

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Pola Hidup Sehat

Pola didefinisikan sebagai sesuatu yang berhubungan dengan sistem, cara kerja dan bentuk aktivitas. Pola juga didefinisikan sebagai proses yang di dalamnya menjelaskan hubungan dengan unsur-unsur yang mendukung.¹³⁶

Pola hidup sehat merupakan praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari ketika seseorang sedang berada di dalam dan di luar rumah.¹³⁷ Pola hidup sehat diartikan sebagai latihan yang dipraktikkan dengan sadar sebagai hasil belajar untuk membantu diri sendiri dan keluarga dalam bidang kesehatan.¹³⁸ Pola hidup sehat juga didefinisikan sebagai cara hidup yang bisa mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani.¹³⁹ Pola hidup sehat diartikan sebagai gaya hidup yang bebas dari masalah kesehatan jasmani ataupun rohani. Pola hidup sehat juga diartikan sebagai gaya hidup yang memperhatikan hal-hal yang menentukan kesehatan yaitu makanan dan olahraga. Seseorang dikatakan

¹³⁶ Muhammad Raisa Attansyah, Op.cit, h. 65-66

¹³⁷ Koes Irianto, *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi* (bandung: Alfabeta, 2014), h. 22

¹³⁸ Haeril dkk, "PKM Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik sebagai Upaya Penurunan Angka dan Pencegahan Stunting pada Anak," *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, Vol. 3 No. 1 (2023): h. 14-21 <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/dharmapendidikan>

¹³⁹ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat* (Jakarta: Sarana Bangun Pustaka, 2011), h. 2

melakukan pola hidup sehat apabila melakukan lima aspek yaitu olahraga, menjaga berat badan, menghindari rokok dan alcohol.¹⁴⁰

Pola hidup sehat pada anak pada dasarnya adalah sebagai berikut¹⁴¹:

- a. Mengonsumsi makanan sehat dengan meningkatkan asupan sayuran setiap hari.
- b. Mengonsumsi protein terutama yang berasal dari ikan.
- c. Mengonsumsi camilan sehat secukupnya dan menghindari camilan yang mengandung gula yang tinggi dan lemak tidak sehat.
- d. Makan dengan teratur dan komposisi yang seimbang
- e. Melakukan olahraga minimal 60 menit setiap hari
- f. Memperoleh sinar matahari yang cukup untuk pertumbuhan dan kesehatan tulang
- g. Tidur teratur dan cukup
- h. Menjaga kebersihan diri sendiri, meliputi :
 - 1) Mandi secara teratur agar terhindar dari bau badan
 - 2) Memakai pakaian yang bersih
 - 3) Memakai kaos kaki dan sepatu yang bersih
 - 4) Rajin mencuci kaki
 - 5) Cuci tangan sebelum makan
 - 6) Memotong kuku tangan dan kaki secara teratur
 - 7) Mencuci rambut secara teratur

¹⁴⁰ Muhammad Raisa Attansyah, Op.cit, h. 66

¹⁴¹ Inge Tumiwa Bachrens, *Panduan mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat* (Jakarta: Kawari Pustaka, 2018), h. 104

8) Menyikat gigi secara teratur

Penjelasan-penjelasan tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pola hidup sehat adalah suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk memelihara tubuh dari semua jenis penyakit melalui konsumsi makanan yang sehat, tidak minum alkohol dan olahraga secara teratur, sehingga kestabilan berat badan terjaga dan kebugaran tubuh juga terjaga.

2. Pola Hidup Sehat Menurut Islam

Perhatian Islam terkait masalah kesehatan mempunyai peran yang penting untuk menopang terwujudnya kebaikan dan keselamatan bagi umat manusia di dunia. Al-Quran dan hadits rasulullah adalah petunjuk untuk semua makhluk Allah yang berhubungan langsung dengan kesehatan. Q.S Al-Baqarah ayat 200-201 menjelaskan keinginan manusia yang selalu mengharapkan nikmat sehat sebagai sesuatu yang penting untuk terciptanya suatu kegiatan.¹⁴²

Pola hidup sehat dalam Islam merupakan menjaga kesehatan tubuh dengan menyeimbangkan antara kesehatan fisik dan jiwa yang sesuai dengan ajaran dan anjuran dalam Al-Qur'an ataupun sunah-sunah dan kebiasaan Nabi Muhammad saw saat hidupnya, misalnya menjaga pola makan sampai melakukan olah raga.¹⁴³

Kesehatan menurut Islam adalah suatu keadaan sehat secara keseluruhan, baik fisik, mental, spiritual ataupun sosial. Islam

¹⁴² Mohammad Ilahi takdir, *revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*, (Yogyakarta: Kata hati, 2019), h. 152

¹⁴³ Muhammad Raisa Attansyah, Op.cit. h. 66

mengajarkan untuk menjaga kebersihan jasmani dan rohani, yang dapat dilihat salah satunya dari perilaku bersuci sebelum melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Agama Islam sudah memberikan ajaran untuk selalu hidup bersih dan sehat.¹⁴⁴ Cara hidup sehat seperti yang dianjurkan Rasulullah SAW patut untuk dicontoh dan dilaksanakan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Cara hidup sehat tersebut antara lain adalah:

a. Tidak makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang

Apabila seseorang terlalu banyak makan maka akan mendorong munculnya sifat malas dan cenderung banyak tidur sehingga banyak waku yang terbuang sia-sia, energi tidak disalurkan dengan baik, bahkan menjadi lemak yang bahkan dapat menjadi penyebab timbulnya penyakit.

b. Ketika makan dan minum hendaknya duduk

Saat makan dan minum hendaknya dilakukan dengan duduk. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa dampak buruk dari kegiatan minum dengan berdiri, yaitu air yang masuk ke dalam tubuh akan cepat turun ke organ sehingga air tidak bisa menyebar ke organ lainnya. Dalam hadits lain, Abu Hurairah rs menyatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Jangan kalian minum sambil berdiri. Apabila kalian lupa, maka hendaknya ia memuntahkan!” (HR. Muslim).

c. Makan dengan menggunakan tangan kanan

¹⁴⁴ Anita Andriya Ningsih, Op.cit. h. 136

Syaikh Yusuf Qaradhawi menyebutkan bahwa Rasulullah SAW mewajibkan umatnya untuk makan menggunakan tangan kanan dan mengharamkan makan minum menggunakan tangan kiri. Seperti sabda Rasulullah SAW, “Janganlah diantara kalian ada yang makan dengan tangan kirinya dan jangan pula minum dengan tangan kirinya. Karena setan makan dengan tangan kirinya dan minum dengan tangan kirinya” (HR Muslim & Tirmidzi dari Ibnu Umar).

d. Mengucapkan basmalah ketika hendak makan dan minum

Bismillah merupakan kalimat yang sering diucapkan oleh umat muslim sebelum melakukan sesuatu, termasuk sebelum makan. Membaca bismillah sebelum makan merupakan salah satu sunnah yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, karena membawa berkah pada makanan.

e. Sering melaksanakan puasa sunnah

Menjalankan puasa sunnah merupakan amalan yang dapat menambah pahala dan ketakwaan Allah Swt. Dengan rutinnya menjalankan puasa sunnah akan membuat hidup menjadi lebih tenang dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh secara menyeluruh.

f. Sedikit tidur dan cepat bangun

Jam tidur yang baik menurut Islam telah dicontohkan Rasulullah yaitu tidur sekitar jam 9 malam dan bangun sekitar jam 2 atau 3 pagi untuk melaksanakan sholat tahajud. Hal ini berarti Rasulullah tidur kurang lebih 5-6 jam sehari.

g. Mengonsumsi makanan yang baik dan halal

Mengonsumsi makanan halal adalah salah satu hal yang wajib dilakukan oleh umat muslim sesuai dengan perintah Allah SWT. Manfaat dari mengonsumsi makanan halal adalah baik untuk kesehatan, karena terhindar dari sumber penyakit, memperoleh ketenangan, dan memberikan rezeki yang baik.

h. Menghindari makanan yang membahayakan tubuh dan kesehatan

Makanan yang membahayakan tubuh dan kesehatan adalah semua jenis atau bahan makanan yang mengandung gizi tidak seimbang. Umumnya makanan tidak sehat hanya mengandung sedikit zat dan sedikit serat yang diperlukan untuk perkembangan tubuh.

Pola hidup sehat menurut Islam juga dapat diukur dengan melaksanakan sholat, melakukan olahraga rutin, menjaga pola makan, selalu berpikiran positif, menjaga kebersihan, puasa dan istirahat yang cukup.¹⁴⁵ Selain itu, pola hidup sehat menurut Islam juga dapat diartikan menjaga kebersihan, karena dengan menjaga kebersihan akan tercipta lingkungan yang bersih dan hidup menjasi sehat.¹⁴⁶

Semua pola hidup sehat tersebut di atas sesuai dengan firman Allah SWT di dalam Al Qur'an surat Al-A'raf ayat 31, yaitu:

يَبْيِئِ آدَمَ خُدُوَا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوَا وَاشْرَبُوَا وَلَا تُسْرِفُوَا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِينَ

¹⁴⁵ Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, (Jakarta: Noura Book, 2015), h. XV

¹⁴⁶ Peni Nur Hidayati, Op.cit. h. 39-40.

Artinya:

“Makan dan minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Kebiasaan-kebiasaan lain yang dianjurkan Rasulullah untuk menjalani hidup sehat menurut Islam, yaitu:

a. Istirahat bagi tubuh

Perintah istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan bisa dilaksanakan dengan tidak mengisi lambung selama empat jam sebelum tidur. Apabila seseorang tidur dalam kondisi perut penuh makanan, maka akan membuat saluran nafas menjadi sempit. Oleh karena itu, sebaiknya jangan tidur sesudah subuh dan sesudah ashar, melainkan tidur siang sebentar saja. Sesuai firman Allah SWT dalam Q.S An-Naba’ ayat 9 berikut ini.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya;

“dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat”.

b. Gerak badan (shalat) bagi kesehatan

Kesehatan tidak mungkin didapat, tanpa adanya gerak dari tubuh kita. Salah satu cirri makhluk hidup adalah bergerak. Shalat merupakan ibadah pokok yang merangkai aspek gerak fisik.

c. Kebersihan

Kebersihan jasmani dan tempat ibadah adalah persyaratan yang pertama bagi muslim apabila akan melaksanakan ibadah shalat.

d. Puasa

Salah satu manfaat puasa untuk kesehatan adalah mempengaruhi kemampuan konsentrasi berpikir di otak, karena darah tidak terpusat di saluran pencernaan, sehingga otak cukup memperoleh sediaan maksimal saat otak bekerja sehingga aktivitas berpikir menjadi maksimal.¹⁴⁷

Beberapa kebiasaan yang dapat dilakukan dalam rangka menerapkan pola hidup sehat, yaitu:¹⁴⁸

a. Menjaga pola makan

Menjaga pola makan memberikan manfaat yang banyak, diantaranya dapat terhindar dari penyakit-penyakit yang disebabkan oleh makanan.

Islam juga telah menganjurkan untuk menjaga makanan yang dikonsumsinya, seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an Surat Abasa ayat 24 yaitu:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya:

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”.

