

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Definisi Menurut *National Association for the Education of Young Children* (NAEYC), anak usia dini adalah mereka yang berada dalam rentang usia 0 sampai 8 tahun. Masa ini merupakan fase penting di mana anak-anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang mencakup berbagai dimensi, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. kehidupan mereka. Proses pembelajaran untuk anak-anak pada usia ini harus mempertimbangkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Pada anak usia dini menurut NAEYC (*National Association for the Education of Young Children*), anak usia dini merupakan kelompok individu yang berada dalam rentang usia 0 hingga 8 tahun (Priyanto, 2014).

Anak usia dini merupakan individu yang tengah mengalami proses tumbuh kembang dengan sangat pesat. Periode ini kerap dikenal sebagai fase emas (*Golden Age*) dalam kehidupan manusia, karena merupakan satu-satunya fase dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan perkembangan paling signifikan terjadi dengan sangat cepat. Untuk memastikan perkembangan yang maksimal, perhatian pada pertumbuhan anak usia dini harus mencakup berbagai aspek, seperti Aspek fisik, kognitif, sosial-emosional, bahasa, dan kreativitas dikembangkan secara menyeluruh melalui pendekatan yang seimbang. Hal ini bertujuan untuk membentuk pribadi yang utuh dan mendukung perkembangan yang optimal.

Pada masa usia dini merupakan periode yang paling ideal bagi anak untuk menerima pendidikan yang sesuai. Oleh karena itu, fase ini tidak boleh diabaikan dan harus dimanfaatkan secara optimal. Menerapkan pola hidup sehat sejak dini merupakan bagian dari perilaku sadar yang dibentuk melalui proses pembelajaran, agar anak mampu merawat dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta berperan aktif menciptakan lingkungan yang sehat (Alpian, 2022).

Penentuan waktu makan tidak semata-mata didasarkan pada kebiasaan, tetapi juga telah diteliti secara ilmiah berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan tubuh selama 24 jam aktivitas. Kebutuhan energi (energy expenditure) cenderung meningkat seiring berjalannya hari, terutama dari siang hingga sore, lalu secara bertahap menurun menjelang malam. Karena setiap individu memiliki kebutuhan energi yang berbeda, maka waktu untuk sarapan, makan siang, dan makan malam sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Jadwal hidup sehat untuk anak dipengaruhi oleh durasi tidur yang bervariasi tergantung usia. Berikut adalah durasi tidur yang disarankan berdasarkan usia: Durasi tidur yang dianjurkan bervariasi sesuai dengan usia anak. Bayi baru lahir (0–1 bulan) memerlukan waktu tidur antara 14 hingga 18 jam setiap hari. Untuk usia 1 hingga 18 bulan, kebutuhan tidurnya berkisar antara 12 sampai 14 jam per hari. Anak-anak berusia 3 sampai 6 tahun idealnya tidur selama 11 hingga 13 jam. Sementara itu, anak usia 6 hingga 12 tahun membutuhkan sekitar 10 jam tidur per hari, dan remaja usia 12 hingga 18 tahun sebaiknya tidur selama 8 hingga 9 jam setiap harinya. Anak-anak juga perlu makan setiap 3-4 jam untuk mencukupi kebutuhan nutrisinya. Waktu terbaik untuk sarapan adalah antara pukul 6-9 pagi, dengan waktu yang paling ideal antara

pukul 7-8 pagi, meskipun bisa disesuaikan dengan jadwal anak. Namun, sarapan sebaiknya tidak melewati jam 9 pagi, karena sudah mendekati waktu untuk makan siang.” (Ekaptinigrum, 2022).

Indonesia berada di peringkat kelima di dunia dalam hal jumlah anak yang mengalami stunting. Ini menegaskan pentingnya memberikan nutrisi yang tepat bagi anak-anak. Di sisi lain, di era digital saat ini, banyak ibu milenial yang telah menggunakan smartphone, namun masih belum sepenuhnya memanfaatkan perangkat tersebut dengan optimal. Nutrisi yang baik dapat ditemukan dalam konsep empat sehat lima sempurna, yang mencakup makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, dan buah-buahan. (Meliani 2021).

Kesehatan adalah suatu kondisi yang optimal yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar tidak adanya penyakit. Dengan kata lain, kesehatan melibatkan berbagai tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu, baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk merawat, meningkatkan, dan mencegah potensi munculnya penyakit.

