

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN ANAK USIA PRASEKOLAH (4-6 TAHUN) DITINJAU DARI CAPAIAN GIZI SEIMBANG

Muhammad Habib Aziz Syahroni¹, Nugrahani Astuti², Veni Indrawati³, Rita Ismawati⁴

^{1,2}Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Surabaya

⁴Gizi, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Artikel Info

Submitted: 18 Desember 2020

Received in revised: 5 Januari 2021

Accepted: 15 Januari 2021

Keyword:

Kebiasaan Makan, Gizi Seimbang, Prasekolah.

Corresponding author:

muhammadsyahroni16050394044@mhs.unesa.ac.id

nugrahani@unesa.ac.id

Kebiasaan makan mulai terbentuk pada dua tahun awal usia anak, dan berpengaruh pada tahun-tahun selanjutnya. Anak prasekolah adalah anak yang berusia 4-6 tahun, merupakan usia yang paling penting dalam tahap perkembangan manusia. Upaya memperkenalkan kebiasaan makan yang baik perlu diperhatikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi individu dalam pemilihan makanan dan selanjutnya dapat berpengaruh pada capaian gizi. Artikel ini merupakan studi literatur terhadap beberapa penelitian yang berhubungan dengan kebiasaan makan, tujuan dilakukannya penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada anak usia prasekolah dan bagaimana faktor kebiasaan makan tersebut mempengaruhi capaian gizi seimbang pada anak prasekolah. Kebiasaan makan anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : jenis kelamin , pantangan, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, jumlah anggota keluarga, tingkat pendapatan keluarga, dan pola asuh orang tua. faktor yang paling memiliki pengaruh terhadap kebiasaan anak adalah pengetahuan ibu dan pola asuh orang tua. Ibu yang memiliki pengetahuan tentang kecukupan gizi seimbang diiringi pola asuh yang baik dapat meningkatkan kualitas kebiasaan makan anak, serta dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan capaian gizi anak. Anak yang memiliki kebiasaan makan yang baik dapat terpenuhi kecukupan gizinya.

PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan. Makanan menyediakan nutrisi dan memberikan energi bagi tubuh. Nutrisi menyediakan energi dan zat pengatur yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, pengembangan, dan pemeliharaan tubuh yang sehat. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari apabila mengandung zat gizi lengkap dan berimbang dapat menumbuhkan konsumsi pangan yang berkualitas

Pola konsumsi makanan sehat atau yang biasa dikenal dengan istilah Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA). Apakah yang akan terjadi apabila tidak mengonsumsi makanan B2SA. Jika kita tidak memperhatikan asupan makanan kita, dapat menimbulkan gizi buruk maupun obesitas. Jika seseorang mengidap gizi buruk dapat berpengaruh pada ketahanan tubuhnya, sehingga mudah sakit. Begitu pula jika seseorang menderita obesitas, karena konsumsi pangan yang berlebihan, akan rentan terkena penyakit seperti diabetes, hipertensi, jantung dan lain-lain. Maka dibutuhkan pengetahuan akan pentingnya kecukupan gizi

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia merupakan suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari. Setiap orang pasti membutuhkan makanan yang cukup dan berkualitas untuk dapat hidup sehat, aktif dan produktif. Khususnya pada anak-anak usia prasekolah yang tergolong rawan terhadap masalah kecukupan gizi. [1]

Anak prasekolah adalah anak yang berusia 4-6 tahun. Pada usia ini kebutuhan gizi yang sejalan dengan berkembangnya kebutuhan fisik harus diperhatikan. Pada usia prasekolah anak cenderung lebih memandang dari sudut pandangnya sendiri. Mereka akan mengabaikan sudut pandang orang lain. Terlihat dari tingkah laku anak yang labil dan tidak terkontrol serta terus menangis sampai keinginannya terpenuhi. Karakteristik anak pada usia ini termasuk pada usia yang cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain dan mengabaikan jam makan mereka, sehingga kecukupan gizi anak tidak dapat terpenuhi. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah gizi pada anak prasekolah. Salah satu penyebab adanya masalah gizi seimbang pada anak adalah kebiasaan makan yang salah.

