Data tambahan dari Riskesdas 2018 menunjukkan:

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita usia subur (WUS) berusia 20-24 tahun, baik yang hamil maupun tidak, mencapai 23,3%. Angka anemia pada ibu hamil mencapai 48,9%. Obesitas di kalangan dewasa (>18 tahun) mencapai 21,8%. Triple burden malnutrition mencakup: kekurangan gizi yang meliputi stunting, wasting, dan underweight; kelebihan gizi yang meliputi obesitas dan overweight; serta defisiensi mikronutrien yang mencakup kekurangan vitamin dan mineral. Pentingnya gizi makro dan mikro: makanan makro meliputi protein, lemak, dan karbohidrat. Makanan makro memberikan energi dan berperan penting dalam: Metabolisme Lemak: Karbohidrat membantu mengontrol metabolisme lemak. Pemeliharaan Protein: Karbohidrat juga membantu dalam pemeliharaan protein tubuh. Pembuangan Limbah: Karbohidrat membantu pembuangan limbah dari tubuh. Makanan mikro mencakup vitamin dan mineral, yang penting untuk: Fungsi Tubuh: Vitamin dan mineral mendukung berbagai fungsi tubuh termasuk sistem kekebalan tubuh, kesehatan tulang, dan proses metabolisme. Pencegahan Penyakit: Kebutuhan mikronutrien yang cukup dapat mencegah berbagai penyakit terkait kekurangan mikronutrien. Prioritas Pemerintah Mengatasi masalah malnutrisi di Indonesia memerlukan pendekatan menyeluruh yang mencakup: Pembangunan Sektor Pangan dan Gizi: Menjadi prioritas

utama pemerintah untuk memastikan ketersediaan pangan yang bergizi. Edukasi dan Promosi Gizi: Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan seimbang. Intervensi Kesehatan: Program untuk mencegah dan mengatasi stunting, wasting, serta masalah gizi lainnya. Mengatasi masalah malnutrisi yang kompleks memerlukan koordinasi antara berbagai sektor, termasuk kesehatan, pendidikan, dan ekonomi, serta pendekatan berbasis bukti untuk memastikan keberhasilan intervensi.

Gizi memiliki peran yang sangat penting dan harus diperhatikan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang normal. Kekurangan gizi dapat menghambat proses tumbuh kembang anak dan meningkatkan risiko penyakit yang dapat mengganggu perkembangan mereka. Asupan gizi yang memadai sangat penting untuk mencapai pertumbuhan optimal, termasuk perkembangan otak pada anak.

Untuk mencapai kesehatan yang optimal, langkah awal adalah meningkatkan status gizi masyarakat. Dengan memastikan bahwa semua kelompok usia menerima asupan gizi yang cukup, mereka akan dapat memaksimalkan potensi mereka, memutus siklus kemiskinan, dan mengurangi kesenjangan antar generasi. Pelayanan gizi berfokus pada peningkatan asupan gizi sepanjang siklus hidup, dari masa konsepsi hingga usia lanjut, dengan perhatian khusus diberikan kepada kelompok yang kurang beruntung dalam hal gizi (Doren et al., 2019).

Pendidikan mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak-anak sekolah yang sedang dalam fase pertumbuhan bertujuan untuk memperluas pengetahuan mereka dan mengubah sikap mereka terhadap gizi seimbang, terutama jika mereka sebelumnya kurang menyadari pentingnya topik ini. Dukungan dari keluarga, terutama ibu yang rutin menyiapkan makanan untuk keluarga, juga sangat berperan dalam proses ini (Sofianita et al., 2019) Kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi status gizi seseorang secara signifikan. Selain itu,

ketidakmampuan untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari sering kali merupakan akibat dari kurangnya pengetahuan tersebut.

