

**PEMAHAMAN ORANGTUA TENTANG PEMENUHAN GIZI ANAK
MELALUI *LUNCH BOX* (BEKAL MAKANAN) DI KELOMPOK
BERMAIN IT SEKARGADING SEMARANG.**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

Pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Oleh:

Desi Lestari

1601412085

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

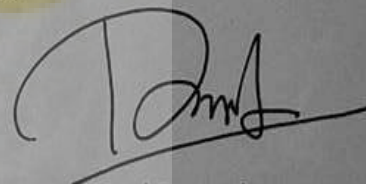
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang,



Desi Lestari
NIM. 1601412085




UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan ke Sidang
Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang:

hari : Senin

tanggal : 27 Februari 2017

Mengetahui
Ketua Jurusan PG PAUD

Edi Waluyo, M. Pd
NIP. 19790425200501100

Dosen Pembimbing



Neneng Tasu'ah, S. Pd.M. Pd
NIP. 19780101200604 2001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Pemahaman Orangtua tentang Pemenuhan Gizi Anak melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang” telah dipertahankan di hadapan sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

hari : Rabu

tanggal : 1 Maret 2017

Panitia Ujian Skripsi

Sekretaris



Drs. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons
NIP. 196006051999032001

Amirul Mukminin, S.Pd.,M.Kes
NIP. 197803302005011001

Penguji I,

Amirul Mukminin, S. Pd., M. Kes
NIP. 197803302005011001

Penguji II,

Drs. Khamidun, M. Pd
NIP.19672161999031002

Penguji III

Neneng Tasu'ah, S. Pd.,M. Pd
NIP. 19780101200604 2001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ *Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah (QS.Al Baqarah:172)*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orangtua, Bapak Kosim, Ibu Ruminah, dan adikku Adhi N., untuk segala doa, semangat serta cinta dan kasih sayang.
2. Keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan.
3. Keluarga besar KBIT dan TKIT Sekargading, Semarang.
4. Teman-teman PG PAUD, FIP, UNNES
5. Almamaterku Universitas Negeri Semarang.

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pemahaman Orangtua tentang Pemenuhan Gizi Anak melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Ibu Neneng Tasu'ah, S. Pd., M. Pd yang memberikan arahan dan bimbingan dengan kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini memiliki keterbatasan pengetahuan dan kemampuan dalam penyusunan penulis. Namun dengan segala bantuan dan bimbingan berbagai pihak penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah mengesahkan.
2. Edi Waluyo, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang memberikan ijin bagi penulis untuk melakukan penelitian.
3. Neneng Tasu'ah, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, motivasi dan saran untuk membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap dosen dan keluarga besar jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah memberikan ilmu dan kesempatan untuk belajar menjadi pendidik anak usia dini.
5. Dra. Raras Sari Ajiningsih selaku Kepala Sekolah KB dan TKIT Sekargading yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mencoba belajar menjadi calon pendidik yang lebih baik, memberikan motivasi dan izin penelitian bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Segenap keluarga besar KB dan TKIT Sekargading yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyelesaian skripsi.

7. Ibuku Ruminah dan Bapakku Kosim Dwinarto yang menjadi tauladan, motivator dan selalu mendoakan yang terbaik.
8. Adikku Adhi Nugroho dan Keluarga besarku yang selalu mendoakan dan memberikan semangat.
9. Sahabat, teman tercinta yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selalu memberikan dukungan dan doa bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Semoga Tuhan membalas segala kebaikan kalian dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca. Terima kasih.

Semarang, 1 Maret 2017

Penulis



ABSTRAK

Desi Lestari. 2017. *Pemahaman Orangtua tentang Pemenuhan Gizi Anak melalui Lunch Box (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Program Studi Sarjana Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Pembimbing Neneng Tasu'ah, S. Pd., M. Pd

Kata Kunci: Pemahaman, gizi, bekal makanan, kelompok bermain

Lunch Box (bekal makanan) merupakan faktor pendukung dalam memenuhi gizi anak. KBIT Sekargading merupakan lembaga pendidikan yang memiliki aturan khusus mengenai pembawaan bekal makanan, adanya pembawaan bekal yang kurang sesuai, seperti: chiki, permen. Pembawaan bekal yang kurang variatif dan menarik perhatian anak sehingga anak-anak tidak tertarik mengkonsumsi bekal yang dibawakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman orangtua mengenai pemenuhan gizi dalam *lunch box* (bekal makanan) di KBIT Sekargading Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan strategi penelitian studi kasus. Dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh diperiksa ke absahan datanya melalui proses teknik triangulasi.

Hasil dari penelitian ini adalah Pemahaman orangtua mengenai pemenuhan gizi melalui bekal makanan sudah baik, karena latar belakang pendidikan yang dimiliki rata-rata adalah strata satu, namun orangtua kurang bisa dalam menerapkan pada bekal makanan anak, anak-anak merasakan bosan dengan menu bekal yang dibawakan, karena menu yang dibawakan selalu menu yang sama. Namun semangat orangtua untuk meningkatkan kebutuhan gizi anak tetap dimiliki melalui kerja sama yang dibangun antara komite dengan pihak sekolah KB dan TKIT Sekargading dalam kegiatan makan bersama yang dilakukan selama satu bulan sekali. Menu yang dihidangkan adalah menu makanan yang sehat dan menarik perhatian anak. KBIT Sekargading memiliki aturan yang ketat mengenai pembawaan bekal makanan anak, sekolah membatasi konsumsi MSG, mie instan dan permen pada anak. Aturan yang dimiliki berupa aturan tertulis. Sehingga sekolah dan orangtua bisa bekerja sama dalam meningkatkan pemenuhan gizi anak. Saran yang diajukan kepada orangtua adalah untuk lebih aktif dalam kegiatan parenting mengenai gizi anak, lebih memperhatikan komposisi makanan dan ke-halal-an produk yang akan dikonsumsi, bagi sekolah adalah lebih memperhatikan kualitas bekal makanan anak yang sesuai dengan pemenuhan gizi dan pembaharuan program mengenai kesehatan disekolah. Bagi puskesmas adalah tanggap dalam pemberdayaan gizi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Fokus Penelitian.....	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pemahaman	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Pemahaman	Error! Bookmark not defined.
2.2 Orangtua.....	13

2.2.1	Pengertian Orngtua	13
2.2.2	Tugas Orngtua	16
2.3	Pemenuhan Gizi	18
2.3.1	Pengertian Gizi	18
2.3.1.1	Menu Makanan Sehat.....	19
2.3.1.2	Faktor yang Mempengaruhi Gizi	21
2.3.1.3	Pemenuhan Gizi dalam Makanan.....	24
2.3.1.4	Gizi dan Kehidupan Anak.....	26
2.3.1.5	Bahan Makanan dan Zat Gizi.....	33
2.3.1.6	Komponen Zat Gizi.....	39
2.4	Bekal Makanan	42
2.4.1	Pengertian Bekal.....	42
2.4.2	Manfaat Bekal	43
2.4.3	Langkah Menyiapkan Bekal Makanan	45
2.5	Penelitian yang Relevan.....	48
2.6	Kerangka Berfikir	51
BAB III METODE PENELITIAN.....		52
3.1	Pendekatan Penelitian.....	52
3.2	Subyek Penelitian.....	53
3.2.1	Deskripsi Subyek Penelitian	54
3.3	Lokasi Penelitian.....	61
3.4	Sumber Data.....	62
3.5	Fokus Penelitian.....	63
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	64

3.7 Instrumen Penelitian	65
3.8 Teknik Analisis Data.....	67
3.9 Keabsahan Data	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
4.1 Hasil Penelitian	74
4.1.1 Gambaran umum KB dan TKIT Sekargading.....	74
4.1.2. Visi Misi KB dan TKIT Sekargading.....	79
4.1.2.1.1 Visi KB Sekargading.....	79
4.1.2.1.2 Misi KB Sekargading.....	79
4.1.2 Keterangan Koding.....	81
4.1.3 Hasil Penelitian Pemahaman Orangtua Mengenai Bekal	81
4.1.3.1 Pemahaman Orangtua Mengenai Pemenuhan Gizi (Lunch Box) Bekal Makanan Anak	82
4.1.3.2 Syarat Makanan Sehat.....	85
4.1.3.3 Bekal Makanan Kelompok Bermain IT Sekargading	89
4.1.3.4 Cara Mengolah Bekal Makanan anak	93
4.1.3.5 Porsi Makanan Anak usia 3-5 Tahun	95
4.1.4 Hasil Penelitian Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Orang tua dalam Memberikan Kebutuhan Gizi melalui <i>Lunch Box</i> (Bekal Makanan) Anak	97
4.1.4.1 Kriteria Bekal Makanan Anak yang Sesuai dengan Pemenuhan Gizi	97
4.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Orangtua dalam Pemenuhan Kebutuhan Gizi melalui Bekal Makanan.....	102

4.2 Pembahasan.....	108
4.2.1 Pemahaman Orangtua tentang Pemenuhan Gizi Anak melalui <i>Lunch Box</i> (Bekal Makanan)	108
4.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Orangtua dalam Memberikan Kebutuhan Gizi melalui <i>Lunch Box</i> (Bekal Makanan).....	114
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	120
BAB V PENUTUP.....	121
5.1 SIMPULAN	121
5.2 SARAN	121
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



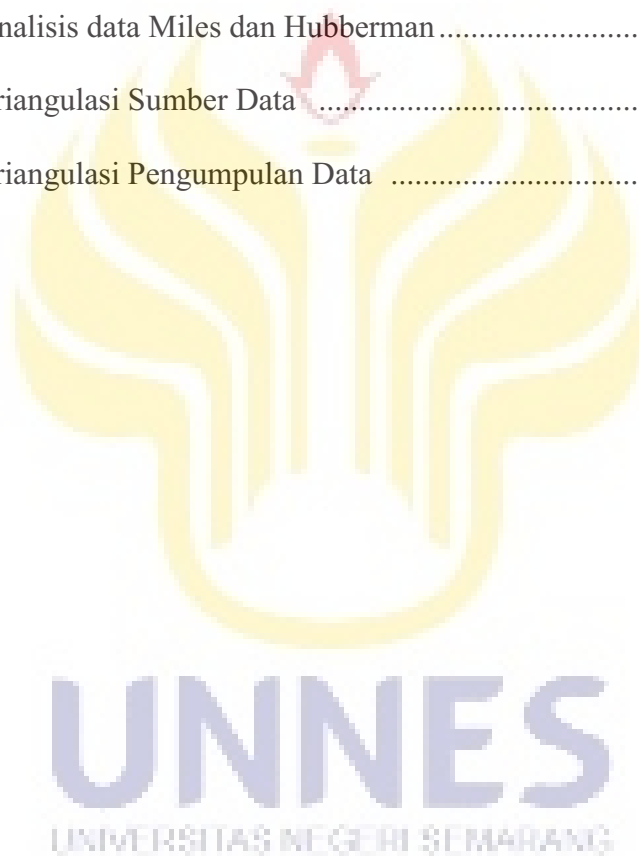
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Pedoman Gizi Seimbang	19
Gambar 4.1 TK dan KBIT Sekargading	75
Gambar 4.1 Lahan Sekolah	77
Gambar 4.1 Wawancara dengan Guru Sentra	83
Gambar 4.1 Wawancara Guru Sentra Persiapan	87
Gambar 4.1 Anak Makan Bekal	90
Gambar 4.1 Makan bersama	100
Gambar 4.1 Makan bersama	101
Gambar 4.2 Ragam Bekal	110



