

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Dasar

1. Pengertian Implementasi Sarapan Bergizi

a. Pengertian Implementasi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata "implementasi" diartikan sebagai proses pelaksanaan atau penerapan. Istilah ini umumnya merujuk pada tindakan nyata yang dilakukan guna mencapai suatu tujuan. Sementara itu, menurut Kamus Webster, "to implement" berarti menyediakan alat atau cara yang diperlukan untuk melaksanakan sesuatu serta mewujudkannya dalam bentuk yang nyata. Pengertian ini menunjukkan bahwa untuk mengimplementasikan suatu hal, diperlukan dukungan sarana yang akan menghasilkan dampak atau konsekuensi terhadap hal tersebut. (E, 2020).

Mengenai implementasi memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya proses pelaksanaan dalam mencapai tujuan kebijakan. Implementasi bukan hanya sekadar pelaksanaan fisik dari rencana yang telah dibuat, tetapi juga melibatkan interaksi dinamis antara tujuan yang ingin dicapai dan tindakan yang diambil untuk mencapainya. Implementasi dapat dilihat sebagai suatu jaringan yang saling terhubung, di mana berbagai pihak berperan aktif dalam mengadaptasi dan menyesuaikan proses demi mencapai hasil yang diharapkan, hal ini menekankan pentingnya kolaborasi dan komunikasi antara semua pemangku kepentingan, serta perlunya adanya birokrasi

yang efektif untuk mendukung implementasi tersebut (Miftakhu, 2019).

Implementasi sarapan bergizi adalah proses pelaksanaan program atau kebiasaan makan pagi yang sehat dan bernutrisi pada anak usia dini secara terencana dan berkelanjutan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Implementasi ini melibatkan peran guru, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam menciptakan lingkungan makan yang mendidik dan sehat. Implementasi sarapan bergizi pada anak usia dini merupakan bagian integral dari upaya menanamkan pola hidup sehat sejak dini melalui pendekatan pendidikan dan pembiasaan perilaku. Teori yang menjadi landasan utama dalam penelitian ini adalah Teori Gizi Seimbang berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 yang memuat pedoman “Isi Piringku”. Teori ini menjelaskan bahwa makanan yang dikonsumsi dalam satu porsi idealnya mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam komposisi yang seimbang. Khusus pada anak usia dini, gizi seimbang tidak hanya berperan sebagai sumber energi, tetapi juga mendukung perkembangan otak, memperkuat daya tahan tubuh, serta menunjang pertumbuhan fisik dan psikis secara menyeluruh.

Selain itu, pendekatan teori pembiasaan perilaku sehat pada anak usia dini yang dikembangkan oleh WHO dan NAEYC (2020–2023) juga relevan digunakan. Teori ini menekankan bahwa anak usia dini dapat membentuk kebiasaan makan sehat melalui proses pembiasaan yang konsisten, penguatan positif, serta contoh langsung dari orang dewasa di lingkungan sekolah

dan keluarga. Pembiasaan seperti sarapan pagi secara teratur, mencuci tangan sebelum makan, serta memilih makanan sehat akan lebih efektif diterapkan melalui metode langsung yang menyenangkan dan kontekstual sesuai tahap perkembangan anak. Untuk menganalisis keberhasilan pelaksanaan program sarapan bergizi, digunakan pula teori implementasi kebijakan dari Van Meter dan Van Horn (1975), yang menjelaskan bahwa implementasi suatu program dipengaruhi oleh enam faktor penting, yaitu: standar dan tujuan kebijakan, sumber daya yang tersedia, karakteristik pelaksana, komunikasi antar pelaksana, lingkungan sosial-budaya, serta sikap dan komitmen pelaksana terhadap program tersebut.

Dalam konteks ini, keberhasilan pembiasaan sarapan bergizi di TK Islam Al Azhar 50 Bengkulu tidak lepas dari perencanaan sekolah, dukungan guru dan orang tua, kesiapan sarana, serta keterlibatan aktif peserta didik dalam proses makan yang edukatif. Dengan menggabungkan ketiga teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa implementasi sarapan bergizi yang berhasil akan melibatkan intervensi gizi yang tepat, strategi pembiasaan yang konsisten, dan sinergi antara pihak sekolah, orang tua, dan lingkungan sekitar. Pendekatan teoritis ini menjadi dasar penting dalam membangun indikator keberhasilan pelaksanaan program sarapan bergizi sebagai bagian dari pembentukan pola hidup sehat pada anak usia dini.

b. Aspek, Dimensi dan Indikator

Aspek	Dimensi	Indikator
Kesiapan Lembaga	Perencanaan & SOP Sarapan	Jadwal makan, menu disusun guru & orang tua, edukasi gizi terstruktur
Perilaku Anak	Kebiasaan sarapan Sehat	Sarapan Sebelum pukul 09:00, tidak pilih-pilih makanan, makan mandiri, habiskan
Pembiasaan Sehari-hari	Aktivitas Pendukung	Cuci tangan, gosok gigi, antri, tidak jajan sembarangan
Peran Orang Tua	Dukungan Rumah & Bekal	Menyediakan bekal bergizi, tidak memberi makanan instan
Efektivitas Implementasi	Dampak Pada Anak	Anak lebih fokus, sehat, aktif, pertumbuhan tinggi dan berat badan normal

2. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola makan yang seimbang merupakan fondasi utama dalam mendukung proses tumbuh kembang anak usia dini. Asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta mikronutrien berupa vitamin dan mineral, memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan otak, sistem kekebalan tubuh, dan menjaga kesehatan secara menyeluruh (Organization W. H., 2020).