Kebiasaan makan merupakan pandangan seorang individu terhadap makanan, meliputi kepercayaan, sikap serta pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara terus

menerus. Kebiasaan makan mulai terbentuk pada dua tahun awal usia anak, dan berpengaruh pada tahun-tahun selanjutnya. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya [2], kebiasaan makan anak dapat dipengaruhi oleh *multifactor*, salah satu faktornya adalah peranan pengetahuan ibu. Pengetahuan ibu berpengaruh terhadap macam bahan makanan yang dikonsumsi anggota keluarga setiap harinya, terutama pada anak. Ada pula faktor ekonomi seperti terbatasnya kemampuan suatu keluarga dalam pengadaan kebutuhan konsumsi makanan anggota keluarga. Faktor-faktor tersebut pada akan dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan dan kebiasaan makan tersebut mempengaruhi kecukupan gizi seimbang.

Oleh sebab itu peneliti merasa penting untuk melakukan penulisan artikel dengan judul "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang" dengan tujuan sebagai berikut yaitu 1) Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada anak usia prasekolah dan 2) Bagaimana hubungan kebiasaan makan tersebut terhadap capaian gizi seimbang pada anak prasekolah.

PEMBAHASAN

A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah

Anak prasekolah adalah anak yang berusia 4-6 tahun Pada usia ini kebutuhan gizi yang sejalan dengan berkembangnya kebutuhan fisik harus diperhatikan. Usia prasekolah merupakan tahapan penting dalam perkembangan individu, pada usia tersebut dibangun dasar struktur kepribadian untuk sepanjang hidupnya. [3]

Anak usia prasekolah merupakan masa dimana pertumbuhan fisik dan psikologis bertumbuh dengan pesat. Pola makan pada anak usia prasekolah berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, Karena itu diperlukan makanan yang banyak, mengandung zat gizi. Jika pola makan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat. Tahapan perkembangan anak usia prasekolah merupakan consumer pasif, anak akan menerima asupan makan dari apa yang disediakan oleh ibunya atau pengasuhnya. [4]

Anak prasekolah membutuhkan peranan orang tua dalam mengatur kebiasaan makan mereka. Secara langsung memodifikasi perilaku makan dan berat badan anak merupakan hal yang sulit, praktik pemberian makan orang tua memiliki potensi

menjadi target yang baik untuk intervensi untuk mencegah kebiasaan makan yang tidak sehat dan mengembangkan kelebihan maupun kekurangan berat badan pada anak-anak. [5]

Berbagai permasalahan konsumsi makanan anak pada usia praskolah antara lain : Anak mengkonsumsi makanan dengan jenis yang terbatas, sangat sulit untuk mengatuh kebiasaan makan anak, anak tidak menyukai makanan seperti sayuran dan buah, serta anak lebih suka mengkonsumsi makanan ringan seperti *junkfood*.

Kebiasaan makan dibentuk pada usia muda dan dipertahankan selama usia selanjutnya dari waktu ke waktu perilaku makan yang ada pada masa kanak-kanak akan tetap ada, dengan implikasi seperti kerewelan dan variasi makanan yang buruk, atau responsif yang tinggi terhadap isyarat makanan dan peningkatan risiko obesitas. [6] Preferensi makanan terus berubah sepanjang hidup, di bawah pengaruh faktor biologis, sosial, dan lingkungan [7] preferensi ini adalah penentu utama pilihan makanan, dan kualitas makanan yang dikonsumsi.