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Angka kecukupan gizi.....	33
Bagan 2.1. Kebutuhan Energi per Hari	39
Bagan 2.1. Kriteria Pemenuhan Gizi	40
Bagan 2.6 Kerangka Berfikir	51
Bagan 3.8 Analisis data Miles dan Hubberman	68
Bagan 3.9 Triangulasi Sumber Data	72
Bagan 3.9 Triangulasi Pengumpulan Data	73



DAFTAR TABEL

Tabel 2.3. Angka Kecukupan Gizi.....	33
Tabel 2.3. Kebutuhan Energi per Hari	39
Tabel 2.3. Kriteria Pemenuhan Gizi	40
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen.....	67
Tabel 3.8 Koding Penelitian	69
Tabel 4.1 Data Latar Belakang Orangtua.....	80
Tabel 3.5 Predikat Sarana	84
Tabel 3.6 Kode Instrumen	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Puskesmas Sekaran	127
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian KBIT Sekargading	128
Lampiran 3 Surat Keterangan Ambil Data Puskesmas	129
Lampiran 4 Struktur Organisasi yayasan	130
Lampiran 5 Struktur Organisasi KB dan TK	131
Lampiran 6 Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan	132
Lampiran 7 Data Jumlah Siswa per Tahun	133
Lampiran 8 Foto	134
Lampiran 9 Instrumen	139
Lampiran 10 Transkrip Hasil Wawancara Kepala Sekolah	143
Lampiran 11 Transkrip Hasil Wawancara Guru Sentra	146
Lampiran 12 Transkrip Hasil Wawancara Orangtua siswa	157
Lampiran 13 Transkrip Hasil Wawancara Ahli Gizi	176
Lampiran 14 Catatan Lapangan	181
Lampiran 15 Jadwal Makan Bersama	184
Lampiran 16 Instrumen Observasi	187
Lampiran 17 Hasil Observasi	188
Lampiran 18 Biodata Siswa KB dan TK IT Sekargading	191

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Pemahaman merupakan suatu hal yang diyakini berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, seseorang bisa dikatakan paham apabila ia telah mempelajari secara mendalam mengenai suatu hal atau sesuatu yang menarik perhatiannya. Pemahaman memiliki tingkatan yang lebih tinggi daripada pengetahuan, sehingga perlu adanya kajian secara mendalam dan fokus apabila ingin memahami sesuatu secara menyeluruh. Orang tua tentunya memiliki pemahaman mendalam mengenai kepribadian, pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, terlebih saat anak-anak memasuki usia awal perkembangan.

Masa kanak-kanak awal merupakan periode perkembangan yang diawali oleh masa akhir bayi hingga sekitar usia 5 atau 6 tahun, terkadang periode ini disebut sebagai tahun-tahun prasekolah atau yang lebih sering dikenal dengan pendidikan anak usia dini. Sebagai orang tua yang cerdas dan memahami karakteristik anak, maka diperlukan kepekaan mengenai masa penting anak, salah satunya ketika anak mengalami masa *golden age*. Masa *golden age* adalah masa dimana kecerdasan otak anak mencapai 80% secara keseluruhan dalam rentang kehidupannya, hal tersebut akan terjadi pada masa-masa rentang usia 0-6 tahun. Selama waktu tersebut, anak belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri dan mampu merawat diri sendiri, anak-anak juga diajarkan mengenai perkembangan keterampilan kesiapan di lingkungan sekolah (mengikuti perintah, mengenali

huruf) serta menghabiskan waktu dalam jangka yang cukup lama untuk bermain dengan teman sebaya pada lingkungan pendidikan anak usia dini (Santrock, 2010). Melalui kegiatan bermain ini, anak akan mengalami suatu perkembangan yang menuju arah kematangan dalam berbagai aspek. Bermain dapat merangsang motorik baik motorik kasar ataupun halus, pancaindra dan peningkatan sel-sel dalam otak, selain itu juga bermain akan mempengaruhi anak dalam pengetahuan, sosial, emosi, intelektual dan kreativitas. Pendidikan Anak Usia Dini merupakan wadah yang mendidik anak dalam lingkup bermain untuk menstimulasi atau merangsang pada anak usia 0-6 tahun agar ia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, anak juga dipersiapkan untuk tahap pendidikan berikutnya dan di tempat inilah anak-anak akan diperhatikan mengenai perkembangan dan pertumbuhannya.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik seorang anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pemberian nutrisi melalui makanan yang mengandung gizi seimbang. Orang tua memiliki peran yang sangat besar dalam memberikan konsumsi makanan pada anak. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi bagaimana anak itu akan berkembang, sehingga sangat diperlukan makanan sehat yang seimbang dengan kebutuhan gizi. Makanan tersebut nantinya akan disalurkan oleh darah menuju organ-organ yang ada di dalam tubuh termasuk pada bagian otak. Otak anak senantiasa memerlukan stimulasi dan kebutuhan gizi yang tinggi, meski hanya berukuran kecil, tapi otak memerlukan lebih 30% dari pasokan energi dalam tubuh. Kemampuan otak anak dapat ditingkatkan dengan nutrisi khusus salah satunya melalui *lunch box* atau bekal makanan.

Pemenuhan gizi merupakan salah satu bentuk kepedulian orang tua dengan nutrisi yang berguna untuk anak-anak. Anak-anak membutuhkan gizi yang berbeda tergantung dari tinggi badan, berat badan serta tingkat keaktifan mereka selama melakukan kegiatan selama satu hari. Jumlah kalori serta kebutuhan energi yang dibutuhkan setiap anak memiliki perbedaan, salah satunya bisa dilihat apabila menemukan perbedaan yang mendalam kegiatan diantara anak aktif dan pasif, dimana kebutuhan kalori tentu saja berbeda dalam jumlah saat melakukan aktivitas. Anak-anak usia 1 hingga 3 tahun mengkonsumsi makanan mengandung 45-50 kalori untuk setiap 0,5 kg berat tubuhnya (Westcot, 2003:55). Oleh karena itu, bekal makanan dengan gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk kebutuhan kalori anak. Selain itu, jika anak kekurangan salah satu jenis nutrisi dapat mengakibatkan gangguan pada perilaku dan kemampuan belajar anak.

Saat ini kesehatan anak menjadi permasalahan penting dalam suatu negara, karena anak merupakan unsur pembangunan yang bisa mencerdaskan kehidupan suatu bangsa. Upaya dalam pembangunan kesehatan diawali dengan perbaikan gizi masyarakat negara tersebut. Masalah kekurangan gizi masih tersebar luas di negara-negara berkembang yang berakar dari masalah kemiskinan salahsatunya adalah Indonesia. Hal ini sesuai dengan data yang diungkapkan oleh gizi anak pada Departemen Kesehatan Indonesia yang menyatakan bahwa Indonesia termasuk negara yang memiliki masalah gizi yang kompleks yang ditunjukkan dengan tingginya prevalensi *stunting* atau yang lebih dikenal sebagai balita pendek, dimana pertumbuhan berat badan dan tinggi badan kurang sesuai pada angka yang tertera

pada KMS, selain itu adapula permasalahan mengenai prevalensi *wasting* atau yang lebih dikenal sebagai balita kurus, dimana sebagian besar balita memiliki jumlah berat badan yang jauh dari standar berat badan balita yang terdapat pada KMS, dan yang terakhir permasalahan gizi lebih (Global Nutrition Report, 2014). Saat ini tercatat balita dengan berat badan rendah mengalami peningkatan jumlah persentase dari 18,4% menjadi 19,6% pada tahun 2013. Masalah gizi memiliki dampak yang luas, tidak hanya sakit, cacat dan kematian tetapi juga terhadap pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Kualitas anak ditentukan sejak terjadinya konsepsi hingga masa balita (Depkes, 2015). Tentu saja ini mendorong orang tua untuk memperhatikan gizi anak. Status gizi pada anak dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kondisi sosial ekonomi, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, jumlah anak orang tua, pengetahuan serta pola asuh yang diterapkan. Gizi yang dibutuhkan oleh anak tentu saja mempunyai porsi yang berbeda dengan kebutuhan gizi orang dewasa meskipun makanan yang dikonsumsi sama. Anak-anak mulai belajar makan secara mandiri pada usia batita. Anak-anak akan dikenalkan dengan berbagai macam produk makanan yang mengandung berbagai macam gizi seimbang, karbohidrat, mineral, vitamin, protein serta kandungan makanan yang memiliki kegunaan untuk memenuhi kebutuhan lain pada tubuh.

Bedasarkan hasil observasi di lapangan, sebagian besar anak-anak cenderung lebih menyukai makanan kemasan atau makanan instan seperti *snack chiki*, sosis, keju, serta berbagai macam makanan olahan lainnya, yang tentunya memiliki kandungan gizi tidak sebanyak makanan yang diolah dengan baik. Peran orang tua

dalam pemilihan menu makanan kemasan olahan untuk konsumsi sangat diperlukan ketelitian dan kehati-hatian. Kandungan zat aditif yang terdapat dalam makanan tersebut perlu dipastikan secara mendalam karena dapat berpengaruh pada perubahan perilaku anak, misalnya hiperaktivitas dan reaksi alergi yang ditimbulkan setelah mengkonsumsi makanan tersebut, jangka waktu konsumsi makanan yang mengandung reaksi alergi atau hiperaktivitas memiliki perbedaan antara setiap anak yang satu dengan lainnya. Anak-anak cenderung menghindari makanan hijau seperti sayur dan buah-buahan yang mengandung gizi berguna bagi tubuh, jika hal ini terjadi secara terus menerus, anak mengkonsumsi makanan instan atau makanan kemasan tanpa memperhatikan kandungan dalam makanan tersebut maka kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi dengan baik. Bagi orang tua yang bekerja biasanya tidak bisa menyiapkan berupa bekal makanan yang sesuai untuk anak, karena kurangnya waktu yang dimiliki untuk melakukan persiapan bekal. Atau bagi orangtua yang kurang paham dalam mengkreasikan makanan maka mempersiapkan bekal merupakan suatu tantangan yang dianggap cukup sulit, karena harus berpikir ekstra mengenai makanan yang bisa menarik perhatian anak.

Pemilihan bahan-bahan makanan yang akan digunakan untuk pengolahan bekal makanan (*Lunch Box*) secara tepat mampu menyelamatkan anak dari kekurangan gizi. Hal tersebut dikarenakan bekal makanan dapat meningkatkan energi, daya tahan tubuh dan konsentrasi anak serta kemampuan belajar saat disekolah. Sehingga konsentrasi anak selama melakukan aktivitas belajar dan bermain bisa terpenuhi secara optimal. Wadah pendidikan sekolah bagi anak-anak

usia 0-6 tahun adalah Kelompok Bermain, Taman Kanak-kanak dan Tempat Penitipan Anak yang dikelola oleh sebuah lembaga pendidikan di bawah payung besar bernama Pendidikan Anak Usia Dini.

Kelompok Bermain merupakan salah satu wadah pendidikan bagi anak usia dini sebelum mereka melanjutkan pendidikan ke Taman Kanak-kanak, di beberapa lembaga pendidikan sekolah memberikan keleluasaan untuk memberikan bekal yang variasi namun tetap ada pengawasan makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan. Makanan yang tidak diperbolehkan misalnya makanan yang mengandung zat perasa buatan (*Monosodium Glutamat*), pemanis glutamat hingga pewarna makanan berbahaya. Hal tersebut dilakukan agar pemenuhan gizi seimbang bisa dipantau.

Salah satu menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang adalah bahan makanan yang alamiah dan segar seperti ikan, daging dan sayuran beku. Menyiapkan bekal makanan untuk anak ke sekolah ditengah waktu yang sibuk merupakan tantangan dan masalah utama bagi orang tua saat ini. Namun bisa diatasi dengan cara menghadirkan atau menyiapkan makanan siap saji yang mudah. Apalagi bahan yang akan dikonsumsi memang merupakan kesukaan anak, misalnya kue kering yang rendah lemak, tentunya lebih diminati anak-anak daripada wafer atau *stick* yang sudah biasa mereka konsumsi. Makanan yang sehat dan seimbang tidak harus susah atau sulit dalam menyiapkannya. Ibu bisa membuat roti isi dengan irisan tomat segar dan daging cincang untuk menambah kebutuhan gizi anak. Selain itu bisa

ditambahkan segelas susu dan buah, sehingga anak akan memperoleh bekal makanan menu seimbang.

KBIT Sekargading merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini di kecamatan Gunungpati yang terletak di kawasan perumahan Griya Sekargading, lembaga ini dikelola oleh sebuah yayasan, bernama Yayasan Wiyata Perdana yang diketuai oleh Bapak Sugeng Purwoko, dikelola bersama dengan Kepala Sekolah bernama Ibu Raras Sari Ajiningsih dan tujuh orang guru yang masing-masing bertugas dimasing-masing sentra yang tersedia. Kelompok Bermain ini memiliki jumlah siswa sebanyak tiga puluh dua anak yang dibagi berdasarkan usia, yaitu kelompok bermain A sebanyak delapan anak dan kelompok bermain B yang dibagi dua kelas, masing-masing kelas memiliki murid sebanyak sebelas siswa. KBIT Sekargading memperbolehkan anak-anak kelompok bermain membawa bekal makanan yang akan mereka konsumsi sebelum melakukan kegiatan karena di lembaga tidak menyediakan kantin atau warung yang menjual makanan, oleh sebab itu beberapa orang tua membawakan anak-anak makanan, ragam makanan yang dibawakan memiliki berbagai bentuk, seperti makanan ringan yang dibungkus merk tertentu dengan alasan anak sudah sarapan di rumah ada pula yang membawakan berupa nasi dan makanan berat yang bisa dikonsumsi anak selama di sekolah, namun kesadaran untuk membawakan bekal yang seimbang masih kurang, sebagian besar orang tua siswa-siswi merupakan karyawan, dosen, guru hingga pegawai negeri sipil. Pengetahuan orang tua mengenai makanan yang seimbang sudah tergolong baik di tempat ini, KBIT Sekargading juga telah memiliki peraturan tertulis yang

menjelaskan dan mengatur mengenai bekal makanan apa saja yang diperbolehkan untuk dikonsumsi anak-anak, namun masih banyak orang tua yang tidak sempat menyiapkan bekal atau memberikan bekal makanan dengan menu yang seimbang. Bahkan adapula yang membawakan bekal makanan ringan yang sama selama beberapa hari bahkan lebih dari seminggu, sehingga makanan tersebut menjadi tidak renyah/ kurang bisa dimakan oleh anak, kreatifitas serta kemampuan mengolah bekal makanan yang variatif menjadi permasalahan oleh orang tua KBIT Sekargading, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, orangtua terkadang membawakan bekal makanan anak dengan menu yang kurang memenuhi gizi, misalnya makanan instan atau makanan ringan yang terdapat kandungan MSG, hal tersebut mampu membahayakan perkembangan otak anak, terlebih saat masa pertumbuhan.

Bedasarkan uraian di atas perlu dilakukan penelitian untuk melihat bagaimana pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) dengan sasaran anak-anak Kelompok Bermain IT Sekargading, Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka peneliti mendapatkan permasalahan sebagai berikut:

- a. Bagaimana pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) di KB IT Sekargading Semarang?

- b. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam memberikan kebutuhan gizi melalui *lunch box* (bekal makanan) pada anak-anak Kelompok Bermain IT Sekargading, Semarang ?

1.3 Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan pemusatan fokus pada inti penelitian yang akan dilakukan meliputi pemahaman orang tua mengenai gizi yang terkandung dalam makanan serta *lunch box* atau bekal makanan yang dibawa oleh anak-anak kelompok bermain yang berada di Kelompok Bermain IT Sekargading, Semarang.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang diharapkan sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Mengetahui pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *Lunch Box* (Bekal Makanan) di KB IT Sekargading Semarang.
- b. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam memberikan kebutuhan gizi melalui *lunch box* (bekal makanan) pada anak-anak Kelompok Bermain IT Sekargading, Semarang.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

- a. Diharapkan dengan adanya penelitian mengenai pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan) di KB IT Sekargading Semarang. Bisa memperluas pengetahuan mengenai bekal makanan yang sehat bagi anak-anak, sehingga ilmu mengenai kesehatan dan gizi anak bisa lebih luas lagi cangkupannya, khususnya bagi Pendidikan Guru Pendidikan anak Usia Dini.
- b. Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi peneliti lain yang memiliki gagasan yang sama

b. Secara Praktis

a. Bagi sekolah

Bisa memberikan tambahan informasi mengenai *lunch box* (bekal makanan) yang sehat dan bergizi kepada orang tua.

b. Bagi siswa

Memberikan manfaat pengetahuan mengenai *lunch box* (bekal makanan) yang baik dan sehat, juga bisa mengetahui jumlah kebutuhan gizi anak-anak sehingga anak tetap bisa mendapatkan asupan makanan yang baik.

c. Bagi Guru/ Calon Peneliti

Mampu menambah pengetahuan mengenai manfaat *lunch box* (bekal makanan) yang baik dan bergizi, sehingga guru atau wali tidak perlu cemas lagi dengan makanan yang dikonsumsi anak-anak karena sudah terjamin dengan mutu yang dibuat sendiri.

d. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan tambahan dan juga pengalaman yang sangat berharga, selain mendapatkan informasi dari kegiatan perkuliahan dan teori yang didapat, namun peneliti juga bisa merasakan langsung mengenai bagaimana manfaat *lunch box* (bekal makanan) bagi kesehatan anak-anak. Sehingga bisa menjadi bekal pengetahuan di masa mendatang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pemahaman

2.1.1. Pengertian Pemahaman

Pemahaman adalah kesanggupan memahami setingkat lebih tinggi daripada ilmu pengetahuan. Dalam memahami dan mempelajari suatu hal tidak berarti manusia melupakan peran dari pengetahuan, namun melalui ilmu pengetahuan kita akan diperkenalkan dan akan mengetahui secara mendalam agar lebih memahami dan mengetahui (Sudjana, 2009: 24).

Terdapat tiga tingkat pemahaman menurut Sudjana (2014: 24) dalam tingkat yang pertama yaitu, pemahaman terjemahan, mulai dari menterjemahkan arti dalam pemahaman yang sebenarnya. Pada tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran yaitu menghubungkan bagian-bagian dipelajari sebelumnya dengan hal-hal yang baru, atau menghubungkan dengan beberapa bagian dari grafik melalui kejadian yang sudah ada. Sedangkan yang ketiga atau tingkat tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi yaitu seseorang diharapkan mampu melihat di balik pengetahuan seseorang sehingga dapat membuat ramalan tentang konskuensi atau akibat, dan dapat memperluas anggapan mengenai suatu hal dalam arti waktu, dimensi, kasus ataupun masalahnya.

Menurut Bloom dalam Kusaeri (2012:58) menyatakan bahwa pemahaman tidak hanya menonjolkan aspek hafalan semata. Kata kerja operasional yang umum digunakan pada bagian ini diantaranya: jelaskan, ubahlah, pertahankan, bedakan, perluas, generalisasikan, beri contoh, simpulkan, ramalkan dan ringkas.

Pemahaman menurut Poesprodjo dalam I Purwati (2012:6) memiliki pengertian yaitu bukan kegiatan berpikir semata, melainkan pemindahan letak pemahaman diri sendiri ke orang lain. Untuk merasakan hal-hal yang dialami oleh orang lain melalui *erlebnis* (sumber pengetahuan tentang hidup, penyelaman pengalaman pikiran), pemahaman terhayati. Pemahaman merupakan suatu kegiatan berpikir secara diam-diam, sehingga mampu menemukan dirinya dalam orang lain.

Bedasarkan pendapat yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah suatu tindakan untuk belajar lebih mendalam mengenai suatu hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan. Pemahaman lebih dari sekedar mengerti, oleh sebab itu pemahaman mengenai gizi, artinya memahami secara mendalam, detail dan juga menyeluruh mengenai gizi yang terkandung. Sehingga pemenuhan gizi untuk kebutuhan sehari-hari menjadi terpenuhi.

2.2 Orang tua

2.2.1. Pengertian Orang tua

Pengertian Orang tua dalam kutipan artikel berjudul "*Pengertian arti dari makna orang tua*" dalam Kompasiana yang diakses pada 6 November 2016, adalah pengertian umum dari seseorang yang melahirkan kita yaitu orang tua biologis. Namun orang tua juga tidak selalu dalam pengertian yang melahirkan. Orang tua juga bisa didefinisikan terhadap orang yang telah memberi arti kehidupan bagi kita. Orang tua telah mengasihi, memelihara bahkan memberikan kasih sayang walau bukan mereka yang melahirkan kita.

Menurut Johnson dan Leny (2010:5) keluarga adalah suatu sistem yang mempunyai anggota yaitu, ayah, ibu dan anak atau semua individu yang tinggal di dalam rumah tangga tersebut. Anggota keluarga saling berinteraksi, interlasi dan interpendensi untuk mencapai tujuan bersama. Masyarakat menyakini bahwa keluarga sehat akan mempunyai anggota yang sehat pula sehingga mewujudkan masyarakat sehat.