Menurut Dinas Kesehatan Republik Indonesia, pola hidup sehat untuk anak adalah kebiasaan hidup yang meliputi asupan makanan bergizi, aktivitas fisik yang cukup, Tidur yang memadai serta menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan merupakan bagian penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara maksimal. Gaya hidup sehat pada anak penting diterapkan sejak usia dini untuk memastikan kesehatan tubuh dan perkembangan mental yang baik, serta mencegah penyakit di kemudian hari.

Beberapa aspek dari pola hidup sehat untuk anak antara lain:

1. **Asupan Makanan Seimbang:** anak perlu mendapatkan makanan yang bergizi, meliputi zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak baik, serta vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk mendukung proses tumbuh kembang tubuh.
2. **Aktivitas Fisik:** anak disarankan untuk aktif bergerak dan bermain, yang penting untuk perkembangan fisik, kekuatan otot, dan kesehatan jantung.
3. **Cukup Istirahat :** Memenuhi kebutuhan tidur sangat krusial bagi anak guna mendukung proses tumbuh kembangnya secara optimal.
4. **Kebersihan Diri dan Lingkungan:** Merawat kebersihan pribadi, seperti membiasakan mencuci tangan, serta memastikan kebersihan lingkungan sekitar tetap terjaga.
5. **Pendidikan Kesehatan:** mengajarkan anak untuk memahami pentingnya gaya hidup sehat dan kebiasaan yang baik untuk tubuh sejak dini.

Sehat adalah satu keadaan tubuh yang terbebas dari berbagai macam penyakit, nyaman, dan bisa menikmati hidup. Keadaan sehat sangatlah diinginkan oleh setiap manusia, terpenting kesehatan pada anak-anak yang diharapkan oleh orang tua (Murtie, 2017). Pola hidup yang sehat adalah kondisi mental, fisik dan kesejahteraan sosial yang mendukung tiap orang untuk melanjutkan rutinitas sehari-hari yang bermanfaat untuk melengkapi pedoman hidup yang sehat, Hidup sehat adalah hidup dalam lingkungan yang sehat lengkap dan sejahtera.

Perilaku sehat di lingkungan sekolah merupakan kumpulan tindakan yang dilakukan oleh peserta didik, dan lingkup belajar

untuk menentukan pencapaian belajar yang mendorong peserta didik untuk secara mandiri menjaga diri dari penyakit, meningkatkan kondisi kesehatannya, serta ikut berkontribusi secara aktif dalam pembelajaran untuk mencipta ke lingkungan yang sehat (Maharani, 2022).

Kesehatan tubuh dapat dicapai dengan mengoptimalkan penerapan gaya hidup sehat, individu didorong untuk melakukan berbagai upaya dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Gaya hidup sehat ini perlu dibentuk melalui proses pembelajaran yang berlangsung di lingkungan sekolah, keluarga, serta masyarakat. Oleh karena itu, penyampaian pendidikan kesehatan kepada peserta didik perlu dilakukan secara efektif. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya hidup sehat, seperti menjaga kebersihan, mengatur pola makan, dan berolahraga (Sumantrie, 2022).

Secara definitif, berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 1996, pangan diartikan sebagai segala bahan yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang telah mengalami proses pengolahan maupun yang masih dalam bentuk alami, yang dikonsumsi sebagai makanan atau minuman oleh manusia. Adapun pangan olahan merupakan makanan atau minuman yang diperoleh melalui serangkaian proses atau teknik tertentu metode tertentu, yang mungkin juga melibatkan bahan tambahan.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2015 mendefinisikan pangan sebagai segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati, termasuk produk pertanian, perkebunan,

kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik dalam bentuk yang diolah maupun yang tidak diolah, yang ditujukan untuk konsumsi manusia sebagai makanan atau minuman. Definisi ini juga mencakup bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, serta bahan lain yang digunakan dalam proses persiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan dan minuman.

Hidup sehat pada dasarnya adalah :

1. Konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang dan perbanyak asupan sayur setiap hari.
2. Konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang dan perbanyak asupan sayur setiap hari.
3. Nikmati camilan sehat dalam jumlah wajar, serta hindari makanan ringan yang tinggi gula, tepung olahan, susu sapi, dan lemak jenuh
4. Makan dan memakan secara teratur dengan porsi yang seimbang dan sesuai kebutuhan sehari-hari
5. Lakukan aktifitas fisik atau olahraga minimal selama 60 menit setiap hari (Bachrens, 2018).

Pola hidup sehat pada anak usia dini adalah bagian dari proses pendidikan yang menyeluruh dan terintegrasi dengan seluruh aspek perkembangan anak. Menurut WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pola hidup sehat mencakup kebiasaan-kebiasaan baik yang ditanamkan sejak dini untuk menciptakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, implementasi pola hidup sehat harus disesuaikan dengan unsur perkembangan anak PAUD yang meliputi perkembangan fisik-

motorik, kognitif, sosial-emosional, bahasa, dan nilai agama serta moral.

