

PERAN IBU DALAM MENANAMKAN ETIKA MAKAN PADA ANAK USIA DINI MENURUT ISLAM

Masganti Sit¹, Annisa Nasution², Astri Syakira Sunya³, Latifah⁴
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : astrisyakira48@gmail.com³

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang peran ibu dalam menanamkan etika makan pada anak usia dini menurut Islam. Data hasil penelitian ini di kumpulkan melalui analisis dan observasi serta menggunakan metode literatur. Tujuan penelitian ini mengenai pembahasan bagaimana ibu mengajarkan etika makan pada anak dengan ajaran Islam, membiasakan etika makan yang baik dan benar pada anak, dan menegur (mediator konflik) anak ketika menyia-nyiakan makanan. Ini sangat perlu untuk dibahas dan dipelajari untuk mengetahui bagaimana peran yang dilakukan ibu dalam menanamkan etika makan pada anak usia dini menurut Islam.

Kata Kunci : Peran Ibu, etika makan, anak usia 4-6 tahun

Abstract : This study was conducted to find out about the role of mothers in instilling eating ethics in early childhood according to Islam. The data from this study were collected through analysis and observation and using literature methods. The purpose of the study was to discuss how mothers teach eating ethics to children with Islamic teachings, get children used to good and correct eating ethics, and reprimand (conflict mediator) children when they waste food. This really needs to be discussed and studied to find out what role mothers play in instilling eating ethics in early childhood according to Islam.

Keywords : Mother's role, dining etiquette, children aged 4-6 years

PENDAHULUAN

Dalam ajaran Islam, peran ibu sangat penting dalam membesarkan suatu anak dalam mendidiknya sangatlah penting, terutama dalam menanamkan ajaran etika dan karakter yang baik sejak dini. Dalam salah satu aspek yang harus diperhatikan adalah etika dalam kebiasaan makan. Dalam suatu makan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan jasmaninya tetapi dapat juga mengajarkan suatu kedisiplinan sejak dini, dalam kesabaran pada dirinya dan rasa syukurnya kepada Allah. Ibu sangatlah berperan penting dalam menanamkan suatu nilai-nilai penting pada dirinya tersebut dengan merekalah yang paling dekat dengan anak di dalam masa pertumbuhannya.

Dalam pelajaran Islam memberikan suatu arahan yang menyuruh terhadap suatu perilaku tentang makan, mulai dari membaca, berdoa, dan dalam waktu terakhir setelah makan, makan dengan cara makan tangan yang benar, tidak berlebihan, dan tidak menyianyiakan suatu makanan. Anak-anak yang sejak dini baik diajarkan akhlak makan yang sesuai dalam ajaran Islam akan tumbuh menjadi orang-orang yang menganggap suatu gizi sebagai rahmad dari Allah dan dapat memahami pentingnya suatu berbagi dan dapat memperhatikan kebutuhan orang lain. Dalam hal ini ibu tidak seolah-olah berperan sebagai guru tetapi juga harus sebagai bagian yang menunjukkan, sehingga suatu perilakunya dalam mengajarkan saat makan, ini akan

menjadi suatu contoh bagi anak untuk ditiru. (Alfahreza & Kesehatan, n.d.)

Perilaku makan merupakan suatu sudut pandang penting dalam pembentukan suatu karakter anak, khususnya pada usia dini. Dalam pembelajaran Islam, peran ibu yang sangatlah penting dalam menanamkan nilai-nilai akhlak pada makan yang sangat baik pada anak. Sejak pada usia dini, anak-anak haruslah dididik tentang suatu pentingnya menjaga tingkah laku saat makan, dan tidak hanya sekedar mencakup cara makan yang benar tapi ada juga yang menyangkut niat, kebersihan, dan bersyukur atas yang telah diberikan kepada Allah SWT. (Saw, n.d.)

Dalam Islam mengajarkan bahwa makan adalah salah satu bentuk rasa cinta dalam aktivitas yang dilakukan saat makan haruslah mencerminkan etika dalam nilai-nilai yang diajarkan. Ibu sebagai peran guru utama dalam keluarga yang sangat mempunyai kewajiban penting untuk memberikan pendidikan yang baik, mendidik anak dalam memperkenalkan makanan halal dan haram, serta dapat memberikan semangat kepada mereka untuk mensyukuri suatu rezeki yang telah diberikan. Mendidik dengan ajaran Islam ini, anak tidak hanya belajar tentang gizi dan fisik tetapi juga dapat membangun karakter dan spiritualitasnya.