### **2.3.3. Peningkatan Energi dan Daya Tahan Tubuh**

Makan makanan sehat yang kaya akan nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein sehat dapat memberikan energi yang cukup dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit. Energi sangat penting bagi anak sekolah dasar untuk mendukung aktivitas belajar, bermain, dan tumbuh kembang mereka. Kekurangan energi dapat menyebabkan kelelahan, konsentrasi yang buruk dan prestasi belajar yang menurun. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan energi pada anak sekolah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak dapat dikategorikan menjadi dua jenis: faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan makanan dan infeksi penyakit, sementara faktor tidak langsung mencakup kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh yang kurang memadai, sanitasi lingkungan yang buruk, ketahanan pangan rumah tangga yang rendah, serta sikap terhadap pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2016).

Asupan makanan berpengaruh pada pola makan dan nafsu makan anak. Selain itu, status gizi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, yang melibatkan pergerakan tubuh melalui otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini membantu menjaga keseimbangan energi dan mendukung kesehatan secara keseluruhan (Unicef, 2019).

## 2.4. Kajian Integrasi Keislaman

Analisis mengenai peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat sangat krusial. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mengajarkan anak-anak mengenai pentingnya memilih makanan yang halal, seimbang, dan bergizi, sesuai dengan ajaran agama Islam. Orang tua juga harus menjadi teladan dengan mempraktikkan pola makan yang sehat dan memberi pemahaman yang baik tentang nilai-nilai kesehatan dalam Islam, seperti menjaga tubuh sebagai Amanah dari Allah SWT dan menghindari makanan yang merusak kesehatan.

### 2.4.1. Peran Orang Tua dalam Islam

Orang tua memiliki peran yang sangat vital dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka mempengaruhi keputusan dan arah hidup anak melalui faktor internal mereka. Orang tua adalah pintu pertama bagi anak untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Dalam konteks agama Islam, banyak figur orang tua yang dijadikan contoh dalam mendidik anak-anak untuk menjadi individu yang berkarakter baik dan teladan dalam kehidupan.

Allah SWT sendiri menganugerahkan anak kepada para orang tua sebagai amanah yang ditujukan untuk diberikan suatu penguatan dan dilarang pula untuk meninggalkan sang anak dalam posisi yang lemah, hal ini termaktub dalam QS. An-Nisa ayat 9;

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا 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.”

Penegasan An-Nisa ayat 9 memuat suatu perintah mengenai pengondisian diri sendiri dan anak berupa peringatan kepada setiap orang tua untuk tidak meninggalkan anak-anaknya dalam kondisi yang lemah, baik dalam keadaan rohani maupun jasmani ataupun hal-hal yang memiliki efek terhadap kesejahteraan sang anak di dalam hidupnya.

Dalam tafsir Al-Misbah yang ditulis oleh Quraish Shihab, dijelaskan bahwa orang-orang yang memberikan berbagai nasihat kepada pemilik harta, agar membagikan hartanya kepada orang lain sehingga anak-anaknya menjadi terabaikan, seharusnya membayangkan jika mereka berada dalam posisi tersebut. (خُلْفِهِمْ) meninggalkan dibelakang mereka, yakni setelah kematian mereka (دُرِّيَّةً ضِعْفًا) Anak-anak yang lemah, baik karena usia mereka yang masih kecil atau karena kekurangan harta, seringkali menjadi khawatir tentang kesejahteraan mereka atau potensi penganiayaan. Pertanyaannya adalah, jika mereka mengalami situasi serupa, apakah mereka akan menerima nasihat yang sama seperti yang mereka berikan kepada orang lain? Tentu saja tidak! Karena itu, (خَافُوا عَلَيْهِمْ) Mereka seharusnya merasa khawatir kepada Allah atau memikirkan kondisi anak-anak mereka di masa depan. (فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ) Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dengan mengindahkan sekuat kemampuan seluruh perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا) dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar lagi tepat (M. Quraish Shihab, 2002)