Berikut adalah unsur-unsur PAUD yang dapat diintegrasikan dalam materi pola hidup sehat:

1. Perkembangan Fisik Motorik

Materi: Aktivitas fisik teratur seperti senam pagi, permainan aktif, berjalan, atau lari kecil di halaman sekolah.

Tujuan: Meningkatkan daya tahan tubuh, koordinasi motorik kasar dan halus, serta kebugaran fisik anak.

2. Perkembangan Kognitif

Materi: Mengenalkan isi piring bergizi (karbohidrat, protein, sayur, dan buah), memahami manfaat mencuci tangan, dan memahami jadwal makan sehat.

Tujuan: Menumbuhkan pemahaman dasar tentang kesehatan dan gizi serta kemampuan berpikir logis dan mengenal sebab-akibat.

3. Perkembangan Sosial Emosional

Materi: Kegiatan makan bersama, mengantre saat mengambil makanan, membantu teman mencuci tangan, atau membersihkan sisa makanan.

Tujuan: Mengembangkan empati, kerja sama, rasa tanggung jawab, dan kemandirian.

4. Perkembangan Bahasa

Materi: Menceritakan menu sarapan sehat, menyebutkan nama-nama makanan sehat, mendengarkan cerita tentang pentingnya makan bergizi.

Tujuan: Meningkatkan kemampuan komunikasi, perbendaharaan kata, serta memahami instruksi atau cerita terkait kebiasaan sehat.

5. Nilai-Nilai Agama dan Moral

Materi: Membaca doa sebelum dan sesudah makan, menjaga kebersihan sebagai bagian dari iman, dan mensyukuri makanan yang dimiliki.

Tujuan: Menanamkan nilai religius, rasa syukur, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan ciptaan Tuhan.

6. Pembiasaan dan Rutin Keseharian

Materi: Cuci tangan sebelum makan, sikat gigi setelah makan, konsumsi air putih cukup, dan tidur siang.

Tujuan: Membentuk rutinitas hidup sehat yang berulang agar menjadi kebiasaan jangka panjang.

Dengan demikian, teori pola hidup sehat dalam konteks PAUD tidak hanya mencakup aspek fisik seperti makanan dan olahraga, tetapi juga menyatu dengan pendekatan pembelajaran holistik yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Implementasi yang efektif membutuhkan kolaborasi antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah dalam membentuk pola hidup sehat yang menyenangkan dan bermakna bagi anak-anak.

3. Penerapan Hidup Sehat

Indikator yang digunakan untuk mengikuti tingkat keterlaksanaan di sekolah yaitu :

- 1) Membersihkan tangan menggunakan sabun di bawah air mengalir

- 2) Memanfaatkan fasilitas toilet yang bersih dan memenuhi standar kesehatan
- 3) Olahraga yang teratur dan terukur,
- 4) Sikat gigi setelah makan
- 5) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan,
- 6) Membuang sampah ditempat yang telah disediakan

4. Sarapan Bergizi

a. Pengertian Sarapan bergizi

Sarapan atau makan pagi memiliki makna dan manfaat yang berbeda bagi setiap individu. Bagi orang dewasa, sarapan berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, mempertahankan energi saat beraktivitas, dan meningkatkan kinerja. Sementara itu, untuk anak usia sekolah, sarapan dapat membantu meningkatkan fokus belajar dan mempercepat pemahaman materi, yang pada akhirnya berdampak positif pada pencapaian akademik. Hal serupa juga berlaku bagi anak usia dini, di mana sarapan menjadi langkah awal dalam membentuk pola makan sehat yang bisa menjadi rutinitas harian. Selain itu, kebiasaan sarapan sangat penting untuk mencukupi kebutuhan nutrisi harian anak. Oleh karena itu, menu sarapan sebaiknya disesuaikan dengan kondisi anak dan idealnya mencakup sumber energi, protein, serta vitamin dan mineral berperan sebagai zat yang membantu mengatur fungsi tubuh.

Sarapan yang bergizi memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Jika makanan yang dikonsumsi mengandung cukup nutrisi yang dibutuhkan,

maka pertumbuhan fisik dan otak akan berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi kurang memadai, pertumbuhan anak dapat terhambat, dan mereka juga berisiko lebih tinggi terkena penyakit (Hanifah, 2011).

Di Indonesia, panduan gizi seimbang dikenal dengan sebutan "Isi Piringku." Sarapan bergizi tidak sekadar dimaksudkan untuk menghilangkan rasa lapar atau memuaskan selera makan, tetapi juga harus memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrisi penting, seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral. Oleh karena itu, sarapan yang ideal untuk mendukung pertumbuhan adalah makanan sehat dengan kandungan gizi yang seimbang.