¹⁴⁷ Ibid, h. xv

¹⁴⁸ Muhammad Raisa Attansyah, Op.cit, h.67

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa setiap orang wajib menjaga makanan yang dikonsumsinya, baik dalam hal halal haramnya atau kandungan gizinya.

b. Menjaga berat badan

Menjaga berat badan penting dilakukan agar tubuh tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit, dan yang paling utama adalah mencegah terjadinya obesitas. Dalam ajaran Islam, untuk menghindari obesitas dapat dilakukan dengan menjalankan puasa. Menurut dunia kesehatan, dengan melakukan puasa, seseorang dapat memperoleh manfaat antara lain penurunan glukosa di dalam tubuh, dan penurunan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh, sehingga lemak yang ada di dalam tubuh dapat diubah menjadi energi.

c. Melakukan aktivitas fisik (olahraga)

Olahraga merupakan salah satu bagian dari aktivitas fisik dimana seluruh anggota tubuh terlibat dan dilakukan secara berulang-ulang, terstruktur dan terencana, bertujuan meningkatkan kebugaran. Olahraga memiliki banyak manfaat, antara lain melindungi diri dari berbagai jenis penyakit yang berbahaya, menjaga suasana hati dan terhindar dari stres. Dalam ajaran Islam juga sangat dianjurkan untuk melakukan olahraga, seperti memanah, berkuda dan berenang, sesuai dengan hadits Rasulullah.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka dalam penelitian ini, pola hidup sehat menurut Islam yang digunakan merujuk pada teorinya Anita

Andriya Ningsih yang menyebutkan bahwa cara hidup sehat seperti yang dianjurkan Rasulullah SAW antara lain dengan tidak makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, ketika makan dan minum hendaknya duduk, makan dengan menggunakan tangan kanan, mengucapkan basmalah ketika hendak makan dan minum, sedikit tidur dan cepat bangun, mengkonsumsi makanan yang baik dan halal dan menghindari makanan yang membahayakan tubuh dan kesehatan. Alasannya karena teori tersebut sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Pola hidup sehat dalam Islam juga diartikan sebagai pemeliharaan kesehatan tubuh dengan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan jiwa yang sesuai dengan anjuran dalam Al-Qur'an ataupun sunnah Rasul.¹⁴⁹

3. Status Gizi

a. Pengertian Satus Gizi

Gizi merupakan elemen yang ada dalam makanan dan bisa digunakan secara langsung oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan bergizi didefinisikan sebagai komponen utama untuk membantu tumbuh kembang manusia khususnya pada anak-anak usia dini. Makanan bergizi dan gizi yang baik bukan hanya bisa dikonsumsi oleh anak-anak namun oleh semua

¹⁴⁹ Muhammad Raisa Attansyah, Op.cit, h.65

jenis usia.¹⁵⁰ Gizi juga didefinisikan sebagai proses mengkonsumsi makanan secara normal melalui beberapa proses dengan tujuan mempertahankan hidup, tumbuh dan menjaga fungsi dari berbagai organ dan menghasilkan energi.¹⁵¹

Status gizi diartikan kondisi kesehatan fisik individu atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau dua gabungan dari ukuran-ukuran gizi tertentu dan sebagai kondisi atau tingkat kesehatan individu pada periode tertentu yang disebabkan pangan pada periode sebelumnya.¹⁵² Adapun definisi status gizi menurut Anita dan Myrnawati adalah derajat evaluasi kebutuhan gizi anak sesuai dengan usianya.¹⁵³ Status gizi juga dimaknai sebagai kondisi yang diakibatkan oleh adanya keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi dan konsumsi zat gizi tersebut.

Status gizi merupakan suatu kondisi dimana ekspresi dari kondisi tersebut menyebabkan seimbangnya bentuk variabel tertentu atau disebut juga bahwa status gizi adalah faktor penentu baik buruknya asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari.¹⁵⁴ Sedangkan Almatsier menjelaskan bahwa status gizi adalah kondisi tubuh sebagai dampak menggunakan makanan dan zat-zat yang memenuhi gizi.¹⁵⁵

¹⁵⁰ Irianto, op.cit, h. 23

¹⁵¹ Supariasa, Op.cit, h.20

¹⁵² Aprilia Damayanti dkk, "Status Gizi Anak terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia 1-2 tahun," *PAUDIA*, Vol. 10 No. 1 (Juli 2021): h. 220 <https://media.neliti.com>

¹⁵³ Ibid, hal. 221

¹⁵⁴ Rismayanthi "Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan*, Vol. 42 No. 1 (2012), h. 31 <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>

¹⁵⁵ Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), h. 3

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, dapat dikatakan status gizi merupakan suatu kondisi yang memperlihatkan keadaan tubuh seorang individu menurut asupan makanan yang dikonsumsi, apakah zat-zat gizinya sudah terpenuhi atau belum. Dengan demikian individu dikatakan memiliki status gizi yang optimal jika individu tersebut memiliki asupan zat gizi di tubuhnya sama atau seimbang dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuhnya.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Kondisi gizi setiap orang memiliki faktor dimensi yang kompleks. Terdapat banyak faktor yang berpengaruh terhadap keadaan gizi yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan. Di lain pihak konsumsi makanan didorong oleh pendapatan, makanan dan ada tidaknya bahan makanan.¹⁵⁶ Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut ini:¹⁵⁷

1) Jenis kelamin

Remaja perempuan lebih rentan terkena obesitas karena adanya faktor endokrin dan perubahan hormone yang terjadi pada masa remaja.

¹⁵⁶ Supariasa, Op.cit, h.14

¹⁵⁷ Nabila Zuhdy, Luh Seri Ani, and Ni Wayan Arya Utami, "Aktivitas Fisik, Pola Makan Dan Status Gizi Pelajar Putri SMA Di Denpasar Utara," *Public Health and Preventive Medicine Archive* 3, no. 1 (2015): 78–83. <https://doi.org/10.15562/phpma.v3i1.92>

2) Umur

Anak-anak yang saat masih kecil mengalami obesitas, maka saat remaja juga akan mengalami obesitas. Hal ini akan terus sampai ke masa lansia. Obesitas di usia remaja akan menjadi obesitas persisten saat dewasa dan akan kesulitan untuk mengatasi dengan cara diet dan olahraga.

3) Tingkat sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi berpengaruh pada status gizi karena berhubungan dengan jenis makanan yang dipilih dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Masyarakat yang semakin makmur akan merubah gaya hidup dan pola makan masyarakat, dimana yang awalnya pola makan tradisional menjadi pola makan yang praktis atau siap saji yang gizinya cenderung kurang seimbang.

4) Lingkungan

Lingkungan yang berdampak pada status gizi seseorang adalah lingkungan dari keluarga, teman dan lain sebagainya. Adapun yang paling berpengaruh pada status gizi adalah faktor teman sebaya.

5) Genetik

Genetik berdampak pada komposisi tubuh seseorang. Jika kedua orang tua obesitas, maka 75-80% anak-anaknya juga akan terkena obesitas. Apabila hanya salah satu orang tua yang terkena obesitas, maka 40% anak-anaknya akan terkena obesitas. Tetapi, jika kedua

orang tua tidak terkena obesitas, maka hanya 10% anak-anaknya akan terkena obesitas.

6) Metabolism basal

Metabolisme basal merupakan metabolisme yang dilakukan oleh organ tubuh saat tubuh istirahat. Kecepatan metabolisme basal setiap orang berbeda-beda. Kecepatan metabolisme basal yang rendah menyebabkan seseorang akan terkena obesitas.

7) Enzim tubuh dan hormon

Enzim adipose tissue lipoprotein berperan penting dalam meningkatkan berat badan. Enzim ini berfungsi untuk mengawasi kecepatan pemecahan triglisida dalam darah menjadi asam lemak dan mendistribusikan ke dalam sel di dalam tubuh untuk disimpan. Enzim insulin juga dapat menyebabkan obesitas, apabila terjadi kenaikan insulin yang mendorong meningkatnya lemak. Selain itu, adanya gangguan pada hormon hipotiroidisme dan hipopituitarism juga dapat menyebabkan obesitas.

8) Status tinggal

Apabila seseorang tinggal bersama orang tua, maka ibu akan berperan penting dalam penyediaan asupan makanan bagi keluarga, sehingga akan berdampak pada status gizi anak.

9) Aktivitas fisik

Makanan yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktivitas fisik. Anak-anak yang jarang melakukan aktivitas fisik, cenderung akan mengalami obesitas, karena energy tersimpan menjadi lemak.

10) Pola makan

Pola makan menjadi faktor dominan terjadinya obesitas. Anak-anak yang memiliki kebiasaan banyak makan cenderung akan mengalami obesitas. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kurang serat dapat mendorong terjadinya obesitas.

c. Standar Status Gizi

Status gizi yang baik akan berdampak pada perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan pada keadaan yang paling tinggi. Berikut ini jenis-jenis status gizi:¹⁵⁸

1) Gizi baik

Gizi baik terjadi jika tubuh memperoleh zat-zat gizi secara umum yang bisa digunakan secara efisien, sehingga akan meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan umum.

2) Gizi kurang

Gizi kurang terjadi jika ada ketidakseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan gizi seseorang atau jika tubuh menderita

¹⁵⁸ Almtsier, Op.cit, h.9

kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi penting bagi tubuh. Ketidakseimbangan yang dimaksud di sini adalah ketidakseimbangan negatif, yaitu asupan gizi kurang dari kebutuhan gizi yang dibutuhkan seseorang. Gizi yang kurang akan berdampak pada terganggunya proses pertumbuhan, menurunkan konsentrasi dan lain sebagainya.

3) Gizi lebih

Gizi lebih terjadi jika tubuh mendapat zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga dapat membahayakan tubuh. Gizi lebih disebabkan adanya ketidakseimbangan positif, dimana asupan gizi lebih banyak dari pada yang dibutuhkan oleh tubuh.

Menurut standar baku Harvard, status gizi dikelompokkan menjadi 4, yaitu:¹⁵⁹

- 1) Gizi lebih untuk *overweight*, meliputi kegemukan dan obesitas
- 2) Gizi baik untuk *well-nourished*
- 3) Gizi kurang untuk *underweight*, meliputi mild dan moderate PCM
- 4) Gizi buruk untuk *severe* PCM, meliputi marasmus, marasmus-kwashiorkor dan kwashiorkor.

Adapun untuk status gizi kurang tersebut menunjukkan adanya gangguan gizi. Gangguan gizi dikarenakan oleh dua hal, yaitu: faktor primer dan faktor sekunder.

¹⁵⁹ Supariasa, Op.cit, h. 87

1) Faktor primer

Faktor primer adalah faktor gangguan gizi karena kesalahan dalam menyusun makanan. Seperti jumlah dan kualitasnya yang dikarenakan penyediaan pangan yang rendah, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, kebiasaan makan yang kurang baik dan lain-lain.

2) Faktor sekunder¹⁶⁰

Faktor sekunder adalah faktor gangguan gizi karena seluruh zat gizi tidak sampai ke dalam sel tubuh sesudah makanan di konsumsi oleh tubuh. Keadaan ini muncul jika seseorang terkena gangguan pencernaan, penyerapan, metabolisme dan gangguan ekskresi.

Selain itu, kondisi gizi kurang atau gizi lebih akan berdampak buruk bagi perkembangan seorang anak. Beberapa dampak bagi tubuh yang diakibatkan oleh gizi buruk antara lain:¹⁶¹

1) Pertumbuhan

Seorang anak yang mengalami kekurangan gizi akan terganggu perkembangan dan pertumbuhannya, sehingga tidak mampu tumbuh dan berkembang sesuai usia dan tahap pertumbuhan.

¹⁶⁰ Almatsier, Op.cit, h. 10

¹⁶¹ Ibid, h.11

2) Produksi tenaga

Seorang anak yang gizinya kurang akan membuatnya menjadi malas untuk bergerak, melakukan aktivitas, merasa lelah dan malas untuk belajar.

3) Pertahanan tubuh

Gizi yang kurang juga bisa membuat seorang anak mengalami penurunan dalam daya tahan tubuhnya, sehingga mudah terkena penyakit.

4) Struktur dan fungsi otak

Kekurangan gizi juga dapat menyebabkan kurang optimalnya perkembangan otak seorang anak. Perkembangan otak yang maksimal akan tercapai pada usia 2 tahun, sehingga pada usia tersebut jika anak menderita kurang gizi akan terganggu fungsi kerja otak secara permanen.