Makanan sehat merupakan jenis makanan yang mengandung beragam nutrisi penting, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air, dan mineral. Berdasarkan fungsinya, makanan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok: pertama, sebagai sumber energi, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein; kedua, sebagai sumber pembangun tubuh, yakni makanan yang kaya akan protein dan air; dan ketiga, sebagai pengatur fungsi tubuh, yaitu makanan yang mengandung vitamin serta mineral. Oleh karena itu, makanan sehat dapat didefinisikan sebagai makanan yang

menyediakan nutrisi secara seimbang sesuai kebutuhan tubuh (Rusilanti, 2018).

Upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) harus dimulai sejak usia dini. Perkembangan optimal anak-anak pada usia dini sangat bergantung pada pemberian nutrisi yang berkualitas dan sesuai. Namun, dalam praktiknya, Penyediaan gizi dan makanan bergizi bagi anak-anak tidak selalu berlangsung secara optimal. Terkadang, terdapat berbagai kendala dalam proses penyediaan makanan yang kurang sehat dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dan mempengaruhi sistem tubuh anak (Irianto, 2014).

Sarapan bergizi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan anak-anak usia dini. Sarapan yang sehat tidak hanya memberikan energi yang diperlukan untuk memulai hari, tetapi juga mendukung kemampuan konsentrasi dan daya ingat anak saat beraktivitas. Sarapan bergizi yang seimbang, terdiri dari karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral, membantu anak memenuhi kebutuhan gizi harian mereka. hal ini sangat penting untuk mendukung perkembangan otak, menjaga daya tahan tubuh, serta mengoptimalkan pertumbuhan fisik mereka. Gambar umum porsi makanan dalam isi piringku dalam sekali makan ialah 4:

1. Makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring dengan sumber karbohidrat
2. Lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
3. Buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
4. Sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring



Gambar 1.1 Isi Piringku

Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, konsep "Isi Piringku" menggambarkan panduan mengenai proporsi ideal makanan dalam satu piring serta jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi. Secara garis besar, komposisi makanan dalam satu kali makan menurut panduan ini mencakup: makanan pokok sebanyak dua pertiga dari setengah piring, sumber protein (lauk pauk) Seperenam bagian dari satu piring diisi dengan buah-buahan, dua perenam bagian lainnya diisi dengan sayuran, sementara TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu adalah institusi pendidikan anak usia dini yang mengutamakan pembentukan karakter, pengembangan intelektual, serta kemandirian peserta didiknya. Sebagai bagian dari jaringan pendidikan Al-Azhar yang telah terkenal, TK ini berkomitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas dengan pendekatan islami. Program pendidikan dan kurikulum yang diterapkan mengintegrasikan kurikulum nasional dengan nilai-nilai islami.

Kurikulum tersebut dirancang untuk mendukung perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif anak, sambil mengajarkan dasar-dasar akademik seperti membaca, menulis, dan berhitung, serta memperkenalkan doa-doa harian, tata krama Islami, dan nilai moral yang sesuai dengan ajaran agama Islam. Fasilitas yang ada di TK ini meliputi ruang kelas yang nyaman, area bermain yang aman, dan berbagai alat bantu pembelajaran yang interaktif.

Orang tua memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan program sarapan ini, dengan menyampaikan informasi mengenai pentingnya sarapan bergizi serta mendukung kebiasaan sarapan sehat di rumah. Menu sarapan di TK ini bervariasi setiap hari dan mencakup kelompok makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan. Program menu sehat yang dilaksanakan sebulan sekali melibatkan guru dan orang tua, dengan menu berbeda di setiap kelas. Anak-anak diajarkan untuk mengambil makanan secara mandiri dengan sistem prasmanan, serta diajarkan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, diikuti dengan kegiatan gosok gigi.

Masa kanak-kanak usia dini dikenal sebagai masa keemasan (golden age), yaitu periode penting dalam kehidupan manusia yang sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, anak sangat peka dalam menyerap berbagai kebiasaan yang kelak akan terbawa hingga dewasa, termasuk dalam hal pola makan dan kebiasaan hidup sehat. Salah satu aspek penting dari gaya hidup sehat yang kerap terabaikan adalah sarapan yang bergizi. Sarapan memiliki fungsi vital sebagai sumber energi awal anak untuk menjalani aktivitas harian, meningkatkan kemampuan fokus saat belajar, serta