Menurut Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, konsep "Isi Piringku" menjelaskan proporsi jenis dan jumlah makanan yang sebaiknya ada dalam satu piring saat makan. Secara umum, porsi makanan dalam satu kali makan dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: makanan pokok mengisi sekitar dua pertiga dari setengah piring, lauk pauk yang merupakan sumber protein mengisi sepertiga dari setengah piring, buah-buahan mengisi sepertiga dari setengah piring, dan sayur-sayuran mengisi dua pertiga dari setengah piring.

Sarapan pagi merupakan aktivitas penting yang dilakukan sebelum memulai kegiatan fisik pada hari tersebut, biasanya antara pukul 06.00 hingga 10.00. Terdapat setidaknya dua manfaat utama dari sarapan. Pertama, sarapan

menyediakan asupan karbohidrat yang langsung dapat digunakan tubuh untuk menaikkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang stabil, semangat dan konsentrasi dalam belajar pun meningkat, sehingga berdampak positif terhadap produktivitas, khususnya dalam proses pembelajaran. Kedua, sarapan juga memberikan asupan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. (Mawarni e, 2018).

Penting untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat sejak usia dini, karena ini adalah periode penting dalam perkembangan anak untuk menjadi orang yang mandiri dan mampu bersosialisasi dengan orang lain. Anak-anak pada usia dini mengalami perkembangan yang cepat dan seringkali tidak terduga. Melalui kegiatan, mereka belajar kebiasaan penting, seperti bermain, makan makanan favorit mereka, dan mengenal waktu tidur. Mereka membutuhkan semua aktivitas ini sebagai bagian dari kebutuhan fisik mereka (Anjarsari, 2021).

b. Fungsi sarapan bergizi

Menurut Dinas Kesehatan Republik Indonesia, sarapan yang bergizi memberikan banyak manfaat penting untuk kesehatan tubuh dan perkembangan otak anak. beberapa manfaat utama sarapan bergizi bagi anak-anak antara lain:

1. Memberikan energi untuk aktivitas harian: sarapan memberikan sumber energi yang dibutuhkan anak untuk menjalani berbagai aktivitas di pagi hari, seperti belajar dan bermain.

2. Meningkatkan fokus dan kemampuan belajar: anak yang sarapan dengan makanan bergizi cenderung lebih fokus dan dapat meningkatkan prestasi akademiknya di sekolah, karena otak memerlukan glukosa untuk berfungsi dengan baik.
3. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan: sarapan dengan nutrisi yang tepat, seperti protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, dan mikronutrien, mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak.
4. Membantu menjaga keseimbangan gizi: sarapan bergizi membantu anak memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian mereka, yang penting untuk mencegah kekurangan gizi atau masalah kesehatan lainnya.
5. Mencegah rasa lapar yang berlebihan: sarapan menghindarkan anak dari rasa lapar yang berlebihan, yang bisa mendorong makan berlebihan saat makan utama dan berisiko menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas.

Dapat disimpulkan, pertumbuhan dan perkembangan manusia terjadi sepanjang hidup, dan gizi memiliki peran yang sangat vital dalam proses tersebut. meskipun setiap orang memerlukan jenis zat gizi yang sama sepanjang hidup, jumlahnya bervariasi tergantung pada kebutuhan individu. Zat gizi yang diperoleh dari makanan sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup.

Kebutuhan zat gizi ini akan berubah sesuai dengan tahap perkembangan dan pertumbuhan setiap individu dalam siklus kehidupannya. Jika anak-anak terbiasa sarapan dengan

makanan bergizi, hal ini dapat meningkatkan kecerdasan otak, terutama daya ingat, dan mendukung prestasi belajar mereka.

5. Zat gizi yang dibutuhkan tubuh

Setiap orang membutuhkan zat gizi yang berbeda-beda tergantung usianya, berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik pada tubuh.

Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah :

a. Lemak

Lemak merupakan sumber utama energi dan juga berfungsi sebagai pelarut bagi vitamin-vitamin yang larut dalam lemak, seperti A, D, E, dan K, sekaligus menambah cita rasa pada makanan. Meskipun tidak ada ketentuan pasti mengenai kebutuhan lemak pada bayi, disarankan agar sekitar 15–20% dari total asupan energi harian berasal dari lemak. Selain itu, sekitar 1–2% energi dianjurkan berasal dari asam lemak esensial—seperti asam linoleat, asam palmitat, dan asam stearat—yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan kulit. merupakan sumber utama kalori dan berperan sebagai pelarut bagi vitamin A, D, E, dan K, serta memberikan rasa gurih pada makanan.

b. Karbohidrat

Karbohidrat, sebagai sumber pati, diperlukan sekitar 60-70% dari total kebutuhan kalori. Contohnya, laktosa berperan dalam membantu perkembangan flora asam di usus besar, yang dapat meningkatkan penyerapan kalium sekaligus mengurangi penyerapan senyawa fenol.

