

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan anak berperan penting dalam menghasilkan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Perkembangan anak dimulai sejak berada dalam kandungan ibu dan akan terus berkembang hingga beranjak dewasa. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam membangun dan membentuk kepribadian serta mengembangkan keterampilan yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun masyarakat umum. Ketidakmampuan dalam menerima informasi dan pengetahuan yang diberikan selama proses pembelajaran dapat memberikan hasil belajar yang kurang optimal.

Specific Learning Disabilities (SLDs) atau kesulitan belajar spesifik sering diartikan sebagai bentuk gangguan memproses bahasa, baik secara lisan maupun tulisan termasuk kesulitan dalam membaca, menulis, mengeja, berbicara dan berhitung. Kesulitan belajar spesifik terbagi menjadi tiga yaitu, kesulitan belajar membaca, kesulitan belajar menulis dan kesulitan belajar berhitung (Kohli, Sharma & Phady, 2018). Salah satu kesulitan belajar yang paling umum adalah kesulitan belajar membaca atau disleksia.

Disleksia mewakili sebagian besar (sekitar 80% hingga 90%) dari semua kesulitan belajar. Istilah disleksia berasal dari bahasa Yunani, *Dys* yang berarti kesukaran dan *Lexis* yang berarti berbahasa. Dengan kata lain, disleksia berarti kesukaran dalam berbahasa (Dewi, 2015). Disleksia juga dapat diartikan sebagai kesulitan belajar pada anak yang mengalami gangguan dalam

membaca dan mengenali huruf–huruf, baik secara penglihatan maupun pendengaran (Loeziana, 2017). Disleksia sering ditemukan pada individu dengan kecerdasan normal, bahkan mempunyai tingkat kecerdasan jauh di atas rata–rata. Gangguan yang dialami oleh penyandang disleksia bukan merupakan bentuk dari ketidakmampuan secara fisik melainkan kelemahan otak dalam mengolah dan memproses informasi (Lidwina, 2012).

Menurut Abudasim & Nganji (2017), berdasarkan penyebabnya terdapat tiga jenis gangguan disleksia yang dapat mempengaruhi kemampuan dan kinerja anak dalam proses pembelajaran, yaitu sebagai berikut.

1. *Trauma Dyslexia*

Trauma dyslexia merupakan gangguan disleksia yang diakibatkan oleh adanya cedera otak pada bagian otak kiri, tepatnya pada *Broca's Area* dan *Wernicke's Area* yang berhubungan dengan membaca dan menulis. *Trauma dyslexia* juga dapat disebabkan oleh penyakit seperti infeksi flu, pilek atau telinga yang mempengaruhi cara anak dalam mendengar atau kemampuan dalam memahami bahasa dan menerjemahkan kata–kata yang terdengar olehnya sehingga dapat mempengaruhi proses belajar membaca dan mengeja.

2. *Primary Dyslexia*

Primary dyslexia merupakan gangguan disleksia dimana otak kiri yang mengontrol proses belajar, terutama dalam membaca dan mengeja tidak berfungsi secara normal. Gangguan ini tidak dapat disembuhkan seiring bertambahnya waktu, bahkan dapat bertahan seumur hidup. Disleksia jenis ini bersifat turun temurun dari satu generasi ke generasi lainnya. Disleksia

primer umumnya lebih banyak ditemukan pada anak laki-laki dibandingkan perempuan.

3. *Secondary or Developmental Dyslexia*

Secondary or developmental dyslexia merupakan gangguan disleksia yang terjadi selama berada dalam kandungan ibu. Hal ini disebabkan oleh adanya masalah dengan perkembangan otak janin yang mengakibatkan gangguan dalam mengenal kata-kata. Menurut Gordon et al., disleksia jenis ini mungkin juga disebabkan oleh gagalnya pembentukan saraf dan ketidakmatangan mekanisme saraf pada anak. Tidak seperti disleksia primer, disleksia sekunder dapat mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia jika diberikan bantuan yang tepat. Disleksia sekunder juga lebih banyak ditemukan pada anak laki-laki daripada perempuan.

Menurut *The International Dyslexia Association* (2017), sekitar 15–20% dari populasi dunia memiliki gejala disleksia. Sedangkan di Indonesia, diperkirakan sekitar 5–10% anak menderita gangguan disleksia (Chodijah, 2014). Anjarningsih (2019) dalam bukunya yang berjudul “Disleksia–Perkembangan di Indonesia” juga menyatakan bahwa perkiraan anak yang menderita disleksia paling tidak sekitar 1.300.000 orang. Gejala disleksia umumnya ditemukan pada anak-anak dan tidak terdeteksi hingga beranjak dewasa akibat kurangnya pengetahuan mengenai gangguan disleksia. Seringkali gangguan disleksia dipahami sebagai kondisi anak yang sulit membaca, malas menulis dan sebagainya. Namun sejatinya, disleksia tidak sesederhana itu. *American Psychiatric Association* mengatakan bahwa seorang anak patut dicurigai menderita gangguan disleksia jika prestasi membacanya,

yang dibuktikan melalui suatu tes yang sudah terstandarisasi dalam mengukur keakuratan membaca dan pemahaman atas bacaan berada jauh dibawah standar pendidikan yang telah ditetapkan.

