

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Membiasakan diri dengan pola hidup sehat sangat penting bagi tumbuh kembang anak usia dini. Salah satu faktor kunci dalam menentukan gizi dan kesehatan adalah membiasakan diri mengonsumsi sayur sejak dini. Selain mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, asupan gizi yang cukup membantu mencegah gangguan yang terkait dengan kekurangan gizi. Gizi memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan tubuh, dan proses pertumbuhan secara langsung dipengaruhi oleh asupan yang tepat, baik dari segi kuantitas maupun jenisnya. Untuk mendukung perkembangan ini, zat gizi seperti vitamin dan mineral sangat penting, dan sayur merupakan sumber zat gizi penting tersebut.

Asupan sayur anak-anak masih cukup rendah dan sering kali kurang dari jumlah yang disarankan. Asupan sayur harian yang disarankan untuk anak usia prasekolah adalah 100 gram, atau sekitar satu potong atau secangkir sayur.¹ Keengganan makan sayur merupakan sifat umum pada anak-anak selama masa pertumbuhan mereka. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan program pembelajaran yang mendorong dan memberi tahu anak-anak tentang pentingnya mengonsumsi sayur. Anak usia dini merupakan masa krusial ketika orang lebih rentan terhadap penyakit bakteri dan virus. Karena tahap ini berdampak besar pada perkembangan dan pertumbuhan umum seseorang, penting untuk mulai

¹ Novi Yanti, Emulyani, Melisa Zahyani, 2018. Pengaruh Terapi Bermain Vegetable Eating Motivation terhadap perilaku makan sayuran. *Jurnal Keperawatan : Abdurrab*, vol 1 (2) h 3.

mengonsumsi makanan seimbang sejak dini. Makanan seimbang bermanfaat bagi kesehatan anak-anak dan mendukung perkembangan terbaik.

Ayat 168 Surat Al-Baqarah menegaskan pentingnya mengonsumsi makanan yang halal, menyehatkan, dan bergizi. Bunyinya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Ayat ini menekankan perlunya orang memilih makanan dengan bijak dan memastikan makanan tersebut cocok untuk mereka, dengan fokus pada makanan halal. Makanan halal merupakan faktor penting bagi umat Islam saat memilih makanan. Makanan tersebut juga harus thayyib (baik), yang berarti harus sehat dan tidak berbahaya bagi tubuh.²

Suatu bentuk terapi bermain yang disebut *Vegetable Eating Motivation* (VEM) bertujuan untuk mengajarkan dan menginspirasi anak-anak tentang pentingnya makan sayur. Melalui kegiatan instruksional tentang sayur dan manfaatnya, pendekatan berbasis permainan ini berupaya untuk meningkatkan kebiasaan makan sayur pada anak-anak. Pendekatan pembelajaran terorganisasi menggabungkan terapi bermain. Salah satu masalah kesehatan utama yang diderita anak-anak adalah kekurangan gizi, yang sering kali dikaitkan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat.³ Makan sehat sangat penting untuk pertumbuhan fisik anak. Oleh karena itu, pola makan anak harus bervariasi dan kaya vitamin. Agar semua bagian tubuh tumbuh dengan baik dan agar tulang serta

² Badriyyatul Maghfiroh, "Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an" (Semarang, UIN Walisongo Semarang, 2016): 118-119, <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/6994>.

³ Sambo, M, Ciuntasari, F & Maria, G. 2020. *Hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah*. Jurnal ilmiah kesehatan sandi husada, vol 11 (1) h 3

otot di masa depan tumbuh kuat dan sehat, pola makan yang seimbang diperlukan. Akan tetapi, penelitian menunjukkan bahwa banyak anak masih tidak suka makanan bergizi seperti sayur, yang membuat orang tua khawatir tentang perkembangan anak-anak mereka. Salah satu tugas guru selama proses pembelajaran adalah mendorong siswa untuk mengembangkan kebiasaan sehat, seperti makan sayur, selain mencapai keberhasilan akademis. Anak-anak dapat terinspirasi untuk mencoba kegiatan baru, seperti makan lebih banyak sayur, melalui dukungan dan stimulasi yang dapat diberikan guru. Misalnya, penting untuk mendorong anak-anak dalam penelitian ini untuk menerapkan kebiasaan sehat ini karena banyak dari mereka tidak menyukai sayur sebagai makanan pelengkap.

Meskipun mengonsumsi sayur sangat penting untuk diet seimbang, masyarakat Indonesia masih relatif sedikit mengonsumsi sayur. Meskipun banyak manfaat kesehatan dari sayur, 63,3% anak-anak berusia di atas 10 tahun tidak mengonsumsi sayur. Menurut laporan Riskesdas 2018, 95,5% penduduk berusia lima tahun ke atas mengonsumsi kurang dari lima porsi sayur setiap hari. Senada dengan itu, hanya empat dari lima belas anak muda yang disurvei dalam sebuah penelitian oleh Ayu (2019) yang menyatakan lebih menyukai sayur.⁴ Rendahnya asupan sayur pada anak usia dini dapat disebabkan oleh sejumlah hal, seperti kurangnya kesadaran mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Anak-anak usia dini harus mendapatkan pendidikan tentang pola makan untuk mengatasi hal ini.

⁴ Ayu Mustika Sari & M. anggarayni, 2019. *Peningkatan Konsumsi Sayur pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur*. Jurnal Pelita PAUD, vol 4 (1) h 1

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 6,6% anak usia prasekolah di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan, dan 15,7% mengalami kekurangan berat badan. Kemudian tingkat kekurangan gizi nasional di Indonesia adalah 19,6%, dengan 5,7% penduduk tergolong kekurangan gizi dan 13,9% tergolong kekurangan gizi. Meskipun Indonesia merupakan negara agraris dengan kekayaan produk sayur dalam negeri, konsumsi sayur di negara ini masih cukup rendah.⁵

Anak-anak menunjukkan pola perilaku yang meresahkan, seperti mengonsumsi terlalu sedikit sayur dan membeli makanan ringan setiap hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). Di sisi lain, konsumsi sayur meningkat setelah perawatan (Novi Yanti, 2018). Anak-anak prasekolah terus mengonsumsi sayur yang relatif sedikit (Samatha J, 2015). Di Australia, 22% responden berusia antara 4 dan 8 tahun mengatakan mereka makan cukup sayur, dibandingkan dengan 78% yang tidak. Menurut Cabang Pencegahan dan Kesehatan Populasi Departemen Kesehatan (2015), sayur-sayuran sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan manusia, terutama pada tahun-tahun awal.⁶

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas menunjukkan bahwa masih banyak anak yang memiliki pola makan yang kurang baik, anak menolak untuk memakan sayur dengan alasan rasanya pahit, hambar, teksturnya lama untuk

⁵ Islacli.I.Nofitasari,A & Wulandari, S, 2021. *Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah*. Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol 5 (1) h 2

⁶ Department of Health and Ageing, *Department of Agriculture Fisheries and Forestry, Australian Food and Grocery Council*. (2015). *Australian National Children's Nutrition and phisycal activity survey: Main finding*. Canberra: Commonwealth of Australia.

dikunyah. Apabila kebiasaan tersebut dibiarkan maka akan berdampak buruk pada kesehatan anak, misalnya anak menjadi susah buang air besar/mengalami konstipasi karena kurang serat dalam makanannya. Oleh sebab itu perlunya pemberian motivasi terhadap anak tentang pentingnya mengonsumsi sayuran.

Lembaga PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru di Kota Banjarbaru kerap menyelenggarakan program pengenalan sayur kepada murid-muridnya. Berdasarkan hasil *preliminary research*, pemahaman lembaga tentang pentingnya sayur, disertai dukungan dari orang tua dan pengajar, membuat program pengenalan sayur ini dapat berjalan sejak awal dan terus berjalan dengan baik. Partisipasi aktif dari orang tua dan guru yang menghargai dan mendukung program sekolah juga turut mendukung keberhasilan pelaksanaan program. Melalui kegiatan pemberian makanan tambahan yang diselenggarakan setiap hari Jumat dan menyajikan hidangan bergizi seperti nasi, lauk, dan sayur, program ini memperkenalkan sayur kepada anak-anak. Adapun kegiatan menanam macam-macam sayur di kebun. Adapun kendala yang dihadapi guru saat proses pengenalan program ini dilaksanakan, Biasanya diawal kegiatan *ekstra fooding* anak-anak banyak tidak menyukai sayur karena tidak terbiasa makan sayur dikesehariannya, namun karena setiap kegiatan *ekstraf ooding* ada menu sayur lambat laun anak-anak menyukai sayur. Guru di lembaga PAUD ini lebih banyak memberikan pengetahuan akan manfaat sayur bagi tubuh dan pertumbuhan anak. Dampak dari program sayur yang dikelola lembaga PAUD ini membuat anak menyukai kegiatan berkebun karena kebanyakan dari mereka belum pernah atau bahkan tidak mengetahui tanaman sayuran dan bagaimana cara menanam serta

memelihara tanaman sayuran tersebut, anak-anak yang awalnya tidak suka makan sayur sekarang juga mulai menyukai makan sayur.

Minimnya minat anak tentang sayur dan sedikit lembaga PAUD di Kota Banjarbaru yang menerapkan pengenalan sayur dan keunikan lembaga PAUD Terpadu Telkom yang berhasil menerapkan program tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam dengan judul "*Implementasi program vegetable eating motivation (VEM) di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru*".

B. Definisi Operasional

1. Implementasi

Implementasi adalah sebuah aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.⁷

Pengertian implementasi yang dikemukakan di atas, dapat dikatakan bahwa implementasi adalah bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Proses ini mencakup topik-topik seperti perencanaan, pelaksanaan, penilaian, dan unsur-unsur yang mendukung dan menghambat efektivitas program VEM di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru.

⁷ Ali Miftakhu Rosyad, 2019. "Implementasi Pendidikan Karakter melalui Kegiatan Pembelajaran di Lingkungan Sekolah". Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan. Vol. 5 No. 02, hal 176.

2. Program

Program merupakan suatu rangkaian tindakan yang terencana, yaitu kumpulan tugas yang terstruktur secara metodis yang dimaksudkan untuk dilakukan secara konsisten sejumlah orang dalam suatu organisasi. Menurut pengertian secara umum, program dapat diartikan sebagai rencana.⁸

Program adalah suatu yang berdasarkan perencanaan, pelaksanaan, penilaian, serta unsur-unsur yang mendukung dan menghambat semuanya. Definisi ini berkaitan dengan kegiatan dan cara kerja program VEM di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru.

3. *Vegetable Eating Motivation* (VEM)

Vegetable Eating Motivation (VEM) sebagai terapi permainan untuk menginspirasi dan mendidik murid-murid di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru. Metode ini terdiri dari sejumlah kegiatan yang dirancang untuk membantu anak-anak prasekolah mengembangkan kebiasaan mengonsumsi sayur. Beberapa strategi digunakan untuk meningkatkan motivasi anak-anak dengan beberapa kegiatan disekolah tempat peneliti mengumpulkan data.

⁸ Ayu Diana. 2023. "Evaluasi Program Pendidikan". Jurnal Studi Islam Indonesia. Vol. 1 No.1. h. 157-166.

4. Anak Usia Dini

Anak usia dini, yang mencakup anak dengan usia 3-6 tahun, terkadang disebut masa *golden age* karena betapa cepatnya orang berkembang dan tumbuh selama masa ini.⁹

Anak-anak usia prasekolah disebut sebagai anak usia dini dalam penelitian ini karena mereka perlu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tertentu untuk dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Karena anak-anak kecil sering kali kesulitan memperoleh gizi seimbang karena kebiasaan makan yang buruk, perlunya memperkenalkan sayuran selama tahap pertumbuhan dan perkembangan.

5. PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru

PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru beralamat di Jalan Wijaya Kusuma no.18 Banjarbaru Utara. Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70714. Program pengenalan sayur di lembaga ini masih terlaksana dengan baik hingga saat ini. Sekolah ini berakreditasi A dan memiliki visi misi sekolah dengan standar internasional, mencerdaskan generasi penerus bangsa, serta membentuk akhlak mulia dengan berbagai pembinaan karakter.

C. Fokus Penelitian

1. Bagaimana perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru?

⁹ Uswatun Hasanah, Nur Fajri. 2022. "Konsep pendidikan karakter anak usia dini". Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.2. No.2, hal 116-126.

2. Bagaimana faktor pendukung dan penghambat program *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru.
2. Untuk mendeskripsikan faktor pendukung dan penghambat program *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru.

E. Signifikansi Penelitian

Signifikan atau manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis. dengan meneliti pengaruh Motivasi Makan Sayur (VEM) terhadap konsumsi sayur anak, penelitian ini secara teoritis berupaya untuk memajukan ilmu pendidikan, khususnya dalam pendidikan anak usia dini.
2. Untuk Anak-anak, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan pengalaman dan rutinitas baru kepada anak usia dini, yang mendorong keinginan yang lebih kuat untuk makan sayur.
3. Untuk Orang Tua, dengan memberikan informasi tentang gizi anak, penelitian ini berharap dapat membantu orang tua mengajarkan anak-anak mereka tentang manfaat sayur.

4. Untuk Pendidik, diharapkan bahwa penelitian ini akan memotivasi para pendidik yang mempertimbangkan untuk memperkenalkan program sayur di sekolah mereka.
5. Untuk Sekolah, penelitian ini dapat digunakan sebagai alat pengajaran, yang menawarkan saran kepada orang tua Kota Banjarbaru mengenai sekolah PAUD.
6. Untuk Program Studi PAUD, diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi tambahan kepustakaan program studi PAUD.
7. Bagi Peneliti, diharapkan bahwa penelitian ini akan meningkatkan pemahaman dan pengalaman dengan program VEM untuk anak-anak, menawarkan informasi mendalam untuk penelitian dan penerapan lebih lanjut..

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Atika Afif dan Sri Sumarmi tahun 2017 dengan judul "Peran Ibu sebagai Pendidik dan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak" meneliti kebiasaan makan 41 siswa kelas 4 dan 5 SDN Kandang Tepus 01 dan SDN Kandang Tepus 02 di Desa Senduro, Kabupaten Lumajang, beserta ibu mereka. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* dan desain penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan *food frequency* semi kuantitatif dan wawancara berbasis kuesioner. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa, terkait

ketersediaan buah dan sayur di rumah, konsumsi makanan tersebut oleh anak berkorelasi dengan peran ibu sebagai pendidik.¹⁰

2. Penelitian Verarica Silalahi, Ronasari Mahaji Putri, dan Nia Lukita Ariani tahun 2018, "Peran Pendidikan Gizi bagi Guru dalam Meningkatkan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Sekolah," berupaya untuk meneliti dampak pendidikan gizi bagi guru terhadap konsumsi buah dan sayur siswa. Penelitian ini menggunakan pre test dan post test dalam pendekatan kuasi-eksperimental. Semua guru dan murid SD Negeri Merjosari 2, SD Negeri Merjosari 3, dan SD Negeri Merjosari 5 dimasukkan dalam populasi. Ada 102 murid dan 6 guru dalam sampel. Pendekatan ingatan makan 24 jam digunakan untuk mengumpulkan data tentang asupan buah dan sayur, dan kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman guru. Menurut penelitian tersebut, untuk membantu siswa mencapai Asupan Gizi Harian yang Cukup, orang tua atau wali harus menerima intervensi pendidikan gizi yang meningkatkan konsumsi buah dan sayur mereka.¹¹
3. Penelitian Mei Duwi Sartika, Rukiyah, Windi Dwi Andika, dan Sri Sumarni tahun 2022, "Motivasi yang Diberikan kepada Anak dalam Mengonsumsi Sayur," berupaya untuk meneliti secara konseptual pengaruh motivasi terhadap asupan sayur pada anak. Penelitian ini menggunakan metodologi telaah pustaka, yang mencakup membaca,

¹⁰ Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017). Peran ibu sebagai dukator dan konsumsi sayur buah pada anak .*Amerta Nutrition*, 1(3), 236. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.236-242>.

¹¹ Silalahi, V., Putri, R. M., & Aria, N. L. (2018). Peranan pendidikan gizi pada guru dalam meningkatkan asupan sayur dan buah Anak Sekolah. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 253–266. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.1039>.

mengevaluasi, dan mengekstrapolasi hasil dari penelitian terkait. Menurut hasil telaah pustaka ini, sayur sangat baik untuk pertumbuhan anak. Anak dapat dimotivasi dengan sejumlah cara, yang akan meningkatkan minat mereka untuk makan sayur.¹²

4. Penelitian Wafa Aerin dan Muqowim Muqowim tahun 2020 "Pelaksanaan Pertemuan Gizi Anak Melalui Program Makan Sehat" menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Berdasarkan penelitian, pelaksanaan program makan sehat untuk anak di TK Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto menunjukkan keragaman menu yang baik dan secara rutin memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini. Status gizi anak-anak membaik berkat pola makan yang disusun oleh ahli gizi.¹³

Perbedaan utama antara penelitian peneliti dengan empat penelitian sebelumnya yang disebutkan adalah fokusnya. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk fokus pada perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta faktor pendukung dan penghambat program *Vegetable Eating Motivation* (MEM) di PAUD Terpadu Telkom Banjarbaru. Penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner, mengevaluasi dampak teoritis motivasi makan anak melalui studi pustaka, dan pemenuhan gizi pada anak usia dini melalui program makan sehat.

¹² Mei Duwi Sartika, Rukiyah, Windi Dwi Andika, dan Sri Sumarni, "Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran", Jurnal Pendidikan Anak, Volume 11 (1), 2022, Halaman 30-39, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa>.

¹³ Wafa Aerin and Muqowim Muqowim, "Implementation of Children Nutrition Meeting Through Healthy Eating Program," Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies 9, no. 1 (2020): 48–52, <http://dx.doi.org/10.15294/ijeces.v9i1.38951>.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penulisan, maka disusun dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN, berisi latar belakang, definisi operasional, fokus penelitian, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, dan penelitian terdahulu.
2. BAB II PENELITIAN TEORI, berisi teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian.
3. BAB III METODE PENELITIAN, berisi jenis dan metode penelitian, lokasi penelitian, objek dan subjek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpul data, dan teknik analisis data.
4. BAB IV HASIL PENELITIAN, berisi hasil penelitian dan pembahasan.
5. BAB V PENUTUP, berisi kesimpulan dan saran.