Menu makanan hendaknya disesuaikan dengan kemampuan pencernaan bayi, sehingga dapat berupa makanan yang dihaluskan atau bertekstur lembut.

c. Vitamin dan Mineral

Sebagai micronutrien dibutuhkan dalam jumlah kecil. Jenis vitamin yang dibutuhkan oleh bayi, antara lain Vitamin A, B, C, D, E dan Vitamin K, dan lain-lain, sedang mineral yang dibutuhkan antara lain Calcium (Ca), Besi (Fe), Phospor (P) dan sebagainya

5. Menu Sarapan Bergizi

Secara umum, saat menyusun menu berdasarkan waktu makan, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Untuk menu sarapan, sebaiknya dipilih jenis makanan yang sederhana, cepat disiapkan, mudah disajikan, dan mudah dikonsumsi. Di samping itu, perlu dipastikan bahwa makanan tersebut mengandung nutrisi yang lengkap, mencakup sumber energi, zat pembangun tubuh, serta zat yang berperan dalam pengaturan fungsi tubuh (Kuspriyanti, 2016).

Menu sarapan untuk anak yaitu : (Lastiana, 2024).

- a. Bubur ayam, pisang, dan susu: sumber karbohidrat berasal dari bubur, protein diperoleh dari ayam dan susu, sedangkan pisang mengandung vitamin serta mineral.
- b. Roti bakar isi telur dadar, disajikan bersama jeruk dan susu: roti merupakan sumber karbohidrat, sementara protein diperoleh dari telur dan susu, serta jeruk mengandung vitamin dan mineral.

- c. Lontong Sayur, tahu, tempe, susu, dan buah: lontong menjadi sumber karbohidrat, sedangkan protein diperoleh dari tahu, tempe, dan susu. Sementara itu, sayur dan buah menyediakan vitamin serta mineral yang dibutuhkan tubuh.

a. Pembiasaan Sarapan Bergizi Pada Anak Usia Dini

1) Pembiasaan arapan bergizi

Menanamkan kebiasaan mengonsumsi makanan yang sehat dan aman sejak usia dini merupakan bagian penting dari penerapan konsep gizi pada anak. Hal ini menjadi krusial karena setiap anak memiliki laju pertumbuhan yang berbeda-beda. Anak dengan pertumbuhan yang lebih lambat umumnya memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih sedikit. sementara anak yang tumbuh dengan cepat bisa mengalami perlambatan pertumbuhan jika makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi.

Membiasakan anak usia dini untuk sarapan dengan makanan bergizi membutuhkan pendekatan yang komprehensif. Ini mencakup penyediaan variasi menu yang sehat, pembentukan rutinitas yang konsisten, keterlibatan anak dalam persiapan makanan, pemberian contoh yang positif, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan. Dengan kebiasaan tersebut, anak akan lebih mudah terbiasa mengonsumsi sarapan bergizi, yang pada gilirannya mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional mereka (Organization W. H., 2020).

Mengonsumsi sayur dan buah memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak yang sedang berada dalam tahap tumbuh kembang. Beberapa jenis sayuran yang baik dikonsumsi anak antara lain kacang panjang, buncis, kol, tomat, wortel, bayam, brokoli, taoge, sawi, kangkung, dan seledri. Adapun buah-buahan yang mendukung kesehatan anak meliputi alpukat, apel, jeruk, semangka, anggur, kelengkeng, buah naga, jambu biji, dan lain-lain. (Nugroho, 2011) .

- 2) Implementasi sarapan bergizi di PAUD mempunyai fungsi:
 - a) Meningkatkan asupan gizi anak melalui menu makanan harian
 - b) Mengajarkan etika dan kata krama saat makan bersama
 - c) Membiasakan anak untuk mengonsumsi beragam jenis makanan dan hidangan yang bernutrisi
- 3) Syarat implementasi sarapan bergizi di PAUD
Adapun beberapa aspek penting yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaan program sarapan bergizi di lingkungan sekolah antara lain:
 - a) Mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak
 - b) Terjaga Bersih dan aman untuk anak.
 - c) Disajikan dengan jenis hidangan yang seragam (atau beberapa variasi) dalam porsi yang standar sehingga cukup memuaskan anak.

- d) Efisien serta praktis dalam pelaksanaan program makan, mulai dari tahap persiapan, pengolahan, hingga penyajiannya.
- e) Memenuhi standar kebutuhan makan anak.

B. Hambatan dan Tantangan pada Implementasi Pola Hidup Sehat

Penerapan pola hidup sehat adalah salah satu tujuan penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Meskipun manfaatnya jelas, berbagai hambatan dan tantangan tetap ada dalam mewujudkan pola hidup sehat tersebut. Hambatan ini terkait dengan faktor individu, sosial, dan lingkungan. Berikut ini adalah uraian mengenai hambatan dan tantangan yang sering dihadapi dalam mengadopsi pola hidup sehat.

1. Hambatan dalam Kesehatan Mental

Banyak orang yang merasa kesulitan untuk memulai atau mempertahankan pola hidup sehat akibat masalah kesehatan mental, seperti stres, depresi, atau kecemasan. Masalah-masalah tersebut dapat mengganggu motivasi untuk berolahraga atau menjalani pola makan yang lebih baik. Akibatnya, individu merasa kehilangan semangat untuk menjaga kesehatan fisik karena tekanan emosional yang berlebihan (Hassett, 2019).

2. Keterbatasan Akses ke Fasilitas

Kesehatan di beberapa wilayah, terutama yang terpencil, akses ke fasilitas kesehatan dan pusat kebugaran sangat terbatas. Tidak adanya fasilitas olahraga yang memadai atau pusat kesehatan yang cukup membuat banyak orang kesulitan untuk menjalani pola hidup sehat, seperti melakukan olahraga rutin atau berkonsultasi dengan ahli gizi (Tawfik, 2020).