Mendampingi dan menjadi teladan adalah peran ibu yang sangat penting dalam keluarga sebagai contoh utama bagi keluarga, ibu harus menunjukkan etika makan yang benar dan baik dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak akan cenderung meniru perilaku yang orang tuanya lakukan terutama ibu. Oleh karena itu, ibu yang memperlihatkan cara makan yang baik dalam menanamkan nilai-nilai tersebut kepada anak. Dalam ajaran Islam, ibu memiliki peran sentral dalam suatu mendidik anak tentang mengajarkan etika makan, yang mencakup suatu adab, doa, syukur, dan menjaga kebersihan saat makan. Dengan membiasakan anak untuk mengikuti etika makan yang sesuai dengan ajaran Islam dan ibu dapat mendidik anak itu untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan taat kepada ajaran agama Islam. (Hasanah et al., n.d.)

Oleh karena itu, peran ibu sangatlah penting, karena akan membentuk etika makan yang benar dan baik karena itu sangatlah penting, karena akan membentuk suatu pola pikir dan perilaku pada anak yang akan mereka bawa hingga dewasa. Pendidikan sangatlah penting dalam spekulasi jangka panjang yang akan berdampak pada pola pikir, dan nilai-nilai anak dalam suatu jangka panjang. (Srianita, 2020)

KAJIAN TEORITIK

1. Peran Ibu dalam Mengajarkan Etika Makan pada Anak Usia Dini

Mengajarkan etika makan sebaiknya dimulai sejak dini. Sejak pertama kali mengenalkan makanan, ibu dapat menjelaskan tentang asal-usul makanan, cara memasaknya, dan pentingnya gizi. Selain itu, menjadikan waktu makan sebagai momen untuk berkumpul dan berbagi cerita dapat memperkuat nilai-nilai etika, seperti menghargai waktu dan kebersamaan.

Teori perkembangan kognitif menurut Jean Piaget, anak-anak mengalami tahap-tahap perkembangan kognitif yang memungkinkan mereka memahami konsep-konsep seperti etika dan nilai. Dalam konteks etika makan, ibu dapat mengajarkan anak-anak tentang pentingnya berbagi makanan, menghargai makanan dan memahami rasa syukur melalui kegiatan yang melibatkan tanya-jawab dan diskusi. Hal ini membantu anak-anak mengembangkan pemikiran kritis tentang perilaku makan mereka.

2. Peran Ibu dalam Membiasakan Etika Makan pada Anak Usia Dini

Ibu berperan sebagai panutan, pendidik, dan mentor dalam membantu anak-anak mempelajari kebiasaan makan yang benar. Ibu dapat membantu anak-anak mempelajari nilai etika makan dan memasukkannya ke dalam rutinitas sehari-hari mereka dengan memberikan pendekatan yang penuh kasih dan konsisten.

Teori sosialisasi menyatakan bahwa interaksi sosial dalam lingkungan keluarga membentuk perilaku dan kebiasaan anak. Ibu adalah fasilitator sosialisasi utama, yang menanamkan kepercayaan, adat istiadat, dan perilaku, termasuk kebiasaan makan yang benar.

Anak-anak mempelajari etika dari ibu mereka, seperti cara duduk, menggunakan peralatan makan, atau berbicara dengan sopan saat makan.

Anak-anak mendapat manfaat dari pembiasaan yang konsisten dalam hal membangun rutinitas dan etika makan yang teratur, seperti menggunakan tangan kanan saat makan atau menahan diri untuk tidak berbicara saat mulut mereka penuh.

3. Peran Ibu dalam Menegur (mediator konflik) Etika Makan pada Anak Usia Dini

Ibu memiliki peran penting dalam mengajarkan etika makan kepada anak, terutama dalam hal menegur ketika suatu masalah muncul. Ibu sering kali berperan sebagai mediator dalam perselisihan seputar kebiasaan makan.

Teori perkembangan moral (Lawrence Kohlberg), tergantung pada tahap pertumbuhan moral anak, ibu dapat mengubah gaya teguran:

Tahap prakonvensional pada anak usia dini: Perhatikan hasil yang jelas, seperti "Makanan dapat jatuh dan kotor jika Anda makan sambil berdiri."

