

BAB I

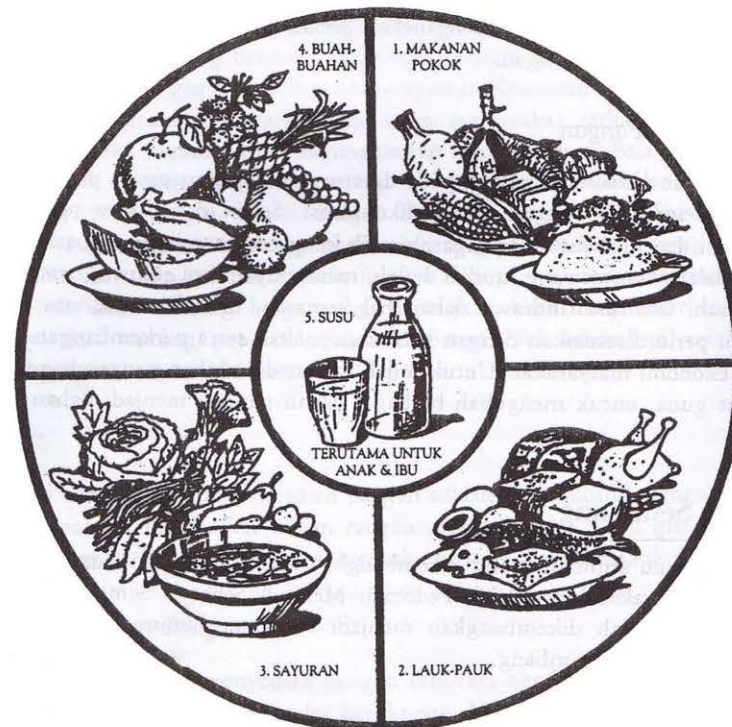
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Susunan makanan yang kita makan setiap hari hendaklah memenuhi unsur gizi yang telah ditetapkan, yaitu empat sehat lima sempurna. Menurut Djaeni, A.S (2004: 18) yang dimaksud dengan empat sehat lima sempurna dalam susunan hidangan Indonesia adalah susunan hidangan yang mengandung empat jenis kelompok bahan makanan, antara lain bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah, yang masing-masing berada dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan badan. Susunan empat jenis bahan pangan ini dikenal oleh para ahli gizi di Indonesia sebagai susunan “empat sehat”. Jika susunan empat sehat ini ditambah dengan susu dalam jumlah yang mencukupi, maka menjadi “lima sempurna”. Slogan ”empat sehat lima sempurna” menggambarkan susunan hidangan Indonesia yang sanggup memberikan gizi yang baik, dan dianjurkan kepada seluruh masyarakat untuk mencapainya.

Almatsier (2003: 286-287) mengartikan pola menu empat sehat lima sempurna adalah pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola menu ini diperkenalkan kepada masyarakat pada tahun 1950 oleh Bapak Ilmu Gizi Prof. Dr. Poorwo Soedarmo melalui Lembaga Makanan Rakyat Depkes dalam rangka melancarkan gerakan ”Sadar Gizi”.

Gambar 1.1 Susunan Hidangan 4 Sehat 5 Sempurna



Pola menu empat sehat lima sempurna digali dari pola menu yang umumnya sejak dahulu telah dikenal masyarakat di seluruh tanah air. Pada umumnya menu di Indonesia terdiri atas makanan pokok yang berguna untuk memberi rasa kenyang. Lauk memberi rasa nikmat sehingga makanan pokok yang umumnya mempunyai rasa netral lebih terasa enak. Lauk terbagi menjadi dua yaitu lauk hewani dan lauk nabati. Sayur memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk berkuah, dan buah untuk "mencuci mulut". Oleh karena menu ini terdiri atas empat macam makanan dan ternyata sehat, dalam slogan yang mudah dimengerti disebut "empat sehat". Susu mengandung protein bernilai tinggi dan zat-zat gizi esensial lain dalam bentuk yang mudah dicerna dan diserap, maka susu terutama dianjurkan sebagai

unsur kelima bagi golongan manusia yang membutuhkan lebih banyak protein, yaitu ibu hamil, ibu menyusui dan balita. Dengan demikian bila menu "empat sehat ditambah dengan susu akan menjadi menu "lima sempurna". Kata sempurna tidak berarti bahwa tanpa susu hidangan tidak akan sempurna ditinjau dari kecukupan gizi, tetapi mutu protein yang tinggi dan tersedianya zat-zat gizi lain yang mudah diserap seperti yang terdapat dalam susu akan lebih menyempurnakan mutu hidangan.