5) Perilaku

Anak-anak yang menderita kurang gizi akan menunjukkan perilaku yang tidak tenang, misalnya mudah marah, mudah tersinggung, cengeng dan apatis.

d. Pembagian Status Gizi

Status gizi pada anak dapat dibagi menjadi tiga yaitu status gizi baik, status gizi lebih dan status gizi kurang.¹⁶² Anak-anak yang memiliki status gizi baik memiliki karakteristik tumbuh dengan

¹⁶² Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan masyarakat* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2012), h: 4

normal, tingkat perkembangannya sesuai dengan usianya, mata bersih dan bersinar, bibir dan lidah terlihat segar, memiliki nafsu makan baik, rambut dan kulit terlihat bersih dan tidak kering serta mudah melakukan penyesuaian diri. Status gizi lebih merupakan suatu kondisi karena konsumsi pangan yang berlebihan. Adapun status gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa zat gizi yang dibutuhkan. Penyebabnya adalah makanan yang dikonsumsi kurang atau memiliki mutu rendah.

e. Penilaian Status Gizi

Status gizi dapat dinilai dengan dua penilaian yaitu penilaian status gizi secara langsung dan secara tidak langsung.

1) Penilaian status gizi secara langsung

a) Antropometri

Antropometri diartikan ukuran tubuh manusia. Secara umum, antropometri dipakai untuk mengetahui ketidakseimbangan asupan protein dan energi.

Ketidakseimbangan ini dilihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh yang meliputi lemak, otot dan kadar air di dalam tubuh.¹⁶³ Menurut kamus gizi, antropometri diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jenis-jenis ukuran tubuh manusia. Menurut ilmu gizi, antropometri dipakai untuk mengevaluasi status gizi. Parameter yang umum digunakan

¹⁶³ Supariasa, *Penilaian Status Gizi* (Jakarta: EGC, 2016), h. 41

adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), lingkaran lengan atas (LILA), rasio lingkaran pinggang pinggul (RLPP) dan indeks masa tubuh (IMT).

b) Klinis

Pemeriksaan klinis diartikan sebagai metode yang berperan penting untuk mengevaluasi status gizi masyarakat. Metode ini disusun berdasarkan perubahan yang timbul yang dikaitkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat dari kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada kelenjar tiroid. Pemeriksaan ini bertujuan untuk melihat status kekurangan gizi dengan mengetahui tanda-tanda yang khusus.

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia diartikan pemeriksaan specimen yang diuji melalui laboratorium yang dilaksanakan pada berbagai jenis jaringan tubuh. Hal ini diuji secara laboratorium dengan tujuan untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa dan kolesterol.

d) Biofisik

Penilaian status gizi dengan biofisik diartikan penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi perubahan

struktur dari jaringan. Pemeriksaan ini bertujuan untuk melihat kondisi tertentu misalnya orang yang mengalami rabun senja.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

a) Survey konsumsi makanan

Survey konsumsi makanan didefinisikan metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Penilaian dengan survey konsumsi makanan dilakukan dengan cara wawancara tentang kebiasaan makan dan menghitung konsumsi makan dalam satu hari.

b) Statistik vital

Penilaian status gizi secara statistic vital dilakukan dengan melakukan analisis beberapa data statistic kesehatan seperti angka kematian menurut umur, angka kesakitan dan kematian karena disebabkan hal-hal tertentu dan data lain yang berkaitan dengan gizi. Penilaian ini bertujuan untuk mengidentifikasi indikator tidak langsung yang berhubungan dengan status gizi masyarakat.

c) Faktor ekologi

Faktor malnutrisi adalah masalah ekologi sebagai hasil dari interaksi faktor-faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang ada dipengaruhi oleh kondisi ekologi yaitu iklim, tanah, irigasi dan lain sebagainya.

f. Status Gizi menurut CDC 2000

Penentuan status gizi untuk anak-anak usia 5 tahun di atas, digunakan grafik CDC 2000. Grafik CDC 2000 terdiri atas 7 kurva dimana semua polanya sama. Antara kurva yang satu dengan kurva yang lainnya mewakili persentil yang tidak sama yaitu 5th, 10th, 25th, 50th, 75th, 90th dan 95th. Adapun rata-rata nilai pada umur dilihat pada persentil 50th. Penilaian status gizi menggunakan CDC 2000 diukur dengan parameter menurut usia dan jenis kelamin yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT). Berikut rumus IMT:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan}}{\text{Tinggi badan}^2}$$

Berdasarkan perhitungan rumus di atas maka pengkategorian status gizinya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika persentil IMT $\geq 95^{\text{th}}$, maka seorang anak dikatakan mengalami obesitas
- 2) Jika persentil IMT $\geq 85^{\text{th}}$ dan $< 95^{\text{th}}$, maka seorang anak dikatakan mengalami berat badan lebih (*overweight*)
- 3) Jika persentil IMT $\geq 5^{\text{th}}$ dan $< 85^{\text{th}}$, maka seorang anak dikatakan memiliki gizi normal.
- 4) Jika persentil IMT $< 5^{\text{th}}$, maka seorang anak dikatakan memiliki gizi kurang¹⁶⁴

¹⁶⁴ Kurniawati, "Perbedaan Status Gizi pada Anak yang Mengikuti pendidikan Full Day di TK Islam Al-Wafa dan Anak yang Mengikuti Pendidikan Reguler di TK Islam Jami' Batam," *Skripsi*, Tidak Dipublikasikan (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2016): h. 27

4. Makanan Sehat

a. Pengertian Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang nutrisi dan zat gizi makro serta zat mikro yang banyak, namun tidak terlalu padat kalori atau tidak lebih dari kebutuhan tubuh akan kalori harian. Tujuan dari mengkonsumsi makanan sehat adalah agar tubuh terasa nyaman, memiliki energy lebih untuk melakukan aktivitas dan terhindar dari penyakit. Apabila seorang individu mengkonsumsi makanan yang memiliki nutrisi tinggi secara benar dan seimbang, maka individu tersebut tidak harus diet untuk mengurangi atau menambah berat badan, karena tubuh akan menyesuaikan diri pada berat yang sangat ideal. Semua itu bisa diraih dengan mempelajari beraneka jenis makanan sehat dan mengkonsumsinya dengan tepat.¹⁶⁵

Makanan sehat didefinisikan sebagai makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Adapun makanan sehat yang mengandung gizi seimbang, yakni makanan yang banyak mengandung gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Zat-zat gizi tersebut antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energy utama bagi tubuh.¹⁶⁶

¹⁶⁵ Oetara dan Parengkuam, *Smart Eating 1000 Jurus makan Pintar dan Hidup Bugar* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012), h. 13

¹⁶⁶ Rika Hardani, "Pola Makan Sehat," *Makalah Seminar Online Kharisma ke-2*, (Yogyakarta: RS Dr. Sardjito, 2012), h. 1

Terkait makanan sehat, wanita umumnya mempunyai perilaku makan sehat lebih baik dibandingkan pria. Perbedaan antara pria dan wanita tersebut merupakan cara menginterpretasikan kesehatan sebagai motif pilihan makanannya. Pria berasumsi pentingnya produk yang dikonsumsi akan membuatnya tetap sehat. Sedangkan wanita berasumsi bahwa fakta asupan gizi lebih penting.¹⁶⁷

Makanan sehat juga dikenal dengan nama 4 sehat 5 sempurna. Namun, saat ini nama atau istilah tersebut tidak lagi populer. Mengonsumsi makanan dengan lauk tahu, tempe, atau daging dan sayur masih belum mampu memenuhi kebutuhan gizi yang cukup. Apabila dilihat, menu tersebut sudah bisa dianggap mencukupi kebutuhan kalori dan protein, namun di dalamnya apakah sudah mencukupi kebutuhan akan nutria lain yang dibutuhkan oleh tubuh.¹⁶⁸

Makanan yang beraneka ragam, bergizi dan seimbang serta aman dikonsumsi diterapkan ke dalam 13 pesan dasar gizi seimbang untuk seluruh kelompok usia, kecuali bayi yang berusia antara 0 sampai 6 bulan yang hanya mengonsumsi ASI saja, yaitu¹⁶⁹:

- 1) Makan beraneka ragam makanan
- 2) Makan makanan untuk mencukupi kebutuhan energy
- 3) Makan makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energy

¹⁶⁷ Missagia, de Oliveira, and de Rezende, Food choice motives and healthy eating, "Assessing gender differences (2012), h: 24

¹⁶⁸ Djoko Windu, *Pangan Sehat, Aman, Bergizi, Berimbang, Beragam dan Halal* (Ponorogo: Forikes, 2016), h. 1

¹⁶⁹ Ibid, h. 28

- 4) Membatasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat kebutuhan energy
- 5) Menggunakan garam beryodium
- 6) Mengonsumsi makanan yang kaya zat besi
- 7) Memberikan ASI pada bayi sampai umur 6 bulan
- 8) Membiasakan sarapan
- 9) Minum air bersih, aman dan cukup
- 10) Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
- 11) Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
- 12) Mengonsumsi makanan yang aman bagi kesehatan
- 13) Membaca terlebih dahulu label pada makanan kemasan sebelum dikonsumsi

Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang, dalam hal ini memenuhi angka kecukupan gizi (AKG). AKG merupakan “kecukupan rata-rata zat gizi sehari bagi hampir semua orang sehat menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas fisik, genetic dan keadaan fisiologis untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal”. Kegunaan AKG yang disarankan adalah untuk:

- 1) memberikan penilaian terhadap kecukupan gizi yang sudah dicapai melalui konsumsi makanan untuk penduduk.
- 2) membuat rencana untuk memberikan makanan tambahan atau merencanakan makanan institusi.

- 3) merencanakan penyediaan pangan pada tingkat daerah atau nasional
- 4) dasar pendidikan gizi
- 5) dasar label pangan yang memberikan informasi nilai gizi.¹⁷⁰

Berikut ini tabel angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air yang dianjurkan untuk setiap orang dalam satu hari.

Tabel 2.1

Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air
(Per orang per hari)

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Bayi/anak										
0-5 bulan	6	60	550	9	31	0,5	4,4	59	0	700
6-11 bulan	9	72	800	15	35	0,5	4,4	105	11	900
1-3 thn	13	92	1350	20	45	0,7	7	215	19	1150
4-6 thn	19	113	1400	25	50	0,9	10	220	20	1450
7-9 thn	27	130	1650	40	55	0,9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10-12 thn	36	145	2000	50	65	1,2	12	300	28	1850
13-15 thn	50	163	2400	70	80	1,6	16	350	34	2100
16-18 thn	60	168	2650	75	85	1,6	16	400	37	2300
19-29 thn	60	168	2650	65	75	1,6	17	430	37	2500
30-49 thn	60	166	2550	65	70	1,6	17	415	36	2500
50-64 thn	60	166	2150	65	60	1,6	14	340	30	2500
65-80 thn	58	164	1800	64	50	1,6	14	275	25	1800
80+ thn	58	164	1600	64	45	1,6	14	235	22	1600
Perempuan										
10-12 thn	38	147	1900	55	65	1,0	10	280	27	1850
13-15 thn	48	156	2050	65	70	1,1	11	300	29	2100

¹⁷⁰ Kemenkes RI (2014)

16-18 thn	52	159	2100	65	70	1,1	11	300	29	2150
19-29 thn	55	159	2250	60	65	1,1	12	360	32	2350
30-49 thn	56	158	2150	60	60	1,1	12	340	30	2350
50-64 thn	56	158	1800	60	50	1,1	11	280	25	2350
65-80 thn	53	157	1550	58	45	1,1	11	230	22	1550
80+ thn	53	157	1400	58	40	1,1	11	200	20	1400
Hamil (+an)										
Trimester 1			+180	+1	+2,3	+0,3	+2	+25	+3	+300
Trimester 2			+300	+10	+2,3	+0,3	+2	+40	+4	+300
Trimester 3			+300	+30	+2,3	+0,3	+2	+40	+4	+300
Menyusui (+an)										
6 bln pertama			+330	+20	+2,2	+0,2	+2	+45	+5	+800
6 bln kedua			+400	+15	+2,2	+0,2	+2	+55	+5	+650

b. Fungsi Makanan bagi Tubuh

Makanan berfungsi bukan hanya menghilangkan rasa lapar, melainkan juga memperoleh tenaga, memperoleh zat-zat pembangun bagi sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, dan untuk menjamin kelancaran seluruh proses yang ada di dalam tubuh. Menurut fungsinya, makanan yang masuk ke dalam tubuh terbagi menjadi:

- 1) Makanan sebagai sumber tenaga, mengandung hidrat arang.
- 2) Makanan sebagai sumber zat pembangun, digunakan untuk membentuk sel-sel jaringan tubuh yang baru, membentuk sel darah merah, sel darah putih dan antibody.
- 3) Makanan sebagai sumber zat pengatur, wajib dibutuhkan walaupun jumlahnya sedikit.

Tujuan utama penggunaan makan sebagai pemberi zat gizi bagi tubuh dibutuhkan untuk mempertahankan hidup. Makanan juga berfungsi untuk menjaga kenyamanan tubuh, memberikan energy yang cukup untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan mencegah timbulnya berbagai penyakit yang berbahaya.

5. Kebiasaan Makan Sayur dan Buah

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai perilaku manusia atas makanan yang terdiri atas sikap, kepercayaan dan kegiatan memilih makanan yang akan dikonsumsi secara berulang-ulang.¹⁷¹ Fokus penelitian ini pada kebiasaan makan sayur dan buah.

a. Kebiasaan Makan Sayur

Kebiasaan makan sayur merupakan aktivitas seseorang dalam memenuhi kebutuhan bahan makanan berupa sayur-sayuran, agar kebutuhan gizi tercukupi. Sayur diartikan sebagai salah satu tanaman hortikultura, yang cenderung berumur pendek (di bawah satu tahun) dan sebagai tanaman musiman. Setiap sayuran mempunyai rasa, warna, aroma dan tekstur yang tidak sama, sehingga sayuran mampu menambah variasi makanan. Sedangkan dari sisi nilai gizi, sayur-sayuran mempunyai makna penting sebagai sumber mineral dan vitamin serta memiliki serat yang tinggi.¹⁷²

¹⁷¹Shofi Jauziyah, A Fahmy Arif Tsani, and Rachma Purwanti, "Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro," *Journal of Nutrition College* 10, no. 1 (2021): 72–81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>

¹⁷² Muchtadi, *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan* (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 25

b. Kebiasaan Makan Buah

Kebiasaan makan buah diartikan sebagai aktivitas seseorang untuk mencukupi kebutuhan bahan makanan berupa buah sehingga gizi tercukupi dengan baik. Buah adalah salah satu bagian tanaman, yang umumnya bagian ini adalah biji. Setiap buah mempunyai komposisi yang tidak sama dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti varietas yang berbeda, keadaan iklim tempat buah tumbuh, cara memelihara tanaman, cara memanen, keadaan saat pematangan dan keadaan penyimpanan buah. Kadar air di dalam buah berkisar antara 65-90%, namun kadar protein dan kadar lemak tergolong rendah, kecuali alpukat yang memiliki kadar lemak cukup tinggi yaitu sebesar 4%.¹⁷³

c. Kandungan dan Manfaat Buah serta Sayur

Kandungan dan manfaat dari buah-buahan dan sayur-sayuran adalah:

1) Buah dan sayur merupakan sumber vitamin

Vitamin adalah salah satu zat gizi yang memiliki senyawa tidak sama dengan zat gizi yang lain (karbohidrat, protein dan lemak).¹⁷⁴ Vitamin berperan dalam mengatur dan memelihara tubuh. Berikut ini kandungan vitamin pada beberapa jenis buah untuk setiap 100 g.

¹⁷³ Ibid, h. 26

¹⁷⁴ Ahmad, *Ilmu Gizi (Teori dan Aplikasi)* (Jakarta: EGC, 2018): h. 124

Tabel 2.2
Kandungan Vitamin pada Buah

Nama Buah	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Vit. E (mg)
Alpukat	23,2	13	4,16
Jambu biji	31	87	0,73
Jeruk	8	49	0,18
Mangga	26	2	0,9
Melon	3	18	0,02
Nanas	5,2	22	0,02
Pepaya	86,7	78	0,30
Pisang	9,2	78	0,33
Semangka	51	6	0,05
Stroberi	1	60	0,29

Tabel 2.3
Kandungan Vitamin pada Sayuran

Nama Sayuran	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Vit. E (mg)
Bayam	320	41	2,03
Brokoli	31	89,2	1,5
Buncis	87,2	11	0,83
Kangkung	1180	164	11
Labu siam	131	2	1,06
Pakcoy	223	45	0,09
Sawi hijau	461	109	1,35
Tomat	75	34	0,75
Wortel	835	18	0,66

2) Buah dan Sayur Merupakan Sumber Mineral

Buah dan sayur memiliki kandungan mineral yang memiliki fungsi mempertahankan keseimbangan asam basa tubuh dan mengatur keseimbangan kadar air dalam tubuh. Kandungan mineral dari beberapa buah dan sayur dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2.4

Kandungan Mineral pada Buah

Nama Buah	Zat besi (mg)	Seng (mg)	Selenium (mcg)
Alpukat	0,9	0,4	0,4
Anggur	1,1	0,07	0,9
Apel	0,3	0,3	6,1
Jambu biji	1,1	0,3	0,6
Melon	0,4	0,1	0,7
Nanas	0,9	0,1	0,1
Pepaya	1,7	0,3	0,6
Pisang	0,6	0,4	2
Semangka	0,2	0,1	0,4
Stroberi	0,4	18,9	0,7

Tabel 2.5

Kandungan Mineral pada Sayuran

Nama Sayuran	Zat besi (mg)	Seng (mg)	Selenium (mcg)
Bayam	3,5	0,4	1,5
Bengkoang	0,6	0,3	0,7
Brokoli	0,7	0,4	3
Kangkung	1,7	0,4	0,1
Kentang	0,7	0,3	0,7
Kubis	0,5	0,3	0,9
Labu siam	0,5	1	0,3
Mentimun	0,8	0,1	0,3
Pakcoy	1,8	0,3	0,7
Wortel	1	0,3	0,1

3) Sayur dan Buah merupakan Sumber Serat

Sayuran dan buah-buahan memiliki kandungan serat sebagai komponen jaringan tumbuhan yang tidak bisa dicerna oleh enzim pencernaan. Serat mampu mengatasi konstipasi. Berikut ini kandungan serat pada beberapa sayuran dan buah-buahan.

Tabel 2.6
Kandungan Serat pada Buah

Nama Buah	Kandungan serat (mg)
Anggur	1,2
Apel	2,6
Buah naga merah	3,2
Buah naga putih	3,2
Duku	4,3
Jambu Air	2,1
Jeruk	1,4
Mangga	1,6
Pepaya	4,3
Pisang	5,3

Tabel 2.7
Kandungan Serat pada Sayuran

Nama Sayuran	Kandungan serat (mg)
Bengkuang	4,9
Buncis	1,9
Daun Katuk	1,5
kacang panjang	2,7
Kangkung	2
Labu siam	6,2
Mentimun	0,3
Sawi putih	0,8
Tomat	0,4
Wortel	1,0

d. Akibat Kebiasaan Makan Sayur dan Buah yang Kurang

Terdapat beberapa akibat apabila seseorang kurang dalam mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, antara lain:¹⁷⁵

1) Sistem kekebalan tubuh menurun

Sayuran dan buah-buahan mengandung banyak vitamin A, vitamin E, beta karoten dan selenium sebagai sumber antioksidan yang tinggi. Di lain pihak antioksidan merupakan zat yang dapat melindungi sel-sel dari kerusakan yang diakibatkan oleh radikal bebas yang dapat menurunkan kekebalan tubuh.

2) Gangguan fungsi penglihatan

Gangguan fungsi penglihatan terjadi karena rendahnya beta karoten di dalam tubuh. Dengan demikian untuk menghindari gangguan fungsi penglihatan dapat dilakukan dengan mengkonsumsi banyak sayur dan buah yang mengandung beta karoten seperti wortel, bayam, papaya dan markisa.

3) Mempertinggi risiko sembelit

Sembelit adalah tanda-tanda saluran pencernaan mengalami gangguan. Faktor penyebabnya antara lain adalah konsumsi serat dari buah dan sayur yang kurang. Serat yang kurang membuat tinja mengeras sehingga membutuhkan kontraksi otot yang besar saat mengeluarkannya. Sayuran dan buah yang mengandung serat tinggi antara lain tekokak, jamur kuping, markisa dan mangga.

¹⁷⁵ Ibid, h. 126

4) Mempertinggi kadar kolesterol dalam darah

Konsumsi buah-buahan dan sayuran yang kurang akan menyebabkan kolesterol dalam darah berlebihan. Kandungan serat yang ada di dalam buah-buahan dan sayuran bisa menjerat lemak yang ada di dalam usus sehingga mencegah penyerapan lemak.

5) Mempertinggi risiko kegemukan

Kandungan serat di dalam buah-buahan dan sayuran bisa mengikat lemak sehingga dapat dicerna dengan mudah dan dibuang tubuh. Tubuh yang kurang serat akan membuat lemak menjadi sulit keluar sehingga mempertinggi risiko kegemukan.

6) Mempertinggi risiko kanker

Kurangnya konsumsi buah-buahan dan sayuran dapat mempertinggi risiko terjadinya penyakit kanker.

e. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi buah dan sayuran yang dianjurkan oleh *World Health Organization* (WHO) agar hidup menjadi sehat adalah 400 gram per orang per hari, meliputi sayur 250 gram (setara dengan 2 porsi sayur setelah dimasak) dan 150 gram buah (setara dengan 3 pisang ambon atau 1 potong papaya atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Untuk masyarakat Indonesia dianjurkan buah dan sayuran yang dikonsumsi sebanyak 400-600 gram untuk setiap orang dalam satu hari terutama untuk remaja dan orang dewasa.

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan sayur dan buah

Beberapa faktor yang menjadi pendorong pada kebiasaan untuk makan sayur dan buah adalah faktor intrinsik dan ekstrinsik.