Kemampuan anak dalam memilih konsumsi makanan salah satunya dapat melalui metode pendidikan gizi untuk membantu anak agar lebih cermat dalam memilih makanan yang mereka konsumsi. Karena kurang cermatnya anak dalam memilih jajanan yang tidak sehat dapat menimbulkan beberapa dampak buruk seperti obesitas dan kurang gizi. Janan anak sekolah tidak layak dikarenakan beberapa faktor seperti, bahan makanan dengan kualitas rendah, kondisi yang tidak higienis, alat yang digunakan tidak bersih, makanan terkontaminasi bakteri, hingga penggunaan bahan berbahaya. [8]

Memahami bagaimana kebiasaan makan anak-anak berkembang memiliki potensi untuk memberi manfaat kesehatan anak selama seumur hidup mereka. Secara langsung memodifikasi perilaku makan dan berat badan anak merupakan hal yang sulit, pemberian makan orang tua berpotensi menjadi cara yang baik sebagai untuk mencegah kebiasaan makan yang tidak sehat dan mengembangkan kelebihan berat badan pada anak-anak. [5]

Upaya memperkenalkan kebiasaan makan yang baik perlu diperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi yaitu jenis kelamin, pantangan, pekerjaan ibu, pendidikan ibu, jumlah anggota

keluarga, tingkat penghasilan orang tua, serta peranan pola asuh orang tua.

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi sebagaimana pentingnya konsumsi makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein dari pada perempuan, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak makanan. [9]

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya [2] pada hubungan antara jenis kelamin dengan kebiasaan makan anak, diperoleh bahwa diantara 68 anak perempuan, terdapat 38 anak yang memiliki kebiasaan makan buruk (55,9%) dan 30 anak memiliki kebiasaan makan baik (44,1%). Sedangkan di antara 42 anak laki-laki, terdapat 19 anak dengan kebiasaan makan buruk (45,2%) dan 23 anak memiliki kebiasaan makan baik (54,8%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan kebiasaan makan anak.

Dalam penelitian lain sebelumnya [10] pada pengaruh jenis kelamin terhadap preferensi anak terhadap makanan ditemukan bahwa jenis kelamin anak justru memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan mereka, anak laki-laki cenderung tidak menyukai makanan yang mengandung sayuran, sebaliknya anak-anak perempuan lebih banyak menyukai makanan yang mengandung sayuran, sehingga kebiasaan makan pada anak laki-laki cenderung lebih buruk daripada kebiasaan makan pada anak perempuan.

Tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dan kebiasaan makan anak sebabkan karena anak meskipun anak laki-laki dan perempuan memiliki preferensi makanan yang berbeda, orang tua mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi, sehingga mereka masih dapat memberikan pendidikan kepada anak supaya memiliki kebiasaan makan yang baik.

2. Pantangan

Pantangan atau alergi pada sesuatu bahan makanan juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak, misalnya larangan terhadap bahan makanan seperti telur, ikan atau daging, padahal anak sangat membutuhkan bahan makanan tersebut guna memenuhi kebutuhan gizi. Berdasarkan penelitian sebelumnya [11], dijelaskan

sebagian besar makanan yang dipantang yaitu MSG, es, pewarna dan pengawet.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya [2] pada hubungan antara pantangan dengan kebiasaan makan anak, didapatkan hasil bahwa di antara 48 anak yang memiliki pantangan, 23 anak memiliki kebiasaan makan yang buruk, dan 25 memiliki kebiasaan makan yang baik. Sedangkan di antara 62 anak yang tidak memiliki pantangan, terdapat 34 anak memiliki kebiasaan makan yang buruk (54,8%) dan 28 anak memiliki kebiasaan makan yang baik (45,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pantangan dengan kebiasaan makan anak.

Pantangan pada anak sebagian besar hanya pada jenis makanan tertentu seperti telur, susu dan udang, sehingga masih banyak alternatif pangan lain yang dapat diberikan kepada anak. Sejalan dengan tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi, ibu dapat memberikan makanan-makanan diluar pantangan mereka yang masih dapat memenuhi kecukupan gizi seimbang anak.

3. Pekerjaan Ibu

Keluarga dengan hanya satu orang yang memiliki pekerjaan, dalam hal ini ibu tidak memiliki pekerjaan akan memiliki penghasilan yang lebih sedikit dibandingkan keluarga dengan ibu yang bekerja. Namun disisi lain keluarga tersebut memiliki kelebihan tersendiri dimana ibu lebih banyak memiliki waktu luang untuk lebih memperhatikan anak-anaknya. [12]

Pada penelitian yang dilakukan [13] didapatkan data bawah dari 22 ibu yang bekerja hanya satu ibu (4,5%) memiliki anak dengan kebiasaan makan yang kurang, dan dari 9 ibu yang tidak bekerja seluruhnya memiliki anak dengan kebiasaan makan yang baik (100%). Pada penelitian tersebut semua status pekerjaan ibu (bekerja maupun tidak bekerja) hampir semuanya memiliki tingkat kebiasaan makan yang baik.

Pekerjaan Ibu tidak memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan anak diakibatkan karena walaupun sebagian waktu ibu dihabiskan untuk bekerja, ibu masih dapat meluangkan waktu untuk memberikan perhatian terhadap makanan anak. Seperti menyiapkan sarapan dan bekal makan siang sebelum berangkat kerja, menyiapkan makanan dirumah dan sebagainya, sehingga makanan yang dikonsumsi anak tetap dapat memenuhi kecukupan gizi seimbang mereka.

4. Pengetahuan Ibu

Tingkat pendidikan ibu juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada anak. Tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang memiliki ilmu serta informasi tentang makanan yang baik bagi kesehatan anak. Tingkat pendidikan ibu merupakan faktor penting yang dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dan melakukan tindakan. Semakin tinggi pendidikan ibu akan semakin tinggi tingkat pengetahuan gizinya yang berpengaruh pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi anak. [11]

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya [14] menunjukkan dari total 30 ibu yang memiliki pengetahuan kurang baik terdapat 24 anak dengan kebiasaan makan yang buruk (58,5%) dan 6 anak dengan kebiasaan makan yang baik (10,2%). Sedangkan dari 70 ibu yang memiliki pengetahuan yang baik terdapat 17 anak dengan kebiasaan makan yang buruk (41,5%) dan 53 anak dengan kebiasaan makan yang baik (89,8%), sehingga terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan makan anak.

Tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi yang baik dapat diwujudkan dalam kemampuan penyediaan makan sehari-hari dalam keluarga. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut tingkat pengetahuan ibu memiliki pengaruh yang cukup signifikan. Tingkat pengetahuan ibu mempengaruhi bagaimana seorang ibu memiliki informasi khususnya pada konsumsi makanan yang baik. Hal tersebut menjadi pengambilan keputusan ibu dan tindakan ibu pada pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi anak. Ibu mampu mengetahui jenis-jenis bahan makanan dan jumlah porsi yang dibutuhkan anak untuk memenuhi kecukupan gizi mereka. Ibu juga mampu menentukan aturan maupun larangan yang berkaitan dengan konsumsi makan anak, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kualitas kebiasaan makan anak.

5. Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah anggota keluarga memiliki pengaruh dalam ketersediaan jenis dan jumlah makanan dalam keluarga. Jika anggota keluarga semakin banyak, begitu pula kebutuhan pangan dalam keluarga semakin tinggi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh [15] anak dengan jumlah anggota keluarga besar sebanyak 19 orang, sebagian besar memiliki kebiasaan makan

baik yaitu 17 (89,5%) dan sebanyak 2 anak (10,5%) memiliki kebiasaan makan kurang. Sedangkan anak dengan jumlah anggota keluarga kecil sebanyak 57 orang, sebagian besar memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 53 (93%) dan 4 orang anak (3,5%) memiliki kebiasaan makan yang buruk. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jumlah anggota keluarga tidak mempengaruhi kebiasaan makan anak.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan sebelumnya [16], bahwa jumlah anggota keluarga tidak memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan anak.

Ada beberapa sebab mengapa jumlah anggota keluarga tidak berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak, salah satu diantaranya karena walau terdapat jumlah yang besar dalam satu keluarga namun memiliki pendapatan yang cukup, maka keluarga memiliki kemampuan lebih dalam ketersediaan makanan untuk anak. Sebab lain berkaitan dengan pengetahuan ibu, ibu dengan tingkat pengetahuan yang tinggi mampu mengatur alokasi kebutuhan konsumsi untuk masing-masing anggota keluarga, sehingga kebutuhan makan anak masih dapat terpenuhi.

6. Tingkat Pendapatan Orang Tua

Tingkat pendapatan orang tua dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak. Pendapatan orang tua berpengaruh dalam kemampuan orang tua dalam pengadaan makanan bagi anak-anak mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya [17] pada hubungan antara taraf ekonomi keluarga dengan kebiasaan makan anak, didapatkan hasil bahwa diantara 19 anak dalam keluarga dengan taraf ekonomi yang tinggi, terdapat 6 anak dengan kebiasaan makan buruk (31,6%) dan 13 anak memiliki kebiasaan makan yang baik (68,4%), sedangkan 18 anak dalam keluarga dengan taraf ekonomi yang rendah, terdapat 14 anak dengan kebiasaan makan yang buruk (77,8%) dan 4 anak memiliki kebiasaan makan yang baik (22,2%). Hal itu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendapatan keluarga dengan kebiasaan makan anak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizky (2008) bahwa ada hubungan antara tingkat pendapatan orang tua dengan kebiasaan makan anak.

Semakin tinggi pendapatan orang tua semakin baik kebiasaan makannya, hal ini disebabkan

karena dengan pendapatan yang cukup maka keluarga lebih leluasa dalam pemilihan konsumsi makan anak. Hal tersebut juga harus di ikuti oleh pengetahuan ibu yang cukup terhadap kecukupan gizi, karena setiap orang memiliki pertimbangan tersendiri dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan yang cukup tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang gizi yang cukup akan menimbulkan pemilihan jenis makanan yang salah.

7. Faktor Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh yang dimaksud dalam hal ini adalah pola asuh yang berkaitan dengan bagaimana cara orang tua menentukan strategi untuk memberikan kontrol terhadap konsumsi makanan anak, [18] di mana tujuan yang diharapkan mampu menunjang pertumbuhan serta perkembangan anak. Pola asuh yang baik dapat menjadi faktor keberhasilan dalam menentukan hasil yang baik bagi anak mereka

Pada penelitian sebelumnya [20] dilakukan *review* terhadap total 88 penelitian tentang perananan orang tua yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak, dengan variabel yang digunakan antara lain *restrictive guidance, accessibility, pressure to eat, rewarding food consumption, rewarding with praise, dan using food as reward.*

a. Restrictive guidance (pembatasan)

Restrictive guidance dapat diartikan sebagai frekuensi orang tua dalam menentukan aturan, atau batasan mengenai konsumsi makanan, hal ini termasuk serangkaian kontrol yang dilakukan orang tua dalam menentukan makanan yang dikonsumsi anak

Menurut hasil studi , terdapat 33 penelitian yang mempelajari tentang hubungan antara *Restrictive guidance* dengan perilaku makan sehat seperti asupan buah dan sayuran. Di antara itu , 13 penelitian mengindikasikan terdapat hubungan positif , tiga menghasilkan hubungan negatif, sementara 17 penelitian menunjukkan hubungan yang tidak signifikan.

Sedangkan penelitian pada perilaku makan tidak sehat seperti konsumsi minuman yang mengandung gula, 16 dari 38 penelitian menunjukkan hubungan positif. Delapan studi menunjukkan hubungan negatif, sementara 14 penelitian menunjukkan hubungan yang tidak signifikan.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan cara orang tua memberikan batasan dan aturan terhadap konsumsi anak dapat menurunkan konsumsi anak terhadap makanan tidak sehat. Dengan arahan yang baik dan benar, diikuti dengan pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak, meningkatkan kesadaran diri anak, sehingga anak akan cenderung memperhatikan pemilihan konsumsi makanan mereka

b. *Pressure to eat (paksaan untuk makan)*

Orang tua juga dapat melakukan paksaan terhadap anak untuk makan lebih banyak makanan. Dimaksudkan bahwa orang tua menggunakan komunikasi secara verbal untuk mencoba dan membujuk anak-anak mereka mengonsumsi makanan. Meskipun tujuan dilakukannya praktik ini untuk mendorong anak supaya mengonsumsi nutrisi yang cukup bagi tubuh, namun beberapa peneliti berpendapat bahwa hal itu justru memiliki efek sebaliknya, yang mengarah pada rendahnya asupan buah dan sayuran. [20]

Berdasarkan hasil studi pada 22 penelitian tentang hubungan paksaan untuk konsumsi makanan sehat, 14 menunjukkan hubungan yang tidak signifikan, enam penelitian menunjukkan hubungan yang negatif, dimana paksaan orang tua mengakibatkan anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Hanya dua penelitian yang menunjukkan hubungan yang positif.