Konteks ayat ini juga memberikan penjelasan bagaimana pentingnya merawat dan menjaga anak-anak yang telah diamanahkan kepada orang tua sampai kepada pemastian ketika orang tua tersebut sudah memasuki masa tua atau dekat dengan kematian, maka pemastian mengenai kebutuhan sang anak tidak dinilai dari hal yang materil namun juga non-materil seperti pengetahuan agama, pengetahuan mengenai norma dan akhlak (Witari & Astuti, 2024). Ayat diatas menjelaskan betapa berharganya seorang anak, sehingga ia dianggap sebagai amanah yang

memerlukan penjagaan dan perlindungan dengan penuh kehati-hatian. Dalam Islam, kedudukan anak sangatlah tinggi, dan karena itulah agama Islam sangat mengatur tentang **tarbiyatul awlad** (pendidikan anak). Pendidikan anak dalam Islam dianggap sebagai tanggung jawab penting yang harus dilaksanakan dengan penuh perhatian dan dedikasi. Proses pendidikan dan bimbingan anak yang memerlukan waktu yang lama dan menghadapi berbagai tantangan menjadi kesempatan bagi orang tua untuk memperoleh pahala, terutama bagi mereka yang sabar dalam membimbing anak menuju ketaatan dan keimanan (Thohirin et al., 2023).

Orang tua memikul tanggung jawab besar ketika memiliki anak. Orang tua yang baik adalah mereka yang secara tekun dan berdedikasi merawat serta mendidik anak-anak mereka. Sejak kelahiran, peran orang tua sangat dominan dalam masa pertumbuhan anak, membentuk dasar bagi perkembangan dan kesejahteraan mereka (Rijkiyani et al., 2022) Seperti yang disampaikan dalam hadits Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam, "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, lalu orang tuanya yang mengubahnya menjadi Yahudi, Nasrani, atau Majusi" (H.R. Bukhari dan Muslim).

Dalam riwayat lain, pada kitab sunan Abu Dawud nomor 3077, dijelaskan

سنن أبي داود ٣٠٧٧: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنَا حَمَّادٌ عَنْ حَاجِبِ بْنِ الْمُفَضَّلِ بْنِ الْمُهَلَّبِ عَنْ أَبِيهِ قَالَ سَمِعْتُ النُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اَعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ اَعْدِلُوا بَيْنَ أَبْنَائِكُمْ

Sunan Abu Daud 3077: *Telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Harb telah menceritakan kepada kami Hammad dari Hajib bin Al Mufadldlal bin Al Muhallab dari ayahnya ia berkata: Aku mendengar An Nu'man bin Basyir berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Berlakulah adil kepada anak-anakmu, berlakulah adil kepada anak-anakmu."*

Hadits ini mengajarkan bahwa sebagai orang tua, kita perlu membimbing anak-anak sesuai dengan ajaran Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam. Ini berarti kita harus berperan sebagai pendidik dan pembimbing yang bertanggung jawab dalam membentuk akhlak, nilai-nilai, dan perilaku yang baik pada anak-anak. Tanggung jawab ini meliputi pemberian pendidikan agama, pengajaran nilai-nilai moral, penyediaan teladan yang baik, serta memberikan cinta, kasih sayang, dan perhatian yang cukup. Dengan menjalankan tanggung jawab ini dengan serius, kita dapat membantu anak-anak kita berkembang menjadi individu yang lebih baik. Pada awalnya, orang tua dan keluarga berperan sebagai "sekolah" pertama bagi anak. Anak yang lahir dengan keadaan bersih seperti kertas putih akan dipengaruhi oleh pengalaman dan pendidikan dari orang tua serta orang-orang di sekitarnya. Dalam pandangan keluarga, anak adalah anugerah dari Allah SWT yang memiliki dua potensi: dapat tumbuh menjadi baik atau buruk. Perkembangan baik atau buruknya anak sangat bergantung pada pendidikan yang diberikan oleh kedua orang tuanya. Dalam hal ini sesuai dengan hadits Rasulullah SAW sebagai berikut :

حَدَّثَنَا آدَمُ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي ذَنْبٍ عَنْ الزُّهْرِيِّ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ كَمَثَلِ الْبُهَيْمَةِ تُنْجُ الْبُهَيْمَةَ هَلْ تَرَى فِيهَا جَذْعَاءَ

Artinya: *Telah menceritakan kepada Adam telah menceritakan kepada kami Ibnu Abu Dza'bin dari Az-zuhriyyi dari Abu Salamah bin Abdur rahman dari Abu Hurairah berkata: Nabi SAW bersabda: setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah. Kemudian kedua orang tuanyalah yang menjadikan anak itu menjadi Yahudi, Nashrani atau Majusi sebagaimana binatang ternak yang melahirkan binatang ternak dengan sempurna. Apakah kalian melihat ada cacat padanya* (HR. Imam Bukhari).

