

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memberikan pendidikan kepada anak sejak usia dini adalah hal yang sangat penting. Karena pada masa ini anak sangat mudah menyerap apa yang dia lihat dan dia dengar di lingkungannya. Pada masa ini rasa ingin tahu mereka juga sangatlah besar. Untuk itulah anak-anak harus dibimbing dalam pengembangan aspek-aspek perkembangan agar sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangannya.

Proses pembelajaran pada anak usia dini hendaknya dilakukan dengan tujuan memberikan konsep-konsep dasar yang bermakna melalui pengalaman nyata yang memungkinkan anak untuk menunjukkan aktivitas dan rasa ingin tahunya secara optimal sehingga anak dengan mudah mengingat apa yang telah mereka lakukan selama kegiatan berlangsung di kelas. Anak-anak harus diajarkan bagaimana merasakan, mencoba dan mengalami, karena kegiatan ini akan memacu kreativitasnya. Banyak cara yang dapat dilakukan pendidik dalam membantu anak agar dapat tumbuh yaitu melalui metode pembelajaran yang tepat bagi anak. Metode yang digunakan haruslah menyenangkan dan efektif (Ariyanti, 2016).

Sistem pendidikan nasional terdapat dalam UU NO. 20 Tahun 2003 Bab 1, Pasal 1, Butir 14 yang berbunyi bahwa “Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu

pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Pendidikan anak usia dini adalah bentuk layanan pendidikan bagi anak dengan rentang usia 0-6 tahun, diberikan sebelum anak memasuki pendidikan sekolah dasar. Sasarannya adalah mencapai kematangan perkembangan anak, yaitu memastikan seluruh tugas perkembangan (kemampuan berpikir/kognitif, berkomunikasi/bahasa, fisik/motorik, emosi dan sosial) dapat tumbuh berkembang serta tidak ada aspek terhambat. (Masnipal, 2018).

Masa anak usia dini merupakan periode awal yang sangat penting dan sangat mendasar sepanjang rentang pertumbuhan dan perkembangan kehidupan manusia. Anak Usia Dini merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus dalam setiap tumbuh kembangnya. Selain menstimulasi anak tahap perkembangan anak, maka perlu didukung oleh asupan-asupan gizi dalam makanan sehat yang akan disajikan. Untuk itu, perlunya memperhatikan dalam memberikan makanan yang sehat pada anak. Sehingga akan menghasilkan anak yang sehat, baik itu secara fisik, mental maupun sosial.

Sangat penting bagi guru dan orangtua dalam mengarahkan anak-anak berkaitan dengan memilih makanan jajanan yang sehat dan halal. Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Al-Maaidah ayat 88 yang berbunyi

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ

مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Artinya “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya”.

Pada ayat ini Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar mereka makan rezeki yang halal dan baik, yang telah dikaruniakan-Nya kepada mereka. Halal di sini mengandung pengertian, halal bendanya dan halal cara memperolehnya. Sedangkan baik adalah dari segi kemanfaatannya, yaitu yang mengandung manfaat dan maslahat bagi tubuh, mengandung gizi, vitamin, protein dan sebagainya. Makanan tidak baik, selain tidak mengandung gizi, juga jika dikonsumsi akan merusak kesehatan.

Prinsip halal dan baik ini hendaknya senantiasa menjadi perhatian dalam menentukan makanan dan minuman yang akan dimakan untuk diri sendiri dan untuk keluarga, karena makanan dan minuman itu tidak hanya berpengaruh terhadap jasmani, melainkan juga terhadap rohani.

Dalam Al Quran surat Al Baqoroh ayat 168 juga disebutkan

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya “Hai kalian umat manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi ini secara halal dan baik, dan janganlah kalian ikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia adalah musuh yang nyata bagi kalian”.

Ayat tersebut dengan jelas memberikan tekanan pada pentingnya manusia mengkonsumsi makanan yang halal dan thayyib (bergizi). Dan tidak mengikuti jejak langkah setan yang pastinya akan menjerumuskan ke lembah kesesatan.