1) Faktor intrinsik atau faktor yang berasal dari dalam. Faktor ini terdiri atas:

- a) Faktor asosiasi emosional
- b) Faktor kondisi jasmani dan mental yang sedang sakit
- c) Faktor penilaian yang berlebihan pada mutu makanan

2) Faktor ekstrinsik atau faktor yang berasal dari luar. Faktor ini meliputi:

- a) Faktor lingkungan alam. Faktor ini umumnya muncul di daerah pedesaan, karena masyarakat desa lebih cenderung menggunakan bahan makanan yang ada disekitarnya.
- b) Faktor lingkungan sosial. faktor ini menunjukkan perbedaan dalam kebiasaan makan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya.

c) Faktor lingkungan budaya dan agama. Faktor ini menggambarkan nilai rohani dan kehidupan terkait konsumsi suatu makanan.

d) faktor lingkungan ekonomi. faktor ini menentukan kebiasaan suatu kelompok masyarakat dalam mengkonsumsi makanan menurut kemampuan ekonominya.

g. *Food Frequency Quistionnaire* (FFQ)

Food Frequency Quistionnaire (FFQ) adalah suatu instrument yang menggambarkan konsumsi energy dan zat gizi lainnya dalam bentuk frekuensi konsumsi seseorang. Tujuan metode ini adalah untuk mendapat data asupan energy dan zat gizi dengan menentukan frekuensi penggunaan sejumlah bahan makanan jadi, sebagai sumber utama dari zat gizi tertentu dalam satu hari, seminggu ataupun sebulan selama periode waktu tertentu. Frekuensi yang digunakan adalah harian, mingguan, bulanan dan tahunan yang selanjutnya dikonversikan menjadi konsumsi setiap hari. FFQ juga menggambarkan kebiasaan konsumsi seseorang terhadap zat gizi. FFQ juga diartikan sebagai suatu metode yang digunakan untuk mendapat data frekuensi konsumsi sejumlah bahn makanan selama waktu tertentu, misalnya harian, mingguan, bulanan ataupun tahunan. Kuesioer ini mencakup kurang lebih 100 bahan pangan lokal yang terdapat disekitar tempat tinggal individu. Kuesioner FFQ mencakup dua komponen yaitu komponen daftar bahan makanan/minuman dan komponen frekuensi penggunaan makanan dalam suatu periode.¹⁷⁶

FFQ mempunyai beberapa kelebihan, yaitu dapat mengetahui kebiasaan makan seseorang dan untuk melakukan identifikasi atas diet yang dilakukan oleh seseorang. Sedangkan kekurangan FFQ antara lain persepsi ukuran porsi tidak mudah disamakan dan komponen

¹⁷⁶ Anindhita Syahbi Syagata dkk, "Modul Penilaian Konsumsi Pangan," *Modul Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, (2021): h. 17

bahan makanan yang digunakan di kuesioner ini dipengaruhi oleh budaya makan di lingkungan tempat tinggal seseorang.¹⁷⁷

1) Prinsip dan Kegunaan FFQ

- a) FFQ memberikan penilaian asupan energy dan zat gizi dengan mengkorelasikan frekuensi konsumsi setiap orang dengan jumlah bahan makanan dan makanan jadi yang dikonsumsinya sebagai sumber pokok zat gizi.
- b) Memberikan data kebiasaan makan untuk zat gizi tertentu dari suatu makanan tertentu atau kelompok makanan tertentu.
- c) Berguna menambah informasi awal mengenai aspek spesifik diet, misalnya konsumsi lemak, dan zat lainnya.
- d) Kuesioner FFQ memuat berbagai jenis makanan baik perorangan atau kelompok yang memiliki peran besar pada konsumsi zat gizi spesifik dari suatu populasi
- e) FFQ umumnya dilakukan sendiri oleh responden atau diisi oleh orang yang mewawancarai
- f) Kuesioner FFQ dapat disusun dalam bentuk kuantitatif untuk menanyakan ukuran porsi yang dikonsumsi
- g) FFQ harus sama dengan budaya makan responden.

¹⁷⁷ Ibid, h.17

2) Langkah-langkah menggunakan FFQ

- a) Meminta responden untuk memberikan tanda pada daftar makanan yang ada di dalam kuesioner tentang frekuensi menggunakan dan porsinya.
- b) Melakukan rekapitulasi terhadap frekuensi penggunaan berbagai macam makanan khususnya bahan makanan yang bertindak sebagai sumber zat gizi tertentu dalam suatu waktu.

3) Manfaat metode FFQ

- a) membuat klasifikasi pola kebiasaan makan
- b) Memberikan penjelasan mengenai hubungan antara kebiasaan makan jangka panjang dengan penyakit kronis
- c) Memulai program pendidikan gizi
- d) Melakukan identifikasi seseorang yang membutuhkan penanganan lebih lanjut tentang makanan dan kesehatan.

Kuesioner FFQ yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari bahan makanan sayur dan bahan makanan buah. Sayuran meliputi kangkung, bayam, buncis, kentang dan wortel. Sedangkan buah-buahan meliputi jeruk, alpukat, buah naga, anggur, pisang, semangka dan melon.

6. Perkembangan Anak Usia Dini

a. Pengertian Perkembangan

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menjelaskan bahwa perkembangan merupakan meningkatnya kemampuan dan

struktur/fungsi tubuh menjadi lebih kompleks dalam pola teratur, bisa diduga dan diramalkan sebagai hasil dan proses diferensiasi sel, jaringan tubuh, semua organnya dan sistem yang terstruktur.¹⁷⁸

Adapun menurut *The penguin of psychology* dijelaskan perkembangan sebagai semua tahap perubahan yang progresif dan terjadi dalam rentang kehidupan manusia dan organisme lain dengan tidak membedakan setiap aspek yang ada dalam diri organisme tersebut.¹⁷⁹

Perkembangan adalah perubahan yang terjadi secara terus menerus, namun sebagai kesatuan. Perkembangan tidak terjadi dengan cepat, melainkan berlangsung secara pelan-pelan melalui waktu demi waktu. Perkembangan juga diartikan sebagai proses perubahan kuantitatif dan kualitatif seseorang dalam masa hidupnya, mulai dari masa konsepsi, bayi, kanak-kanak, masa anak, remaja sampai masa dewasa.¹⁸⁰

Istilah perkembangan diartikan juga satu rangkaian progresif yang timbul karena proses kematangan dan pengalaman.¹⁸¹ Menurut Jean Piaget, perkembangan diartikan suatu proses yang dilalui seseorang dengan serangkaian perubahan kualitatif (perkembangan kognitif, emosi dan perilaku) memiliki sifat invarian, selalu progresif,

¹⁷⁸ Suhartanti dkk, "Stimulasi kemampuan Motorik halus Anak Pra Sekolah," *Skripsi SI STIKes Majapahit Mojokerto Jawa Timur*, (2019): h. 18

¹⁷⁹ Z. Arifin, "Perubahan Perkembangan Perilaku Manusia Karena Belajar," *Sabilarrasyad*, Vol. 1 No. 1 (2017): hal. 55 <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/>

¹⁸⁰ Syamsul Yusuf, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2013), h. 1

¹⁸¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2017), h. 2

tidak melompat atau mundur.¹⁸² Pandangan Montessori menjelaskan bahwa dalam perkembangan anak, terdapat waktu peka, yaitu waktu yang ditunjukkan oleh berminatnya anak pada objek tertentu atau karakteristik tertentu dan cenderung mengabaikan objek lainnya.¹⁸³

Perkembangan juga dapat diartikan sebagai suatu tingkat perubahan seseorang secara kualitas atau kuantitas dalam diri individu sepanjang kehidupannya, diawali sejak konsepsi, bayi, kanak-kanak, remaja sampai dewasa. Tetapi periode perkembangan yang pesat terjadi pada anak usia dini, sehingga sering disebut periode emas, dimana pada masa ini semua perkembangan bisa dengan mudah distimulus.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa perkembangan sebagai suatu proses perubahan kuantitatif dan kualitatif seseorang dalam masa hidupnya, mulai dari masa konsepsi sampai dengan masa dewasa, dimana perkembangan tersebut terjadi secara terus menerus dan dalam satu kesatuan. Menurut definisi-definisi tersebut, maka penelitian ini merujuk pada teori perkembangan menurut pandangan Montessori, dengan alasan sesuai dengan karakteristik sampel atau responden yang digunakan yaitu anak-anak usia dini.

b. Ciri-Ciri Perkembangan

Ciri-ciri perkembangan sebagai berikut¹⁸⁴:

¹⁸² Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), h. 102

¹⁸³ Suyadi, *Konsep Dasar PAUD* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 91

¹⁸⁴ Suhartanti dkk, *op.cit*, h. 18-19

- 1) Perkembangan merupakan proses yang terus menerus dari konsepsi sampai maturasi
- 2) Adanya tahap percepatan atau tahap perlambatan
- 3) Setiap anak mempunyai pola perkembangan yang sama, namun dengan kecepatan yang tidak sama.
- 4) Sistem saraf pusat mempengaruhi perkembangan
- 5) Arah perkembangan anak adalah sefalokaudal
- 6) Reflek memegang dan jalan akan menghilang sebelum gerakan volunteer tercapai.

Menurut Soetjiningsih dan Gde Ranuh, perkembangan anak memiliki ciri-ciri sebagai berikut¹⁸⁵:

- 1) Perkembangan mengikutsertakan perubahan
- 2) Perkembangan awal lebih kritis dari perkembangan selanjutnya
- 3) Perkembangan merupakan hasil dari maturase dan proses belajar
- 4) Pola perkembangan bisa diprediksi
- 5) Pola perkembangan memiliki ciri khas yang bisa diprediksi
- 6) Terdapat individu dalam perkembangan
- 7) Terdapat tahapan dalam pola perkembangan
- 8) Terdapat harapan sosial untuk setiap periode perkembangan
- 9) Setiap area perkembangan memiliki potensi risiko.

c. Pengertian dan Aspek Perkembangan Anak Usia Dini

¹⁸⁵ Soetjiningsih dan Ranuh, *Tumbuh Kembang Anak* (Jakarta: EGC, 2014), h. 2-18

Perkembangan anak usia ini adalah “serangkaian perubahan progresif dan teratur baik secara kualitatif, kuantitatif yang bersifat fundamental pada diri anak usia 0-6 tahun yang diakibatkan oleh terjadinya kematangan dan pengalaman”. Prinsip Perkembangan anak usia dini yang pertama anak akan belajar dengan baik jika kebutuhan fisiknya tercukupi serta aman dan nyaman dalam lingkungannya, anak belajar melalui interaksi sosial dengan berbicara kepada orang-orang disekitarnya, anak-anak belajar secara continue dimulai dari pemahaman mengenai sesuatu.¹⁸⁶ Prinsipnya perkembangan anak usia dini mengalami perkembangan secara keseluruhan, anak belajar dengan bermain, anak membutuhkan lingkungan yang nyaman untuk mendukung perkembangannya dan anak belajar secara bertahap dan berulang-ulang.¹⁸⁷ Prinsip perkembangan anak usia dini yaitu anak berkembang secara holistic, perkembangannya terjalin dengan teratur, perkembangan anak terjadi pada tingkat yang berbeda diantara anak-anak, perkembangan baru didasarkan pada perkembangan sebelumnya dan memiliki pengaruh yang kumulatif.¹⁸⁸

Berdasarkan teori-teori perkembangan anak usia dini di atas, maka dalam penelitian ini perkembangan anak usia dini merujuk pada teori Latif dan Afandi, dimana perkembangan anak usia dini dapat

¹⁸⁶ Latif dan Afandi, *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Aplikasi*. (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), h. 72

¹⁸⁷ Hasnida, *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. (Jakarta: Luxima Metro Media, 2016), h. 169

¹⁸⁸ Ardy dan Barnawi, *Format PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini)*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h.86

dilihat pada aspek fisik, sosial, pemahaman tentang sesuatu. Alasan peneliti merujuk teori tersebut, karena aspek-aspek dalam teori tersebut sesuai dengan aspek perkembangan anak usia dini yang diteliti dalam penelitian ini yaitu motorik (fisik), sosial emosional dan bahasa. Alat ukur perkembangan anak usia dini yang sesuai dengan teori tersebut adalah *Denver Development Screening test* (DDST) yang mengukur perkembangan motorik kasar dan halus, bahasa dan sosial emosional.

Perkembangan anak terjadi secara teratur, saling berhubungan dan berkesinambungan, sehingga terdapat beberapa aspek yang ahrus diperhatikan, yaitu:

- 1) Motorik kasar (gerakan kasar) yaitu aspek yang berkaitan dengan kemampuan anak melaksanakan pergerakan dan sikap tubuh yang mengikutsertakan otot besar, seperti berdiri, duduk dan lain lain.
- 2) Motorik halus (gerakan halus) yaitu aspek yang berkaitan dengan kemampuan anak melaksanakan gerakan dan sikap tubuh yang mengikutsertakan bagian tubuh tertentu dan dilaksanakan oleh otot kecil, namun membutuhkan koordinasi yang teliti seperti mengawasi sesuatu, menulis dan lain-lain.
- 3) Kemampuan berbicara dan berbahasa yaitu aspek yang berkaitan dengan kemampuan untuk merespon terhadap suara seperti bicara, melakukan komunikasi, melaksanakan perintah dan lain-lain.