Anak yang lebih besar dalam tahap tradisional: Konvensi sosial ditekankan, seperti dalam "Makan dengan sopan menunjukkan rasa hormat kepada orang lain."

Teori pembelajaran sosial (Albert Bandura), emodelan dan pengamatan: Anak-anak memperoleh pengetahuan dengan memperhatikan bagaimana orang, terutama orang tua, berperilaku. Anak-anak sering kali meniru perilaku ibu mereka ketika mereka menerima teguran yang sopan dan menerima contoh yang jelas tentang tata krama makan yang tepat.

Penguatan: Kebiasaan baik dapat diperkuat dengan teguran yang disertai dengan pembenaran dan insentif untuk perilaku yang sesuai.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober 2024 di Jln, Lorong Rukun, Tanjung Rejo Kec. Precut Sei Tuan, Sumatera Utara. Subjek penelitian ini adalah orang tua.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif berfokus pada kata kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang menjadikannya cara yang baik untuk mendapatkan pemahaman terperinci.

Penelitian ini menggunakan data

dalam melakukan observasi, wawancara dan analisis data yang memungkinkan mereka untuk memahami pengalaman orang-orang yang terlibat dalam penelitian secara lebih rinci.

Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan penelitian dan kontribusi literature yang telah ada. Dengan menggali wawasan dari berbagai sumber literatur, diharapkan penelitian ini dapat memberikan konstibusi berharga dalam pengembangan pemahaman konsep-konsep kunci, mengidentifikasi celah-celah pengetahuan yang masih perlu diisi, dan merancang kerangka konseptual yang kuat untuk penelitian lebih lanjut.(Nurhayati & Syahrizal, 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan pada wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 8 November 2024 di Jln, Lorong Rukun, Tanjung Rejo Kec. Precut Sei Tuan, Sumatera Utara mengenai peran ibu menekankan etika makan pada anak usia dini menurut Islam bahwa aturan dan nilai etika di terapkan dalam banyak kehidupan, termasuk makan dan minum, dalam keyakinan Islam. Pentingnya menanamkan kebiasaan makan dan minum yang benar pada anak sejak dini, karena ini dapat menumbuhkan perilaku moral dan kesadaran beragama dalam

kehidupan sehari-hari. Peran seorang ibu juga sangat penting menerapkan etika makan pada anak sejak usia dini karena ibu merupakan sosok utama dalam kehidupan anak yang memiliki faktor besar dalam membentuk perilaku dan kebiasaan anak dalam sehari-hari. etika makan, mencakup pembiasaan makan yang sehat, sopan dan santun dalam makan, serta menerapkan pola makan yang baik.

Dalam menanamkan etika makan pada anak usia dini menurut ajaran Islam, peran ibu sangatlah penting dalam hal ini di antaranya ada beberapa point yaitu sebagai berikut:

Pertama, membiasakan mencuci tangan ketika hendak makan dan mengucapkan kata “Bismillah” saat hendak makan. Peran ibu disini mengajak anak mencuci tangan dan mengajarkan anak untuk membiasakan membaca doa sebelum makan, di mana ini merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan rasa syukur kepada allah yang telah menyediakan makanan bagi kita.

Kedua, memulai makan dengan tangan kanan. Ibu mengajarkan anak dengan membiasakan makan menggunakan tangan kanan karena tangan kiri di pandang kurang igenis dalam islam, anak anak bisa di ajari makan dengan menggunakan tangan kanan karena salah satu dari sunnah nabi. Hal ini juga

membantu dalam pembentukan perilaku igenis dan sehat pada anak usia dini.

Ketiga, mengungkapkan rasa syukur atas rezeki yang baik, peran ibu disini mengajarkan anak untuk selalu mengucapkan rasa syukur atas rezeki yang telah diberikan oleh Allah. Ibu juga memberikan nasehat kepada anak bahwa diluar sana masih ada orang orang yang kurang beruntung dengan kekurangannya persediaan makanan dan minuman maka orang tua menanamkan sikap bersyukur kepada anak.