#### **2.4.2. Kebiasaan Makan Sehat dalam Islam**

Kesehatan adalah aspek krusial dalam kehidupan manusia; tanpa kesehatan, harta dan segala aspek kehidupan duniawi tidak dapat dinikmati secara optimal. Dalam Al-Qur'an, kesehatan dibagi menjadi dua kategori: jasmani dan rohani, yang saling mempengaruhi dan harus dijaga dengan baik. Kesehatan rohani yang baik dapat mendukung kesehatan jasmani, sementara kesehatan jasmani yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan rohani. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara keduanya untuk mencapai kehidupan yang seimbang dan penuh berkah (M. Asyhari, 2019).

Dalam Al-Qur'an, menjaga pola makan yang sehat berarti tidak berlebihan, mencukupi kebutuhan tubuh akan gizi, dan mengonsumsi makanan halal yang sesuai dengan syariat Islam untuk memperoleh kehidupan yang berkualitas dan sehat. Pedoman ini juga menegaskan bahwa setiap makanan yang dikonsumsi haruslah halal dan baik. Makanan halal adalah yang diperbolehkan bagi umat Muslim berdasarkan aturan dalam Al-Qur'an dan Hadis, sementara makanan *ṭayyiban* adalah makanan yang memiliki kebaikan, baik dari cara memperolehnya, kandungan gizinya, dan aspek lainnya (Departemen Agama RI, 2020).

اَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۗ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيۡنٌ

*Artinya: Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu. (Q.S Al-Baqarah 168)*

Menurut tafsir Ibnu Katsir, dalam ayat ini sebagai pemberi rezeki bagi semua makhluk dan sebagai pemberi karunia kepada manusia, Allah SWT memperbolehkan manusia mengonsumsi segala sesuatu yang tersedia di alam, yakni segala yang halal juga baik dan tidak membawa petaka bagi jasmani maupun rohani. Pada ayat ini juga Allah melarang manusia mengikuti tindak tanduk

syaitan yang bertujuan menipu manusia, seperti mengharamkan apa yang diharamkan Allah (Ad-Dimasyqi, n.d.).

Dalam tafsir **Fi Zhillalil Qur'an**, Allah memerintahkan umat manusia untuk mengonsumsi makanan yang terdapat di bumi, tetapi hanya yang halal dan baik. Tafsir ini menegaskan bahwa makanan yang haram harus dihindari. Allah juga mengingatkan untuk tidak mengikuti jejak setan, yang selalu mengajak kepada keburukan, bukan kebaikan. Setan berusaha membelokkan manusia dengan membuat mereka menghalalkan atau mengharamkan makanan berdasarkan keinginan mereka sendiri, bukan berdasarkan ketentuan Allah (Quthub, n.d.).

Sementara itu, tafsir **Al-Maraghi** menjelaskan bahwa frasa “kuluu mimma fi al-ardh halaalan thayyibaa” mengandung perintah untuk mengonsumsi segala jenis makanan yang ada di bumi, baik yang berasal dari tanaman maupun hewan, dengan syarat bahwa makanan tersebut halal dan baik (Al-Maraghi, n.d.). Al-Maraghi juga menyatakan bahwa segala hal yang halal dan haram telah ditetapkan oleh Allah. Namun, terdapat beberapa kelompok seperti Bani Tsaqif, Bani Mudhi, Kuza'ah, dan Bani Amir bin Sa'ah yang secara tidak tepat mengharamkan makanan tertentu yang sebenarnya halal.