3. Faktor Ekonomi

Pola hidup sehat sering dianggap memerlukan biaya tinggi, seperti biaya makanan sehat atau biaya untuk mengikuti kelas olahraga. Masyarakat dengan keterbatasan ekonomi mungkin merasa kesulitan untuk mengalokasikan anggaran untuk kebiasaan sehat ini, sehingga mereka lebih memilih makanan yang murah namun tidak bergizi atau melewatkan aktivitas olahraga karena masalah finansial (Organization, 2021).

4. Kesulitan dalam Mengubah Kebiasaan

Mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang sehat bukanlah hal yang mudah. Kebiasaan seperti makan tidak teratur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, merokok, atau kurangnya aktivitas fisik sudah berlangsung lama. Untuk mengubah kebiasaan ini diperlukan waktu, komitmen, dan konsistensi (Schmid, 2022).

5. Kurangnya Edukasi dan Penyuluhan

Pendidikan tentang pola hidup sehat masih terbatas di banyak daerah. Banyak orang belum sepenuhnya memahami pentingnya pola makan yang seimbang, olahraga teratur, dan cara mengelola stres. Tanpa edukasi yang cukup, individu tidak dapat mengetahui langkah-langkah yang tepat untuk menjalani pola hidup sehat, yang menyebabkan mereka kesulitan dalam mengambil tindakan yang tepat (Purnama, 2020).

6. Pengaruh Sosial dan Budaya

Norma sosial dan budaya juga sering menjadi hambatan dalam penerapan pola hidup sehat. Sebagai contoh, dalam beberapa budaya, makanan berlemak dan tinggi kalori dianggap sebagai simbol status atau kemakmuran, sementara kegiatan fisik yang

intens tidak dianggap penting. Hal ini membuat individu merasa tertekan untuk mengikuti pola hidup yang kurang sehat meskipun mereka sadar akan pentingnya menjaga Kesehatan (Darmawan, 2021).

7. Teknologi dan Gaya Hidup Modern

Kemajuan teknologi yang mendukung gaya hidup modern sering kali menyebabkan orang lebih banyak duduk dan kurang bergerak. Aktivitas yang sebagian besar dilakukan di depan komputer, penggunaan gadget yang berlebihan, dan kemudahan akses transportasi membuat banyak orang cenderung kurang aktif secara fisik. Selain itu, kemudahan untuk membeli makanan cepat saji melalui aplikasi juga menjadi tantangan dalam menerapkan pola hidup sehat (Lee, 2021).

C. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Skripsi oleh Nurlailie Zhafirah (2018) yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa MI AL-Hikmah” menggunakan metode penelitian korelasional dengan teknik analisis korelasi. Data diperoleh melalui angket, wawancara, dan observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi sarapan bergizi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di MI Al-Hikmah. Dalam konteks ini, sarapan bergizi memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang proses belajar, karena sarapan merupakan sumber energi pertama yang dibutuhkan tubuh setelah beristirahat sepanjang malam. Sarapan yang bergizi dapat membantu memulai aktivitas fisik dan mental siswa dengan lebih optimal, khususnya dalam meningkatkan konsentrasi mereka selama pembelajaran di

kelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan pengumpulan data melalui penyebaran angket kepada siswa MI Al-Hikmah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk menilai apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan bergizi dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa sarapan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi belajar, karena sarapan menyediakan energi utama yang dibutuhkan tubuh dan otak untuk berfungsi secara optimal setelah beristirahat sepanjang malam. Makanan yang bergizi, yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, serta vitamin dan mineral, sangat penting untuk menjaga keseimbangan kadar gula darah dan memastikan otak memperoleh energi yang cukup. Tanpa sarapan yang bergizi, tubuh akan kekurangan energi yang diperlukan untuk berpikir dan berkonsentrasi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil belajar siswa. Kebiasaan sarapan yang tidak baik, seperti melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dapat menurunkan konsentrasi karena tubuh tidak mendapatkan cukup energi untuk berfungsi secara maksimal. Meskipun terlihat sederhana, kebiasaan sarapan yang buruk dapat memengaruhi kualitas pembelajaran siswa dalam jangka panjang. Siswa yang tidak mendapatkan cukup energi pada pagi hari cenderung lebih mudah merasa lapar atau kesulitan fokus dalam pelajaran, yang pada gilirannya mempengaruhi pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan.