Pada dasarnya, gangguan disleksia tidak dapat disembuhkan secara sepenuhnya. Tetapi, melalui penanganan yang tepat sejak usia dini terbukti dapat meningkatkan keterampilan membaca penyandang disleksia. Membaca membutuhkan kemampuan dalam memahami hubungan antara huruf dan bunyi yang terkait. *The International Dyslexia Association* (2017) menyatakan bahwa salah satu alasan utama yang mengakibatkan para penyandang disleksia mengalami kesulitan dalam membaca adalah karena adanya masalah dalam mengidentifikasi suara dari kata-kata yang diucapkan dan mengubahnya menjadi huruf atau kalimat. Berdasarkan penelitian *Dyslexia Research Trust*, gangguan saraf pendengaran pada penyandang disleksia diakibatkan oleh kekurangan asupan asam lemak omega-3. Dalam sebuah studi kasus pada seorang anak laki-laki kelas 6 SD yang menderita disleksia, pemberian asupan asam lemak omega-3 terbukti dapat membantu meningkatkan keterampilan membaca sang anak (Zelcer & Goldman, 2015).

Berdasarkan ikatan kimianya asam lemak dibedakan menjadi dua yaitu, lemak jenuh dan lemak tak jenuh (Hardinsyah, 2017). Lemak tak jenuh merupakan lemak yang baik bagi kesehatan tubuh yang terbagi menjadi asam lemak tak jenuh tunggal dan asam lemak tak jenuh ganda. Asam lemak tak jenuh ganda mengandung dua atau lebih ikatan rangkap yang diklasifikasikan sebagai omega-3 dan omega-6 berdasarkan lokasi ikatan rangkap terakhir pada gugus metil (Wall, Ross, Fitzgerald & Stanton, 2010). Salah satu asam

lemak yang paling umum adalah asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 adalah asam lemak tak jenuh ganda yang terletak pada atom karbon ketiga dari gugus metil omega. Bilangan angka pada omega menunjukkan lokasi terakhir ikatan rangkap pada ujung rantai metil asam lemak (*International Food Information Council*, 2021).

Asam lemak omega-3 berperan penting sebagai komponen dalam mengatur berbagai fungsi tubuh, mulai dari tekanan darah hingga perkembangan sel serta fungsi otak sehingga harus terpenuhi kebutuhannya. Namun, asam lemak omega-3 tidak dapat diproduksi oleh tubuh melainkan harus diperoleh melalui konsumsi makanan sehingga omega-3 juga disebut sebagai asam lemak esensial atau *essential fatty acid*. Asam lemak alami yang terkandung dalam omega-3 terbagi menjadi *alpha linolenic acid* (ALA), *eicosapentaenoic acid* (EPA) dan *docosahexaenoic acid* (DHA). EPA dan DHA yang terkandung dalam omega-3 merupakan sepertiga dari total asam lemak otak yang memiliki peran penting dalam proses perkembangan otak (Zelcer & Goldman, 2015). Sedangkan, ALA dapat dikonversi menjadi EPA dan DHA dengan bantuan enzim elongase dan desaturase, (Diana, 2012). Oleh karena itu, salah satu cara praktis untuk meningkatkan konsumsi asam lemak omega-3 adalah melalui makanan.

Menurut teori Maslow (Aruma & Hanachor, 2017), makanan merupakan kebutuhan manusia yang paling mendasar. Produk makanan atau pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati atau air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk makanan atau minuman bagi konsumsi manusia (Saparinto & Hidayati, 2010). Makanan laut

merupakan salah satu sumber utama asam lemak omega-3. Selain itu, asam lemak omega-3 banyak ditemukan dalam berbagai jenis minyak, biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran hijau, serta telur, susu, dan produk olahan susu. Makanan dengan kandungan asam lemak omega-3 sangat mudah ditemukan, mulai dari pasar tradisional hingga pasar swalayan. Makanan yang mengandung asam lemak omega-3 yang tinggi juga dapat diolah menjadi berbagai macam hidangan yang menarik. Oleh karena itu, tim penulis memiliki ketertarikan untuk menjadikan asam lemak omega-3 sebagai dasar dari perancangan buku resep.

Buku resep adalah kumpulan resep dan informasi serta panduan lengkap dalam memasak (Kamadewi, Hidayat & Resmadi, 2020). Dalam rancangan buku resep yang berjudul Makanan Dengan Kandungan Omega Tiga Tinggi Bagi Penyandang Disleksia, berisikan berbagai macam produk makanan dengan kandungan asam lemak omega-3 yang tinggi terbuat dari bahan-bahan berkualitas serta dilengkapi dengan panduan memasak yang telah diuraikan secara rinci. Rancangan buku resep ini ditujukan kepada penyandang disleksia, mulai dari anak-anak hingga dewasa serta orang tua yang memiliki anak dengan gangguan disleksia. Selain itu, siapa saja diperbolehkan untuk menggunakan resep yang tertulis dalam rancangan buku tersebut sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Setiap resep makanan yang dimasukkan ke dalam buku resep ini telah melewati proses uji coba dan uji hedonik terlebih dahulu sehingga sesuai dengan ide tim penulis. Diharapkan rancangan buku resep ini bisa menjadi referensi dan panduan dalam pembuatan makanan dengan kandungan omega-3 yang tinggi.

B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep

Tujuan pembuatan rancangan buku resep yang berjudul Makanan Dengan Kandungan Omega Tiga Tinggi Bagi Penyandang Disleksia sebagai Karya Kompetensi Profesi, antara lain:

1. Menambahkan pengetahuan serta wawasan para pembaca mengenai cara mengolah bahan makanan dengan kandungan omega-3 yang tinggi menjadi sebuah produk makanan yang layak di konsumsi.
2. Memberikan berbagai pilihan makanan dengan kandungan omega-3 yang tinggi sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan otak bagian kiri penyandang disleksia.