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan terpenting karena sejak kemunculan adab kemanusiaan sampai sekarang, keluarga selalu berpengaruh besar terhadap perkembangan anak manusia. Peranan orang tua bagi pendidikan anak ialah memberi dasar pendidikan, sikap dan keterampilan dasar, seperti pendidikan agama, budi pekerti, sopan santun, estetika, kasih sayang dan rasa aman. Pentingnya peran orang tua dalam pendidikan anak telah disadari oleh banyak pihak, karena akan member efek peningkatan prestasi belajar, perbaikan sikap, stabilitas sosio-emosional, kedisiplinan serta aspirasi anak untuk belajar (Noor, 2009:19).

Menurut Setiono (2011:24) bahwa keluarga adalah orang yang ada hubungan darah atau perkawinan. Orang-orang yang termasuk keluarga adalah ibu, bapak, dan anak-anaknya. Ini disebut keluarga batih (*nuclear family*). Keluarga yang diperluas (*extended family*) mencakup semua orang dari satu keturunan kakek dan nenek yang sama, termasuk keturunan suami dan istri. Keluarga mempunyai fungsi untuk berkembang biak, mensosialisasi atau mendidik anak, menolong serta melindungi yang lemah, khususnya orang tua yang telah lanjut usia

Penelitian yang dilakukan oleh Arri Handayani yang berjudul “*Work-Family Balance and Quality of Parenting in Optimizing Children Development*” dalam jurnal IJECES, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Semarang, ISSN 2252-8415 menyatakan bahwa:

“The age of batita (where a child is three years old and bellow) contributes significantly to the one achievement in the future. Thus, to grow at the best, inheritance factors (nature) from the parent, and environment (nurture) like nutrition, the birth process, treatment, environmental circumstances, psychosocial stimulus, education, early health, and treatment is having significant value. To maximized the children growth at their golden age, they need a lot of stimulation from their environment particularly their parent. Their parent is their first interaction, especially mother. The children must live and grow in their family that is full of happiness, love and understanding in order that their personality grows thoroughly and properly. Parent has an obligation to: 1) take care raise, educate, and protect their children; 2) to develop their children according to their ability, talent and interest, and 3) to prevent any early age marriage. Parent in general (especially mother) take care of their children with the patch up skill. A parent needs to gain more knowledge and skill of parenting from when their children were still at an early age to monitor child growth. In order to improve the knowledge and attitude of the parent then the educational intervention, which combined the nutritional, health and parenting aspect is a need to be developed and conducted in order to maximize children growth.”

Hasil dari penelitian di atas menjelaskan bahwa orang tua sangat berperan penting dalam pertumbuhan anak, terutama ibu. Orang tua adalah tempat anak pertama kali mengenal pendidikan, dan interaksi dengan orang lain selain dirinya sendiri. Orangtua memiliki kewajiban untuk melindungi setiap anak, menjaganya dan memberi pendidikan bagi anak. Sehingga anak bisa tumbuh sebagai pribadi yang lebih baik, tentunya perkembangan dan pertumbuhan anak disesuaikan dengan kebutuhan di usia mereka.

Dari beberapa penjelasan mengenai pengertian orang tua, maka dapat disimpulkan bahwa orang tua merupakan bagian dari keluarga yang paling dasar bagi

anak dalam kehidupan mereka. Orang tua terdiri dari ayah, ibu dan anak yang didasari oleh sebuah hubungan darah atau perkawinan, dengan keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak, diharapkan mereka menjadi lebih terarah agar bisa bertahan hidup ketika dewasa.

2.2.2. Tugas Orang tua

Menurut Johnson dan Leny (2010:8) menyebutkan bahwa keluarga memiliki tugas berjumlah delapan, yaitu:

- 1) Pemeliharaan fisik keluarga dan para anggotanya.
- 2) Pemeliharaan sumber-sumber daya yang ada di dalam keluarga.
- 3) Pembagian tugas masing-masing anggotanya sesuai dengan kedudukan masing-masing.
- 4) Sosialisasi antar anggota keluarga.
- 5) Pengaturan jumlah anggota keluarga.
- 6) Pemeliharaan ketertiban anggota keluarga
- 7) Membangkitkan dorongan dan semangat para anggotanya.

Didukung pendapat yang dikemukakan oleh Noor (2009:20) dalam buku berjudul *Orang tua Bijaksana, Anak Bahagia* yang menyatakan bahwa peranan orang tua bagi pendidikan anak ialah memberi dasar pendidikan, sikap dan keterampilan, seperti pendidikan, agama, budi pekerti, sopan santun, estetika, kasih sayang dan rasa aman. Dasar-dasar untuk mematuhi aturan tersebut adalah dengan menanamkan kebiasaan. Selain itu peranan keluarga adalah mengajarkan nilai-nilai dan tingkah laku yang sesuai dengan ajaran di sekolah.

Sedangkan menurut Dachlan dalam Latiana (2010:16) bahwa orang tua memikul tanggung jawab hak dan kewajiban baik bagi diri sendiri, pasangan maupun untuk anak, diantaranya:

1. Kewajiban orangtua (suami terhadap istri dan begitupula sebaliknya):
 - a. Kedua belah pihak harus hormat menghormati, sopan santun dan penuh pengertian.
 - b. Memelihara kepercayaan dan tidak membuka rahasia
 - c. Matang dalam berfikir
 - d. Sabar
 - e. Bekerja sama
 - f. Mampu memahami emosi
 - g. Memberikan kebebasan untuk berkembang
 - h. Menghormati orang tua dari kedua belah pihak.
2. Kewajiban seorang anak adalah:
 - a. Patuh pada orang tua
 - b. Membantu orang tua
 - c. Mengabdikan pada orang tua jika anak sudah dewasa
 - d. Mendengarkan pendapat orang tua

Bedasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa orang tua adalah sosok orang dewasa yang menjadi percontohan untuk anak-anak, mereka merupakan sosok keluarga yang pertama kali, sebelum anak-anak mengenal lingkungan masyarakat,

orang tua merupakan bagian pendidikan yang paling awal untuk anak-anaknya sebelum melanjutkan ke pendidikan yang ada di sekolah.

2.3. Pemenuhan Gizi

2.3.1 Pengertian Gizi

Gizi merupakan salah satu kebutuhan yang didapatkan manusia melalui makanan yang ia konsumsi sehari-hari, jumlah yang dibutuhkan setiap individu juga berbeda, baik anak-anak ataupun orang dewasa. Menurut Almatsier (2010: 294) pedoman umum gizi seimbang adalah pedoman yang disusun dalam rangka memenuhi salah satu rekomendasi Konferensi Gizi Internasional untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi semua penduduk yang merupakan prasyarat untuk pembangunan sumber daya manusia. Dalam pedoman umum gizi seimbang susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi. Pengelompokan bahan makanan disederhanakan, yaitu didasarkan pada tiga fungsi utama zat gizi, yaitu sebagai sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Ketiga golongan bahan ini digambarkan dalam bentuk kerucut dengan urutan-urutan menurut banyaknya digunakan dalam hidangan sehari-hari.



Gambar 2.3 Pedoman Gizi Seimbang, Almatier 2010

2.3.1.1. Menu Makanan Sehat

Suatu menu adalah susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan seseorang. Dalam hal kesehatan, seringkali digunakan istilah menu adekuat yaitu menu yang mengandung semua golongan bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung di dalamnya. Konsep menu adekuat menekankan unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu pemberi tenaga atau energi, penyokong pertumbuhan, pembangun dan pemelihara jaringan tubuh serta pengatur metabolisme (Santoso, 2013: 123).

Menurut Hidayat (2011:41) nutrisi makanan sangat bermanfaat bagi tubuh dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah terjadinya penyakit akibat kurang nutrisi pada tubuh seperti kekurangan energi dan protein, anemia, defisiensi yodium, defisiensi seng, defisiensi vitamin A yang menghambat proses tumbuh kembang anak. Sumber tenaga nutrisi dapat diperoleh dari karbohidrat sebesar 50-55%, dari lemak 30-35% dan protein sebanyak 15%. Pemenuhan nutrisi pada anak harus seimbang dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh.

Menu makanan sehat memiliki syarat, menurut Santoso dalam buku Kesehatan dan Gizi (2013:123) yaitu :

- 1) Mengandung makanan yang memuaskan selera makan serta memberikan rasa kenyang.
- 2) Mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk berada dalam kondisi tetap sehat serta dapat melakukan kegiatan sehari-hari.
- 3) Memenuhi nilai-nilai sosial budaya yaitu kebiasaan, pantangan dan sebagainya dari masyarakat yang mengkonsumsinya.
- 4) Biaya terjangkau bagi konsumennya.

Selain itu penggantian menu untuk menghindari kebosanan pada suasana makan yang menyenangkan bagi anak juga diperlukan, pengulangan penyusunan menu dilakukan minimum untuk 10 hari, dan diubah setiap bulannya.

Dalam penyusunan menu sebaiknya diperhatikan hal berikut :

- 1) Kombinasi rasa yaitu asin, manis, asam, pahit, dan pedas jika disukai
- 2) Kombinasi warna hidangan yaitu merah, hijau, coklat, kuning dan warna lainnya.
- 3) Variasi bentuk potongan yaitu persegi, panjang, tipis, bulat dan sebagainya.
- 4) Variasi kering atau berkuah karena ada jenis hidangan berkuah seperti sup, sayur asam maupun yang sedikit kuah seperti tumis sayur, sambal goreng serta yang kering seperti tempe.

- 5) Variasi tehnik pengolahan, yaitu ada hidangan yang diolah dengan tehnik pengolahan digoreng, direbus, disetup dan lainnya. Sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa yang berbeda.

2.3.1.2 Faktor yang mempengaruhi Gizi

Proses penyiapan suatu menu makanan dapat mempengaruhi gizi yang terkandung dalam makanan, menurut Santoso (2014: 135), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gizi yaitu:

- 1) Pencucian dan penyiangan bahan makanan

Pencucian bahan makanan perlu dilakukan karena ada makanan yang berasal dari dalam tanah sehingga membawa kotoran dari tanah, tetapi ada pula bahan makanan yang kotor karena serangga maupun karena dicuci dengan air yang tidak bersih (air sungai dan lainnya) sehingga mengandung kotoran maupun racun limbah yang ada. Proses pencucian sebaiknya dilakukan sebelum pemotongan menggunakan air bersih yang mengalir.

- 2) Pemotongan bahan makanan

Pemotongan bahan makanan bertujuan untuk memudahkan makanan masuk ke dalam mulut dan mengunyah, terutama bahan makanan yang agak keras dan liat. Pada proses pemotongan atau penghalusan bahan makanan ini, zat-zat gizi mudah hilang atau rusak karena zat gizi dalam sel utuh masih terlindung. Namun bila sel-sel tersebut rusak karena terpotong, perlindungan itu hilang dan berakibat zat-zat gizi keluar dari sel. Dalam keadaan ini bahan makanan mudah terkena udara yang mengandung

oksigen dan dapat merusak zat-zat tersebut (terjadi proses oksidasi). Zat gizi yang mudah rusak oleh proses oksidasi udara luar adalah *thiamin* dan vitamin A.