Hidup bukan hanya untuk makan, tetapi makan merupakan elemen penting yang mendukung kehidupan yang sejahtera (Beta Pujangga Mukti, 2019). Kesehatan harus dijaga dengan menghindari faktor-faktor penyebab penyakit. Dalam kehidupan, kesehatan harus diprioritaskan lebih tinggi dibandingkan kekayaan, penampilan, atau keindahan materi lainnya. Kesehatan yang baik memungkinkan kita menikmati hidup secara penuh dan menjalani aktivitas dengan optimal, sementara kekayaan atau penampilan tidak dapat memberikan manfaat yang sama jika kesehatan terganggu. Ketika seseorang sakit, segala materi yang dimiliki menjadi tidak berarti

karena tidak dapat dinikmati dengan baik. Oleh karena itu, menjaga kesehatan adalah hal yang sangat penting untuk keberlangsungan hidup manusia.

Bagaimana ajaran agama Islam terkait pola makan yang baik sehingga mampu melahirkan kesehatan bagi tubuh menjadi hal menarik untuk dijelaskan. Adanya anjuran dan larangan dalam mengkonsumsi sesuatu sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an perlu digali lebih dalam sehingga kaum muslimin dapat mengikutinya. Konsep pola makan menurut Al-Qur'an berdasarkan kajian tafsir tematik atau maudhu'i sangat penting untuk dijelaskan lebih lanjut.

#### **2.4.3. Anjuran Memakan Makanan Sehat dan Halalan Toyyiban**

Mengonsumsi sejumlah makanan yang tepat dari semua kelompok makanan secara berurutan dikenal sebagai makan sehat. Ini memastikan bahwa tubuh seseorang dilengkapi dengan nutrisi yang tepat dan mampu berfungsi dengan baik tergantung pada tingkat aktivitas dan gaya hidup mereka (Andriyani, 2019). Dalam kebahasaan dan istilah dapat digunakan untuk memahami makanan halal dan thayyib, kata *tha'am*, *aklun*, dan *ghidha'un* berasal dari bahasa Arab, masing-masing dengan arti mencicipi. Makanan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah segala bentuk makanan yang dapat dicicipi dan dimakan, seperti kue-kue, lauk pauk, dll. Namun, kata "halal" berasal dari kata "*Halla yahillu hallan wa halalan*", yang berarti "boleh, dibolehkan, dan dihalalkan" (Syaiful et al., 2022).

Islam sendiri mengatur umatnya untuk selalu memakan makanan yang sehat lagi baik serta halal untuk dikonsumsi bagi kehidupan. Analisis ini tertuju kepada khasiat yang diberikan dari proses dan makanan tersebut. Terkadang manusia mengira memakan makanan yang sehat hanya tertuju dari fisik makanan tersebut, tanpa melihat darimana ia mendapatkan makanan tersebut dan

proses seperti apa yang telah ia lakukan. Dalam Al-Qur'an dijelaskan melalui QS. Al-An'am ayat 145, yakni;

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ  
لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ۖ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Katakanlah: "Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi -- karena sesungguhnya semua itu kotor -- atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barangsiapa yang dalam keadaan terpaksa, sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

Tidak dapat disangkal bahwa makanan memiliki efek yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan kesehatan fisik manusia, seperti yang dinyatakan oleh Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Pengaruhnya terhadap jiwa manusia adalah masalah yang akan dibahas di sini. Seorang ulama terkenal, Al-Harali, berpendapat bahwa jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dapat berdampak pada kesehatan mental dan jiwa mereka. Analisis kata rijs yang disebutkan dalam Alquran sebagai alasan untuk mengharamkan makanan tertentu, seperti minuman keras, membuat ulama ini membuat kesimpulan ini.

Syaikh Taqi Falsafi dalam bukunya *Child between Heredity and Education* mengutip Alexis Carrel dari karyanya *Man the Unknown*, yang menyatakan bahwa dampak bahan kimia dalam makanan terhadap jiwa dan fungsi mental manusia belum sepenuhnya dipahami karena belum ada eksperimen yang cukup. Carrel menjelaskan bahwa pengaruh bahan kimia ini tidak hanya memengaruhi tubuh tetapi juga jiwa dan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa alkohol dapat menjadi pemicu awal bagi perilaku kriminal, terutama karena efeknya pada kondisi mental dan emosional individu.