- 4) Sosialisasi dan kemandirian merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan mandiri anak, seperti makan sendiri, membersihkan mainan sendiri sesudah selesai bermain, melakukan sosialisasi, melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui oleh manusia adalah tahap usia dini. Pada tahap ini anak mempunyai karakteristik yang khas dan terdiri atas beberapa aspek, yaitu aspek kognitif, fisik motorik, dan sosial emosional. Perkembangan juga diartikan sebagai 1) perubahan yang berkelanjutan dan progresif dalam organism, dari lahir sampai meninggal, 2) tumbuhan, 3) perubahan dalam bentuk dan integrasi dari beberapa bagian fungsional, 4) dewasa atau munculnya pola asasi dari perilaku yang tidak dipelajari.¹⁸⁹ Aspek perkembangan pada anak usia dini diantaranya meliputi perkembangan kognitif, perkembangan fisik motorik kasar dan motorik halus, perkembangan sosial emosional dan perkembangan bahasa.¹⁹⁰

Namun, dalam penelitian ini hanya meneliti aspek perkembangan anak usia dini pada aspek perkembangan bahasa, perkembangan fisik motorik dan perkembangan sosial emosional. Berikut ini penjelasan dari masing-masing aspek perkembangan.

- 1) Perkembangan Bahasa

¹⁸⁹Talango, "Konsep Perkembangan Anak Usia Dini."...h. 96.

¹⁹⁰Ibid, h. 97-102.

Kemampuan berbicara dan bahasa meliputi semua proses, tidak hanya sekedar ucapan kata-kata namun juga proses penglihatan, pendengaran, perkembangan. Bayi saat baru lahir belum dapat menyatakan kebutuhan dan keinginannya dalam bentuk yang bisa dipahami orang lain, juga belum bisa memahami kata atau isyarat yang disampaikan orang lain. Ketidakberdayaan ini akan berkurang dengan cepat memasuki tahun awal kehidupannya, yaitu saat anak sudah dapat mengendalikan semua organ tubuhnya yang dibutuhkan dalam berbagai mekanisme komunikasi.¹⁹¹

Perkembangan bahasa pada anak usia dini menunjukkan bahwa anak sudah mampu mengungkapkan apa yang diinginkan, apa yang tidak disukai atau mengutarakan pendapat dengan memakai bahasa lisan. Bahasa terdiri atas bicara, menyimak, menulis dan membaca. Bahasa menyebabkan anak mampu menerjemahkan pengalamannya dalam simbol-simbol yang bisa digunakan untuk perkembangan dan berfikir.¹⁹²

2) Perkembangan fisik motorik kasar dan motorik halus

Perkembangan fisik motorik berhubungan dengan perubahan yang ada dalam diri manusia, seperti berubah menjadi

¹⁹¹ Suririnah, *Buku Pintar Kehamilan dan persalinan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), h. 42

¹⁹² Murgiyanti Murgiyanti, Sumarno Sumarno, and Muhtarom Muhtarom, "Analisis Perkembangan Bahasa Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK IT Alkawaddah Semarang," *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2023): 211–26. <https://doi.org/10.47861/khirani.v1i2.325>

lebih tinggi atau lainnya dan berhubungan dengan pola gerakannya. Perkembangan fisik motorik pada anak usia dini adalah proses perkembangan yang berkelanjutan, terjadi secara signifikan membentuk tulang, tumbuh kembang gerakan otot-otot dan saraf sesuai usianya yang bisa berdampak pada keterampilan anak untuk melakukan gerakan.¹⁹³

Perkembangan fisik anak ditandai dengan berkembangnya perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan motorik kasar diartikan kemampuan anak untuk memakai otot besar. Perkembangan motorik kasar seorang anak dapat dilihat dari kemampuan anak untuk lari, melompat, dan memanjat. Sedangkan perkembangan motorik halus seorang anak diartikan kemampuan anak memakai otot kecil, terutama tangan dan jari-jemarnya. Contohnya menulis, menggunting, melukis, melambai dan tepuk tangan.

3) Perkembangan sosial emosional

Perkembangan sosial emosional merupakan kemampuan seorang anak untuk memahami orang lain dengan cara anak berperilaku dengan orang-orang di lingkungannya termasuk dengan orang yang lebih tua usianya. Definisi lain menyatakan perkembangan sosial emosional anak usia dini adalah proses

¹⁹³ Nur Kamelia, "Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak) Stppa Tercapai Di Ra Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta," *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education* 2, no. 2 (2019): 112–136. <http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v2i2.9064>

belajar dalam anak mengenai interaksi dengan orang-orang di sekelilingnya yang sesuai dengan norma sosial dan anak bisa mengontrol perasaan dalam dirinya. Hal ini merujuk pada tindakan dan tanggapan yang disampaikan anak-anak ketika bermain dan melakukan kegiatan bersama dengan anggota keluarga, guru, kakak dan teman-teman.

Perkembangan sosial emosional memiliki tujuan untuk mendorong anak mempunyai rasa percaya diri, mampu melakukan sosialisasi dan dapat mengendalikan emosinya. Perkembangan sosial didefinisikan sebagai kemampuan anak dalam melakukan interaksi dengan teman-temannya, orang yang lebih dewasa dan masyarakat luas sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik sesuai keinginan bangsa dan negara. Sedangkan emosi merupakan perasaan yang terdapat dalam diri seseorang baik senang atau sedih, baik atau buruk. Pada masa kanak-kanak, perkembangan sosial emosional dimulai hanya sekitar proses sosialisasi, yaitu anak-anak mempelajari bagaimana mengenal nilai-nilai dan perilaku yang diperolehnya dari masyarakat. Tujuan dari perkembangan sosial emosional pada anak antara lain anak mampu memahami diri dan menjalin hubungan dengan orang lain, tanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan

menunjukkan perilaku sosial misalnya berbagi, antri dan lain lain.¹⁹⁴

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan

Perkembangan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu¹⁹⁵:

1) Hereditas (Keturunan)

Hereditas adalah faktor pertama yang berpengaruh terhadap perkembangan seseorang. Hereditas diartikan sebagai totalitas cirri seseorang yang diwariskan orang tua pada anaknya atau semua potensi, baik fisik atau psikis yang ada dalam diri individu sejak tahap konsepsi sebagai pewaris dari orang tua melalui gen-gen. Dengan demikian orang tua merupakan faktor pertama yang memberikan pengaruh pada perkembangan anak. Hal ini dikarenakan orang tua yang mewarisi semua potensi kepada anaknya.

2) Lingkungan

Lingkungan merupakan semua fenomena atau peristiwa fisik/alam ataupun sosial yang berpengaruh atau dipengaruhi perkembangan seseorang.

¹⁹⁴Aulina Fitriya and Indah Indriani, "Konsep Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Di RA Tarbiyatussibyan Ploso Karangtengah Demak," *Jurnal Raudhah* 10, no. 1 (2022). <http://dx.doi.org/10.30829/raudhah.v10i1.1408>

¹⁹⁵Syamsu Yusuf, Op.cit, h. 24.

e. *Denver Development Screening test (DDST)*

Test DDST merupakan tes psikomotorik dan merupakan bagian dari metode skrining terhadap kelainan perkembangan anak.¹⁹⁶

Fungsi tes DDST adalah:

- 1) Melakukan penilaian terhadap tingkat perkembangan anak sesuai dengan usianya.
- 2) Melakukan penilaian terhadap perkembangan anak sejak baru lahir sampai umur 6 tahun.
- 3) Menjaring anak tanpa gejala terhadap kemungkinan adanya kelainan perkembangan.
- 4) Memberi kepastian apakah anak dengan kecurigaan terdapat kelainan memang benar mengalami kelainan perkembangan.
- 5) Melaksanakan pemantauan perkembangan anak yang memiliki risiko.

Test DDST berisi 125 gugus tugas yang disusun dalam formulir menjadi 4 sektor untuk menjaring fungsi-fungsi berikut¹⁹⁷:

- 1) *Personal social* (personal sosial)
Aspek yang berkaitan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan melakukan interaksi dengan lingkungannya. Aspek yang dinilai meliputi penyesuaian diri dengan masyarakat dan perhatian terhadap kebutuhan perorangan.

¹⁹⁶Soetjningsih dan Ranuh, op.cit, h. 185.

¹⁹⁷Ibid, h. 186-187.

2) *Fine motor adiptive* (gerakan motorik halus)

Aspek yang berkaitan dengan kemampuan anak untuk melihat sesuatu dan melaksanakan gerakan yang melibatkan bagian tubuh tertentu dan dilaksanakan oleh otot kecil, namun melaksanakan koordinasi dengan cermat. Item atau indikator yang digunakan untuk mengukur perkembangan motorik halus pada anak usia dini dalam penelitian ini adalah:¹⁹⁸

- a) Menggunting sesuai pola
- b) Melipat kertas menjadi bentuk yang bermakna
- c) Menempel gambar dengan tepat

3) *Language* (bahasa)

Kemampuan untuk merespon terhadap suara, mengikuti perintah dan berbicara sopan. Aspek yang dinilai dalam perkembangan bahasa pada anak usia dini meliputi mendengar, mengerti dan menggunakan bahasa.

4) *Gross motor* (gerakan motorik kasar)

Aspek yang berkaitan dengan pergerakan dan sikap tubuh. Item-item tes Denver II untuk mengukur motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun meliputi¹⁹⁹:

- a) Berdiri dengan satu kaki selama 4 detik

¹⁹⁸ Agein Firda Mahanani dkk, "identifikasi Perkembangan Motorik Halus Anak usia 5-6 tahun Selama Penerapan Pembelajaran daring," *Jurnal Kumara Cendekia*, Vol. 10 No. 1 (2022), h. 6 <https://jurnal.uns.ac.id/>

¹⁹⁹ Yuwono et al, " Analisis Perkembangan Anak Usia 5-6 tahun dengan Metode Denver Development Screening Test Motorik Kasar Bagi Siswa TK," *Journal of Sport and Exercise*, Vol. 2 No. 2, (2019). h: 40 <https://journal.unesa.ac.id/>

- b) Berdiri dengan satu kaki selama 5 detik
- c) Berdiri dengan satu kaki selama 6 detik
- d) Melangkah dengan tumit menempel pada ujung jari kaki lainnya sebanyak 8 langkah pada garis lurus.

Setiap item soal, wajib dimasukan skor nilai pada semua sektor. Dimana nilai P = *pass* (lulus), nilai F = *fail* (gagal), nilai R = *refusal* (menolak), nilai NO = *No opportunity* (tidak ada kesempatan).

Cara skrinning:

- 1) Siapkan satu tabel dan satu petunjuk
- 2) Membuat garis lurus dari atas sampai bawah sesuai dengan usia anak
- 3) Menguji semua item dengan cara:
 - a) Menguji 3 hal yang berada di sebelah kiri garis umur tanpa menyentuh batas usia di setiap sektor.
 - b) Menguji hal yang berpotongan pada garis usia
 - c) Menguji hal sebelah kanan tanpa menyentuh garis usia sampai anak gagal
 - d) Menghitung berapa banyak yang *fail* dan *pass*.

Penilaian:

- 1) F (*fail/gagal*), apabila anak tidak mampu melakukan ujicoba dengan baik.
- 2) R (*refusal/menolak*), apabila anak menolak untuk ujicoba
- 3) P (*pass/lewat*), apabila anak dapat melakukan uji coba dengan baik

- 4) NO (*No Opportunity*), apabila anak tidak punya kesempatan untuk melakukan uji coba karena ada hambatan.

Interpretasi dari Nilai Denver II:

- 1) *Advanced*: Anak mampu melakukan tugas pada hal-hal di sebelah kanan garis umur, lulus kurang dari 25% anak yang lebih tua dari usia tersebut.
- 2) *Normal*: Anak gagal/menolak tugas pada hal-hal di sebelah kanan garis umur, lulus/gagal/menolak pada item antara 25-75% (warna putih)
- 3) *Caution*: Anak gagal/menolak pada hal-hal antara 75-100%
- 4) *Delay* gagal/menolak hal-hal yang ada di sebelah kiri dari garis umur.