Keempat, mengkonsumsi makanan dalam porsi yang sesuai. anak harus diajarkan untuk mengkonsumsi dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhannya, hal ini akan membantu anak mampu menghargai makanan dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan jika mereka di ajarin konsep pengendalian diri dan moderasi dalam makan.

Kelima, tidak mubajir. Peran ibu disini yaitu mengintruksikan anak untuk menghindari membuang-buang makanan. Anak usia dini harus menghormati setiap makanan yang mereka konsumsi dan menahan diri untuk tidak mengkonsumsi lebih dari yang mereka butuhkan. Anak dapat belajar menyumbangkan makanan kepada orang lain yang membutuhkan jika mereka tidak mampu menghabiskan makanan yang ada di piringnya.

Keenam, memakan makanan dengan santun. Peran ibu menginstruksikan anak untuk makan dengan tenang tanpa

mengeluarkan suara yang keras. Anak harus diajarkan untuk tidak bersendawa atau mengeluarkan suara suara yang tidak pantas saat makan.

Jangan duduk dan makan terlalu dalam keadaan terburu-buru. Peran ibu disini yaitu hendaklah mengingatkan anak-anaknya untuk makan dengan keadaan tenang dan tidak dalam keadaan terburu-buru, dan duduklah dengan baik saat hendak makan.(A et al., 2016)

Ketujuh, mengucapkan “Hamdallah” setelah selesai makan. Ibu mencontohkan kepada anak untuk membaca doa setelah selesai makan ini merupakan salah satu cara agar anak mengungkapkan rasa syukur kepada allah yang telah menyediakan kebutuhan seseorang. Mengajarkan dalam bersyukur dan tidak mengeluh islam mengajarkan untuk setiap hari selalu bersyukur apa yang diberikan kepada Allah, termasuk dalam hal makanan. Peran ibu sangat penting mengajarkan anak untuk tidak mengeluh tentang makanan yang telah disediakan, melainkan dalam menerima dan menghargai suatu nikmat Allah yang ada. Hal ini dapat mencerminkan sikap syukur yang sangat dianjurkan dalam ajaran islam.

Kedelapan, membersihkan diri setelah selesai makan. Ibu mengajarkan anak untuk merapikan sisa makanan merupakan perilaku yang baik. Anak-anak

harus di ajarkan untuk membersihkan diri selesai makan contohnya, mencuci tangan dan membersihkan mulut mereka hal ini juga merupakan pembelajaran tentang menjaga kesehatan dan kebersihan pada anak.

Mengajarkan etika makan pada anak usia dini sesuai dengan ajaran Islam adalah salah satu upaya untuk mengenalkan dan membiasakan adab dan akhlak mulia kepada anak. Berikut merupakan ayat Al-Qur'an pada surah Al A'raf ayat 31 tentang etika makan:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ مِمَّا عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: "Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan".QS. AL A'raf: 31).

Topik makan dan minum disebutkan dalam lanjutan ayat di atas. "Makan dan minumlah dari antara anugerah yang telah Allah tetapkan kepadamu, dan janganlah berlebih-lebihan," demikian nasihat ayat ini.

Adam dan Hawa diusir dari taman surga karena, sebagaimana diketahui, mereka telah melanggar hukum dengan memakan buah pohon terlarang. Sebagai anak dan cucu Adam dan Hawa, kitab suci ini menasihati kita untuk selalu berhati-hati dan waspada agar terhindar dari penderitaan dan hukuman. Terkait dengan konsumsi berbagai nikmat ilahi, Allah SWT menganjurkan manusia untuk mengikuti

semua perintah-Nya. Secara khusus, untuk menghindari sikap berlebih-lebihan hingga melanggar kaidah kebenaran.(Nahar & Hidayatulloh, 2021)

Ayat ini mengajarkan agar tidak makan dan minum secara berlebihan. Makan berlebihan dapat membahayakan kesehatan, menghambur-hamburkan uang, dan mengajarkan orang untuk boros. Anak-anak harus diajarkan hal ini sejak usia dini untuk mengembangkan keterampilan makan yang moderat.

Selain itu, ayat ini mendorong orang untuk mengungkapkan rasa syukur kepada Allah atas pemberian-Nya berupa makanan dan minuman. Penting untuk mengajarkan anak-anak untuk menghargai makanan sebagai anugerah dari Allah, untuk bersyukur atasnya, dan tidak membuangnya.