Melalui hal tersebut, dapat diambil melalui tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka mengenai pengaruh makanan terhadap kehidupan manusia (Mulizar, 2016), yakni:

1. Jika orang mengatur makanan dan minumannya sedemikian rupa sehingga berpedoman pada sumber-sumber halal dan bukan penipuan atau korupsi dalam istilah modern, maka jiwa akan terselamatkan dari kekasarannya. Barang curian atau penipuan termasuk dalam kategori *haram rizatihi* atau substansinya. Sebab, meskipun makanan atau minuman tersebut tidak mengandung sesuatu yang haram menurut Islam, namun diperoleh dengan cara yang tidak dibolehkan oleh agama atau negara. Dan jika Anda memperbaiki kebiasaan makan Anda, niscaya Allah akan menjadikan Anda orang yang terkabul doanya sesuai Hadits yang dibahas dalam penjelasan Buya Hamka. Dan siapa pun yang memasukkan makanan haram ke dalam perutnya tidak diperbolehkan melakukannya selama 40 hari. Dan barangsiapa di antara hamba-hamba Allah menumbuhkan dagingnya dengan harta haram dan riba, maka hal itu lebih baik baginya dari pada api. Maqbul doa di sini berarti keinginan hamba untuk berdoa agar dikabulkan oleh Allah SWT.
2. Makanan memiliki dampak besar pada pikiran dan sikap masyarakat. Makanan menentukan apakah kebiasaan makan seseorang canggih atau kasar. Menjadi orang beriman bukan sekedar soal nafsu makan. Namun, makan untuk menguatkan tubuh akan membangun tubuh yang kuat dan sehat, membuka hati, dan memperdalam rasa syukur Anda kepada Tuhan. Tentu ada juga yang dilarang, yaitu makanan yang tidak baik. Ini karena makanan yang buruk berdampak negatif pada kesehatan dan pikiran Anda. Jika Anda ingin Tuhan mendengar doa Anda, Anda harus berhati-hati dengan

pola makan Anda dan menghindari makan makanan terlarang. Mengisi perut dengan makanan haram melukai jiwa dan memberikan mimpi buruk.

3. Makanan yang halal dan baik, sangat besar pengaruhnya kepada jiwa; membuat jiwa jadi tenang.
4. Seberapa erat hubungan kebersihan makanan dan kesehatan mental Jiwa yang jujur dan berusaha mengendalikan orang lain juga merupakan jiwa yang berusaha mengendalikan dirinya sendiri. Kalau makan di lahan ilegal, apa yang disampaikan pemimpin tidak akan sampai ke masyarakat. Jika makanan yang masuk ke dalam perut kita berasal dari daerah yang kualitas halalnya baik, maka akan mempengaruhi aliran darah dalam tubuh dan cara berpikir otak yang pada akhirnya mempengaruhi pikiran.

Ketika hidup kita halal, kita merasa tidak ada kewajiban dalam hati dan rela membuka mulut untuk menyalahkan orang lain atas kesalahannya.