Interpretasi Tes Denver II:

- 1) *Normal*: Jika tidak ada penilaian *delayed* (keterlambatan), paling banyak 1 *caution* (peringatan) dan lakukan ulang pemeriksaan pada *control* berikutnya.
- 2) *Suspect*: Jika terdapat 2 atau lebih *caution*, terdapat 1 atau lebih *delayed* (terlambat) yang terjadi karena *fail*/kegagalan bukan karena menolak / *refuse*. Dilakukan uji ulang 1-2 minggu kemudian untuk menghilangkan rasa takut, sakit dan lelah.
- 3) *Untestable* (tidak dapat diuji). Jika terdapat 1 atau lebih skor *delayed*, dan/atau terdapat 2 atau lebih *caution*. Dalam hal ini

delayed atau *caution* terjadi karena penolakan bukan karena kegagalan. Dilakukan uji ulang 1-2 minggu kemudian.

7. Anak Usia Dini

a. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini diartikan sebagai individu unik yang mempunyai pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosial emosional, kreatif, bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tahap yang sedang dilalui oleh anak tersebut.²⁰⁰ Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20/2003 ayat 1 disebutkan bahwa anak usia dini merupakan anak yang berada dalam rentang usia 0-6 tahun. Anak usia dini juga diartikan sebagai individu yang sedang menjalani masa pertumbuhan dan perkembangan pesat pada rentang kehidupannya. Menurut NAEYG, anak usia dini diartikan “sebagai karakteristik individu yang menjalani proses perkembangan yang cepat dan mendasar dalam kehidupan selanjutnya.”²⁰¹

Anak usia dini adalah individu yang menjalani serangkaian proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan fundamental untuk kehidupan di masa mendatang, bahkan disebut sebagai masa keemasan, yaitu masa yang paling berharga daripada usia-usia sesudahnya. Anak mempunyai sifat yang khas, egois, tingginya rasa

²⁰⁰ Muhammad Fadli, *Desain Pembelajaran PAUD* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h. 19

²⁰¹Sundari Septiyani and Nina Kurniah, “Pengaruh Media Big Book Terhadap Kemampuan Berbicara Pada Anak Usia Dini,” *Jurnal Ilmiah Potensia* 2, no. 1 (2017): 47–56. <https://doi.org/10.33369/jip.2.1.47-56>

ingin tahu, fantasi yang tinggi, dan masa untuk belajar. Hakikat anak usia dini terutama anak-anak TK/PAUD adalah:

- 1) mempunyai sifat unik
- 2) ekspresi perilakunya dilakukan secara spontan
- 3) mempunyai sifat aktif dan energik
- 4) egosentris
- 5) mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi dan antusias terhadap semua hal
- 6) memiliki sifat petualang
- 7) biasanya mempunyai fantasi yang tinggi
- 8) cepat merasa frustrasi
- 9) pertimbangan yang kurang saat bertindak
- 10) mempunyai daya perhatian yang pendek
- 11) masa belajar yang potensial²⁰²

b. Karakteristik Anak Usia Dini

Anak usia dini selalu aktif, dinamis, antusias dan ingin tahu mengenai apa yang mereka lihat dan dengar, seolah-olah tidak pernah berhenti belajar. Anak usia dini memiliki ciri khas fisik, sosial, moral dan sebagainya. Masa anak usia dini adalah masa saat anak mempunyai beberapa karakteristik dalam perilakunya.²⁰³ Sebagai orang tua dan pendidik harus memahami karakteristik anak usia dini, agar seluruh

²⁰² Ahmad Susanto, *Bimbingan & Konseling di Taman Kanak-kanak* (Jakarta: Prenada Media Group, 2015), h. 44

²⁰³ Syamsu, op.cit, h.26

perkembangan anak bisa terpantau dengan baik. Berikut ini karakteristik dari anak usia dini, yaitu:

- 1) Unik, diartikan sebagai sifat anak yang membedakan dengan anak lainnya. Anak mempunyai minat, bawaan dan latar belakang kehidupan masing-masing.
- 2) Egosentris diartikan sebagai anak yang memiliki kecenderungan untuk melihat dan memahami suatu objek dari sudut pandang dan kepentingannya sendiri.
- 3) Aktif dan energik, diartikan sebagai senang melaksanakan semua kegiatan.
- 4) Rasa ingin tahu yang kuat dan bersemangat atas semua hal diartikan anak memiliki kecenderungan untuk memperhatikan, membicarakan dan menanyakan hal yang pernah dilihat dan didengar khususnya pada hal yang baru.
- 5) Eksploratif dan memiliki jiwa petualang, diartikan anak terdorong oleh kuatnya rasa ingin tahu dan senang melakukan jelajah, mencoba dan belajar terhadap hal-hal yang baru.
- 6) Spontan diartikan sebagai apa yang ditunjukkan anak, umumnya relative asli dan terbuka sehingga merefleksikan apa yang ada dalam perasaan dan pikirannya.
- 7) Senang dan banyak fantasi, diartikan anak senang dengan semua hal yang imajinatif.

- 8) Mudah frustrasi diartikan anak masih mudah merasa kecewa jika mengalami sesuatu yang tidak memuaskannya. Anak mudah menangis dan marah jika keinginannya tidak terpenuhi.
- 9) Kurang perhatian dalam melaksanakan sesuatu diartikan anak masih kurang mempunyai pertimbangan yang matang termasuk dengan hal yang berbahaya.
- 10) Daya perhatian yang pendek diartikan anak umumnya mempunyai daya perhatian yang pendek kecuali terhadap hal intrinsik menarik dan menyenangkan.
- 11) Bersemangat untuk belajar dan banyak belajar dari pengalaman diartikan anak melaksanakan kegiatan yang menimbulkan terjadinya perubahan perilaku dalam dirinya.
- 12) Semakin menunjukkan minat terhadap teman diartikan anak mulai menunjukkan sikap kerja sama dan berkaitan dengan temannya.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian sekarang antara lain penelitian penelitian Melly Nia dan Sri Setyowati menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan perkembangan kognitif anak usia dini.²⁰⁴ Hasil ini sesuai dengan penelitian Putu Ayu Kevin Komala Dewi yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan

²⁰⁴ Melly Nia dan Sri Setyowati, Op.cit, h. 154

antara status gizi dan perkembangan kognitif pada anak usia 6-24 bulan.²⁰⁵ Hal ini juga sejalan dengan penelitiannya Hastuti, Mamik dan Yuliati yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan perkembangan anak usia 3-5 tahun.²⁰⁶ Penelitian Sholihah Nur Aeiny menjelaskan faktor yang berpengaruh pada terlaksananya penerapan pola makan sehat pada anak usia dini adalah variasi makanan, porsi makan dan selera anak pada makanan tertentu.²⁰⁷ Penelitian Ernita, Irma dan Irma Herlina menjelaskan terdapat hubungan antara peran orang tua dan pola asuh makan dengan perkembangan balita di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan.²⁰⁸ Penelitian selanjutnya adalah penelitian Loeziana Uce yang berjenis penelitian kualitatif menyimpulkan bahwa dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satu kebutuhan yang harus diperhatikan adalah pola dan jenis asupan makanan yang bergizi.²⁰⁹

Penelitian lainnya dilakukan oleh Binti, Muhamad, Nunik dan Lisyafa'atun yang memperlihatkan bahwa anak usia dini yang tidak mendapatkan pemenuhan gizi seimbang akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan fisik motorik dibanding anak usia dini sesamanya di Tapos Mojokerto²¹⁰. Adapun Devie, Eti, Aip dan Diani dalam risetnya memperlihatkan bahwa pemberian asupan gizi seimbang mempunyai

²⁰⁵ Putu Ayu Kevin Komala Dewi Mahayuna Putri dkk, Op.cit, h. 1-7

²⁰⁶ Hastuti Putri Ramadhani dkk, Op.cit, h. 53

²⁰⁷ Sholihah Nur Aeiny, Op.cit, h. 271

²⁰⁸ Ernita Prima Noviyani dkk, Op.cit, h. 1

²⁰⁹ Loeziana Uce, Op.cit, h. 1

²¹⁰ Binti Su'aidah Hanur dkk, Op.cit, h. 59

pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di TK Budi Asih IX Desa Cipinang Rajagaluh Majalengka.²¹¹

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.8

Penelitian Terdahulu

Peneliti, Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Putu Ayu Kevin Komala Dewi Mahayuna Putri (2021)	Hubungan antara status gizi dengan perkembangan kognitif pada anak usia 6-24 bulan	penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara status gizi dengan perkembangan kognitif yang bermakna	- Penelitian sebelumnya dan penelitian sekarang sama-sama meneliti tentang status gizi anak usia dini - Jenis penelitian kuantitatif	Penelitian sebelumnya menggunakan variabel perkembangan kognitif, sedangkan penelitian sekarang menggunakan perkembangan motorik, sosial emosional dan bahasa. Sampel penelitian sebelumnya anak usia 6-24 bulan, sedangkan

²¹¹ Deviea Ajeng Rohima dkk, "Pengaruh Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini," *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 9 No.1 (Maret 2023) <https://syekhnurjati.c.id/>

					penelitian sekarang anak usia TK
Melly Nia dan Sri Setyowati (2022)	Hubungan status gizi terhadap perkembangan kognitif anak kelompok B di TKIT Al Uswah Bangil Pasuruan	penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan metode survey analitik	terdapat hubungan antara status gizi terhadap perkembangan kognitif anak	- Penelitian sebelumnya dan penelitian sekarang sama-sama meneliti tentang status gizi anak usia dini - Jenis penelitian kuantitatif	Penelitian sebelumnya menggunakan variabel perkembangan kognitif, sedangkan penelitian sekarang menggunakan perkembangan motorik, sosial emosional dan bahasa. - Sampel penelitian sebelumnya anak kelompok B TKIT Al Uswah Bangil pasuruan, sedangkan penelitian sekarang siswa TK Permata Bunda kota Bengkulu

<p>Sholihah Nur Aeiny (2021)</p>	<p>Studi Kasus Penerapan Pola Makan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun di TK Anakqu Kecamatan Depok Sleman</p>	<p>metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif</p>	<p>Variasi makanan, porsi makan dan selera anak pada makanan tertentu menjadi salah satu faktor terlaksananya penerapan pola makan sehat anak di TK AnakQu</p>	<p>Penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya sama-sama membahas tentang pola makan sehat</p>	<p>Penelitian sebelumnya adalah penelitian kualitatif, sedangkan penelitian sekarang adalah penelitian kuantitatif. Penelitian sebelumnya hanya menggunakan variabel pola makan sehat, sedangkan penelitian sekarang menggunakan variabel pola hidup sehat dan perkembangan anak usia dini.</p>
<p>Ernita Prima Noviyani, Irma Jayatmi dan</p>	<p>Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh</p>	<p>penelitian kuantitatif dengan pendekatan</p>	<p>ada hubungan antara peran orang tua dan pola asuh makan dengan</p>	<p>Penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya sama-sama</p>	<p>Penelitian sebelumnya menggunakan variabel peran orang tua dan</p>

Irma Herliana (2017)	Makan terhadap perkembangan Balita	rancangan desain <i>cross sectional</i>	perkembangan balita di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017	membahas tentang perkembangan anak	pola asuh makan, sedangkan penelitian sekarang menggunakan variabel pola hidup sehat dan perkembangan motorik, sosial emosional dan bahasa. Sampel penelitian sebelumnya balita di puskesmas kecamatan Pasar Minggu Jakarta, sedangkan penelitian sekarang siswa TK Permata Bunda kota Bengkulu
Binti Su'aidah Hanur, Muhamad	Memantik Perkembangan Fisik Motorik	penelitian menggunakan jenis kualitatif	terdapat empat aspek perkembangan anak yang harus	Penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya	Penelitian sebelumnya adalah penelitian