2. Leli Zarina Yani, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Volume 9, Nomor 1*, Maret 2024 dalam penelitiannya yang berjudul "Identifikasi Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini

melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di Kecamatan Janapria" dilakukan dengan menggunakan metode survei. Studi ini mencakup 27 Taman Kanak-Kanak yang berada di wilayah Kecamatan Janapria dan dianalisis dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan sebanyak 25% dari total TK yang ada, menggunakan teknik proportional random sampling, sehingga diperoleh 7 TK sebagai sampel. Untuk siswa, 25% dari total 597 siswa disampling, menghasilkan 150 siswa yang tersebar di 7 TK di Kecamatan Janapria sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan sarapan bergizi pada anak usia dini di Kecamatan Janapria dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap pola hidup sehat anak. Namun, penerapan yang lebih konsisten memerlukan peran aktif dari orang tua, guru, dan pihak-pihak terkait lainnya. Untuk itu, diperlukan kebijakan yang mendukung serta edukasi yang berkelanjutan guna mewujudkan pola hidup sehat yang optimal bagi anak-anak di daerah tersebut. Untuk mengatasi kendala ini, penelitian merekomendasikan beberapa langkah strategis, di antaranya meningkatkan sosialisasi mengenai pentingnya sarapan bergizi melalui penyuluhan bagi orang tua dan pendidik, mendorong keterlibatan komunitas dalam penyediaan pangan sehat, serta mengembangkan program intervensi gizi di sekolah. Selain itu, dukungan pemerintah daerah sangat dibutuhkan dalam memastikan akses terhadap pangan yang terjangkau dan berkualitas bagi masyarakat. Dengan adanya identifikasi yang jelas mengenai pola sarapan anak usia dini di Kecamatan Janapria, diharapkan berbagai pihak, mulai dari keluarga, sekolah, hingga pemerintah, dapat bersinergi dalam

membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Upaya ini tidak hanya berdampak positif terhadap kesehatan fisik anak, tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif dan emosional mereka, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

3. Banun T.S, 2016, didalam *jurnal Basic Education*, 5(14), 1-378 Penelitian berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan PHBS Dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan” bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara pemahaman siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan kebiasaan hidup sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Jenis penelitian ini merupakan ex-post facto. Pengumpulan data dilakukan melalui tes objektif dan penggunaan skala. Validitas instrumen diperoleh melalui uji validitas isi oleh para ahli. Data yang dikumpulkan bersifat kuantitatif dan dianalisis dengan pendekatan deskriptif kuantitatif serta korelasional. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap PHBS berhubungan positif dengan penerapan pola hidup sehat; siswa yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai PHBS cenderung menunjukkan kedisiplinan yang lebih baik dalam menjalani pola hidup sehat. dalam menjalankan kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan pribadi, serta mengonsumsi makanan yang bergizi. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan tentang PHBS dapat berkontribusi pada perilaku yang kurang sehat, meningkatkan potensi penyebaran penyakit menular, dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup siswa. Beberapa

faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS meliputi ketersediaan informasi kesehatan, peran guru dalam memberikan edukasi, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Sekolah memiliki peran sentral sebagai pusat pembelajaran dengan memasukkan materi PHBS ke dalam kurikulum serta menyediakan fasilitas yang mendukung, seperti tempat mencuci tangan yang memadai. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua dalam menerapkan PHBS di rumah sangat penting untuk membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan pada anak. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan program edukasi kesehatan di sekolah dengan mengadakan penyuluhan secara berkala serta pelatihan bagi guru agar dapat menyampaikan materi PHBS dengan lebih efektif. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan dinas kesehatan setempat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan PHBS. Dengan adanya langkah-langkah ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara konsisten, meningkatkan kesejahteraan mereka, serta mencegah berbagai penyakit.

4. Rissa Latifah, 2023. dalam *jurnal Doctoral Dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG* dalam penelitiannya yang berjudul " Penelitian berjudul *Pengaruh Edukasi Sarapan Bergizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu di TK Nurul Ilmi, Desa Sukamaju, Abung Semuli, Lampung Utara* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen time series. Metode analisis yang digunakan adalah Uji Wilcoxon. Para responden mendapatkan intervensi edukasi mengenai sarapan bergizi melalui media leaflet sekali pemberian. Hasil analisis statistik menunjukkan

