BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang anak. Gizi yang seimbang dapat berguna sebagai zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun.

Makanan juga sangat berpengaruh pada pencernaan anak, sehingga para orang tua harus dapat memberikan makanan sehat yang dapat menjaga pencernaan anak. Sehingga tidak mengganggu pertumbuhan anak. Makanan sehat untuk pencernaan harusnya kaya akan unsur zat gizi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh, atau lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Contohnya makanan kaya serat seperti biji-bijian dan kacang-kacangan, yogurt atau susu, dan minum air mineral.

Jika makanan sehat tidak diberikan kepada anak, dapat mengganggu pencernaan anak dan mengganggu proses pertumbuhan anak. Pencernaan adalah proses dimana makanan dan cairan dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sehingga tubuh dapat menggunakannya untuk membangun dan memelihara sel-sel. Pencernaan dimulai di mulut, makanan dan cairan diambil, dan selesai di usus kecil. Gangguan pada sistem pencernaan makanan dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan karena adanya kelainan pada organ-organ pencernaan. Adapun gangguan pencernaan pada anak, bisa dilihat dari beberapa kejadian seperti: sembelit, nafsu makan berkurang, diare, mulas, kram/sakit perut, muntah, dan perut kembung.

Ketersedian makanan dan minuman instan membuat para orang tua lupa akan makanan sehat yang seharusnya diberikan kepada anak. Jajanan makanan dan minuman yang tidak tahu proses pembuatannya sangatlah berdampak pada perkembangan anak. Seperti makanan yang digoreng menyebabkan diare, gula buatan, menyebabkan diare dan kram/sakit perut, makanan berserat, menyebabkan

kembung dan gas, makanan pedas menyebabkan gangguan pencernaan dan panas dalam perut.

Dari hasil observasi lapangan 13 april 2016 di sekolah dasar SDN Pabaki dengan responden 10 orang. Faktanya bahwa anak Sekolah Dasar (SD) lebih menyenangi mengkonsumsi jajanan dibandingkan menkonsumsi makanan dirumah yang lebih sehat dan baik untuk perkembangan anak. Terlalu sering menkonsumsi jajanan disekolah anak menjadi sakit perut disebabkan karena kurangnya makanan bergizi dan bervitamin. Kurangnya peran orang tua terhadap anak menjadi anak tidak bisa mengatur pola makan yang baik. Nafsu makan anak jadi berkurang karena lebih memilih jajanan yang beraneka ragam bentuk dan warnanya.

Dari wawancara beberapa orang tua masih menjalankan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna. Seperti memberi sarapan diwaktu pagi hari ketika anak hendak berangkat sekolah. Lalu jam istirahat sekolah anak jajan diluar sekolah untuk asupan tambahan energi. Akan tetapi, ketika anak sudah selesai sekolah anak-anak seharusnya makan makanan pokok dirumah yang lebih bersih dan pengolahan makanannya pun lebih baik dibandingkan diluar rumah. Tetapi anak lebih mementingkan asupan dari luar daripada makan dirumah.

Sehubungan dengan masih adanya orang tua yang membiarkan anak mengkonsumsi jajanan berlebihan yang menyebabkan gangguan pencernaan. Maka perlu dilakukan sosialisasi agar para orang tua dapat membimbing dan memberikan arahan kepada anak agar tidak terlalu sering menkonsumsi jajanan dan makanan minuman instan. Supaya kesehatan pencernaan anak tetap terjaga orang tua seharusnya dapat membekali makanan untuk anak seperti makanan pokok.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan identifikasi masalah yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

- Kesehatan pencernaan pada anak merupakan hal yang tidak bisa diabaikan.

- Kurangnya kesadaran orang tua terhadap jajanan yang dikonsumsi pada anak terhadap pencernaan.
- Kesehatan pencernaan pada anak berpotensi memperhambat perkembangan anak hingga dewasa.

I.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

- Bagaimana memunculkan kesadaran orang tua terhadap pentingnya kesehatan pencernaan pada anak.
- Bagaimana memunculkan kesadaran orang tua tentang pengaruh jajan terhadap kesehatan pencernaan pada anak.
- Bagaimana merubah perilaku orang tua terhadap pentingnya kesehatan pencernaan pada anak.

I.4 Batasan Masalah

Permasalahan dibatasi pada masalah kesehatan pencernaan anak yang dipengaruhi oleh pola makan dan minum anak Sekolah Dasar (SD) ketika memasuki liburan sekolah di Bandung, Jawa Barat.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka

a. Tujuan Perancangan sebagai berikut :
   - Munculnya kesadaran orang tua tentang pentingnya kesehatan pencernaan anak.
   - Orang tua dapat menjaga asupan gizi yang seimbang pada anak.
   - Orang tua dapat mengatur dan memberikan arahan kepada anak supaya tidak terlalu sering jajan.
   - Sebagai pengetahuan dan pembelajaran pentingnya kesehatan pencernaan anak.
b. Manfaat Perancangan sebagai berikut :
   - Meningkatnya kualitas kesehatan anak.
   - Orang tua dapat memberikan arahan kepada anak tentang bahayanya terlalu sering menkonsumsi jajanan.