<p>Khoirul Umam, Nunik Zuhriyah dan Lisyafa'atun (2019)</p>	<p>Anak Usia Dini Melalui Pemberian Gizi Seimbang dalam Perspektif Al qur'an dan Hadits</p>		<p>dipantau sejak dini, diantaranya perkembangan motorik kasar dan halus</p>	<p>sama-sama membahas tentang perkembangan fisik motorik anak usia dini</p>	<p>kualitatif, sedangkan penelitian sekarang adalah penelitian kuantitatif. Penelitian sebelumnya hanya menggunakan variabel perkembangan fisik motorik, sedangkan penelitian sekarang menggunakan variabel pola hidup sehat dan perkembangan anak usia dini dan perkembangan anak</p>
<p>Loeziana Uce (2018)</p>	<p>Pengaruh Asupan Makanan terhadap Kualitas</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian</p>	<p>dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satu</p>	<p>Penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya sama-sama</p>	<p>Penelitian sebelumnya adalah penelitian kualitatif,</p>

	pertumbuhan dan Perkembangan Anak usia Dini	kualitatif	kebutuhan yang harus diperhatikan adalah pola dan jenis asupan makanan harus yang baik. Asupan gizi anak usia dini harus diperhatikan karena mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya	membahas tentang perkembangan anak usia dini	sedangkan penelitian sekarang adalah penelitian kuantitatif. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel asupan makanan, sedangkan penelitian sekarang menggunakan variabel pola hidup sehat dan perkembangan anak usia dini dan perkembangan anak
Devi Wastiti Ari dan Sugiatmi (2023)	Hubungan Status Gizi dan faktor Lainnya Dengan Perkembangan	Desain cross sectional	Tidak terdapat hubungan antara asupan gizi dengan perkembangan motorik anak usia 36-59	Penelitian sekarang dan penelitian sebelumnya sama-sama meneliti tentang status	Sampel penelitian sebelumnya balita di puskesmas kecamatan Pasar Minggu

	Motorik Balita di bekasi		bulan	gizi dan perkembangan motorik anak usia dini	Jakarta, sedangkan penelitian sekarang siswa TK Permata Bunda kota Bengkulu
--	--------------------------------	--	-------	---	---

C. Kerangka Pikir

Tahap usia dini merupakan bagian dari tahap perkembangan manusia. Usia dini merupakan tahap yang sangat penting, sehingga diperlukan peran dari orang tua dalam pertimbangan perkembangan anak. Terdapat beberapa aspek dalam perkembangan seorang anak, yaitu perkembangan kognitif, fisik motorik dan perkembangan sosial emosional.²¹² Agar anak dapat berkembang sesuai usianya, maka orang tua harus membiasanya anak untuk menerapkan pola hidup sehat.

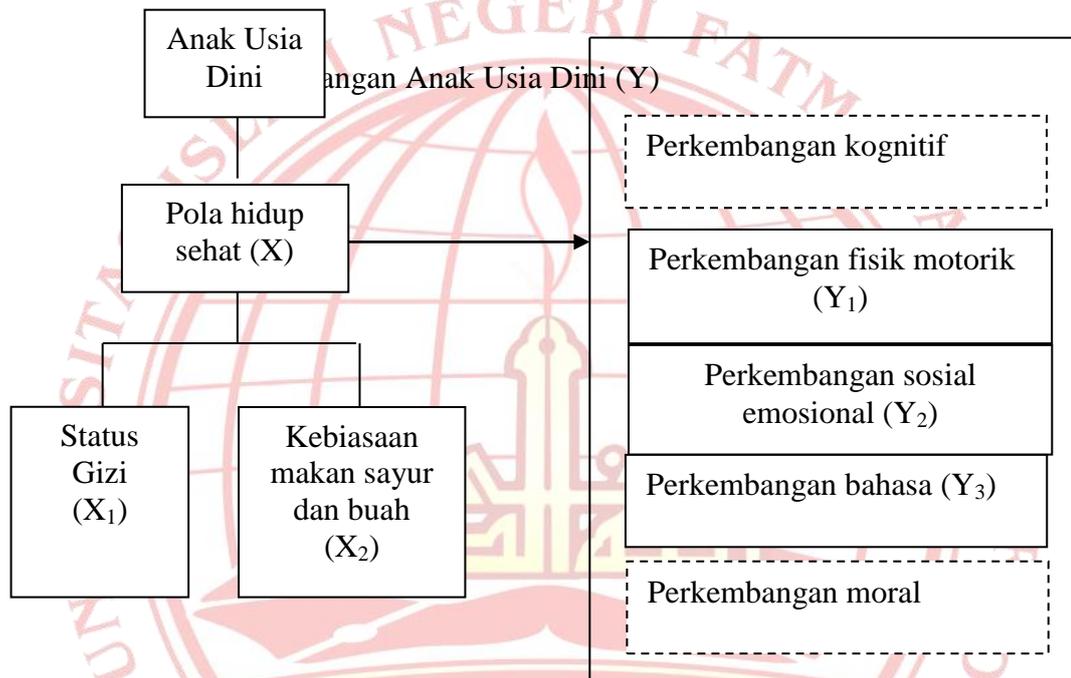
Pola hidup sehat merupakan cara hidup yang bisa mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani.²¹³ Hidup sehat ini dapat dipenuhi dari mengkonsumsi makanan-makanan yang sehat. Selain itu, anak yang sehat juga dapat dilihat dari status gizinya. Apabila anak-anak dapat tumbuh dengan sehat, maka anak dapat berkembang dengan baik sesuai standar usianya. Dengan demikian semakin sehat pola hidup seorang anak maka akan semakin baik perkembangannya.

²¹² Talango, op.cit, h. 97-102

²¹³ Erma Hanifah, op.cit, h. 2

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan perkembangan kognitif anak usia dini.²¹⁴ Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan perkembangan kognitif pada anak usia 6-24 bulan.²¹⁵

Berikut ini bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini



Gambar 2.1

Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

1. Pengaruh Status Gizi (X_1) terhadap Perkembangan Anak Usia Dini (Y)

Status gizi adalah suatu kondisi yang memperlihatkan keadaan tubuh seorang individu menurut asupan makanan yang dikonsumsi, apakah zat-zat gizinya sudah terpenuhi atau belum. Apabila dihubungkan dengan

²¹⁴ Melly Nia dan Sri Setyowati, Op.cit, h. 149

²¹⁵Putu Ayu Kevin Komala Dewi Mahayuna Putri dkk, Op.cit, h. 3.

penelitian ini maka status gizi anak usia dini adalah kondisi tubuh seorang anak menurut asupan makanan yang dikonsumsinya, apakah gizinya sudah terpenuhi atau belum. Status gizi pada seorang anak memegang peranan yang penting terutama untuk perkembangannya. Seorang anak akan berkembang dengan baik sesuai usia dan tahap-tahap perkembangan, apabila gizinya terpenuhi secara seimbang. Anak-anak yang memiliki status gizi baik tentu perkembangan (bahasa, motorik dan sosial emosional) anak akan berjalan dengan normal. Hal ini dikarenakan dalam makanan yang bergizi mengandung unsur-unsur atau komponen-komponen yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang bergizi tersebut dapat mencegah munculnya penyakit, sehingga anak dapat berkembang dengan baik. Sebaliknya, kekurangan gizi pada anak usia dini juga sangat berdampak pada perkembangan anak. Misalnya, anak akan mengalami keterlambatan perkembangan bahasa, motorik ataupun sosial emosionalnya. Dengan demikian pemenuhan gizi yang seimbang pada seorang anak akan mempengaruhi tumbuh kembangnya di masa mendatang.

Penelitian Melly Nia dan Sri Setyowati pada tahun 2022 yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa status gizi berhubungan dengan perkembangan kognitif pada anak kelompok B di TKIT Al Uswah Bangil Pasuruan. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

H_{01} : tidak terdapat pengaruh signifikan antara status gizi (X_1) terhadap perkembangan anak usia dini (Y)

H_{a1} : terdapat pengaruh signifikan antara status gizi (X_1) terhadap aspek perkembangan anak usia dini

2. Pengaruh Kebiasaan Makan Sayur dan Buah (X_2) terhadap Perkembangan Anak Usia Dini (Y)

Makanan sehat adalah makanan yang nutrisi dan zat gizi makro serta zat mikro yang banyak, namun tidak terlalu padat kalori atau tidak lebih dari kebutuhan tubuh akan kalori harian. Makanan sehat didefinisikan sebagai makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh.

Adapun makanan sehat yang mengandung gizi seimbang, yakni makanan yang banyak mengandung gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Zat-zat gizi tersebut antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energy utama bagi tubuh.

Salah satu makanan sehat adalah sayuran dan buah-buahan. Hal ini dikarenakan di dalam sayuran dan buah-buahan terdapat zat-zat gizi yang berguna bagi kesehatan tubuh.

Sayur dan buah sebagai sumber zat gizi makro yang memiliki peran penting dalam aktivitas metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan juga memiliki manfaat untuk menurunkan risiko terkena penyakit kronis. Perkembangan pada anak sangat dipengaruhi oleh organ otak. Kekurangan gizi yang diakibatkan oleh kurangnya asupan sayur dan buah, baik secara kualitas ataupun kuantitas akan menyebabkan terjadinya gangguan pada

fungsi otak, sehingga mengakibatkan terganggunya beberapa perkembangan pada anak, terutama perkembangan motoriknya. Oleh karena itu, pembiasaan mengkonsumsi sayur dan buah pada seorang anak akan memberikan dampak atau pengaruh yang positif bagi perkembangan anak tersebut.

Penelitian Fitriani dan Muhammad yang dilakukan pada tahun 2018 menyimpulkan terdapat pengaruh frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan perkembangan motorik halus anak. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

H_{o2} : tidak terdapat pengaruh signifikan antara kebiasaan makan sayur dan buah (X_2) terhadap perkembangan anak usia dini (Y)

H_{a2} : terdapat pengaruh signifikan antara kebiasaan makan sayur dan buah (X_2) terhadap aspek perkembangan anak usia dini (Y)

3. Pengaruh Pola Hidup Sehat terhadap Perkembangan Anak Usia Dini

Pola hidup sehat adalah suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk memelihara tubuh dari semua jenis penyakit melalui konsumsi makanan yang sehat, tidak minum alkohol dan olahraga secara teratur, sehingga kestabilan berat badan terjaga dan kebugaran tubuh juga terjaga. Pola hidup sehat dapat dilihat dari status gizi dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang baik dan halal serta memiliki manfaat untuk tubuh dan kesehatan dalam hal ini mengkonsumsi sayuran dan buah. Pola hidup yang sehat akan mendorong anak-anak berkembang secara normal. Hal ini dikarenakan perkembangan pada seorang anak, salah satunya dipengaruhi

oleh kesehatan. Seperti yang diungkapkan oleh Darah Ifalahma dan Zetia Madu yang menjelaskan salah satu faktor yang mampu mempengaruhi perkembangan anak usia dini adalah faktor kesehatan. Dalam hal ini menjaga pola hidup sehat, dengan memperhatikan gizi dan mengkonsumsi makanan yang kaya nutrisi.

Sebaliknya apabila seorang anak tidak mengikuti pola hidup sehat, maka perkembangan anak akan mengalami gangguan atau hambatan. Misalnya anak-anak mengalami keterlambatan dalam berbicara ataupun dalam kemampuan motorik kasar dan/atau motorik halus. Dengan demikian pola hidup sehat harus dimulai sejak anak-anak berusia dini, agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal.

Penelitian Sri, Anita dan Fitriani yang dilaksanakan pada tahun 2023 menerangkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat memberikan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini di PAUD Atika kabupaten Takalar, dimana semakin baik perilaku hidup bersih dan sehatnya maka akan semakin baik juga pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

H_{03} : tidak terdapat pengaruh signifikan antara pola hidup sehat (X) terhadap perkembangan anak usia dini (Y)

H_{a3} : terdapat pengaruh signifikan antara pola hidup sehat (X) terhadap perkembangan anak usia dini (Y).