3) Proses pengolahan atau pemasakan

Umumnya pengolahan dilakukan dengan mempergunakan panas baik panas langsung seperti membakar sate, maupun panas tidak langsung yaitu menggunakan bahan perantara seperti menggoreng, merebus. Panas ini mengubah sifat-sifat kimia makanan yang berakibat lebih lanjut pada sifat-sifat gizinya.

4) Pengaruh pengolahan pada makanan

a. Pecahnya dinding sel

Zat-zat gizi yang terletak di dalam sel bahan makanan, terlindung dari hal yang dapat merusaknya, saat pengolahan (termasuk pemotongan) khususnya pemanasan, dinding sel menjadi pecah dan isi sel terbuka. Sehingga memudahkan sifat cerna atau *disegitabilitas* makanan terutama bahan makanan nabati.

b. Melemahkan dan mematikan mikroba

Berbagai mikroba yang terdapat dalam bahan makanan, sifat tahan terhadap panas namun ada pula memiliki kekebalan. beberapa memiliki sifat phantogenik dan menyebabkan penyakit tidak tahan panas yang cukup tinggi dan lama. Disamping itu, parasit dan telurnya atau larva yang kemungkinan mencemari bahan makanan akan dapat

terbunuh, dengan demikian dapat dikatakan bahwa pemanasan (memasak) dalam pengolahan makanan dapat meningkatkan keamanan makanan yang berguna bagi kesehatan tubuh.

c. Mengubah berbagai zat gizi secara positif dan negatif

Beberapa bahan makanan memiliki struktur yang tertutup yaitu berada dalam suatu kantung, misalnya karbohidrat dari nabati. Pemanasan akan mengembangkan kantung tersebut dan pecah, sehingga tepung terlepas dan dapat diolah oleh enzim yang terdapat dalam pencernaan tubuh. Protein yang memiliki ikatan kimiawi dalam strukturnya akan terputus ikatannya karena proses pemanasan sehingga lebih mudah dicerna dalam saluran pencernaan. Maka pemanasan membantu memudahkan proses pencernaan dengan cara memecah molekul karbohidrat dan protein.

d. Pemanasan yang terlalu tinggi dapat menimbulkan zat *carciogenik*

Pada bahan makanan nabati maupun hewani yang diolah dengan panas tinggi sehingga menjadi hangus, akan membentuk ikatan-ikatan yang bersifat *carciogenik* yaitu merangsang terjadinya kanker.

e. Panas dapat menghilangkan zat-zat toksik

Beberapa bahan makanan nabati maupun hewani mengandung zat toksik atau racun alami. Panas dapat menetralkan pengaruh zat-zat toksik ini. Misalnya dalam daging ikan tertentu terdapat enzim yang

dapat merusak zat gizi, dengan pemanasan tertentu dan dengan waktu tertentu, pengaruh tersebut dapat dihilangkan.

Bedasarkan penjelasan diatas gizi tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, gizi terdapat dalam makanan yang dikonsumsi, gizi yang seimbang sangat dibutuhkan tubuh, beberapa faktor mempengaruhi gizi, dalam pengolahan makanan harus berhati-hati agar gizi yang terkandung tidak hilang atau pecah, sehingga saat mengkonsumsinya makanan tersebut bermanfaat bagi tubuh manusia.

2.3.1.3 Pemenuhan Gizi dalam Makanan

Menurut Handono (2010) dalam jurnal *'hubungan tingkat pengetahuan pada nutrisi, pola makan dan energi tingkat konsumsi dengan status gizi anak usia lima tahun di wilayah kerja puskesmas selogiri, wonogiri'* menyatakan bahwa pengetahuan seorang ibu dibutuhkan dalam perawatan anaknya, dalam hal pemberian dan penyediaan makanannya, sehingga anak tidak menderita kekurangan gizi. Pemilihan makanan ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang makanan. Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap positif terhadap masalah gizi sehingga mendorong seseorang untuk menyediakan makanan dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Kadar gizi anak dipengaruhi oleh pengasuhnya dalam hal ini adalah ibu.

Suparyanto (2011) menjelaskan bahwa makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak, oleh karena itu pola makan yang baik dan teratur perlu dikenalkan sejak dini, antara lain melalui makanan

penuh gizi. Agar kebutuhan gizi anak seimbang dan terpenuhi maka makanan sehari-hari sebaiknya terdiri atas ketiga golongan bahan makanan, seperti zat energi, zat pembangun dan zat pengatur. Selain itu kebutuhan makanan memerlukan aturan sehingga anak mendapatkan asupan gizi yang diperlukan, diantaranya melalui kegiatan sarapan ketika pagi hari, pemberian selingan berupa susu pada pukul 10.00, ketika makan siang, pemberian makan selingan kedua pada pukul 16.00, ketika makan malam dan minum susu sebelum tidur. Pembentukan pola makan memerlukan penerapan yang sesuai dengan pola makan keluarga. Peran orangtua sangat dibutuhkan untuk membentuk perilaku makan yang sehat. Selain itu makanan selingan berupa *snack* atau makanan olahan merupakan penambah yang mampu membantu jika anak tidak menerima cukup porsi makan yang baik. Jenis makanan selingan yang baik adalah mengandung zat gizi yang lengkap berupa sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.

Perencanaan pemenuhan kebutuhan gizi (kecukupan kalori dan protein) dapat dilakukan melalui tujuh langkah utama menurut Pramono (2009), yaitu:

- 1) Menentukan kebutuhan energi, dengan melihat berdasarkan tabel kebutuhan energi yang disesuaikan dengan usia serta jenis kelamin.
- 2) Memperhatikan zat gizi bahan pangan yang akan digunakan
- 3) Upaya pemenuhan menu makanan bergizi seimbang
- 4) Mengonsumsi makanan yang halal dan menyehatkan.

2.3.1.4 Gizi dan kehidupan anak

Menurut Uripri (2004:2) balita atau anak bawah lima tahun adalah anak dengan usia kurang dari lima tahun sehingga bayi usia di bawah satu tahun, juga termasuk dalam golongan ini. Berdasarkan karakteristiknya, balita usia 1 -5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu usia lebih dari satu tahun sampai tiga tahun dikenal dengan nama “batita” dan anak usia lebih dari tiga tahun sampai lima tahun yang dikenal sebagai usia “prasekolah”. Batita sering disebut konsumen pasif, sedangkan prasekolah dikenal sebagai konsumen aktif.

Pada usia prasekolah, anak menjadi konsumen aktif, yaitu anak-anak sudah dapat memilih makanan yang disukainya. Anak mulai menyukai jajan yang mampu mengurangi asupan zat gizi yang diperlukan tubuh, sehingga anak kekurangan gizi. Pada usia ini anak sudah bisa dibiasakan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah segar, seperti timun, wortel, pisang, pepaya dan jeruk untuk menambah asupan vitamin dan mineral yang merangsang pertumbuhan gigi serta enzim pencernaan. Jika anak mulai bosan dapat diberikan alternatif jus atau variasi lain. Perilaku makan anak dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan sosial anak (Uripri, 2004:5).

Kebutuhan nutrisi sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sumber tenaga yang diperoleh dari nutrisi karbohidrat sebanyak 50-55%, dari lemak sebanyak 30-35% dan dari protein sebanyak 15% (Hidayat,2011: 41).

Zat gizi merupakan unsur yang penting dalam nutrisi, menurut Tejasari (2005:8) zat gizi diklasifikasikan ke dalam enam kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

1. Karbohidrat

Senyawa karbohidrat merupakan bagian terbesar dari senyawa organik, hal ini dikarenakan karbohidrat merupakan bahan pembentuk tumbuh-tumbuhan yang juga terdapat dalam hewan, namun dengan jumlah yang tertentu. Karbohidrat dibagi dalam tiga golongan yaitu Monosakarida (Glukosa), Oligosakarida (Glikogen) dan Polisakarida (Selulosa). Kebutuhan karbohidrat untuk anak sebanyak 60-70% dari energi total. (Waluyo, 2010: 75)

2. Protein

Protein merupakan zat yang dibutuhkan oleh tubuh, karena struktur komponen dalam tubuh manusia seperti otot, saraf, tulang, gigi, kulit, rambut, kuku, darah dari kelenjar terdiri dari protein. Bahkan seluruh enzim dan hormon juga terdiri dari protein. Fungsi utama protein adalah mensintesis jaringan untuk membangun (pertumbuhan) dan memperbaiki sel yang rusak. Dibutuhkan oleh tubuh sebanyak 10-20%.

3. Lemak

Lemak atau *triasilgliserol* merupakan senyawa yang terkandung dalam makanan, setiap makanan memiliki jumlah yang berbeda, lemak hewani terdapat dalam daging ayam, daging sapi, keju, telur dan susu. Dalam

makanan nabati lemak terdapat dalam kelapa, kacang tanah, margarine, coklat manis dan buah alpukat. Dibutuhkan tubuh 15-20%.

Lemak memiliki tiga fungsi, yaitu: pertama, lemak sebagai sumber asam lemak esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan kulit. Kedua lemak sebagai zat pelarut A, D, E, dan K sehingga dapat diserap dalam usus halus. Ketiga sebagai penambah kelezatan makanan. Namun lemak sedikit sulit dicerna, sehingga pemberian pada anak sedikit di batasi (Urip, 2004:15).

4. Vitamin

Vitamin adalah zat organik esensial yang dibutuhkan oleh tubuh dengan jumlah yang sedikit sebagai pemelihara kesehatan dan pertumbuhan. Vitamin dibedakan menjadi dua berdasarkan kategori larut air dan larut lemak, vitamin larut air adalah thiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), piridoksi (vitamin B6), niasin, folasin, asam pantotenat, biotin dan sianokobalamin serta asam askorbat (vitamin C). Untuk vitamin larut lemak ialah retinol (vitamin A), kaliferol (vitamin D), tokoferol (vitamin E) dan vitamin K.

a) Thiamin (Vitamin B1)

Vitamin ini berperan sebagai perangsang nafsu makan, selain memacu pertumbuhan dan kesehatan syaraf. Namun vitamin ini juga bisa menyebabkan penyakit beri-beri.

b) Riboflavin

Vitamin ini berperan dalam kesehatan kulit dan mata, pembentukan sel darah merah dan antibody, serta membantu penyembuhan sariawan pada anak.

c) Piridoksi

Vitamin ini dikenal sebagai B6, yang berperan dalam pencernaan makanan, vitamin ini sebagai zat esensial dalam pembentukan antibody dan sel darah merah. Vitamin ini juga bisa mencegah mabuk perjalanan yang sering dialami oleh anak.

d) Niasin

Vitamin ini berfungsi dalam otak dan peredaran darah, jika kekurangan vitamin ini bisa menyebabkan sakit kepala, sakit pada gangguan anggota badan, lesu dan tidak bersemangat serta gangguan pencernaan.

e) Asam Folat

Vitamin ini melindungi anak dari serangan cacing atau parasit yang terdapat dalam saluran cerna. Selain itu vitamin ini berperan dalam pembentukan sel darah merah dan pertumbuhan, kekurangan vitamin ini bisa menyebabkan anemia dan hambatan pertumbuhan.

f) Siano-kobalamin

Vitamin ini dikenal sebagai B12, yang bekerja sama dengan asam folat dalam pembentukan butir-butir darah merah dan pemacu pertumbuhan. Vitamin ini juga merangsang nafsu makan dan berperan penting dalam kesehatan syaraf. Kekurangan vitamin ini menyebabkan anemia, nafsu makan yang menurun, menghambat pertumbuhan serta kesulitan berjalan dan berbicara pada anak.

g) Asam pantotenat

Vitamin ini dikenal sebagai B5, yang berfungsi dalam pembentukan tenaga dan merangsang pertumbuhan, vitamin ini sangat diperlukan anak dalam pengobatan dengan antibiotik untuk jangka waktu yang lama. Vitamin B5 mampu mengurangi racun yang dihasilkan oleh obat tersebut.

h) Biotin

Vitamin ini mampu mencegah penyakit eksem (bintik merah dan terasa gatal) pada kulit kepala bayi, yang sering ditemui,

5. Mineral dan Air.

Mineral dan air sebagai zat pengatur, dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar. Mineral digunakan anak sebagai salah faktor yang

menunjang pertumbuhannya, mineral yang berguna antara lain: kalsium, besi, iodium, flour dan fosfor.

a) Kalsium

Berperan sebagai pertumbuhan dan kesehatan tulang serta gigi, selain itu berfungsi sebagai pembekuan darah jika terjadi luka dan pengaturan denyut jantung. Kalsium terdapat dalam kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu, tempe) serta ikan yang dimakan beserta tulang (ikan teri)

b) Besi

Zat besi berfungsi sebagai pembentukan hemoglobin yang memiliki tugas sebagai transportasi oksigen dari paru-paru menuju jaringan tubuh. Zat besi terdapat dalam makanan hewani seperti hati, daging, unggas, ikan, telur serta bahan nabati seperti sayuran yang berwarna hijau, kacang dan biji-bijian. Menurut Widya Karya Pangan dan Gizi dalam Uripi, kebutuhan zat besi bagi anak balita adalah 10mg/ hari.

c) Iodium

Iodium adalah merupakan mineral utama sebagai pembentuk hormon tiroksin (hormone yang dikeluarkan kelenjar gondok). Fungsi hormon ini sebagai pengatur metabolisme tubuh. Iodium terkandung dalam garam yang mengandung iodium, ikan dan hasil laut lainnya.

d) Flour

Flour adalah mineral yang terdapat dalam air minum, bahan makanan hewani, berfungsi sebagai pembentukan gigi, pencegah karies pada gigi.

e) Fosfor

Berperan sebagai pertumbuhan tulang dan gigi bersama dengan kalsium dan vitamin D. bahan makanan yang menjadi sumber fosfor adalah daging, unggas, ikan, telur dan beras. Sayur dan buah-buahan juga mengandung fosfor. Kebutuhan fosfor dalam tubuh anak menurut *National Research Council* dalam Urip, pada usia 1-10 tahun adalah 800mg/ hari.

Air merupakan bahan utama cairan tubuh yang terdiri atas 50-75% berat tubuh. Menurut Dudek dalam Urip (2004:17) air memiliki fungsi yaitu: memelihara bentuk dan fungsi sel, mengatur suhu tubuh, membantu mencerna makanan dan *absorbs* zat gizi, sebagai transportasi zat gizi dan oksigen ke dalam sel, melarutkan vitamin, mineral, glukosa dan asam amino sehingga fungsi berbagai organ dalam tubuh dapat berjalan, berpartisipasi dalam reaksi biokimia di dalam tubuh, sebagai pembentuk berbagai enzim dan hormon, serta membantu mengeluarkan racun dan zat yang tidak berguna dalam tubuh.

Kebutuhan air pada batita sehat menurut Persagi dalam Urip (2004:

17) adalah:

- a) 1 tahun: 120-135 ml per kg berat badan sehari
- b) 2-3 tahun: 115-125 ml per kg berat badan sehari
- c) 4-5 tahun: 100-110 ml per kg berat badan sehari.

Untuk kehidupan anak pra sekolah terdapat tabel angka kecukupan gizi rata-rata

Golongan usia	Berat	tinggi	Energi	Protein
1-3 tahun	12 kg	89cm	1220 Kkal	23 gram
4-6 tahun	18 kg	108 cm	1720 Kkal	32 gram

Tabel 2.3.1.3 Angka Kecukupan Gizi

2.3.1.5 Bahan Makanan dan Zat Gizi

Selain pemahaman mengenai kebutuhan gizi bagi balita, orangtua juga harus mengetahui mengenai bahan makanan dan kandungan gizinya, menurut Persagi dalam Urip (2004: 39) menyatakan bahwa untuk memudahkan perhitungan kandungan energi, semua bahan makanan dikelompokkan menjadi beberapa golongan yaitu:

1. Bahan makanan pokok dan selingan

Indonesia mengenal beras sebagai bahan makanan pokok, beras mengandung magnesium, fosfor, seng, tembaga dan potassium. Beras termasuk golongan sereal atau padi-padian selain terigu dan jagung yang

merupakan bahan makanan sumber karbohidrat. Selain bahan makanan yang sudah disebutkan, masih terdapat kentang, yang konsumsinya pada balita dianjurkan, karena kentang paling mudah dicerna dan rasanya yang lezat.

2. Bahan lauk hewani

Lauk hewani merupakan sumber protein yang memiliki banyak asam amino esensial, sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh balita, sehingga sangat dianjurkan terdapat dalam makanan. Bahan makanan utama untuk membuat lauk pada menu makanan balita adalah: telur, daging unggas, daging sapi dan ikan.

- 1) Telur merupakan makanan yang paling mudah dicerna, telur juga merupakan zat penghasil gizi dan energi, dalam kandungan telur terdapat vitamin A, vitamin D, vitamin B12, riboflavin, asam folat, patotenat, fosfor, seng, zat besi dan potassium. Pengolahan telur terdapat tiga cara, yaitu direbus dengan kulit, direbus tanpa kulit dan digoreng.
- 2) Daging ayam merupakan makanan populer, bahan makanan ini merupakan sumber protein hewani yang kaya akan asam amino esensial, sumber vitamin, mineral.
- 3) Ikan merupakan bahan makanan yang mengandung 15-20% protein yang kaya asam amino esensial, terutama kandungan lemak ikan terdiri dari *omega-3 poly unsaturated fatty acid* yang menghambat

degenerasi kulit serta penuaan. Selain itu ikan mengandung vitamin A dan B, fosfor, iodium, flour, zat besi, seng dan selenium.

- 4) Daging sapi memiliki lemak yang sulit dicerna, oleh karena itu pemberian daging tanpa lemak dan daging cincang dianjurkan pada anak balita, selain daging, ada pula yang bisa diberikan kepada anak, yaitu hati, otak dan limfa. Daging sapi mengandung vitamin B kompleks serta sejumlah mineral, dan zat-zat tersebut tidak rusak selama pengolahan.

3. Bahan lauk nabati

Kacang-kacangan merupakan sumber zat pembangun, bahan ini kaya akan protein nabati, vitamin dan mineral. Kacang dalam bentuk kering seberat 25g atau sekitar 2,5 sendok mengandung 80 kalori, 6 g protein dan 3 g lemak. Menurut Beck dalam Urip (2004:45) menyatakan bahwa hasil peragian kedelai seperti tempe atau oncom memiliki nilai gizi lebih baik, lebih mudah dicerna dan mengandung vitamin B12, yang tidak terdapat pada makanan nabati lain.

4. Sayuran

Sayuran menurut bagiannya digolongkan menjadi empat bagian, yaitu

- 1) *Root vegetable* atau akar dari tumbuhan misalnya wortel, lobak dan radis.
- 2) *Green vegetable* atau bagian batang, daun, bunga atau buah yang bewarna hijau seperti bayam, kol, kembang kol, buncis dan kapri.

- 3) Bagian buah yaitu tomat, timun, berbagai jenis labu.
- 4) Berbagai jamur yaitu jamur kancing dan jamur kuping.

Sayuran yang berwarna merah, jingga dan hijau memiliki kandungan karoten (provitamin A), yang kemudian diubah menjadi vitamin A didalam hati. Sayuran yang berwarna hijau seperti bayam memiliki kandungan zat besi dan kalsium, sayuran juga memiliki kandungan vitamin B kompleks dan mineral yang tinggi.

5. Buah-buahan

Selain sayuran terdapat juga buah yang mengandung energi, beberapa jenis buah mengandung serat yang cukup tinggi dan zat yang cukup berbahaya bagi pencernaan balita, seperti rambutan, manggis, nangka dan durian.

6. Susu

Bedasarkan kandungan lemak, terdapat tiga jenis susu yang beredar dipasaran yaitu susu penuh (*whole milk*), susu rendah lemak (*low fat*), dan susu skim atau susu tanpa lemak. Namun sekarang sudah terdapat varian jenis susu seperti susu segar, susu bubuk, dan susu UHT (*Ultra Heat Treatment*). Didalam susu mengandung kalsium, fosfor, vitamin B kompleks terutama riboflavin, namun susu mengandung sedikit zat besi, vitamin C dan vitamin D. Dalam satu gelas susu (200ml) mengandung 110 kalori dan 7 g protein.

7. Minyak dan lemak

Minyak adalah lemak dalam berbentuk cair, yang digunakan untuk menggoreng makanan, selain berbentuk cair, lemak juga berbentuk padat seperti margarine atau mentega, lemak sapi dan lemak ayam. Kandungan energi yang tinggi (1 g zat lemak mengandung 9 kalori) dibutuhkan untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K. sehingga dapat diserap oleh usus halus.

Bedasarkan penjelasan diatas, pemahaman mengenai gizi serta kandungan pada makanan, mutlak diperlukan oleh orangtua, namun bukan gizi saja yang diperhatikan, ada beberapa faktor lain yang menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Seperti yang diketahui pada rentang usia anak pra sekolah, terjadi perubahan fisik, emosi dan sosial anak yang berlangsung secara cepat. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dari diri anak sendiri maupun lingkungannya. Tumbuh kembang anak dapat dipantau melalui pengukuran fisiknya dan melalui pengamatan sikap atau perilaku anak.

Secara nasional telah ditetapkan standar ukuran fisik maupun perkembangan emosi dan perilaku seorang anak yang diperoleh melalui kuesioner atau instrument lain untuk digambarkan pada suatu kartu seperti Kartu Menuju Sehat (KMS) sehingga diperoleh gambaran kondisi anak, Santoso (2014:40)

Menurut Soekirman dalam Santoso (2014:47) bahwa pemahaman tentang ilmu gizi dan masalahnya telah mengalami pergeseran penekanan, yaitu

mementingkan segi antropometri gizi, khususnya antropometri gizi anak dalam program gizi di negara-negara berkembang. Jenis ukuran antropometri menurut Samsudin dalam Santoso (2014: 48) antara lain:

1. Berat badan: merupakan yang terpenting, dipakai pada setiap kesempatan pemeriksaan kesehatan anak pada setiap kelompok usia. Berat badan merupakan hasil peningkatan seluruh jaringan tulang, otot, lemak, cairan tubuh. Ukuran ini merupakan indikator tunggal yang terbaik untuk mengetahui keadaan gizi dan keadaan tumbuh kembang
2. Tinggi badan: ukuran antropometri yang kedua, bahwa tinggi badan meningkat secara terus menerus walaupun laju pertumbuhan berubah dari pesat yang terjadi pada masa bayi muda kemudian melambat dan menjadi cepat kembali pada masa remaja. Tinggi badan akan menyusut pada usia lanjut. Oleh karena itu nilai tinggi badan dipakai sebagai perbandingan terhadap perubahan relative, seperti angka pada berat badan dan lingkaran lengan atas.
3. Lingkaran kepala: lingkaran kepala digunakan untuk mengevaluasi pertumbuhan otak karena pertumbuhan yang cepat terjadi pada usia 3 tahun mengalami peningkatan sebanyak 1 cm hingga 5 cm dan berakhir pada masa remaja, kecuali jika mengalami kasus tertentu.
4. Lingkaran lengan atas: lingkaran lengan atas mencerminkan tumbuh kembang jaringan lengan otot yang tidak terpengaruh banyak pada cairan dalam tubuh bila dibandingkan dengan berat badan.

5. Lipatan kulit : ketebalan lipatan kulit pada daerah trisep dan subskapuler merupakan cerminan tumbuh kembang jaringan lemak bawah kulit, yang menandakan bahwa tubuh memiliki kecukupan energi. Tebal lipatan kulit dimanfaatkan untuk menilai gizi berlebih khususnya pada kasus obesitas.

2.3.1.6 Komponen Zat Gizi

Menurut Behrman dalam Hidayat (2011: 42) beberapa komponen zat gizi yang dibutuhkan pada nutrisi bayi dan anak, jumlahnya berbeda untuk setiap usia. Secara umum gizi dibedakan menjadi dua golongan yaitu makro dan mikro. Zat gizi golongan makro terdiri atas kalori (karbohidrat, lemak dan protein) dan air, sedangkan golongan mikro terdiri atas vitamin dan mineral.

Usia	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (Kkal)
0-6 bulan	6	80	550
7-12 bulan	8,5	71	650
1-3 tahun	12	90	1000
4-6 tahun	18	110	1550
7-9 tahun	25	120	1800

Tabel 2.3.1.6 Kebutuhan Energi per hari.

(Sumber: Widya Karya Nasional pangan dan gizi dalam Hidayat, 2011: 42)

1) Kriteria Pemenuhan Gizi

Ada berbagai cara untuk mengetahui pertumbuhan anak secara teratur dengan pemantauan berat badan dan juga tinggi badannya, hasil pengukuran dicocokkan dengan tabel berat badan sehingga status gizi anak dapat diketahui.

Menurut Ramayulis (2008:12) angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk balita per hari adalah sebagai berikut:

1) Golongan usia 1-3 tahun dengan berat badan 12 kg dan tinggi 90 cm

Energi	1.000 kkal
Protein	25g (10%)
Lemak	20-30%
Karbohidrat	60-65%
PUFA	10%
Vitamin A	450
Vitamin B1	0,5 mg
Vitamin B12	0,9 mg
Asam Folat	150µg
Flour	500mg
Besi	0,6mg
Zinc	8mg
Kalsium	8,2mg

Cairan	1,2-1,3 Liter
--------	---------------

(Tabel 2.3.1.6 Kriteria pemenuhan gizi, Ramayulis 2008)

- 2) Golongan 4-5 tahun dengan berat badan 18 dan tinggi badan 110 cm

Energi	1.550 kkal
Protein	39g (10,1%)
Lemak	20-30%
Karbohidrat	60-65%
PUFA	10%
Vitamin A	450
Vitamin B1	0,8 mg
Vitamin B12	1,2 mg
Asam Folat	200µg
Flour	500mg
Besi	0,6mg
Zinc	9 mg
Kalsium	9,7 mg
Cairan T	2-2,3 Liter

Tabel 2.3.1.5 Kriteria pemenuhan gizi (Ramayulis:2008)

Penjelasan di atas menyatakan bahwa dalam perkembangan dan pertumbuhan berbagai kriteria ditampilkan untuk mengetahui apakah anak berkembang sesuai dengan tahap perkembangan atau tidak, keadaan tersebut bisa dilihat dari berat badan, lingkaran kepala, tinggi badan dan juga jumlah energi yang didapatkan anak melalui makanan juga bisa dihitung melalui tabel yang sudah disediakan. Sehingga semuanya bisa terpantau dengan baik.

2.4 Bekal Makanan

2.4.1 Pengertian Bekal

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) bekal merupakan sesuatu yang disediakan (seperti makanan, uang) yang digunakan untuk perjalanan atau sesuatu yang digunakan kelak apabila perlu. Sedangkan menurut Almatier (2010) makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. Sama dengan pendapat dari Sibuea (2006) bahwa makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Batasan makanan tersebut tidak termasuk air, obat-obatan dan substansi-substansi yang diperlukan untuk tujuan pengobatan.

Bedasarkan penjelasan diatas bahwa bekal makanan adalah makanan yang dimasukkan kedalam kotak atau tempat yang mempermudah dalam pembawaan, selain itu penyusunan menu makanan juga bisa mempengaruhi ketertarikan dalam mengkonsumsinya, makanan yang sehat dibutuhkan manusia sebagai penunjang

dalam beraktivitas sehari-hari, oleh karena itu pemenuhan makanan yang menyehatkan bisa melalui bekal makanan yang dibawa.

2.4.2 Manfaat bekal

Menurut Muaris (2006:6) menyatakan bahwa membiasakan membawa bekal makanan ke sekolah merupakan gaya hidup yang sebaiknya diberikan kepada anak oleh setiap orangtua. Manfaat yang diberikan adalah mencegah anak untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, dan jajan sembarangan. Fakta menunjukkan bahwa jajan sembarangan merupakan hal yang tidak bisa dijamin tingkat mutu kebersihan serta sanitasi makanan tersebut, belum lagi nilai gizi yang tidak dapat ditentukan bahkan tidak diketahui apakah makanan tersebut mengandung gizi atau tidak. Sejalan dengan Muaris, manfaat membawa bekal menurut Olvista (2013) adalah kebiasaan baik bagi anak. Membawa bekal memastikan bahwa anak akan mendapatkan makanan yang cukup dan menghindari anak merasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan maupun konsentrasi belajar. Ada sejumlah manfaat yang dapat diperoleh anak jika ia membawa bekal ke sekolah, yaitu:

1. Menjamin anak mendapat makanan sehat.

Membawa bekal yang dipersiapkan oleh orangtua, menjamin anak mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi. Makanan yang dibeli di tempat jajan umum belum tentu sehat dan bergizi. Orangtua tentu mempersiapkan makanan yang disukai anak yang menjamin bahwa anak akan suka untuk menyantapnya.

2. Menjamin anak lebih fit.

Rasa lapar, kurang makan atau mengonsumsi makanan yang tidak mengenyangkan dapat mengganggu kebugaran fisik dan kemampuan konsentrasi. Mendapatkan makanan yang baik saat lapar sangat bermanfaat menjaga kebugaran tubuh dan kemampuan belajar. Orangtua tentu menyiapkan makanan sesuai porsi yang diperlukan anak.

3. Memotivasi anak untuk berhemat dan menabung.

Berhemat dan menabung adalah kebiasaan baik dalam pengelolaan keuangan pribadi sehingga sangat baik dikenalkan sejak usia dini. Membawa bekal ke sekolah dapat meningkatkan motivasi anak untuk berhemat. Jika anak membawa bekal ke sekolah, ia mungkin tidak harus jajan atau jajan sekedarnya. Hal ini dapat meningkatkan motivasi anak untuk berhemat dan menabung untuk keperluan pribadinya.

4. Belajar memilih makanan yang sehat dan bergizi

Orangtua dapat mendiskusikan bahan makanan apa yang akan di bawa sebagai bekal ke sekolah. Orangtua tentu akan mengarahkan anak untuk memilih makanan sehat. Orangtua dapat memberikan penjelasan mengenai kandungan gizi dan manfaatnya kepada anak. Hal ini bermanfaat mengajarkan anak mengenai pemilihan makanan yang sehat dan bergizi.

5. Menjadi kebanggaan

Anak-anak akan senang menunjukkan bekal bawaannya kepada teman-teman. Hal ini bisa menjadi kebanggaan bagi anak, sehingga ia sangat peduli

dan antusias terhadap pemilihan menu makanan bekal yang akan dibawanya ke sekolah.

2.4.3 Langkah menyiapkan bekal makanan

Dalam menyiapkan bekal hal yang perlu diperhatikan adalah tampilan yang menarik sekaligus memberikan waktu yang efektif, konsep yang digunakan adalah *one dish one meal*. Tujuannya adalah agar lebih mudah dikemas, lebih praktis dan tidak merusak kualitas maupun cita rasa makanan, sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi. Dalam satu jenis makanan mengandung zat pembangun, zat tenaga dan zat pengatur yang dibutuhkan oleh anak. (Muaris 2006:5).

Orangtua memiliki peranan yang penting dalam menyiapkan bekal, langkah-langkah yang perlu disiapkan saat menyajikan bekal makanan bagi anak agar anak lebih menyukainya, adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Dikreasikan dalam bentuk yang menarik, mudah dibawa, mudah disantap anak dan mempunyai cita rasa yang enak.
2. Disajikan dalam bentuk '*One dish meal*', agar dalam satu hidangan sudah mengandung gizi lengkap.
3. Dibuat dari bahan yang beraneka ragam tanpa meninggalkan keserasian dalam cita rasa.
4. Dikemas dengan menggunakan peralatan yang aman bagi anak, tidak mudah pecah dan tidak mengandung bahan-bahan yang berbahaya.
5. Sebaiknya dikemas atau ditaruh pada satu wadah agar anak tidak repot membawanya.

6. Usahakan menyajikan makanan dalam bentuk bersih dan higienis.
7. Hindari menggunakan bahan makanan tambahan yang dapat membahayakan kesehatan anak kelak.
8. Lengkapilah bekal makanan dengan alat makan seperti sendok, pisau dan garpu yang dibuat dari plastik atau bahan lain yang tidak mudah pecah atau tajam.
9. Usahakan memberi keterangan pada anak jenis makanan apa yang sudah anda bawa pada waktu itu, agar sejak dini anak sudah mengenal dunia kuliner atau dunia pangan yang sangat penting untuk menunjang kesehatan pada kehidupan dimasa mendatang.

Namun bekal yang monoton akan membuat anak lekas bosan, langkah menyiapkan bekal makanan agar anak tidak bosan menurut Sanetya (2011) antara lain sebagai berikut:

1. Ikut sertakan anak dalam merancang menu.

Ajak anak dalam kegiatan berdiskusi untuk pemilihan bekal makanannya, agar anak tidak bingung, orangtua bisa meminta untuk memilih 2-3 sumber protein, 2 jenis sayur, 3 jenis buah, 1 makanan penutup dan susu.