menjaga daya tahan tubuh. Konsumsi sarapan yang sehat sebelum pukul 09.00 pagi sangat dianjurkan, mengingat kebutuhan otak akan energi berupa glukosa agar dapat bekerja secara maksimal. Anak-anak yang terbiasa melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat berisiko mengalami penurunan konsentrasi, kelelahan, bahkan kekurangan gizi. Berdasarkan penelitian oleh Leli Zarina Yani (2024) terhadap siswa TK di Kecamatan Janapria, diperoleh temuan bahwa kebiasaan sarapan bergizi memiliki kontribusi positif dalam membentuk gaya hidup sehat anak sejak dini, meski pelaksanaannya tetap membutuhkan dukungan aktif dari pihak sekolah dan orang tua. Temuan serupa juga disampaikan oleh Rissa Latifah (2023) dalam penelitiannya di Lampung Utara. Ia mengungkapkan bahwa penyuluhan mengenai pentingnya sarapan bergizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta sikap orang tua dalam menyiapkan makanan sehat bagi anak-anak mereka. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan sehat tidak hanya merupakan tanggung jawab sekolah, tetapi juga perlu ditopang oleh keterlibatan keluarga secara langsung. Sementara itu, Banun (2016) menambahkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berbanding lurus dengan kebiasaan sehari-hari mereka dalam menjalani hidup sehat, termasuk pilihan konsumsi makanan bergizi. Fenomena stunting dan masalah gizi buruk pada anak di Indonesia masih menjadi isu yang serius.

Data dari Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa Indonesia berada di posisi kelima dunia dalam hal jumlah kasus stunting pada balita. Hal ini menekankan pentingnya upaya intervensi sejak dini melalui pendidikan dan pembiasaan gizi seimbang, khususnya dalam bentuk rutinitas sarapan sehat. Pedoman “Isi Piringku” dari Kemenkes RI menjadi acuan utama dalam menyediakan sarapan ideal yang mencakup proporsi seimbang antara sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah. TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu adalah salah satu lembaga PAUD yang telah menjalankan program sarapan bergizi secara konsisten.

Berdasarkan hasil observasi pada Februari 2024, anak-anak di sekolah ini telah terbiasa sarapan bersama setiap pagi pukul 09.00 dengan menu yang sehat dan bervariasi. Program ini tidak hanya bertujuan memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai kemandirian, kebersihan, dan pembentukan karakter, seperti mencuci tangan sebelum makan serta menyikat gigi setelah makan. Oleh sebab itu, rutinitas sarapan bergizi bukan sekadar penyediaan makanan bernutrisi, tetapi juga menjadi bagian integral dari proses pendidikan karakter pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana praktik pembiasaan sarapan bergizi dapat mendorong pola hidup sehat anak, serta mengidentifikasi tantangan yang mungkin muncul selama proses implementasinya. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan program serupa di berbagai institusi pendidikan anak usia dini lainnya di Indonesia.

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 16 Februari 2024 di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu, diketahui bahwa program sarapan pagi telah dilaksanakan sejak tahun 2023, setiap di jam 09:00 anak-anak di TK Islam Al-Azhar 50 Bengkulu diberikan waktu untuk sarapan bersama, selain memberikan asupan gizi, kegiatan sarapan ini juga dimanfaatkan untuk mengajarkan nilai kebersihan, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan tempat makan, yang sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kebersihan dalam kehidupan sehari-hari, Makanan yang disediakan mengandung gizi seimbang, seperti karbohidrat yang baik, yang meliputi roti gandum, oatmeal, nasi merah, atau sereal gandum utuh. Untuk sumber protein yang baik saat sarapan, tersedia telur, susu, yogurt, daging tanpa lemak, dan kacang-kacangan. Lemak sehat yang dapat digunakan dalam sarapan termasuk alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, minyak zaitun, dan ikan berlemak seperti salmon. Sumber serat yang tersedia antara lain buah-buahan, sayuran, roti gandum utuh, oatmeal, dan kacang-kacangan. Selain itu, ada juga vitamin dan mineral yang ditemukan pada buah-buahan (seperti pisang, jeruk), sayuran hijau (seperti bayam), dan produk susu yang kaya kalsium serta vitamin D. Kegiatan sarapan pagi ini juga dimanfaatkan untuk mengajarkan nilai-nilai kebersihan, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan tempat makan, yang selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kebersihan dalam kehidupan sehari-hari.

Peran orang tua dan komunitas sangat penting dalam mendukung keberhasilan program sarapan pagi ini. Di TK tersebut, menu sarapan yang disediakan bervariasi setiap hari, mencakup kelompok makanan seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, dan memenuhi

kandungan gizi seimbang yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan observasi dilakukan untuk menilai tingkat energi dan konsentrasi anak setelah sarapan di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu. Dalam hal ini, keterlibatan orang tua dan guru dalam komunikasi mengenai pentingnya sarapan bergizi sangat berperan, serta dukungan orang tua dalam membiasakan sarapan sehat di rumah. di TK Islam Al Azhar, terdapat program menu sehat yang diadakan setiap bulan oleh guru, bekerja sama dengan orang tua murid. Menu sehat yang disajikan berbeda-beda di setiap kelas, dan ditentukan oleh sekolah, dengan mencakup sayuran, buah-buahan, dan susu. Saat menu sehat disajikan, anak-anak diajarkan untuk mengantri dan mengambil makanan mereka secara mandiri, karena disediakan dengan sistem prasmanan. Program ini juga mengajarkan kemandirian kepada anak-anak dalam memilih makanan sesuai selera mereka, serta pentingnya mencuci tangan sebelum dan setelah makan, diikuti dengan gosok gigi.

Oleh karena itu, implementasi kebiasaan sarapan bergizi menjadi sangat relevan dalam konteks pendidikan di TK Al Azhar 50 Bengkulu. dengan latar belakang tersebut, implementasi sarapan bergizi di TK Al Azhar 50 Bengkulu bukan hanya bertujuan untuk mendukung pertumbuhan anak-anak, tetapi juga untuk mengedukasi mereka mengenai pentingnya pola makan sehat sebagai bagian dari hidup yang sehat sejak dini.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana implementasi pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu?
2. Hambatan dan tantangan pada implementasi pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana implementasi pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu
2. Untuk mengidentifikasi hambatan dan tantangan yang di hadapi dalam implementasi pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kualitas pendidikan dan pembelajaran yaitu:

1. Untuk pihak sekolah
Secara konseptual, hasil studi ini bisa dijadikan sebagai referensi dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini melalui implementasi sarapan dengan gizi seimbang.
2. Untuk peneliti
Penelitian ini berperan dalam menambah wawasan, menjadi panduan yang berguna, serta menjadi sarana untuk meningkatkan kompetensi penulis.

3. Untuk pendidik

Studi ini diharapkan dapat memperluas pemahaman guru mengenai pendekatan dalam menanamkan pola hidup sehat kepada anak usia dini melalui rutinitas sarapan bergizi.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah-istilah penting dalam penelitian perlu dijelaskan secara jelas untuk menjadi fokus utama bagi peneliti. Tujuan dari definisi istilah ini adalah untuk memberikan acuan yang jelas dan mencegah adanya kesalahan interpretasi dalam karya tulis. Oleh karena itu, peneliti harus menjelaskan dan menguraikan makna setiap istilah yang relevan dengan judul penelitian agar pemahaman tentang istilah-istilah tersebut konsisten dan tepat menurut perspektif peneliti.

1. Implementasi:

Merupakan penerapan atau pelaksanaan suatu konsep atau rencana yang telah dirancang ke dalam tindakan nyata di lapangan, dalam hal ini berkaitan dengan penerapan pola hidup sehat.

2. Pola Hidup Sehat

Merujuk pada kebiasaan atau gaya hidup yang mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan, yang meliputi pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, tidur yang berkualitas, serta menjaga kebersihan dan kesehatan mental

3. Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah individu yang berada pada rentang usia 0 sampai 6 tahun, yang merupakan tahap krusial bagi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pembentukan aspek emosional dan sosial mereka.

4. Pembiasaan

Proses atau usaha untuk menjadikan sebuah aktivitas yang dilakukan secara konsisten dan berulang hingga menjadi bagian dari rutinitas harian. Dalam hal ini, yang dimaksud adalah membiasakan anak usia dini untuk mengonsumsi sarapan bergizi

5. Sarapan Bergizi

Sarapan yang terdiri dari berbagai zat gizi esensial, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, berperan dalam menyediakan energi serta membantu menunjang proses tumbuh kembang anak secara maksimal.

6. TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu

Sebuah Lembaga pendidikan anak usia dini yang berlokasi di Bengkulu ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam proses pembelajaran, serta menekankan pentingnya gaya hidup sehat bagi perkembangan anak sejak dini.

Penerapan gaya hidup sehat pada anak usia dini di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu. merujuk pada penerapan prinsip-prinsip kesehatan dalam menyediakan sarapan yang bergizi untuk anak usia dini di lembaga pendidikan tersebut. Implementasi adalah memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang optimal yang mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.

