

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak-anak yang berusia antara satu dan enam tahun. Definisi ini didasarkan pada batasan psikologi perkembangan yang meliputi masa bayi (*infancy atau babyhood*) berusia 0-1 tahun, masa usia dini (*early childhood*) berusia 1-5 tahun, dan masa kanak-kanak akhir (*late childhood*) berusia 6-12 tahun. Anak usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) memiliki karakteristik khusus, beberapa di antaranya adalah:

- a. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi
- b. Merupakan pribadi yang unik
- c. Suka berfantasi dan berimajinasi
- d. Masa potensial untuk belajar
- e. Menunjukkan sikap egosentris
- f. Memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek

Berdasarkan karakteristik anak usia taman kanak-kanak ini tersebut perlu adanya peran orang tua dan pendidik dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangannya (*Maulani et al., n.d.*)

B. Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Digambarkan dalam Isi Piringku (Permenkes, 2014). Jenis pangan terdiri dari 4 kelompok pangan yaitu:

- a. Makanan pokok
- b. Lauk pauk sumber protein hewani dan nabati
- c. Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya.
- d. Buah-buahan adalah buah yang berwarna

Gizi Seimbang berarti asupan makan cukup secara kuantitas, kualitas, dan berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Ini dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh, memastikan zat gizi tersimpan, memungkinkan pertumbuhan optimal (pada anak-anak), dan memungkinkan aktifitas dan

fungsi sehari-hari berjalan secara optimal. Jumlah masing-masing jenis pangan tersebut dalam setiap kali makan digambarkan ke dalam ISI PIRINGKU.



Gambar 1 Isi Piringku Sajian Sekali Makan

1. Prinsip Gizi Seimbang

Pada Prinsip gizi seimbang merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar dengan memantau berat badan secara teratur, terdapat 4 (Empat) pilar gizi seimbang, yaitu (Permenkes,2014).



Gambar 2 Prinsip Gizi Seimbang

a. Mengonsumsi anekaragam pangan

Kanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

- 1) Dianjurkan mengonsumsi karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buah
- 2) Dianjurkan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam dan lemak
- 3) Dianjurkan minum air dalam jumlah yang cukup

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contohnya:

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil
- 2) Menutup makanan yang disajikan
- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin
- 4) Selalu menggunakan alas kaki

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

d. Memantau Berat Badan (BB) Secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari “Pola Hidup” dengan “Gizi Seimbang”, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal.

2. Dampak Kurang Gizi Seimbang Pada Anak

Pada anak-anak, kurang gizi bisa menyebabkan gangguan tumbuh kembang, berkurangnya tingkat kecerdasan dan prestasi akademik, berat badan kurang, serta *stunting*. Kelebihan gizi, baik pada anak-anak maupun orang dewasa, bisa menyebabkan terjadinya obesitas.

3. Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun

Pada usia ini anak sudah harus makan seperti pola makan keluarga, yaitu: sarapan, makan siang, makan malam dan 2 kali selingan. Porsi makan pada usia ini setengah dari porsi orang dewasa. Memasuki usia 1 tahun pertumbuhan mulai lambat dan permasalahan mulai sulit makan muncul. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian makan anak usia 2-5 tahun:

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga dan selingan 2 kali sehari
2. Berikan makanan pokok sesuai anjuran 4 porsi/hari
3. Berikan lauk pauk sumber protein hewani dan protein nabati sebanyak 2 porsi/hari
4. Berikan sayuran sebanyak 2 porsi/hari
5. Berikan buah-buahan sebanyak 3 porsi/hari
6. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak
7. Pilih jajanan/ snack padat gizi (misal: pentol ikan, capcai, biskuit/susu dan buah-buahan)
8. Minumlah air putih sesuai kebutuhan dan berikan air minum yang sudah dimasak sampai mendidih
9. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

Kebutuhan zat gizi pada anak meningkat karena berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat. Jumlah dan variasi makanan bergizi seimbang harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak.

Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi Anak Usia 4-6 tahun

Kebutuhan Gizi Anak (Makronutrien)		Kebutuhan Gizi Anak (Mikronutrien)	
Energi	1400 kkal	Vitamin A	450 RE
Karbohidrat	220 g	Vitamin B1	0,6mg
Protein	25 g	Vitamin C	45mg
Lemak Total	50 g	Vitamin D	15
		Vitamin E	7 mcg
		Vitamin K	20 mcg
		Kalsium	1000mcg
		Fosfor	500mg
		Magnesium	95mg
		Zat besi	10 mg
		Natrium	900 mg
		Kalium	2700 mg

Sumber: Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 tahun 2019

C. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah jenis pendidikan yang menekankan pengembangan semua aspek perkembangan atau membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan anak usia dini dimaksudkan sebagai upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak-anak sejak lahir sampai usia enam tahun dengan tujuan membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak sehingga mereka siap untuk memasuki pendidikan lanjutan, menurut Undang-undang nomor 20 tahun 2003 pasal 14 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Fauzi, 2018). Tujuan pembelajaran untuk anak usia dini adalah:

- 1 Menciptakan anak Indonesia yang berkualitas, yaitu anak-anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga mereka siap untuk memasuki pendidikan dasar dan menjalani kehidupan di masa dewasa dengan cara yang paling efektif.
- 2 Untuk membantu anak mempersiapkan diri untuk mencapai kesiapan akademik di sekolah
- 3 Intervensi dini dengan memberikan stimulasi dapat meningkatkan potensi yang tersembunyi (potensi tersembunyi), yang mencakup aspek perkembangan anak seperti bahasa, intelektual, emosi, sosial, motorik, konsep diri, minat, dan bakat.
- 4 Mengidentifikasi potensi gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak sejak dini.

D. Masalah Pendidikan Anak Usia Dini

Ada kesadaran bahwa mendidik anak sejak usia dini adalah penting karena masa kanak-kanak adalah masa keemasan, ketika seluruh fungsi dan kemampuan anak berkembang dengan sangat cepat.

Pentingnya kesadaran dalam Dalam beberapa tahun terakhir, banyak pihak, termasuk pemerintah, pihak swasta, orang tua, akademisi, dan praktisi pendidikan, telah menunjukkan perhatian yang cukup positif terhadap pendidikan anak usia dini.

Terbentuknya berbagai lembaga pendidikan anak usia dini yang didirikan oleh masyarakat dan pemerintah, seperti Bina Keluarga Balita, Posyandu, Tempat Penitipan Anak, Pusat-pusat PAUD, Kelompok Bermain, Taman Kanak-kanak, dan Raudatul Athfal, adalah bukti kepedulian ini.

Namun, perkembangan pendidikan anak usia dini di Indonesia belum dapat dikatakan telah optimal karena pembangunan di sektor ini tidak lepas dari berbagai kendala yang ditemui di lapangan. Adapun masalah yang dihadapi PAUD adalah sebagai berikut: Pemerintah dan masyarakat tidak memiliki kemampuan untuk mengelola dan menjaga kualitas PAUD.

1. Kurangnya kualitas dan kuantitas guru/pamong PAUD.
2. Kurangnya mutu PAUD.
3. Kurangnya kesadaran orang tua tentang pentingnya PAUD.
4. Kebijakan pemerintah tentang PAUD yang belum memadai

Kurangnya perhatian orang tua terhadap pentingnya pendidikan anak usia dini adalah salah satu penyebab lambatnya pertumbuhan anak usia dini. Banyak orang tua percaya bahwa pendidikan formal dimulai di kelas satu SD, sehingga lima tahun pertama anak mereka berlalu begitu saja di rumah tanpa bantuan orang tua yang baik.

Sebagian besar orangtua melalaikan tahun-tahun awal anak mereka karena alasan seperti tidak memahami atau terlalu sibuk. Orang tua, terutama ayah dan ibu, yang sibuk mencari nafkah baik di kota maupun di desa, tidak memiliki opsi lain untuk mendidik anak mereka. (Suryani, 2017).

E. Edukasi Gizi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2008), pendidikan kesehatan adalah upaya untuk memperbaiki dan mengendalikan kesehatan seseorang dan masyarakat dengan memberi perhatian pada kebiasaan dan gaya hidup yang dapat memengaruhi kesehatan mereka.

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu. (Notoatmodjo, 2014). Bentuk dari kegiatan edukasi gizi salah satunya adalah penyuluhan. Langkah-langkah dalam melakukan penyuluhan menurut Novikasari (2021) yaitu:

- a. Mengenali masalah, Masyarakat dan wilayah
- b. Menentukan tujuan penyuluhan dengan mempertimbangkan tujuan yang jelas, realistis (dapat dicapai).
- c. Menentukan sasaran sasaran penyuluhan, menentukan isi penyuluhan
- d. Menentukan metode penyuluhan yang akan digunakan
- e. Memilih alat peraga atau media penyuluhan
- f. Menyusun rencana kerja atau rencana pelaksanaan

Tujuan penyuluhan gizi lebih khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Pada umumnya, tujuan penyuluhan gizi adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat, terutama golongan rawan gizi seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita, dengan memaksa masyarakat untuk mengubah pola makan mereka. untuk berperilaku sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Menurut Suhardjo (2003) tujuan edukasi gizi yaitu:

- a. Terciptanya sikap positif terhadap gizi,
- b. terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan,
- c. Timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi.

F. Perilaku

Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) berpendapat bahwa perilaku merupakan tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan, menurut Bloom membedakan tiga domain perilaku yaitu kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*), dan psikomotor (*psychomotor*). Ada tiga perilaku, diantaranya :

a) Pengetahuan (*knowledge*)

Merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Pengetahuan sendiri memiliki arti hasil dari mengetahui yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

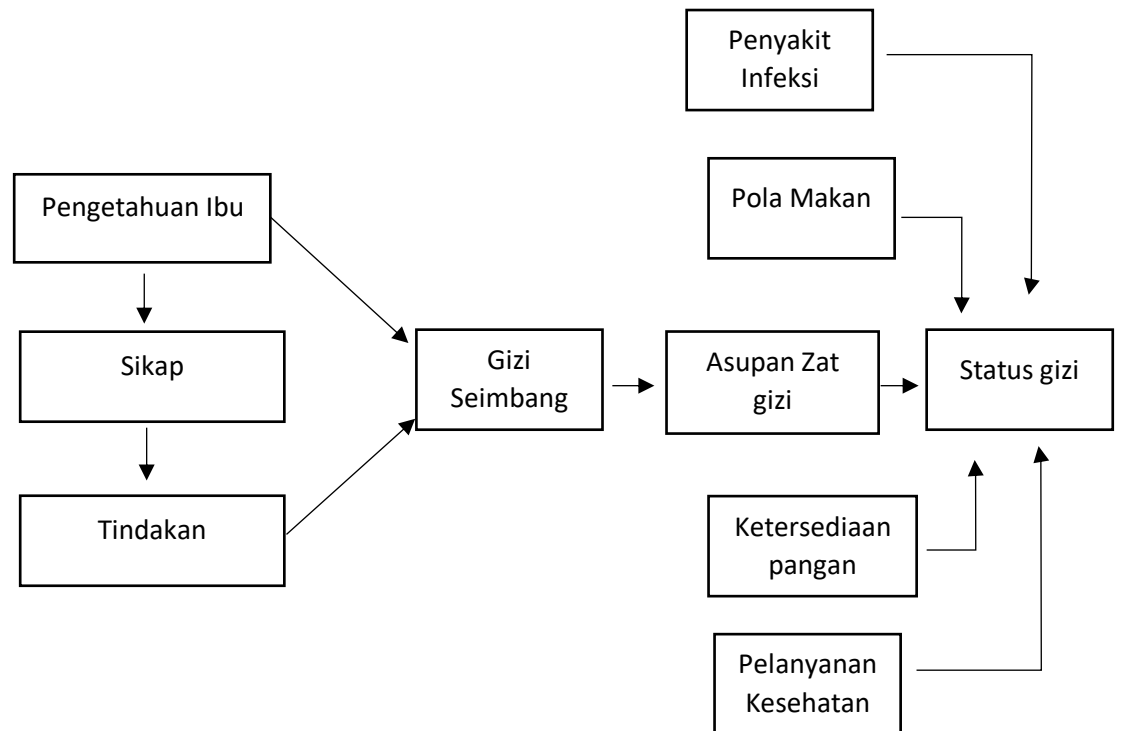
b) Sikap (*attitude*)

menurut Newcomb, salah seorang psikolog sosial, sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukanlah pelaksanaan motif tertentu. Sikap adalah sebuah reaksi terbuka atau aktivitas tapi predisposisi perilaku (tindakan) atau reaksi tertutup.

c) Tindakan (*practice*)

Merupakan berbagai kecenderungan untuk bertindak dari segi praktik. Sikap belum tentu terwujud dalam bentuk tindakan. Untuk mewujudkan sikap menjadi tindakan, diperlukan suatu kondisi yang memungkinkan, seperti fasilitas dan sarana prasarana

G. Kerangka Teori



Gambar 3 Kerangka Teori

Sumber: Unicef (1990) dan Lin Enggarwati (2007)

H. Kerangka Konsep



Gambar 4 Kerangka Konsep

I. Defenisi Operasional

Tabel 2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Nilai Skala ukur
1	Perilaku Gizi Seimbang	Perilaku tentang gizi seimbang yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan praktik	-	-	-
a.	Pengetahuan ibu	Hasil dari tahu melalui penglihatan, pendengaran dan kemampuan ibu dalam menjawab pertanyaan mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada ibu siswa PAUD Kartini	Di ukur melalui wawancara terhadap ibu dengan menggunakan kuesioner pertanyaan, sebelum dan sesudah edukasi. Yang terdiri dari 15 pertanyaan. Skor 1 untuk menjawab benar dan skor 0 untuk menjawab salah	Skor : 0-15 Kategori pengetahuan menurut Notoatmodjo 2012: a. Baik: skor nilai 76-100% b. cukup: skor nilai <76% c. kurang: skor <56	Ordinal
b.	Sikap ibu	Hasil dari refleksi pengetahuan, melalui respon setuju atau tidak setuju ibu terhadap pernyataan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi	Diukur melalui wawancara terhadap ibu menggunakan kuesioner sikap yang terdiri dari 10 pernyataan yang terbagi menjadi 5 pertanyaan positif (<i>favorable</i>), yaitu pertanyaan nomor 1, 3, 5, 8, dan 9 pertanyaan negatif (<i>unfavorable</i>), yakni pada nomor 2, 4, 6,7, dan 10. Pada pernyataan positif diberikan nilai 1 untuk jawaban setuju, dan pada pernyataan negatif diberikan nilai 1 pada jawaban tidak setuju	Skor : 0-10 Kategori sikap menurut Arikunto 2012: a. Baik: skor nilai 76-100% b. cukup baik: skor nilai 56-75% c. kurang baik: skor <56	Ordinal
c.	Praktik ibu	Tindakan yang dilakukan ibu sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang meliputi: - Frekuensi Pemberian makanan utama, selingan, buah dan sayur pada anak	Yang ditanyakan langsung kepada ibu siswa dengan menggunakan kuesioner, kemudian Menghitung rata-rata hasil data praktik dari hari pertama sampai hari ketiga		Rasio

J. Hipotesis

Ha :Ada pengaruh antara edukasi tentang gizi seimbang terhadap perilaku ibu Siswa PAUD Kartini di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa.

Ho :Tidak ada pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap perilaku Ibu Siswa PAUD Kartini di Desa Wonosari kecamatan Tanjung Morawa.