Kemudian pada hadits sendiri, pada sunan At-Tirmidzi nomor 2915, dijelaskan

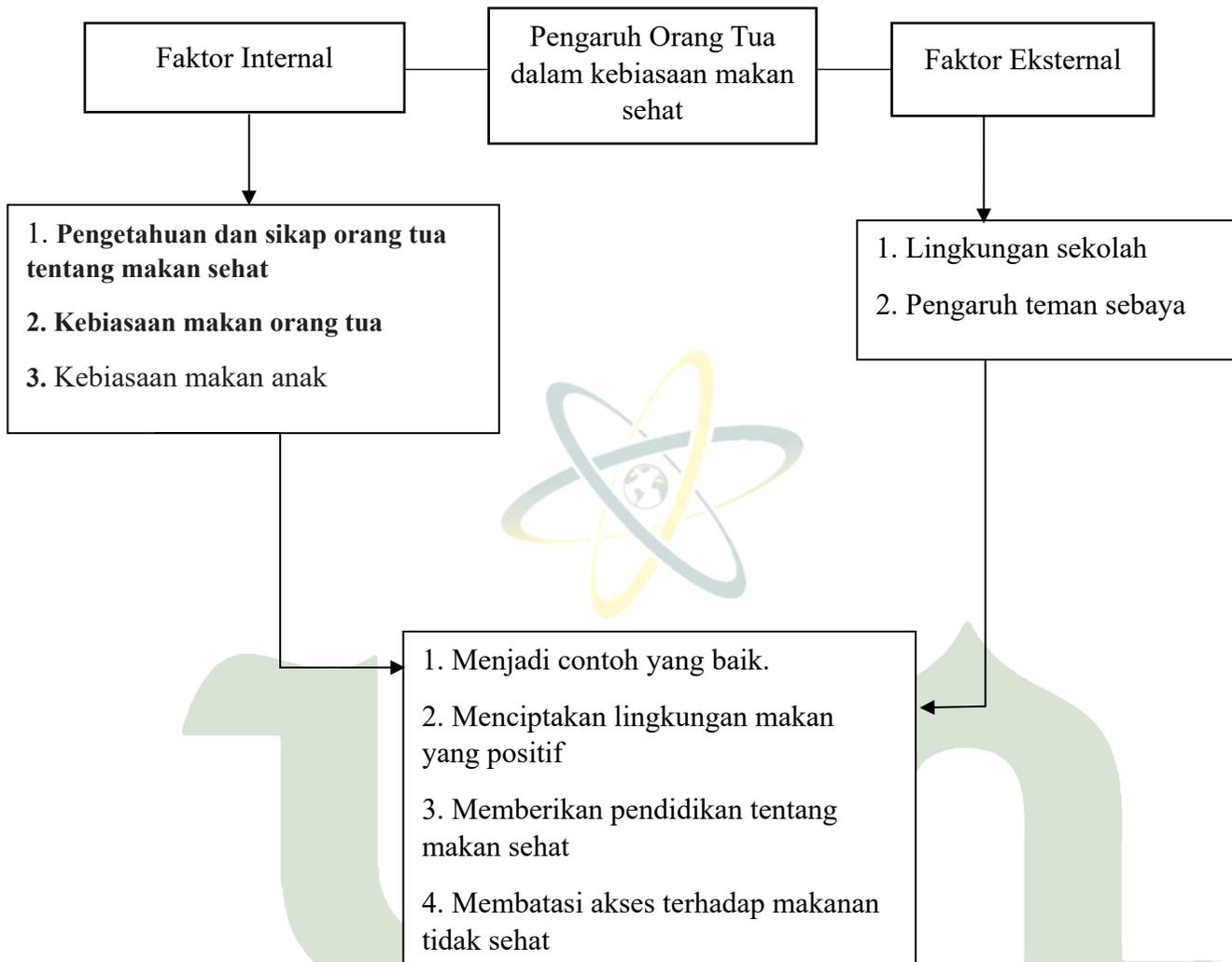
سنن الترمذي ٢٩١٥: حَدَّثَنَا عَبْدُ بْنُ حُمَيْدٍ حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا فَضَيْلُ بْنُ مَرْزُوقٍ عَنْ عَدِيِّ بْنِ ثَابِتٍ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ { يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ } وَقَالَ { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ } قَالَ وَذَكَرَ الرَّجُلُ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَهُ إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبِّ يَا رَبِّ وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ وَإِنَّمَا نَعَرَفُهُ مِنْ حَدِيثِ فَضَيْلِ بْنِ مَرْزُوقٍ وَأَبُو حَازِمٍ هُوَ الْأَشْجَعِيُّ اسْمُهُ سَلْمَانُ مَوْلَى عَزَّةَ الْأَشْجَعِيَّةِ

Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Sunan Tirmidzi 2915, disebutkan bahwa 'Abd bin Humaid melaporkan bahwa Abu Nu'aim mengisahkan dari Fudlail bin Marzuq, yang mendengar dari Adi bin Tsabit, yang mengambil dari Abu Hazim, yang mengutip Abu Hurairah. Rasulullah

shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Wahai manusia, Allah adalah Maha Baik dan hanya menerima yang baik. Allah memerintahkan orang-orang beriman seperti perintah-Nya kepada para rasul, dengan firman-Nya: 'Wahai para rasul, makanlah dari makanan yang baik dan lakukanlah kebaikan. Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang kalian lakukan.' Dia juga berfirman: 'Hai orang-orang yang beriman, makanlah dari rezeki yang baik yang Aku berikan kepada kalian.' Rasulullah kemudian menggambarkan seseorang yang dalam perjalanan jauh, dengan rambut berantakan dan berdebu, yang mengangkat tangannya ke langit sambil berdoa: 'Ya Rabb, ya Rabbi,' namun makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram, dan segala sesuatu tentangnya penuh dengan yang haram. Maka, bagaimana mungkin doanya akan dikabulkan?" Abu Isa menambahkan bahwa hadits ini termasuk hasan gharib dan kami hanya mengetahuinya dari hadits Fudlail bin Marzuq. Abu Hazim, yang dikenal sebagai Al Asyja'i, adalah bekas budak 'Azzah Al Asyja'i dan nama aslinya adalah Salman.

Hadits ini menjelaskan bahwa, setiap keluarga hendaknya memperhatikan prinsip “halal dan baik” dalam memilih makanan dan minuman, karena makanan dan minuman itu tidak hanya berpengaruh kepada jasmani, tetapi juga berpengaruh terhadap rohani dan kehidupan di akhirat.

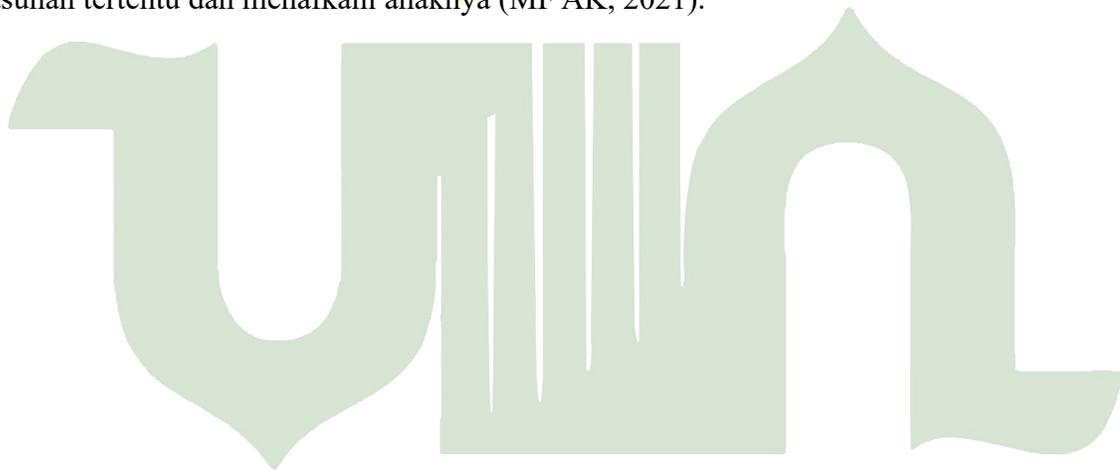
## 2.5 Kerangka Pikir



Sumber. Kerangka Pikir (WHO, 2020)

Kerangka pikir menurut WHO (2020) merupakan landasan kegiatan penelitian dalam menentukan alur penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pada kerangka penelitian ini diawali dari permasalahan orang tua yang kurang dengan pembentukan makan sehat, pembiasaan pola makan sehat orang tua harus membiasakan anak-anak dengan pola makan sehat sejak dini. Ini termasuk mengajar mereka untuk menikmati berbagai jenis makanan, menghindari makanan yang berlebihan dalam gula dan lemak jenuh, serta memperkenalkan konsep makanan seimbang.

Maka dari itu, pola asuh adalah gambaran yang di pakai oleh orang tua untuk mengasuh (merawat, menjaga, atau mendidik) anak. Setiap orang tua selalu menginginkan yang terbaik untuk anaknya. Kemudian baik disadari maupun tidak hal ini mendorong orang tua untuk memilih gaya pengasuhan tertentu dan menafkahi anaknya (MF AK, 2021).



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN