

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan tahapan yang strategis sebagai upaya untuk menciptakan sumber daya manusia yang bermutu yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan menjadi tanggung jawab Pemerintah dan masyarakat (Tedjawati, 2011). Dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Pasal 1 ayat 14 : dinyatakan bahwa "Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut" (Yufiarti, 2018).

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada hakikatnya pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan seluruh aspek kepribadian anak. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih kompleks (Mayar dan Astuti, 2021).

B. Edukasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian edukasi adalah upaya untuk memperbaiki sikap dan perilaku seseorang atau kelompok melalui latihan dan pembelajaran. WHO (2008) menyatakan bahwa edukasi adalah proses memperbaiki kesehatan individu dan masyarakat melalui peningkatan kontrol. Edukasi didefinisikan sebagai proses meningkatkan dan melindungi kesehatan seseorang atau kelompok dengan meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan kemauan yang didorong oleh faktor tertentu (Abdhul, 2021).

Teori pendidikan merupakan landasan dan pijakan awal dalam pengembangan praktik pendidikan, seperti manajemen sekolah, pengembangan kurikulum, dan proses belajar mengajar. Teori adalah pengetahuan ilmiah yang mencakup penjelasan suatu disiplin ilmu tertentu dan dianggap benar berdasarkan temuan penelitian yang mendalam. Adanya kebutuhan akan proses belajar mengajar, dan berbagai teori pendidikan membantu mengembangkan proses belajar mengajar dan menyelesaikan masalah pendidikan. Secara umum, aliran empirisme, nativisme, dan konvergensi mendasari teori pendidikan. Aliran empirisme menjelaskan bahwa lingkungan memengaruhi pembentukan dan perkembangan manusia dalam menerima informasi dan pendidikan. Aliran nativisme berpendapat bahwa perkembangan kepribadian setiap individu hanya ditentukan oleh bawaan (kemampuan dasar) bakat serta faktor dalam bersifat kodrati. Teori konvergensi merupakan teori perpaduan, dimana menjelaskan bahwa perkembangan manusia dipengaruhi oleh faktor bakat/kemampuan dasar dan alam sekitar (Sholichah, 2018).

C. Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014). Gizi seimbang menganjurkan empat prinsip terkait perilaku gizi untuk diterapkan setiap hari. Empat prinsip gizi seimbang tersebut adalah sebagai berikut :

Prinsip 1. Mengonsumsi aneka ragam pangan. Tidak ada makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI). Semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh terdapat pada ASI, tetapi hanya diberikan untuk bayi baru lahir sampai berusia enam bulan. Selain itu, di dalam tubuh terjadi interaksi antar zat gizi misalnya zat gizi tertentu memerlukan zat gizi yang lainnya untuk dapat diedarkan atau dicerna oleh tubuh. Misalnya, pencernaan karbohidrat, lemak, dan protein membutuhkan vitamin B yang dapat ditemukan dalam sayuran berdaun hijau.

Prinsip 2. Membiasakan perilaku hidup bersih. Kebiasaan hidup bersih mengurangi kemungkinan terkena penyakit infeksi, yang dapat mempengaruhi status gizi. Saat sakit, tubuh menggunakan zat gizi terutama untuk melawan penyakit sehingga tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Metode hidup bersih adalah cuci tangan, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, menggunakan alas kaki, dan menjaga makanan tetap tertutup.

Prinsip 3. Melakukan aktivitas fisik. Manfaat aktivitas fisik adalah untuk menjaga diri tetap sehat, meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan otot, serta mengurangi resiko obesitas. Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik.

Prinsip 4. Memantau berat badan secara teratur. Tercapainya berat badan normal atau berat badan yang sesuai dengan tinggi badan, yang dikenal sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh. Untuk anak sekolah dan remaja, IMT harus disesuaikan dengan usianya.

Selain itu, ada pesan umum gizi seimbang yang berlaku untuk usia dewasa dari berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat, dan untuk mempertahankan hidup sehat (Kesehatan, 2014).

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Keanekaragaman jenis makanan yang dikonsumsi memengaruhi kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi. Tubuh dapat lebih mudah terpenuhi kebutuhan gizinya dengan banyaknya jenis makanan yang dikonsumsi dan semakin banyak jenis makanan yang dikonsumsi juga membuat tubuh lebih mudah mendapatkan berbagai zat lainnya yang baik untuk kesehatan. Oleh karena itu, mengonsumsi aneka ragam pangan adalah salah satu saran penting untuk membentuk gizi seimbang.

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-

buah dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sebagian besar vitamin, mineral, dan serat pangan dapat ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan. Sebagian dari vitamin dan mineral ini berfungsi sebagai antioksidan atau melindungi tubuh dari zat berbahaya. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat, terutama fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu seperti wortel dan kentang juga menyediakan karbohidrat, sementara buah tertentu seperti alpukat dan buah merah juga menyediakan lemak tidak jenuh. Oleh karena itu, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran merupakan bagian penting dari membentuk gizi seimbang.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya.

Pangan hewani memiliki asam amino yang lebih lengkap dan kualitas zat gizi yang lebih baik. Kecuali ikan, pangan hewani mengandung lemak dan kolesterol tinggi. Daging dan unggas memiliki tingkat lemak jenuh yang lebih banyak. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan yang mengandung karbohidrat yang sering dimakan atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia dikenal sebagai makanan pokok. Beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu, dan produk olahan adalah contoh pangan karbohidrat. Makanan yang mengandung karbohidrat sangat beragam di Indonesia.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Siap Saji adalah mengonsumsi gula lebih dari 50 gram (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh), dan lemak atau minyak lebih dari 67 gram (5 sendok makan) setiap hari meningkatkan resiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

D. Pengetahuan dan Sikap

Pengetahuan dan sikap adalah proses pengembangan potensi anak yang mencakup nilai-nilai agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan seni yang dilakukan oleh guru dan orang tua di lembaga PAUD. Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu hak anak yang harus dipenuhi agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Menurut Bloom, pengetahuan adalah hasil dari pengetahuan, yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan dimulai dengan mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Dengan kata lain, kemampuan mengetahui sesuatu perlu terdiri dari enam aspek atau tingkatan tersebut, bukan hanya satu aspek saja.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2012).

E. Guru

Guru merupakan pendidik profesional dengan tanggung jawab utama untuk mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Guru adalah orang yang bertanggung jawab untuk menciptakan suasana bebas bagi siswa untuk mempelajari apa yang menarik dan mengekspresikan ide-ide dan kreatifitas mereka sambil mempertahankan standar yang konsisten. Ini menunjukkan peran guru yang sangat penting dalam dunia pendidikan.

Di lingkungan sekolah, sumber daya manusia yang berkualitas diperoleh dari guru, yang berfungsi sebagai fasilitator yaitu mengajar dan mendidik. Informasi diberikan kepada siswa dan orang tua melalui guru di sekolah. Informasi gizi adalah salah satu jenis informasi yang dimaksudkan untuk mendukung kesehatan dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang (Cotton *et al.*, 2020). Pedoman Gizi Seimbang (PGS) diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi saat ini.

Toussaint *et al.* (2019) menyatakan bahwa guru PAUD dapat memperkenalkan kepada orang tua dan anak usia dini tentang makanan sehat. Loveman *et al.* (2015) menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi dan kesehatan pada orang tua adalah cara yang efektif untuk mengatasi masalah gizi dan kesehatan anak usia dini. Luoto *et al.* (2019) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dapat mengubah cara orang tua menyiapkan makanan untuk anak mereka.

Salah satu program yang ditawarkan di PAUD adalah Program Makan Bersama (PMB). Masalah yang saat ini dihadapi oleh ibu atau wali orang tua siswa/i adalah mereka tidak memahami tentang kebutuhan dan kecukupan gizi anak usia dini. Makanan yang dimasak seringkali tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan tidak bervariasi. Oleh karena itu, guru diharapkan dapat mengurangi masalah gizi pada anak usia dini. Hal ini dapat dilihat dari penerapan makan sehari-hari anak di sekolah. *School feeding* program adalah salah satu upaya untuk mempelajari kebiasaan

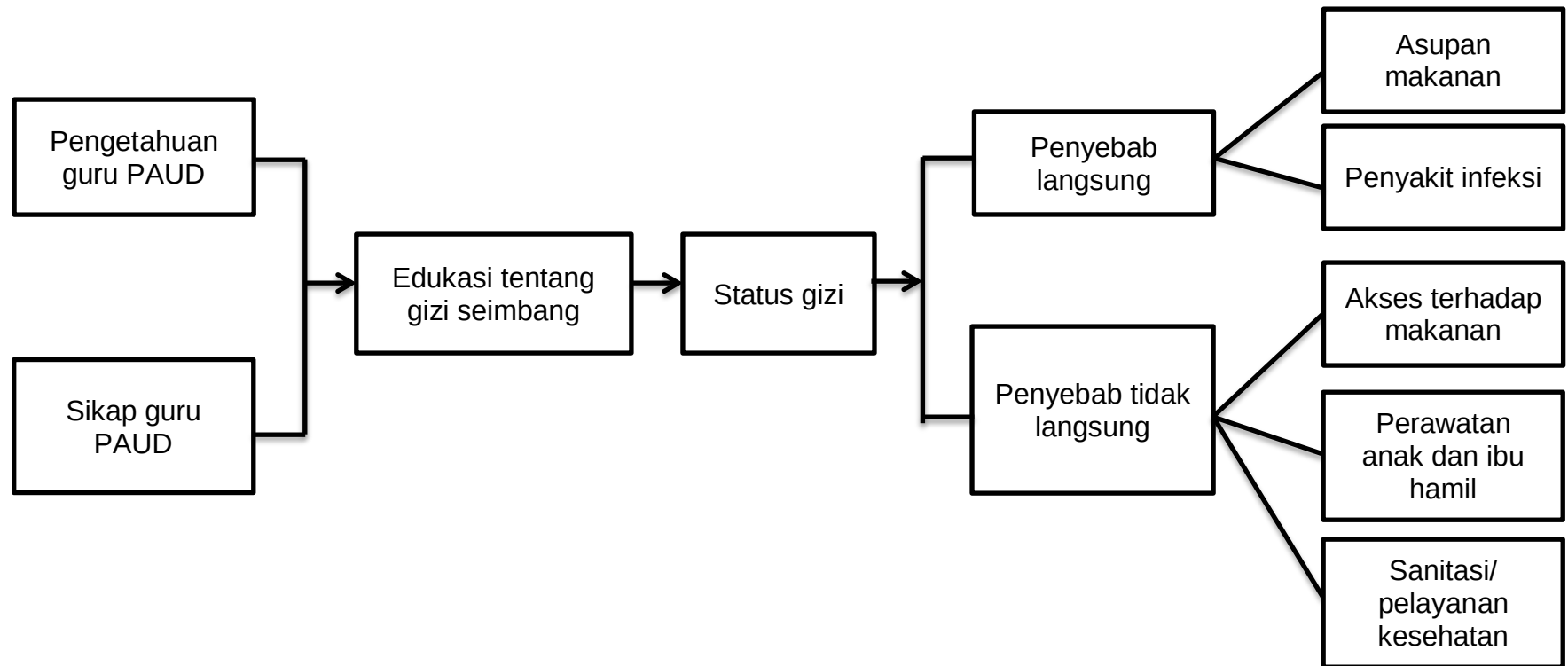
makan anak. Salah satu upaya memantau kebiasaan makan anak melalui *school feeding* program. *School feeding* sudah diterapkan dan diperhatikan penyelenggaraannya di negara maju. Namun, *school feeding* belum diterapkan di semua sekolah di Indonesia, sehingga penerapan makan anak-anak di sekolah dapat dilihat dari membawa bekal gizi seimbang (Yurni, 2017). Bekal adalah makanan yang dikemas praktis yang dibawa untuk dimakan di luar rumah sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, dan minuman (Anzarkusuma *et al.*, 2014). Dalam pembuatan makanan diperlukan prinsip bergizi seimbang dan bervariasi. Hal ini juga ditunjukkan oleh Hu *et al.* (2019), yang menyatakan bahwa pola makan yang sehat untuk anak usia dini disarankan mengonsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang serta menghindari mengonsumsi makanan instan dan manis, serta makanan yang siap saji. Mohammaed *et al.* (2019) juga mengatakan bahwa pertumbuhan linier anak usia dini berhubungan secara positif dengan keragaman makanan dan konsumsi suplementasi vitamin. Keragaman makanan dan gizi seimbang menjadi acuan dalam pembuatan menu makanan dan penyediaan makanan anak usia dini.

F. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Edukasi

Salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi adalah pengetahuan gizi. Bertambahnya pengetahuan gizi melalui pendidikan dapat mencegah kekurangan gizi dan memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya (Suhardjo, 2003). Pengetahuan yang baik merupakan salah satu komponen yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang.

Promosi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan yang dapat mencegah terjadinya penyakit. Salah satu cara untuk melakukan promosi kesehatan adalah dengan memberi pendidikan yang berupaya agar masyarakat berperilaku kesehatan yang baik (Notoatmodjo, 2007).

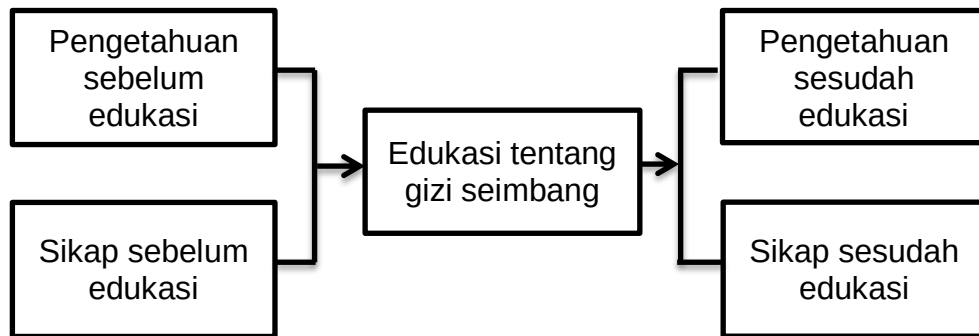
G. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Unicef (1990) dan Enggarwati (2017)

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan	Hasil dari tahu melalui penglihatan dan pendengaran tentang gizi seimbang yang ditentukan melalui jumlah skor yang diperoleh oleh guru PAUD dari 15 pertanyaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang.	Menggunakan kuesioner <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pengetahuan yang diisi sendiri oleh responden dengan setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban yang salah diberikan skor 0.	Skor pengetahuan 0-15	Rasio
2.	Sikap	Reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus yang ditentukan melalui jumlah skor yang diperoleh oleh guru PAUD dari 10 pernyataan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang.	Menggunakan kuesioner <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> sikap yang diisi sendiri oleh responden dengan setiap pernyataan positif diberikan skor 1 untuk jawaban setuju dan skor 0 untuk jawaban tidak setuju. Pernyataan negatif diberikan skor 0 untuk jawaban setuju dan skor 1 untuk jawaban tidak setuju, pilihan jawaban ragu-ragu diberikan skor 0.	Skor sikap 0-10	Rasio
3	Edukasi	Pemberian materi tentang gizi seimbang dan leaflet gizi seimbang untuk anak usia dini dengan metode ceramah dan diskusi dalam waktu 60 menit dengan frekuensi 1 kali 1 minggu.			

J. Hipotesis

- Ha : Ada pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap guru PAUD di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa.
- H0 : Tidak ada pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap guru PAUD di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa.