

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pendidikan Taman Kanak-Kanak**

Pendidikan Taman Kanak-Kanak merupakan salah satu bentuk pendidikan anak usia dini yang memiliki peranan sangat penting untuk mengembangkan kepribadian anak serta mempersiapkan mereka memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Pendidikan Taman Kanak-Kanak merupakan jembatan antara lingkungan keluarga dengan masyarakat yang lebih luas yaitu Sekolah Dasar dan lingkungan lainnya. Sebagai salah satu bentuk pendidikan anak usia dini, lembaga ini menyediakan program pendidikan dini bagi sekurang-kurangnya anak usia 4 tahun sampai memasuki jenjang pendidikan dasar. Menurut pasal 1 ayat 16 Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan: “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir hingga usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Taman Kanak-Kanak merupakan bentuk pendidikan anak usia dini yang berada pada jalur pendidikan formal sebagaimana yang dinyatakan dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 28 ayat 3, “Pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan

formal berbentuk Taman Kanak-Kanak (TK), Raudhatul Athfal (RA), bentuk lain yang sederajat”.

Pendidikan anak usia dini khususnya anak TK pada dasarnya adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau yang dikemukakan oleh Anderson (2011), pendidikan anak TK memberi kesempatan untuk mengembangkan kepribadian anak. Oleh karena itu pendidikan untuk anak usia dini khususnya Taman Kanak-Kanak perlu menyediakan berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan yang meliputi aspek kognitif, bahasa, sosial, emosi, fisik, dan motorik. Pendidikan Taman Kanak-Kanak hendaknya menyediakan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, iklim bermakna dan yang hangat seperti yang diberikan oleh orang tua dilingkungan rumah.

### **2.1.1 Masa Anak Pra Sekolah**

Pra sekolah yaitu masa-masa yang menyenangkan dan sangat memuaskan dari seluruh masa kehidupan untuk itulah perlunya menjaga hal tersebut sebagaimana adanya. Jangan memaksa anak untuk melakukan sesuatu atau memakan makanan yang tidak disukai karena orang tua yang menghendaknya. Anak pra sekolah adalah anak yang masih dalam usia 3-6 tahun, mereka biasanya sudah mampu mengikuti program pra sekolah atau Taman Kanak-Kanak. Dalam perkembangan anak pra sekolah sudah ada tahapan-tahapannya, anak sudah siap belajar khususnya pada usia sekitar 4-6 tahun memiliki kepekaan menulis dan memiliki kepekaan

yang bagus untuk membaca. Perkembangan kognitif anak masa pra sekolah berbeda pada tahap praoperasional (Patmonedowo, 2008).

### **2.1.2 Pendidikan Anak Pra Sekolah**

Anak usia Taman Kanak-Kanak termasuk dalam kelompok umum yaitu pra sekolah. Pada usia 2-4 tahun anak ingin bermain, melakukan latihan berkelompok, melakukan penjelajahan, bertanya, menirukan, dan menciptakan sesuatu. Di Taman Kanak-Kanak, anak juga mengalami kemajuan pesat dalam penguasaan bahasa, terutama dalam kosa kata. Pada usia 5 tahun pada umumnya anak-anak baik secara fisik maupun kejiwaan sudah siap hal-hal yang semakin tidak sederhana dan berada pada waktu yang cukup lama disekolah (Patmonedowo, 2008).

Menurut Montessori (dalam Noorlaila, 2010), bahwa pada usia 3-5 tahun anak-anak dapat diajari menulis membaca, dikte dengan belajar mengetik. Sambil belajar mengetik anak-anak belajar mengeja, menulis dan membaca. Usia Taman Kanak-Kanak merupakan kehidupan tahun-tahun awal yang kreatif dan produktif bagi anak-anak. Oleh karena itu sesuai dengan kemampuan tingkat perkembangan dan kepekaan belajar mereka kita dapat juga mengajarkan menulis, membaca dan berhitung pada usia dini. Jadi adanya pendidikan pra sekolah dan adanya tugas perkembangan yang diemban anak-anak, diperlukan adanya pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak yang selalu “dibungkus” dengan permainan, suasana riang, enteng, bernyanyi dan menarik.

Bukan pendekatan pembelajaran yang penuh dengan tugas-tugas berat apalagi dengan tingkat pengetahuan, keterampilan dan pembiasaan yang tidak sederhana lagi seperti paksaan untuk membaca, menulis, berhitung yang melebihi kemampuan anak-anak (Ahmadi, 2016).

### 2.1.3 Klasifikasi Bermain Anak

Pada dasarnya bermain memiliki tujuan utama yaitu memelihara perkembangan atau pertumbuhan optimal anak usia dini melalui pendekatan bermain yang kreatif, interaktif dan terintegrasi dengan lingkungan bermain anak. Penekanan dari bermain ialah perkembangan kreativitas sangat individual dan bervariasi antar setiap anak yang satu dengan anak yang lainnya. Berikut klasifikasi bermain anak menurut William, 2007 yaitu :

a. Untuk Mengeksplorasi Anak

Anak-anak suka melakukan hal-hal baru yang diinginkan dan dianggap baik bagi dirinya. Karakteristik anak yang mempunyai rasa ingin tahu cukup kuat membuat anak cenderung bereksplorasi untuk melakukan segala aktivitasnya.

b. Untuk Eksperimen Anak

Eksperimen diartikan sebagai uji coba demi menghasilkan sesuatu yang diharapkan. Bermain sebagai eksperimen diartikan sebagai uji coba anak untuk mendapatkan pengetahuan dan hal yang baru. Hal tersebut dilakukan karena rasa ingin tahu anak

sangatlah tinggi sehingga anak-anak seringkali melampiaskan kedalam permainan.

c. Untuk Imitation Anak

Imitasi diartikan sebagai bentuk tiruan anak-anak. Dengan kata lain imitasi merupakan peniruan terhadap permainan yang akan dimainkan.

d. Untuk Adaptasi Anak

Adaptasi merupakan penyesuaian diri dengan lingkungan, maksudnya disaat anak bermain bersama dengan teman yang ada disekitarnya secara otomatis akan melatih anak bersosialisai dan berinteraksi dengan lingkungannya.

#### 2.1.4 Perkembangan Anak

Dengan bermain, anak akan tumbuh dan berkembang dengan maksimal. Ada 5 aspek perkembangan anak yang akan dirangsang dengan bermain menurut Beaty, 2013 yaitu :

a. Aspek Fisik Motorik

Aspek fisik motorik ialah kemampuan gerak, baik gerakan kasar maupun halus. Dengan bermain, anak diharapkan dapat mengontrol gerakan kasar maupun halus.

a. Aspek Sosial

Melalui bermain, anak belajar bagaimana cara membina hubungan dengan orang lain, mengerti aturan, bisa berbagi dengan orang lain, menunggu giliran dan mampu memahami orang lain.

b. Aspek Emosi

Melalui kegiatan ini, anak dapat melatih kesabaran belajar menerima kekalahan, kecewa, mengatur emosi marah, tidak mudah menyerah dan dapat mengemukakan perasaan mereka.

c. Aspek Bahasa

Saat bermain, anak akan mendengar dan berbicara. Hal tersebut akan melatihnya untuk memahami orang lain dan menggunakan bahasa untuk mengungkapkan pikirannya. Selain itu melalui bahasa, anak juga akan belajar untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan menambah penguasaan kata.

d. Aspek Kecerdasan

Melalui bermain anak belajar bagaimana cara menyelesaikan masalah, meningkatkan daya ingat, memusatkan perhatian pada suatu kegiatan.

## 2.2 Konsumsi Sayur

### 2.2.1 Pengertian Konsumsi Sayur

Konsumsi adalah pemakaian barang hasil produksi (bahan pakaian, makanan dan sebagainya), barang-barang yang langsung memenuhi kebutuhan hidup kita (KBBI, 2010). Konsumsi sayur berarti memakai hasil produksi yang berupa sayur guna memenuhi kebutuhan hidup. Sayur sering dikelompokkan dalam komoditi horticultural, komoditi tersebut relative kaya akan zat gizi, serta rendah dalam energy tetapi tinggi kadar seratnya, mineral dan

vitamin karena alasan tersebut komoditi tersebut merupakan komponen yang sangat berguna dalam tercapainya keseimbangan pangan dan gizi masyarakat (Winarno, 2012).

### 2.2.2 Definisi Sayur

Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dijadikan sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), sayur buah (labu), sehingga dapat dikatakan semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetomo, 2010).

Menurut Astawan (2008), sayuran dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Jenis sayuran daun, misalnya daun bayam, kangkung, daun singkong, lembayung, katuk, genjer, sawi.
2. Jenis sayuran buah misalnya: terong, labu siam, tomat, pare.
3. Jenis sayuran bunga misalnya : kembang kol, bunga pisang (jantung pisang), bunga papaya, bunga sedap malam, bunga turi, brokoli
4. Jenis sayuran kacang muda, misalnya : kacang panjang, buncis, kapri, kara dan kecipir. Disebut kacang muda karena dipetik dan digunakan masih muda. Bila dibiarkan sampai tua dan kering bijinya yang digunakan. Biji yang tua ini termasuk kacang-kacangan yang mengandung zat protein nabati.

5. Jenis sayuran tunas misalnya : tauge dan rebung. Tauge dibuat dari kacang-kacangan yang ditumbuhkan.

### 2.2.3 Manfaat Sayur

Sayur memiliki manfaat bagi kesehatan. Dari segi kesehatan, sayur memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Mengonsumsi sayur sangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi, berhasil menyembuhkan berbagai penyakit. Manfaat sayur adalah sebagai berikut, (Rukmana,2008) :

1. Memperbaiki pencernaan makanan.
2. Merangsang nafsu makan.
3. Mengaktifkan kelenjar ludah, pancreas dan hati.
4. Merangsang pengeluaran cairan lambung, serta .
5. Membantu proses pencernaan daging, ikan dan lemak.

Selain itu, menurut Khomsan,dkk (2008), sayur mempunyai manfaat bagi kesehatan. Ada 2 alasan utama yang membuat konsumsi sayur penting untuk kesehatan, yaitu :

1. Sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Tanpa mengonsumsi sayur, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, Vitamin A, Potassium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi tinggi sayur dapat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Salah satu studi epidemiologi yang mengkaji

secara umum terhadap suatu kelompok masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat China, Jepang dan Korea lebih sedikit terkena kanker dan jantung coroner dibandingkan masyarakat Eropa dan Amerika. Hal ini karena masyarakat China, Jepang dan Korea dikenal sangat suka konsumsi sayur lebih banyak dari negara yang ada di Eropa dan Amerika.

3. Sayur-sayuran segar juga meruakan enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia didalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam sayur berguna sebagai antioksidan untuk membebaskan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat.

#### **2.2.4 Dampak Kurang Konsumsi Sayur Bagi Tubuh**

Kekurangan serat dan vitamin dari sayur bisa menurunkan kesehatan terutama pada anak dibawah lima tahun (Balita). Pasalnya, anak berpotensi kekurangan sejumlah vitamin yang berakibat konstipasi, bahkan obesitas. Tak mengonsumsi sayur dalam takaran cukup bisa membuatnya kekurangan vitamin A, C dan E. Vitamin tersebut berperan dalam perkembangan sel-sel dalam tubuh, juga untuk memproduksi sel darah merah. Mineral merupakan kandungan yang sangat dibutuhkan tubuh anak dalam masa pertumbuhan.

Kalsium diperlukan untuk tulang yang kuat, dan ditemukan dalam sayuran brokoli dan bayam. Sementara itu, zat besi bisa memasok energi dalam tubuh, menunjangnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kurang sayur sayur bisa memicu anak sulit buang air

besar dan mengalami konstipasi. Pasalnya, sayur segar mengandung enzim pencernaan yang bantu mencerna makanan. Agar kandungan seratnya maksimal, perbanyak makan sayur segar yang telah dicuci bersih. Terbiasa tidak makan sayur juga bisa memicu obesitas pada anak. Pasalnya, anak terbiasa untuk selalu mengatasi rasa laparnya dengan menu yang padat dan berkarbohidrat tinggi, dibanding makan sayur segar yang juga punya efek mengenyangkan (Almatsier 2003).

### **2.2.5 Anjuran Kebutuhan Konsumsi Sayur**

Porsi WHO menganjurkan konsumsi sayur untuk hidup sehat sejumlah 250 gram sayur perhari. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayur 300-400 gram sayur perhari. Sekitar 2/3 dari jumlah konsumsi sayur tersebut adalah porsi sayur. Menurut WHO (2003) yang dimaksud dengan 1 porsi sayur adalah 1 mangkok sayur segar atau setengah mangkok sayur masak. Konsumsi sayur dianggap cukup apabila asupan sayur 5 porsi atau lebih per hari, sedangkan yang dianggap kurang apabila asupan buah dan sayur kurang dari 5 porsi sehari.

Di Indonesia menurut pedoman gizi seimbang, Undang-Undang (UU) Kesehatan No.36 2009, masyarakat Indonesia dianjurkan mengkonsumsi 3-5 porsi sayur perhari yaitu sebanyak 150-200 gram / 1,5 mangkok sampai 2 mangkok sayuran sehari (Kemenkes,2014).

## 2.2.6 Penilaian Perilaku Konsumsi

Menurut Gibson (2005), secara umum penilaian konsumsi dapat mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga bahkan per orang serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut. Penilaian konsumsi dapat dibagi menjadi 2 jenis metode, metode kualitatif dan kuantitatif. Selain bisa dibagi berdasar metode metode kualitatif dan kuantitatif, penilaian konsumsi dapat dibagi menjadi 3 tingkat, tingkat nasional, rumah tangga, individu. Berikut beberapa metode penilaian konsumsi secara kuantitatif untuk tingkat individu. Menurut Gibson (2005) penilaian konsumsi makanan seseorang dibagi menjadi beberapa metode :

### 1. Metode *Food Recall* 24 Jam

Prinsip dari metode *food recall* 24 jam dilakukan dengan melihat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam periode 24 jam yang lalu. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan *food recall* 24 jam data yang diperoleh cenderung kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan alat URT (sendok, piring dan lain-lain). Jika pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1x24 jam) maka data diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan individu. Oleh karena itu, *food recall*

24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dengan hari yang tidak berturut-turut. Akan tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa 2x minimal *food recall* 24 jam tanpa berturut-turut, mampu menghasilkan gambaran asupan gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang asupan harian individu.

## 2. *Estimated Food Records*

Metode ini di sebut juga "*food records*" atau "*diary record*", yang digunakan untuk mencatat jumlah yang di konsumsi. Pada metode ini, responden diminta untuk mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam URT (Ukuran Rumah Tangga) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut. Metode ini dapat memberikan informasi konsumsi yang mendekati sebenarnya tentang jumlah energy dan zat gizi yang dikonsumsi oleh individu, akan tetapi penggunaan metode cenderung membebani responden sehingga membuat responden merubah kebiasaan makannya, terlebih membutuhkan kejujuran dan kemampuan responden dalam mencatat dan memperkirakan jumlah yang dikonsumsi.

## 3. Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode penimbangan makanan, responden atau petugas menimbang dan mencatat konsumsi makanan responden

selama 1 hari. Penimbangan makanan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung tujuan, cara penelitian dan tenaga yang tersedia. Perlu diperhatikan bila terdapat sisa makanan setelah makan maka perlu juga ditimbang untuk mengetahui jumlah makanan sesungguhnya yang dikonsumsi. Meski pada umumnya data yang diperoleh lebih akurat, namun pelaksanaannya membutuhkan waktu dan uang yang lebih besar, terlebih dibutuhkan kerja sama yang baik dengan responden.

#### 4. *Food Frequency Questioner* (FFQ)

*Food Frequency Questioner* telah banyak digunakan pada studi epidemiologi. Lembar *Food Frequency Questioner* memiliki 2 bagian utama, yaitu daftar nama makanan (klompok makanan tertentu) dan urutan waktu konsumsi responden yang biasanya dalam rentang waktu tertentu. Urutan waktu konsumsi dalam *Food Frequency Questioner* biasanya bersifat umum, sering, kadang-kadang dan tidak pernah, dan juga bisa digambarkan dengan hitungan hari yang spesifik seperti dalam rentang waktu mingguan atau bulanan

*Food Frequency Questioner* ada yang bersifat kualitatif dan semi kuantitatif. Lembar *Food Frequency Questioner* kualitatif berisikan nama makanan dan pilihan waktu responden yang dapat dilihat dengan keterangan sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Sedangkan *Food Frequency*

*Questioner* semi kuantitatif adalah lembar *Food Frequency Questioner* kualitatif yang ditambahkan dengan ukuran rumah tangga atau jumlah perjenis makanan sehingga dihitung asupan per zat gizi.

### 2.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur

Farida (2010), menyebutkan faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur pada anak dipengaruhi oleh faktor individu yang berhubungan dengan konsumsi sayur meliputi umur, jenis kelamin, kesukaan / preferensi. Sedangkan faktor lingkungan yang berhubungan dengan konsumsi sayur meliputi uang jajan, latar belakang budaya, ketersediaan sayur di rumah dan pengaruh orang tua.

#### 1. Karakteristik Individu

##### a. Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan dan kecukupan gizi individu (Wulansari,2009). Kebiasaan makan yang dilakukan pada masa kanak-kanak akan berdampak pada kesehatan dan fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut (Arisman,2009). Kebutuhan. Berdasarkan pedoman gizi seimbang UU kesehatan No. 36 Tahun 2009, masyarakat Indonesia dianjurkan mengkonsumsi sayur 3-5 porsi sayur sebanyak 150-200 gram dalam sehari. Oleh karena itu, semua golongan umur membutuhkan konsumsi

sayur dalam jumlah yang cukup, khususnya anak balita (Farida,2010).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur pada anak-anak dan remaja. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan jumlah kebutuhan energy (Farisa,2012). Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu satu dan yang lain cukup berbeda. Menurut Farida (2010), dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi sayur pada remaja. Hal ini dikarenakan, secara umum laki-laki lebih banyak mengkonsumsi makanan tinggi kalori namun lebih sedikit mengkonsumsi sayur dibandingkan perempuan.

c. Kesukaan/Preferensi

Kesukaan/preferensi makanan merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Hampir diseluruh negara beranggapan bahwa rasa dan kesukaan terhadap makanan sangatlah penting hubungannya dengan perilaku konsumsi seorang tidak terkecuali konsumsi sayur. Kesukaan pada sayur erat

dengan ketersediaan sayur di rumah maupun sekolah. Jika ketersediaan sayur di rumah rendah, pola makan tidak berbeda, preferensi tidak berpengaruh. Sedangkan jika preferensi rendah, tetapi ketersediaan sayur cukup baik, maka konsumsi akan meningkat.

## 2. Lingkungan Fisik

### a. Uang Jajan

Uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya. Keluarga dengan pendapatan terbatas cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan yang kurang terjamin, karena dengan uang yang terbatas tidak banyak bahan makanan yang dikonsumsi (Suhardjo, 2008). Anak-anak yang memiliki uang saku cukup besar, biasanya akan lebih sering mengonsumsi makanan modern.

### b. Latar Belakang Budaya

Budaya atau kebudayaan adalah hasil cipta, rasa, dan karsa manusia. Unsur-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang-kadang bertentangan dengan prinsip dalam ilmu gizi (Suhardjo, 2008). Kebudayaan suatu bangsa masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh

terhadap pemilihan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Dalam hal sikap terhadap makanan, masih banyak terdapat tantangan, tahayul, tabu dalam masyarakat yang menyebabkan pengetahuan konsumsi makanan menjadi rendah (Supariasa, 2011).

c. Ketersediaan Sayur di Rumah

Berdasarkan penelitian di 15 negara, diketahui bahwa faktor ketersediaan sayur dirumah merupakan salah satu faktor utama yang diturut mempengaruhi konsumsi sayur pada anak-anak dan remaja. Sayur yang tersedia dipilih dan didapatkan oleh orang tua yang berbelanja. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang untuk dikonsumsi, sedangkan makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang. Jadi upaya untuk menyediakan sayur dirumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini, Farida (2010).

d. Pengaruh Orang Tua

Orang tua merupakan sosok yang penting dalam satu keluarga. Kebiasaan anggota keluarga mengkonsumsi nutrisi (terutama pada anak) sangat erat kaitannya dengan kebiasaan orang tua. Kebanyakan anak-anak belajar mengkonsumsi sayur dari anggota keluarganya yang juga suka mengkonsumsi sayur.

## 2.3 Media Permainan *Vegetable Puzzle*

### 2.3.1 Pengertian Permainan *Puzzle*

*Games* adalah kata berbahasa Inggris yang berarti permainan. Purwantoko, (2010) mengungkapkan bahwa teka-teki merupakan salah satu media yang dipakai dalam kegiatan belajar mengajar. Teka-teki gambar dapat digunakan siswa untuk membentuk dan menggabungkan gambar dengan suatu teknik agar dapat memecahkan teka-teki yang dimainkan. Gambar merupakan media pembelajaran berbasis visual yang memudahkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Arifin dan Soemargono (2009) mengatakan bahwa *puzzle* adalah nama jenis permainan atau menyusun kembali potongan-potongan kecil dari sesayur gambar untuk melihat jelas suatu fakta yang ada dalam gambar tersebut.

*Puzzle* merupakan salah satu alat permainan edukatif yang berfungsi untuk melatih logika, motorik halus dan melatih problem solving atau pemecahan masalah untuk mencocokkan bentuk pada tiap potongan *puzzle* (Anonim, 2010). *Puzzle* merupakan media permainan edukatif yang dapat merangsang kemampuan anak dengan cara bongkar pasang, merangkai, dan menggabungkan beberapa potongan-potongan gambar menjadi suatu bentuk gambar yang utuh dan sempurna.

Menurut Patmonodewo (2010) kata *puzzle* berasal dari bahasa Inggris yang berarti teka-teki atau bongkar pasang. Media

*puzzle* merupakan media sederhana yang dimainkan dengan bongkar pasang, berdasarkan pengertian tentang *puzzle*.

*Puzzle* atau teka-teki yang digunakan dalam penelitian ini adalah *games puzzle* bergambar tentang sayur-sayuran. Media *puzzle* bergambar ini terdiri dari gambar acak kemudian siswa menyusun gambar acak menjadi gambar utuh.

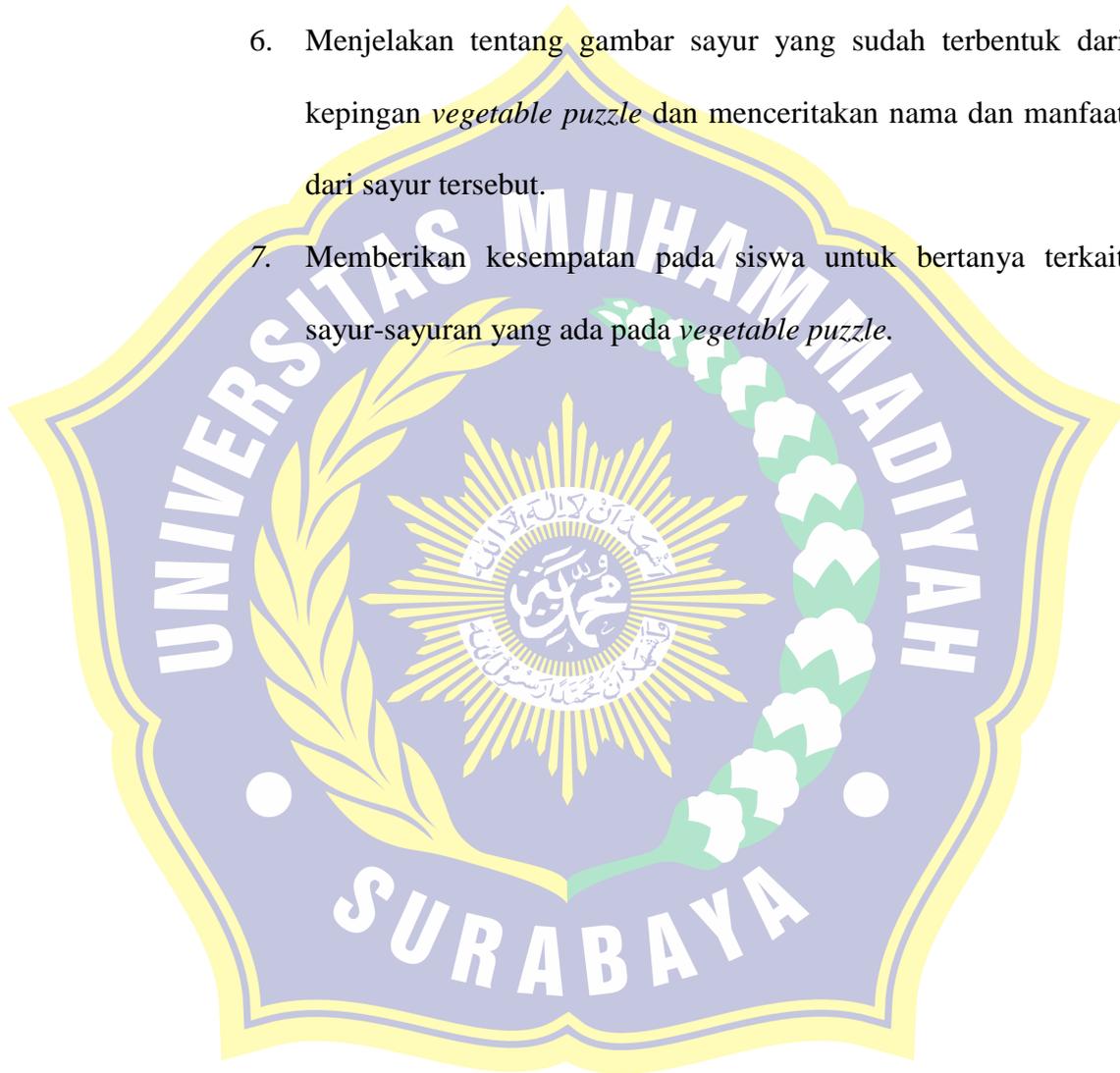
### **2.3.2 Tujuan Penggunaan *Vegetable Puzzle***

1. Memberikan kemudahan kepada peserta didik untuk memahami konsep tentang sayur yang ingin disampaikan.
2. Memberikan pengalaman yang berbeda dan bervariasi sehingga lebih merangsang minat siswa untuk belajar lebih banyak tentang sayur-sayuran.
3. Menumbuhkan sikap dan keterampilan tertentu sehingga siswa tertarik untuk menggunakan media tersebut.
4. Menciptakan situasi belajar yang tidak dapat dilupakan oleh siswa (Patmonodewo, 2010).

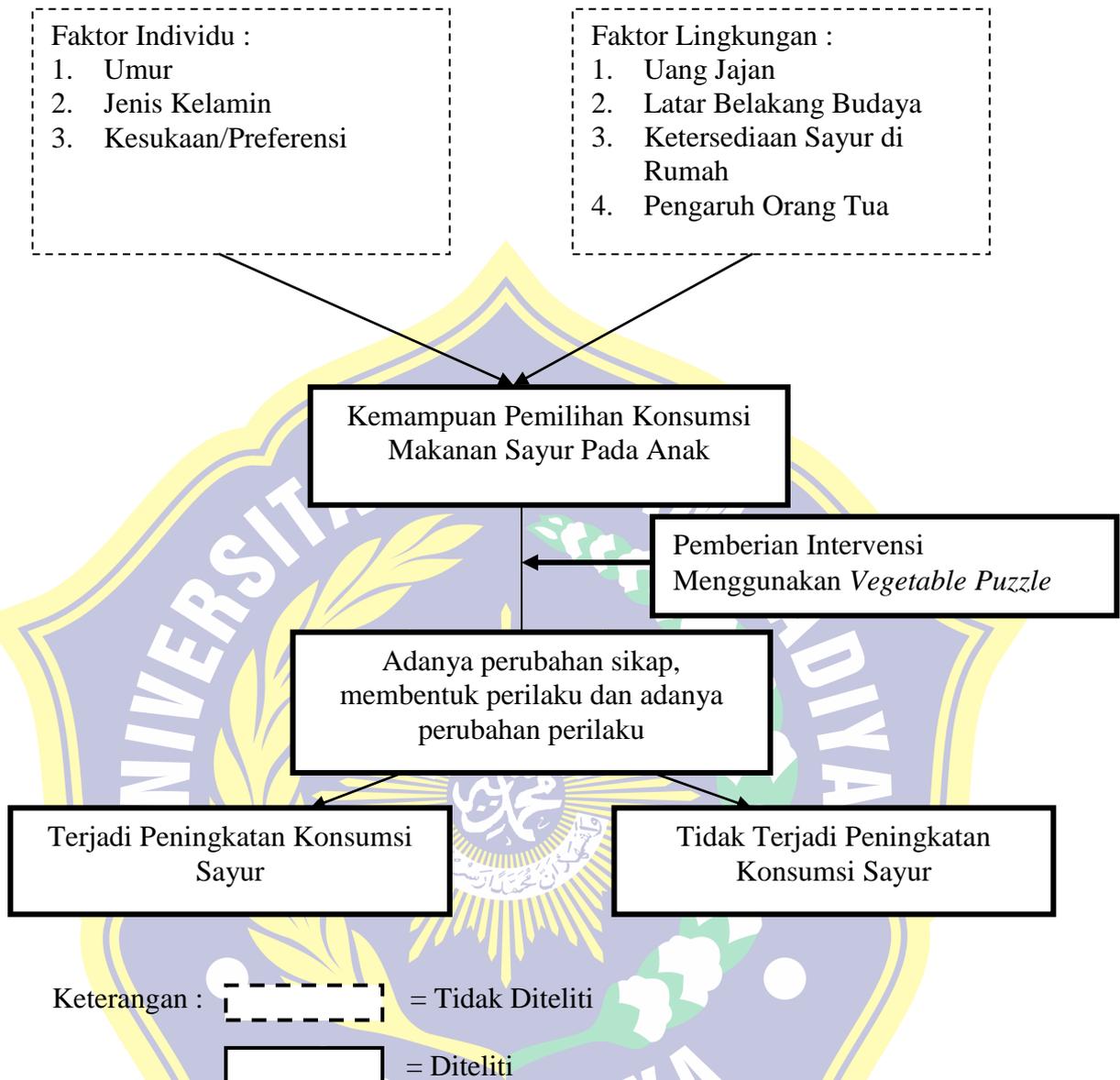
### **2.3.3 Langkah-Langkah Permainan *Vegetable Puzzle***

1. Siswa yang terpilih menjadi responden dibagi kedalam 2 kelompok yang terdiri 2 orang.
2. Setiap kelompok kemudian diberi *vegetable puzzle* untuk dimainkan.
3. Mengacak *vegetable puzzle* yang sudah disediakan.

4. Mengajak siswa mencocokkan potongan-potongan kepingan *vegetable puzzle* tersebut hingga menjadi sayur gambar yang utuh.
5. Setelah selesai, kemudian peserta diberikan apresiasi berupa pujian, tepuk tangan dan reward.
6. Menjelaskan tentang gambar sayur yang sudah terbentuk dari kepingan *vegetable puzzle* dan menceritakan nama dan manfaat dari sayur tersebut.
7. Memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya terkait sayur-sayuran yang ada pada *vegetable puzzle*.



### 2.3 Kerangka Teori



**Gambar 2.1** Kerangka Pikir Pengaruh Penggunaan Media *Vegetable Puzzle* Terhadap Pemilihan Konsumsi Makanan Sayur Pada Anak Usia Pra Sekolah di TK PKK Kalijudan Surabaya.

Dalam gambar kerangka pikir diatas, dapat kita ketahui bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dalam faktor internal ada beberapa hal yang mempengaruhi konsumsi sayur yang pertama adalah umur siswa, jenis

kelamin siswa dan preferensi kesukaan siswa pada jenis dan rasa makanan tertentu.

Faktor kedua yang mempengaruhi adalah faktor eksternal. Dalam faktor eksternal ada beberapa hal yang mempengaruhi konsumsi sayur pada anak yaitu uang jajan, latar belakang budaya keluarga siswa yang terkadang memiliki larangan untuk mengkonsumsi sayuran tertentu, ketersediaan sayur di rumah yang disajikan setiap hari juga mempengaruhi karena tanpa tersedianya sayur setiap hari di rumah membuat siswa memiliki tingkat konsumsi sayur harian yang cukup. Selain itu pengaruh orang tua juga mempengaruhi pada konsumsi sayur, tanpa pengenalan konsumsi sayur sejak dini oleh orang tua maka tidak akan muncul kesukaan terhadap sayur pada siswa.

Tahap pertama penelitian yang dilakukan adalah dengan cara mengukur kemampuan pemilihan konsumsi makanan sayur sebelum diberi intervensi kemudian dilanjutkan pemberian intervensi secara berkala kemudian diukur kembali kemampuan pemilihan konsumsi makanan sayur pada siswa, apakah ada perubahan atau tidak, apakah konsumsi sayur siswa naik atau turun atau bahkan tetap.