Mengenalkan dan menanamkan konsep sehat dan halal sejak dini, akan memberikan perkembangan psikologis yang baik terutama pada pembentukan

akhlak yang mulia pada diri anak. Makanan yang lezat dapat menarik minat anak untuk menyantapnya. Akan tetapi, makanan sehat tidak cukup dengan kriteria kelezatan saja. Selain lezat, makanan yang dikonsumsi setiap hari haruslah bersih, dan mengandung zat gizi yang berguna bagi tubuh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang halal, bergizi, higienis, dan lezat.

Pemberian makanan yang sehat sejak usia dini dapat menjaga kesehatan dan mendidik anak untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan kepada anak harus sesuai dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan anak. Pada anak usia dini perlu dilatih dan diajarkan bagaimana memilih makanan yang sehat dan tidak sehat. Sebaiknya, orang tua dan guru mengajarkan anak untuk melihat dan mengenali berbagai macam makanan yang sehat dan tidak. Namun pada kenyataannya anak-anak lebih senang jajan sembarangan di luar, padahal belum tentu jajanan tersebut aman dikonsumsi oleh mereka.

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Dabone et al (2013) di Burkina Faso yang mengutarakan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat masih rendah, dimana kebanyakan anak sekolah lebih memilih untuk mengkonsumsi jajanan kurang sehat yang dijual di sekolah. Mereka belum tahu bahaya dari kandungan makanan yang mereka beli di luar. Mereka hanya tertarik dengan warna yang mencolok pada makanan, rasa yang gurih dan manis. Konsumsi jajanan dan makanan yang kurang sehat juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, diantaranya yaitu obesitas, penyakit gizi kurang, dan penyakit keracunan makanan. Bukan hanya itu, mengkonsumsi makanan kurang sehat pun akan memicu

munculnya penyakit seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung dan lain-lain (Umar & Kutu, 2014).

Untuk itu, perlu diperhatikan betul-betul dalam memberikan makanan pada anak, hendaknya makanan tersebut bisa menyehatkan dan memberi stimulus yang baik bagi perkembangan anak.

Lembaga PAUD merupakan awal dari pengenalan anak dengan suatu lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum, di luar keluarga. Lembaga PAUD di samping memberikan kesempatan bermain sambil belajar kepada anak, juga mendidik anak mandiri, bersosialisasi dan memperoleh berbagai keterampilan anak. Seorang guru PAUD mempunyai tugas untuk menanamkan kebiasaan makan makanan yang sehat terhadap anak didiknya. Sesuai yang terdapat dalam Kompetensi inti (KI-2) yaitu tentang kesehatan dan perilaku keselamatan, maka anak usia dini harus memiliki perilaku yang mencerminkan hidup sehat. Oleh karena itu, guru bertugas untuk membina dan mengawasi kesehatan anak, menilai tumbuh kembang anak didiknya dan mengidentifikasi kelainan yang ada.

Adapun tujuan pembinaan kesehatan pada anak usia dini adalah *Pertama*, menanamkan kebiasaan dan cara hidup sehat kepada anak usia dini. *Kedua*, peningkatan pengawasan tumbuh kembang dan pelayanan kesehatan sedini mungkin pada anak. *Ketiga*, peningkatan kesehatan lingkungan sekolah. Untuk mencapai tujuan tersebut salah satu aspek yang di bina pada anak usia dini adalah pengenalan kesehatan melalui makan makanan yang sehat dan memilih makanan yang berguna bagi dirinya.

Anak usia dini mengalami proses pertumbuhan yang relatif pesat. Khususnya untuk anak usia tiga sampai enam tahun, mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan, dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat. Maka kesehatan yang baik ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal bagi seorang anak.

Kondisi ini dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari bagi seorang anak. Untuk seorang anak, makanan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, dan memilih makanan yang baik. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi anak usia dini untuk mengenal makanan yang sehat dan manfaat mengkonsumsi makanan sehat bagi tubuhnya.

Pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia dini dapat dilakukan guru melalui proses belajar di kelas, yaitu melalui materi kegiatan yang sesuai dan menarik untuk anak. Hal ini agar anak dapat mempraktekannya dalam kegiatan makan sehari-hari untuk makan makanan yang sehat. Pentingnya mengenalkan makanan sehat kepada anak sejak usia dini adalah dikarenakan urusan makan makanan sehat bukan perkara hari ini, tapi tentang masa depan. Sehat sejak anak-anak menjadi modal dasar mereka untuk belajar, berkarya dan bekerja.

Dunia anak-anak adalah dunia bermain. Dengan bermain anak bisa mengeksplorasi hal apapun, mengembangkan imajinasi dan berkreasi. Secara sadar atau tidak itulah yang membawa mereka ke dalam proses belajar. Belajar memasak bagi anak-anak juga bisa memberikan banyak pengetahuan tentang bagaimana

proses membuat berbagai makanan yang dikonsumsi sehari-hari termasuk yang menjadi favorit mereka. Mulai dari peralatan yang digunakan, bahan-bahan serta bumbu yang digunakan, termasuk kandungan gizi didalamnya. *Cooking Class* sendiri merupakan suatu kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok di kelas untuk mengolah dan memasak dengan cara yang menyenangkan.

Di TK Yayasan Beribu kegiatan *Cooking Class* sudah menjadi kegiatan rutin yang dilaksanakan sebulan sekali. Di sekolah ini, pada saat kegiatan *Cooking Class* juga diajarkan bagaimana adab makan yang baik. Seperti mencuci tangan sebelum makan, berdoa sebelum makan, makan harus sambil duduk, dan tidak boleh makan sambil bicara. Beberapa contoh kegiatan *Cooking Class* yaitu, seperti menyeduh susu, memasak sayur, memasak jagung, memasak pisang, membuat jus, membuat pudding, dan lain-lain.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian tentang Analisis Terhadap Kegiatan *Cooking Class* Dalam Peningkatan Pengenalan Makanan Sehat Pada Anak Usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu Jl. BKR No. 1 Bandung.

Kegiatan *Cooking Class* ini ternyata memiliki banyak manfaat bagi anak, diantaranya koordinasi mata tangan, kreatifitas dan jiwa seni, kemampuan bersosialisasi, konsep matematika, kemampuan bahasa, dan rasa percaya diri pada anak (Amidjaja, 2007). Selain itu, tujuan dari kegiatan *Cooking Class* menurut Montolalu (dalam Abdah & Ulfah, 2012) yaitu mengembangkan ekspresi melalui berbagai media dengan gerakan tangan atau jari, koordinasi otot dan mata, melatih

kecakapan mengkombinasi warna, menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan, serta mengembangkan kemampuan motorik halus.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada beberapa hal yaitu:

1. Dasar filosofis dari kegiatan *Cooking Class*.
2. Proses pelaksanaan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu.
3. Hasil kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu.
4. Faktor pendukung dan penghambat kegiatan *Cooking Class* dalam pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Upaya Guru Dalam Meningkatkan Pengenalan Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu?”. Dengan batasan masalah meningkatkan pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan *Cooking Class*, pertanyaan-pertanyaan peneliti diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana dasar filosofis dari kegiatan *Cooking Class*?
2. Bagaimanakah proses pelaksanaan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu?
3. Bagaimana hasil kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu?

4. Apa faktor pendukung dan penghambat kegiatan *Cooking Class* dalam pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Berdasarkan pada latar belakang dan fokus penelitian, maka Tujuan Penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk menemukan dasar filosofis dari kegiatan *Cooking Class*.
2. Untuk mengelompokkan identifikasi langkah-langkah proses pelaksanaan kegiatan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu.
3. Untuk menemukan hasil kegiatan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu.
4. Untuk menemukan faktor pendukung dan penghambat pada saat kegiatan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

2. Manfaat

Secara teoritis penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengenalan makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan *Cooking Class*.

a. Manfaat bagi anak

- 1) Memberikan wawasan kepada anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat.
- 2) Membantu meningkatkan kebiasaan anak untuk makan makanan yang sehat.
- 3) Memberikan kegiatan yang menyenangkan kepada anak dalam pengenalan makanan sehat.

b. Manfaat bagi guru

- 1) Memberikan pengetahuan dan wawasan kepada guru, sehingga mampu menerapkan metode dan cara belajar yang sesuai bagi siswa.
- 2) Dapat membuat metode pembelajaran yang menarik untuk anak agar lebih termotivasi dalam pembelajaran.

c. Manfaat bagi sekolah

- 1) Agar dapat lebih mengembangkan lagi tentang metode pembelajaran yang lebih menarik bagi anak.
- 2) Dapat meningkatkan daya tarik masyarakat untuk bersekolah di lembaganya.

E. Kerangka Berpikir

Masa usia dini ini merupakan masa emas (*golden age*) dalam hal ini anak mulai peka untuk menerima berbagai rangsangan yang datang dari luar. Dimana pada masa ini hanya terjadi sekali seumur hidup, maka perlu dalam memperhatikan

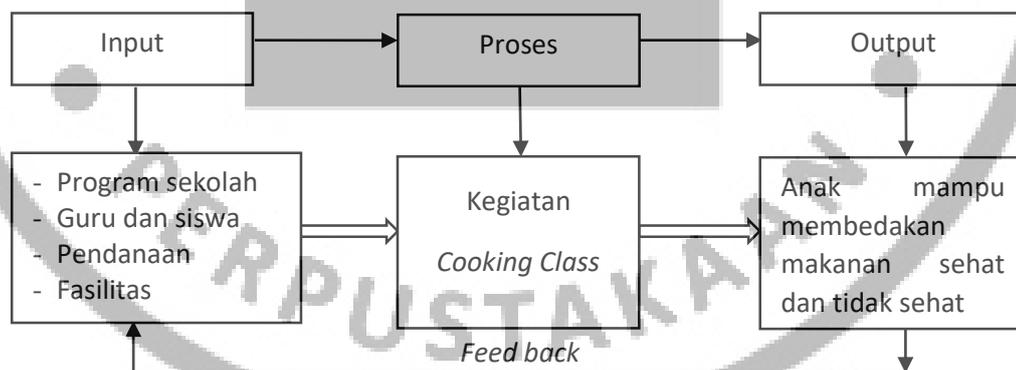
setiap tahap perkembangan anak. Selain menstimulasi anak tahap perkembangan anak, maka perlu didukung oleh asupan- asupan gizi dalam makanan sehat yang akan disajikan. Untuk itu, perlunya memperhatikan dalam memberikan makanan yang sehat pada anak, sehingga akan menghasilkan anak yang sehat.

Hasil observasi menemukan banyak dampak yang ditimbulkan dari kurangnya pengenalan makanan sehat sejak usia dini. Banyak anak-anak yang memilih untuk jajan sembarangan karena tergiur oleh warna dan rasa makanan, tanpa mengetahui kandungan yang terdapat pada pewarna makanan tersebut. Kurangnya perilaku mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan. Banyaknya kejadian keracunan makanan yang disebabkan oleh makanan cepat saji, kasus obesitas dan diabetes pada anak.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat- zat bermanfaat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki syarat higienis, berkecukupan dan seimbang. Makanan sehat itu tidak perlu mahal. Tujuan dari memakan makanan sehat bagi tubuh yaitu menjaga kebugaran tubuh, tumbuh dan berkembang dengan baik. Makanan sehat perlu seimbang antara karbohidrat, protein lemak dan vitamin. Selain menjaga kebugaran fisik anak, banyak sekali manfaat yang akan diperoleh ketika anak mengkonsumsi makanan sehat tersebut. Manfaat makanan sehat bagi anak usia dini untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga diharapkan makanan menambah energi, vitamin, protein, mineral dan serat makanan.

Dunia anak-anak adalah dunia bermain. Dengan bermain anak bisa mengeksplorasi hal apapun, mengembangkan imajinasi dan berkreasi. *Cooking*

Class sendiri merupakan suatu kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok di kelas untuk mengolah dan memasak dengan cara yang menyenangkan. Melalui kegiatan *Cooking Class*, anak akan lebih mudah untuk mengenal tentang makanan sehat. Khususnya untuk anak usia tiga sampai enam tahun, mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan, dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat. Untuk itulah kegiatan *Cooking Class* menjadi kegiatan pembelajaran yang menyenangkan bagi anak usia dini untuk mengenal makanan yang sehat dan manfaat mengkonsumsi makanan sehat bagi tubuhnya. Sangatlah penting bagi seorang anak untuk mengenalan makanan sehat salah satunya melalui kegiatan *Cooking Class*, karena makanan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, dan memilih makanan yang halal baik, bergizi, dan higienis.



Gambar 1. 1 Kerangka pikir penelitian