Anak-anak yang diajarkan prinsip-prinsip ini sejak usia dini lebih mampu memahami bahwa makan memiliki aspek sosial dan spiritual selain sebagai kebutuhan dasar tubuh. Mereka belajar untuk menjaga kesehatan, menghargai makanan, dan membantu mereka yang membutuhkan.(Nasir et al., 2023)

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Ibu memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak dengan mengajarkan, membiasakan, dan

menegur mereka terkait etika makan anak usia dini.

Ibu mengajarkan anak-anak tentang dasar-dasar etika makan, termasuk penggunaan peralatan makan yang tepat, pentingnya mencuci tangan sebelum makan, dan cara berperilaku sopan di meja makan. Contoh-contoh nyata dan penjelasan yang lugas dan mudah dipahami anak digunakan untuk menjalankan pendekatan ini.

Ibu membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan positif dengan secara konsisten menetapkan jadwal makan yang teratur dan tertib. Anak-anak akan terbiasa dan secara alami mematuhi tata krama makan tanpa terus-menerus diingatkan jika perilaku yang sama diulang.

Teguran ibu berfungsi sebagai pengingat dan penguatan pembelajaran ketika anak-anak mereka melakukan kesalahan. Agar anak-anak menyadari kesalahan mereka tanpa merasa tertekan, teguran harus diberikan dengan cara yang baik tetapi tegas.

Dalam hal ini, perempuan memiliki peran penting dalam membesarkan anak-anak yang sopan, bertanggung jawab, dan sadar akan prinsip-prinsip moral sejak usia dini. Ibu dapat membantu anak-anaknya berkembang menjadi orang dewasa yang bermoral dan santun dengan memberikan pendekatan yang penuh perhatian dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- A, A. N. F., Jubaedah, Y., & Ningsih, M. P. (2016). Peran Orang Tua Dalam Penanaman Disiplin Pada Anak Usia Prasekolah Melalui Pembiasaan Di Kelurahan Cihaurgeulis Bandung. *FamilyEdu: Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 2(2), 81–91.
- Alfahreza, E. A., & Kesehatan, F. (n.d.). *DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK PRASEKOLAH DI TK KECAMATAN BANDUNGAN*.
- Hasanah, A., Tsaury, A. M., Pendidikan, P., Paud, G., Tarbiyah, F., & Keguruan, D. (n.d.). *Pembelajaran Adab Makan pada Anak Kelompok TK A di Pos PAUD An-Nuur Bandung*. 238–242. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24088>
- Kurnia, A. (2013). Membiasakan Anak Makan Di Meja Makan. Diakses dari : Ibu2doyanbisnis.blogspot.co.id (10 Januari 2016)
- Nahar, M. H., & Hidayatulloh, M. K. (2021). Diet in Islamic Perspective. *Jurnal AlifLam Journal of Islamic Studies and Humanities*, 2(2), 206–215. <https://doi.org/10.51700/aliflam.v2i2.224>
- Nasir, M., Subhi, M., Samwil, S., Ridha, I., Gunandar, J., Pratama, A., & Ikhsan, I. (2023). Pendidikan Karakter Anak dalam al-Quran Surat al-A'raf Ayat 31-33. *ISTIFHAM: Journal Of Islamic Studies*, 01(1), 71. <https://jurnal.seutiahukamaa.org/index.php/istifham/article/view/11>JournalHomepage:<https://jurnal.seutiahukamaa.org/index.php/istifham>
- Nurhayati, & Syahrizal. (2015). Urgensi Dan Peran Ibu Sebagai Madrasah Al-Ula Dalam Pendidikan Anak. *ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, VI(2), 153–166. [https://repository.iainlhokseumawe.ac.id/id/eprint/217/1/urgensi peran ibu.pdf](https://repository.iainlhokseumawe.ac.id/id/eprint/217/1/urgensi%20peran%20ibu.pdf)
- Saw, M. (n.d.). *Adab Makan dan Minum dalam Islam: Jangan Lupa Duduk & Berdoa*. <https://tirto.id/adab-makan-dan-minum-dalam-islam-jangan-lupa-duduk-berdoa-gbV2>

Srianita, Y. (2020). (*Studi Kasus Peran Guru dan Keterlibatan Orang Tua di Raudhatul Athfal Istiqlal Jakarta Pusat*).