2. Perencanaan.

Orangtua bisa melihat kembali apakah makanannya yang dipilih sudah sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

3. Berkreasi.

Berkreasi bekal sederhana menjadi makanan yang menarik perhatian anak, misalnya dibuat seperti makanan jepang, *bento*.

4. Mengubah cara kemas.

Mengganti kotak makanan anak yang polos menjadi bergambar tokoh kartun kesukaan anak.

Menurut Beck (2000) dalam Urip, pola dan tingkat kepadatan makan pada usia ini mulai mengikuti orang dewasa. Susu cukup diberikan dua kali sehari (sekitar 500ml atau dua gelas.) yaitu pada pagi hari dan malam hari. Makanan jajan (*snack*) dapat diberikan sebagai makanan selingan, tetapi pilih yang cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Anak mulai dibiasakan mengkonsumsi sayuran dan buah segar seperti timun, wortel, pisang, pepaya dan jeruk untuk menambah asupan vitamin dan mineral, merangsang pertumbuhan gigi serta enzim-enzim pencernaan.

2.5 Penelitian yang Relevan

- a. Judul : “Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak usia 4-6 tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes. Tahun Ajaran 2015-2016”
- b. Peneliti : Marlinda Putri Dejesetya
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Anak Pendidikan Usia Dini
Universitas Negeri Semarang (2015)
- c. Hasil : Penelitian ini mendeskripsikan mengenai pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir desa Randusanga Kulon Brebes. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam menghimpun data menggunakan teknik analisis data interaktif, dan teknik keabsahan data menggunakan triangulasi. Hasil penelitian menyatakan hasil analisis data konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir meliputi (1) jenis sayur yang tersedia (sayur asam, sop dan tumis kangkung); (2) jenis buah yang tersedia (pisang, jeruk dan kelengkeng); (3) jumlah sayur dan buah yang tersedia (untuk sayur hanya satu mangkuk ukuran sedang dan untuk buah hanya beberapa buah saja); (4) rata-rata konsumsi sayur dan buah (dalam satu minggu 3-4 kali sayur dan buah yang dikonsumsi). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir meliputi (1)

preferensi makanan (bahan makanan seperti sayur dan buah kurang disukai oleh anak); (2) pengaruh orangtua yang tidak membiasakan anak untuk mengonsumsi buah dan sayur; (3) pengaruh teman yang ada disekitar, segala apapun yang dimakan atau dimiliki oleh teman memberikan pengaruh pada yang lain untuk mengikutinya juga; (4) pengaruh pesan media, televisi, menjadi media yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak; (5) pekerjaan, dengan kesibukan aktivitas yang dijalani oleh orangtua, menimbulkan pengaruh konsumsi makanan anak, orangtua hanya menyediakan makanan sekedarnya tanpa memperhatikan tingkat keamanan, kesehatan bahkan gizi yang terkandung dan (7) lingkungan sosial dan budaya, masyarakat Randusanga Kulon memiliki peranan dan nilai terhadap suatu makanan yang mengandung protein seperti ikan, udang dan kepiting serta yang lainnya, untuk dijadikan konsumsi, karena tempat tinggal mereka yang dekat dengan pesisir, menjadikan bahan makanan laut tersebut sebagai konsumsi utama. Tujuan di dalam penelitian tersebut adalah mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur pada masyarakat pesisir Randusanga Kulon di Brebes, tahun ajaran 2015-2016.

2.6 Kerangka Berfikir

Pemahaman orangtua mengenai pemenuhan gizi dalam bekal makanan memiliki pandangan yang berbeda setiap individu, dengan latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang berbeda. Bekal makanan merupakan hal yang *vital* dalam

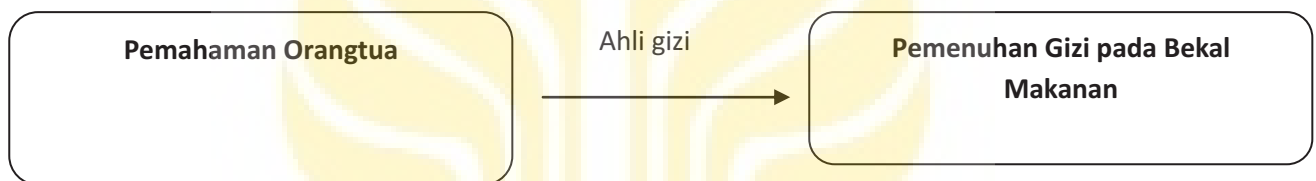
memenuhi kebutuhan gizi anak selama di sekolah, karena gizi anak dapat terpenuhi melalui bekal yang tersaji.

Pentingnya bekal makanan yang memenuhi gizi anak-anak merupakan salah satu bentuk kepedulian orangtua untuk menyediakan makanan yang sehat dan juga mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagian besar orangtua menganggap bekal makanan adalah suatu hal yang sepele, hanya menyajikan makanan yang anak-anak sukai tanpa memperhatikan kualitas dan kuantitas mengenai kebutuhan gizi anak seperti komposisi makanan, kandungan gizi, tanggal kadaluarsa atau pengolahan bahan adalah kesalahan besar, anak-anak merupakan pemilih makanan yang sulit dibujuk, banyak orangtua yang akhirnya menyerah memberikan makanan sehat dan lebih menyajikan makanan berupa *snack* instan yang bisa diperoleh di toko-toko, tanpa melihat komposisi gizi yang terkandung, pengaruh belum dan sesudah sarapan, keterbatasan waktu, kurangnya kemampuan dalam menyajikan makanan yang menarik perhatian anak menjadi alasan orangtua menyajikan *snack* sebagai bekal makanan anak. KBIT Sekargading memiliki aturan yang ketat mengenai pembawaan bekal makanan, namun masih banyak kasus berupa pembawaan bekal makanan yang kurang sesuai dengan aturan yang ditetapkan, sehingga dimungkinkan kebutuhan gizi anak dalam satu hari tidak terpenuhi.

Pemahaman yang dimiliki oleh orangtua akan dikonfirmasi melalui pendapat dari ahli gizi Puskesmas Sekaran yang menjalin kerjasama dalam bidang kesehatan

dengan KBIT Sekargading, sehingga dapat diketahui mengenai pemenuhan gizi pada bekal makanan anak KBIT Sekargading.

Untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman orangtua mengenai pemenuhan gizi anak melalui *lunch box*, maka dilakukanlah penelitian tentang pemahaman orangtua mengenai gizi di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dibuat kerangka berfikir penelitian, digambarkan sebagai berikut:



Bagan 2.6. Kerangka Berfikir

BAB V

Simpulan dan Saran

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan (*Lunch Box*) di KBIT Sekargading Semarang, peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Secara teoritis pemahaman orangtua mengenai pemenuhan gizi dalam bekal makanan anak sudah baik, dari pemahaman yang telah dimiliki, orangtua belum mampu menerapkan dalam bekal makanan yang dibawa untuk anak ke sekolah.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam memberikan kebutuhan gizi melalui bekal makanan di KBIT Sekargading terbagi menjadi enam bagian, diantaranya sikap kooperatif, keinginan untuk bisa lebih baik dalam memasak dan menghidangkan makanan, kurangnya kreativitas dan inovasi dalam menyajikan makanan yang menarik perhatian anak, keterbatasan waktu yang dimiliki serta komunikasi antara orang tua dengan guru.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua KBIT Sekargading diharapkan:
 - a. Untuk terlibat lebih aktif dalam pemenuhan gizi makanan anak melalui kegiatan seperti parenting atau seminar

- b. Untuk lebih aktif dalam mencari informasi dengan berbagai media mengenai kandungan atau komposisi makanan yang dijadikan bekal makanan anak, agar anak mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya
 - c. Hadir atau datang dalam kegiatan posyandu atau berkonsultasi secara langsung dengan ahli gizi di puskesmas setempat.
 - d. Lebih aktif dalam praktik menu bekal yang seimbang dengan mencoba berbagai resep yang disukai anak.
 - e. Lebih memperhatikan tabel makanan jika membawakan anak makanan berupa makanan ringan seperti komposisi makanan, tanggal kadaluarsa dan ke-halal-an produk makanan tersebut.
2. Bagi sekolah diharapkan
- a. Lebih memperhatikan kualitas bekal makanan anak yang sesuai dengan melihat kebutuhan gizi seimbang dalam makanan.
 - b. Koordinasi antar guru dalam penyampaian menu bekal yang sehat, sehingga terjalin pemahaman yang baik antara guru dengan orangtua
 - c. Pihak sekolah lebih giat dalam pembaharuan mengenai program kesehatan yang ada disekolah seperti pemeriksaan rutin, penyuluhan mengenai gizi dalam makanan.
3. Bagi puskesmas Sekaran
- a. Lebih tanggap dalam pemberdayaan gizi masyarakat sekitar wilayah Gunungpati, Semarang

- b. Lebih giat dalam mengadakan penyuluhan mengenai gizi baik secara *door to door* atau secara serempak saat kegiatan posyandu sehingga pengetahuan masyarakat mengenai gizi dalam makanan menjadi semakin luas.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Handayani, A., & Munawan, M. (2015). Work Family Balance and Quality of Parenting in Optimizing Children Development. *Indonesian Journal of Early Childhood Education* , 11-18.
- Hidayat, A. A. (2011). *Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba.
- Jauhari, A., & Nasution, N. (2013). *Nutrisi dan Keperawatan*. Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- L, J., & R, L. (2010). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Latiana, L. (2010). *Pendidikan Anak dalam Keluarga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mafira, I. (2012, Oktober 09). *Kebutuhan Nutrisi Gizi Seimbang pada Balita*. Dipetik Maret 3, 2017, dari Rumah Souvenir Mafira: http://rumahsouvenirmafira.blogspot.co.id/2012/11/promosi-kesehatan_17.html
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muaris, H. (2006). *Bekal Sekolah untuk Anak Balita*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Noor, R. M. (2009). *Orangtua Bijaksana, Anak Bahagia*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Sanetya. (2011, Oktober 7). *Merencanakan Bekal Sehat*. Dipetik April 4, 2016, dari MommiesDaily: <http://www.mommiesdaily.com>
- Santoso, S., & Ranti, A. L. (2014). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2010). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparyanto. (2011, Oktober 15). *Pemenuhan Gizi Balita*. Dipetik Maret 3, 2017, dari Weblog Suparyanto,M.Kes: <http://dr-suparyanto.blogspot.co.id/2011/10/pemenuhan-gizi-pada-balita.html>
- Tejasari. (2005). *Nilai-nilai Pangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Uripi, V. (2003). *Menu Sehat Untuk Balita*. Bogor: Puspa Swara.
- Waluyo, K. (2010). *Memahami Gizi untuk Bayi dan Anak*. Bandung: Puri Delco.
- Westcott, P. (2003). *Makanan Sehat untuk Bayi dan Balita*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Yin, R. K. (2013). *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.