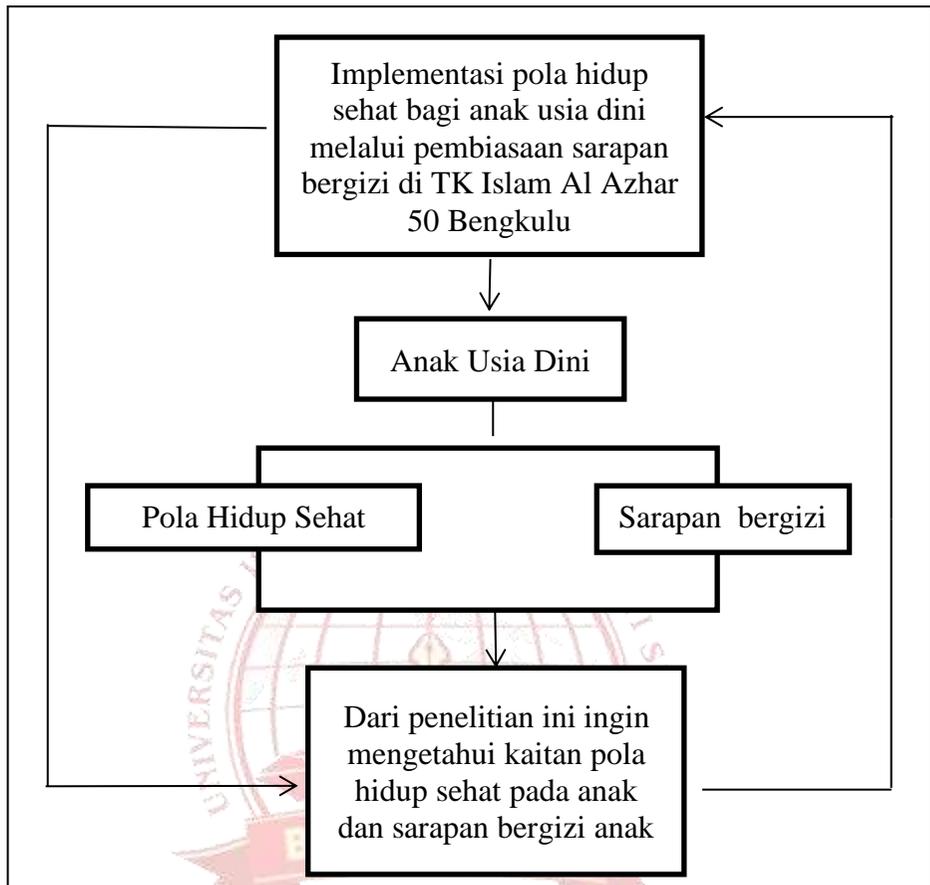
adanya pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$) dari edukasi tersebut terhadap pengetahuan dan sikap para ibu, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa pemberian edukasi sarapan bergizi menggunakan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap ibu mengenai sarapan yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak edukasi sarapan bergizi terhadap peningkatan wawasan dan perubahan sikap ibu di TK Nurul Ilmi, Desa Sukamaju, Abung Semuli, Lampung Utara. Sebelum edukasi diberikan, sebagian besar ibu masih memiliki pengetahuan yang rendah tentang pentingnya sarapan bergizi untuk anak usia dini. Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan sebagian besar ibu yang cenderung memberikan makanan instan atau kurang memperhatikan keseimbangan gizi dalam menu sarapan anak mereka. Namun, setelah diberikan edukasi melalui pendekatan berbasis penyuluhan, diskusi kelompok, serta demonstrasi penyusunan menu sarapan sehat, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman ibu terhadap pentingnya sarapan bergizi. Analisis data sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan yang nyata dalam sikap ibu terhadap penyediaan sarapan sehat. Jika sebelumnya ibu lebih cenderung memilih makanan cepat saji atau kurang memperhatikan kandungan gizi.

Tabel 2.1
Kajian Penelitian Terdahulu

NO	Nama dan Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Nurlaile Zhafira "Hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan kosentrasi belajar siswa MI AL-Hikmah"	Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa MI Al-Hikmah rutin mengonsumsi sarapan bergizi setiap hari dengan variasi makanan seperti nasi uduk dengan tempe goreng tepung, nasi goreng, roti, susu, dan telur.	Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan, yaitu sama-sama membahas mengenai pentingnya sarapan bergizi. Selain itu, metode pengumpulan data yang digunakan juga serupa, yakni melalui observasi dan wawancara	Penelitian Nurlaile zhafira menggunakan metode korelasional dengan analisis korelasi sedangkan penelitian saya menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif
2	Leli Zarina Yani "Identifikasi penerapan pola hidup sehat bagi anak usia dini melalui pembiasaan sarapan bergizi dikecamatan janapria"	Berdasarkan hasil penelitian, pemahaman orang tua mengenai frekuensi sarapan tergolong baik, dengan jumlah responden sebanyak 42 orang atau sebesar 28%. Namun, untuk indikator 'Isi Piringku', pemahaman orang tua berada pada kategori kurang, ditunjukkan oleh 56 responden atau 37%. Sementara itu, pada indikator 'Sarapan Segar', pemahaman orang tua termasuk dalam kategori sangat baik, dengan 119 responden atau 79,3%.	Penelitian ini membahas tentang pemahaman orang tua tentang identifikasi penerapan pola hidup sehat, pengambilan data menggunakan kuesioner	Penelitian ini menggunakan metode survei sebagai jenis pendekatannya
3	Titi Sari Banun "Hubungan antara pengetahuan	Temuan penelitian mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai PHBS serta penerapan pola hidup	Penelitian ini membahas tentang pengetahuan PHBS dan pola hidup sehat siswa di Sd tamanan	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif korelasional,

	phbs dengan pola hidup sehat siswa di Sd tamanan”	sehat berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan adanya korelasi positif yang rendah antara pengetahuan tentang PHBS dan perilaku hidup sehat siswa di SD Tamanan.	bantul analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis deskriptif dan analisis korelasi.	penelitian ini merupakan penelitian ex-postfacto.
4	Rissa Latifah “Pengaruh edukasi sarapan bergizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu di tk nurul ilmi didesa sukamaju abung semuli, lampung utara”	Pengujian yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon, di mana para responden diberikan intervensi berupa edukasi tentang sarapan bergizi melalui media leaflet sebanyak satu kali. Hasilnya menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terhadap pentingnya sarapan bergizi	Penelitian ini membahas tentang pengaruh edukasi sarapan bergizi terhadap pengetahuan menggunakan media leaflet dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain quasi-experimental time series	Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menganalisis data secara mendalam.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 : Kerangka Berpikir