Pola menu empat sehat lima sempurna telah diperkenalkan kepada masyarakat sejak tahun 1950, yang berarti bahwa masyarakat telah mengenal pola menu ini sejak dahulu dan mulai diperkenalkan pada masyarakat mulai dari jenjang pendidikan yang terkecil yaitu Taman Kanak-Kanak. Melalui pembelajaran di sekolah, anak mulai diperkenalkan dengan konsep makanan sehat yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh.

Tujuan diperkenalkannya pola makan empat sehat lima sempurna sejak dini adalah supaya mulai sejak dini anak dapat mengetahui berbagai jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dan manfaatnya bagi tubuh serta menjalankan pola makan sehat dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, dari perilaku yang telah ditanamkan sejak dini dapat membawa ke suatu kebiasaan yang nantinya akan dibawa sampai tua melewati rentang kehidupan mereka.

Dari perilaku makan sehat yang diharapkan melalui program empat sehat lima sempurna, terdapat satu menu yang biasanya tidak disukai anak-anak, yaitu sayuran. Secara psikologis *stereotype* cita rasa sayuran adalah "tidak enak", maka

seringkali untuk mengakomodasi dan menyasati ini orangtua memasak sayuran dengan berbagai resep yang cita rasanya belum tentu cocok bagi anak-anak.

Banyak kasus yang menunjukkan sulitnya anak untuk mengkonsumsi sayuran. Peristiwa dibawah ini sering kali dialami oleh orangtua dan pengasuh dalam proses pemberian makan. Tentu saja hal ini cukup menguatirkan ibu, karena sayur merupakan salah satu sumber vitamin dan mineral yang sangat baik dan bermanfaat bagi tubuh.

“*Ayoo adik... ..,makan sayur yaa biar kuat kayak popeye!!!*” Tapi tetap saja anak menutup mulut bila kandungan dalam suapannya berisi sayur.

Selain itu ada juga omelan klasik orangtua salah satunya adalah: “anakku susah banget disuruh makan sayur. Segala macam cara sudah dicoba...dari minta baik-baik sampai memohon yang akhirnya berujung omelan atau ancaman hukuman supaya itu sayuran dimakan....Kadang ya nggak berhasil juga... Malah kadang ada yang pake sistem sogok menyogok...., kalau kamu makan brokolinya, nanti boleh main *gameboy*. Kalau sayurannya dimakan nanti diajak jalan-jalan ke Mall... Manjur sekali dua kali, habis gitu balik lagi nggak mau makan sayur.”

Dari kedua cuplikan kasus di atas, dapat dilihat bahwa orangtua dan pengasuh telah melakukan berbagai cara supaya buah hati mereka mau untuk mengkonsumsi sayuran, mulai dari membujuk sampai memberikan hadiah. Tetapi cara yang digunakan sering kali tidak efektif dalam mengajak anak untuk mau memakan sayur. Demikian juga dengan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di TK Katarina Surabaya yang sejalan dengan cuplikan kasus di atas yang menunjukkan betapa sulitnya anak untuk mengkonsumsi sayuran yang ada dalam

makanan mereka. Hal ini diketahui sejak pertama dilakukannya observasi untuk menentukan subjek penelitian, yaitu pada tanggal 19 September 2008 sampai pada dilaksanakannya penelitian. Peneliti melakukan observasi sebanyak dua kali untuk memastikan subjek penelitian yang didapat benar-benar memenuhi kriteria subjek penelitian yang dimaksud. Dari dua kali observasi yang dilakukan, sangat nampak perilaku beberapa anak yang menolak untuk memakan sayuran, dan anak-anak ini dijadikan sebagai subjek penelitian.

Di TK Katarina diadakan acara makan bersama yang dilakukan dua kali dalam satu bulan. Menu makanan yang diberikan kepada siswa bervariasi dan didasarkan pada permintaan sekolah. Misalkan pihak sekolah menetapkan dalam bulan ini menu makan bersama adalah bakmie goreng dan sop merah, maka kemudian menu yang dirujuk dari sekolah tersebut disampaikan kepada orangtua. Dalam hal ini orangtua sebagai rekan sekolah bertugas menyediakan konsumsi bagi anak sesuai dengan permintaan sekolah. Tetapi isi dari menu makanan yang diminta itu tidak boleh ditentukan oleh pihak sekolah, tetapi dari pihak penyedia makanannya atau lebih tepatnya orangtua. Misalkan menu untuk minggu ini sop merah. Maka sekolah tidak boleh menentukan isi dari sop merah ini apa-apa saja, yang boleh menentukan isinya orangtua. Yang dimaksud dengan isi adalah jenis-jenis olahan apa saja yang akan dimasukkan ke dalam sop tersebut. Biasanya oleh orangtua hanya dimasukkan bahan-bahan yang disenangi oleh anak saja, seperti sosis, udang atau potongan daging ayam, dengan jumlah sayur yaitu wortel yang relatif sedikit dibandingkan dengan bahan yang disukai anak. Sayur yang

dimasukkanpun hanya terbatas pada yang disenangi anak saja dengan harapan anak akan memakan habis sop yang diberikan.

Observasi awal dilakukan oleh peneliti pada hari Jumat, 19 September 2008 pada pukul 09.00 WIB. Kelompok yang diobservasi adalah kelompok B, dengan pertimbangan kelompok B lebih mampu diajak berkomunikasi dibanding dengan kelompok A. Kelompok B pada TK Katarina ini dibedakan menjadi dua kelas yaitu kelompok B1 yang berjumlah 14 anak dan kelompok B2 yang berjumlah 20 anak. Jadi jumlah keseluruhan anak yang diobservasi adalah 34 anak. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan cara memberi makanan kepada seluruh anak kelompok B. Makanan yang diberikan mengandung beraneka macam sayur, mulai dari sayur yang sudah dikenal oleh anak seperti wortel sampai pada sayuran yang belum dikenal oleh anak yaitu brokoli, yang kesemuanya itu diolah menjadi satu masakan yang disebut "cap jai". Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan 10 anak dari 34 anak yang tidak menyukai sayur. Hal ini ditunjukkan melalui perilaku anak yang tidak memakan sayuran yang diberikan atau hanya memakan makanan tertentu saja dalam cap jai selain sayur, misalkan potongan bakso dan udang.

Selain itu dari hasil observasi peneliti di beberapa toko buku di Surabaya dapat diketahui bahwa salah satu hambatan bagi anak dalam mengenal berbagai macam sayur adalah tidak tersedianya sarana dan prasarana yang berupa buku yang berisi informasi mengenai sayur-sayuran. Bagaimana anak dapat mengenal dan mengetahui makanan yang kaya akan serat dan berguna bagi tubuh jika anak tidak diperkenalkan melalui media-media pembelajaran yang ada. Pada

kebanyakan toko buku mempunyai tempat khusus bagi buku anak-anak. Ada bermacam-macam buku yang disediakan dengan berbagai macam tema, salah satunya melalui buku-buku cerita. Jika diamati, memang banyak buku cerita bergambar yang menceritakan pelajaran-pelajaran yang sangat membantu anak dalam mendapatkan informasi mengenai hal-hal baru yang ingin diketahuinya. Tapi menurut pengamatan peneliti, para pengarang dan penerbit kurang menekankan dan memperkenalkan aneka sayuran ke dalam pembelajaran anak-anak. Hal ini dapat dilihat dari terbatasnya buku-buku yang menceritakan dan menjelaskan mengenai sayuran pada anak. Hal ini sangat berbeda dengan materi mengenai buah-buahan. Begitu banyak buku yang memberikan tema mengenai buah dalam berbagai hal. Ada mewarnai, menggunting, cerita bergambar sampai memperkenalkan dalam bahasa asing.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada kepala sekolah dan guru mengenai langkah-langkah yang dilakukan pihak sekolah agar siswanya mau mengonsumsi sayuran adalah dengan cara memberitahu dan menasehati siswa mengenai manfaat sayuran bagi tubuh. Secara formal, dalam pelajaran di sekolah juga dijelaskan mengenai sayuran, tetapi materi tentang sayuran itu sendiri tidak dijelaskan terlalu mendalam. Misalnya saja dalam waktu dua minggu, mata pelajaran di sekolah mempunyai tema besar mengenai tubuh. Maka dalam tema besar mengenai tubuh tersebut dimasukkan materi tentang sayuran yang berkaitan dengan kesehatan tubuh. Tetapi dalam prakteknya materi tentang sayur tersebut tidak terlalu dijelaskan secara detail dan mendalam, hanya dititikberatkan pada jenis sayuran secara umum serta manfaatnya bagi tubuh.

Dalam memasukkan materi, guru dituntut untuk bersikap kreatif dalam memilih dan menggunakan cara-cara yang dapat digunakan untuk mengajar anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, dijelaskan beberapa metode yang digunakan dalam kelas antara lain: pemberian tugas, demonstrasi, praktek langsung, bercakap-cakap, bercerita, bernyanyi dan bermain. Banyak cara yang dapat digunakan dalam menyampaikan materi yang ada, hanya saja terkadang dalam menyampaikan satu materi terdiri dari banyak hal yang harus disampaikan dan hal ini terkadang terhalang dengan terbatasnya waktu yang dimiliki. Jadi sering kali pemberian informasi dan pengajaran yang dilakukan tidak terlalu detail dan mendalam, karena pada tingkat Taman Kanak-Kanak hanya sampai pada tahap pengenalan saja. Selain itu terdapat pula beberapa aspek yang selalu ada pada tiap materi antara lain: pembiasaan, kognitif, fisik motorik, berbahasa dan seni. Dan dari kesemua pembelajaran tersebut selalu dikaitkan dengan tujuan yang ingin dicapai pada setiap minggunya.

Dalam pola makan empat sehat lima sempurna, masing-masing susunan makanan mempunyai gizi dan manfaat tertentu yang berguna dalam tubuh. Tak terkecuali dengan sayur. Menurut Tarwotjo (1998: 113) sayur-sayuran merupakan bahan pangan yang mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh manusia. Vitamin dan mineral berfungsi sebagai pengatur faali tubuh yang harus selalu ada.

Soelistijani (2002: 7) mengungkapkan kegunaan serat makanan antara lain melindungi kolon dari gangguan konstipasi, diare, *divertikulum*, wasir dan kanker kolon. Selain itu serat makanan mencegah terjadinya gangguan metabolisme

sehingga tubuh terhindar dari kegemukan dan kemungkinan serangan penyakit *diabetes mellitus*, jantung koroner dan batu empedu. Alasan lain pentingnya makan sayur sejak dini adalah karena pada masa awal merupakan saat yang tepat dimana proses tumbuh kembang akan berjalan dengan optimal bila dibarengi dengan gizi yang dapat mendukung optimalisasi pertumbuhan. Jika orangtua dan guru dapat membuat anak menyukai makan sayur maka kita bisa membuat mereka memulai pola hidup sehat sejak dini, karena akan menimbulkan suatu *habbits* baru yaitu menyukai makan sayur yang nantinya akan dibawa sampai pada kehidupan yang akan datang (masa remaja, dewasa sampai lansia).

Anak usia Taman Kanak-Kanak, yaitu tiga sampai enam tahun yang pada saat ini mereka sedang mengalami proses pertumbuhan yang relatif pesat, dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang relatif besar. Khususnya untuk anak usia ini, sedang dalam masa perkembangan (non-fisik) di mana mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat. Maka kesehatan yang baik ditunjang oleh keadaan gizi yang baik, merupakan hal utama untuk tumbuh kembang yang optimal bagi seorang anak. Kondisi ini hanya dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari.

Jika diselidiki terlebih mendalam, banyak hal yang menyebabkan anak susah makan sayur, diantaranya adalah tidak dimasukkannya sayuran dalam pilihan makanan selingan. Ketika masa transisi dari makanan "bayi" ke makanan "anak-anak" sayur-mayur tidak diperkenalkan secara intensif. Sayur mayur selalu

masuk kedalam "menu wajib" yang tidak bisa dipilih pilih oleh anak. Berbeda dengan makanan non sayur dimana mereka selalu diberikan tawaran apakah mereka ingin mencoba atau tidak. Dan hal ini menyebabkan sayuran tidak semenarik makanan lain yang masuk dalam daftar pilihan.

Hal kedua yang menyebabkan anak tidak menyukai makan sayur adalah perbedaan pilihan menu yang mempengaruhi keberhasilan makan sayur. Contohnya menu untuk orangtua walau mungkin sejenis tapi pada kenyataannya menjadi lebih menarik, dan komposisi unsur gizi tidak lagi sedetail menu anak-anak. Bapak atau ibu diperbolehkan makan nasi hangat dengan ikan dan sambal, serta dengan sedikit lalap saja (atau bahkan tidak sama sekali), sementara anak harus makan nasi, ikan, sayur ditambah dengan buah dan hukumnya wajib. Tentunya makan sayur menjadi beban tambahan untuk anak yang memang tidak menyukai rasa sayur, apalagi jika melihat betapa enakya menjadi orang dewasa yang tidak ada kewajiban "harus" makan sayur jika tidak mau.

Alasan lain anak tidak menyukai sayur adalah kebiasaan ngemil atau jajan. Selain membuat anak tidak menyukai makan sayur, kebiasaan ini seringkali juga membuat anak sulit makan karena setelah jajan anak menjadi tidak terlalu lapar lagi, padahal juga tidak terlalu kenyang. Jadi ketika waktu makan tiba, makannya menjadi sulit dan sementara setelah waktu makan lewat si anak lapar kembali dan biasanya mereka tidak mau makan lagi karena sudah lelah dan mengantuk.

Selain itu, kesalahan persepsi akan cita rasa sayur menjadi salah satu alasan mengapa anak tidak menyukai sayur. Secara psikologis, stereotyping cita rasa sayuran adalah "tidak enak", maka seringkali untuk mengakomodasi dan

menyiasati ini orangtua ”memasak” sayuran dengan berbagai resep yang cita rasanya cocok bagi orang dewasa dan belum tentu cocok bagi anak-anak.

Dari beberapa penyebab anak tidak menyukai sayur, menurut peneliti dapat diberikan solusi yang dapat membantu orangtua dan pengasuh dalam menghadapi permasalahan yang kebanyakan dialami oleh buah hati mereka. Untuk penyebab yang pertama, karena tidak diperkenalkannya rasa sayuran ke dalam makan anak-anak, maka solusinya dapat di atasi dengan cara mulai diperkenalkan dengan rasa sayuran pada anak sejak dini. Pada penyebab yang kedua dapat diberikan solusi dengan cara memberikan makanan yang mengandung sayur pada anak. Cara pertama yang dapat digunakan sebelum memberikan makanan yang mengandung beraneka sayur yaitu dengan memperkenalkan beraneka jenis sayur yang ada. Pengenalan aneka jenis sayur tersebut dibarengi dengan membuat suasana hati anak gembira, sehingga dapat merubah persepsi cita rasa sayur yang tidak enak menjadi enak dan menyenangkan, dengan harapan anak menjadi terbiasa dan senang dengan beraneka sayuran sehingga diharapkan memunculkan perilaku mau memakanan sayuran yang diberikan. Untuk solusi yang ketiga dapat dilakukan penjadwalan waktu makan, sehingga dengan penjadwalan makan dapat diatur sedemikian rupa sehingga anak tidak kenyang sebelum makan. Pada solusi kedua dapat diberikan dalam bentuk intervensi yang akan dilakukan peneliti melalui metode eksperimen yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*.

1.2. Batasan Masalah

Beberapa hal penting terkait dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini membatasi masalah penelitian hanya pada jenis sayur-sayuran.
2. Penelitian ini bersifat eksperimental dengan design “*One Group Pretest-Posttest Design*” yang menguji efektivitas Program Sayur Sahabatku terhadap perilaku makan sayur pada anak TK.
3. Subjek penelitian adalah anak-anak TK B, berusia 4-5 tahun yang bersekolah di TK Katarina Surabaya, tidak menyukai sayur dan belum pernah mendapat pelatihan mengenai sayur. Peneliti memilih TK B sebagai subjek penelitian, karena anak TK B lebih bisa diajak berkomunikasi dibandingkan dengan TK A atau *playgroup*. Selain itu pemilihan subjek TK B disesuaikan dengan materi yang menuntut subjek untuk berkomunikasi.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah jelaskan, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh Program Sayur Sahabatku terhadap perilaku makan sayur pada anak TK?”

1.4. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian hendak mengungkap tentang pengaruh Program Sayur Sahabatku terhadap perilaku makan sayur pada anak TK.

1.5. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan anak dan psikologi pendidikan mengenai kesulitan makan sayur pada anak serta dampaknya bagi anak.

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan gambaran pada guru dan orang tua mengenai cara-cara atau metode yang dapat dilakukan dalam menangani anak-anak yang tidak suka memakan sayuran.