Sehubungan dengan konsumsi makanan tidak sehat, delapan penelitian menunjukkan memaksa anak untuk makan dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan tidak sehat secara signifikan, sementara 13 penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemaksaan untuk mengonsumsi suatu makanan sehat justru menimbulkan peningkatan konsumsi anak pada makanan yang tidak sehat secara signifikan. Pemaksaan yang dilakukan pada anak oleh orang tua justru menimbulkan keinginan anak untuk melakukan hal yang sebaliknya. Perasaan terpaksa dalam mengonsumsi makanan menimbulkan rasa ketidaksukaan anak terhadap makanan tersebut, sehingga anak justru akan menghindari makanan tersebut dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

c. *Food as reward (makanan sebagai imbalan)*

Orang tua juga dapat menerapkan penggunaan makanan sebagai hadiah ketika anak-anak menunjukkan perilaku yang diinginkan. Tiga penelitian menunjukkan hubungan yang negatif antara menggunakan makanan sebagai hadiah dengan konsumsi makanan sehat, dan tujuh penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan antara dua variabel. Sebaliknya, enam dari sepuluh penelitian yang meneliti pengaruh makanan sebagai hadiah pada konsumsi makanan tidak sehat menemukan hubungan positif.

Pemberian makanan sebagai imbalan justru meningkatkan konsumsi anak terhadap makanan yang tidak sehat. Hal tersebut dikarenakan imbalan yang ditawarkan orangtua kepada anak merupakan makanan-makanan yang tidak sehat seperti permen, manisan dan makanan cepat saji.

d. *Rewarding food consumption materially (imbalan berupa materi)*

Daripada menggunakan makanan sebagai suatu bentuk hadiah, orang tua bisa menggunakan materi atau waktu bermain sebagai hadiah atas kemauan anak untuk mengonsumsi makanan sehat.

Dari 10 penelitian, enam penelitian menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara pemberian imbalan dengan kebiasaan konsumsi makan sehat anak. Tiga penelitian menunjukkan hubungan yang positif, sementara satu penelitian menunjukkan hubungan yang negatif.

Pemberian imbalan berupa materi atau waktu untuk bermain kepada anak saat bersedia untuk mengonsumsi makanan sehat dapat meningkatkan konsumsi makanan sehat pada anak. Hal ini dapat terjadi jika makan makanan yang sehat adalah satu-satunya cara seseorang anak untuk bisa bermain, anak akan cenderung mengabaikan ketidaksukaannya terhadap makanan sehat tersebut karena mengharapkan imbalan materi atau berupa waktu bermain

e. *Rewarding with praise (imbalan berupa pujian)*

Orang tua dapat menghargai anak dengan pujian daripada imbalan materi. Beberapa penelitian telah menyarankan bahwa pujian secara kualitatif berbeda dengan jenis penghargaan lain, kemungkinan dikarenakan pujian menumbuhkan kebutuhan intrinsik, dan otonomi dibandingkan dengan imbalan materi. Di antara tujuh penelitian

yang meneliti hubungan pujian dengan konsumsi makanan sehat, empat penelitian menunjukkan hubungan yang positif, sementara tiga menunjukkan hubungan yang tidak signifikan.

Pemberian imbalan berupa pujian juga terbukti dapat meningkatkan tingkat konsumsi makanan sehat pada anak. Hal ini dapat diasumsikan bahwa pujian secara kualitatif dapat menimbulkan rasa kepuasan tersendiri dan rasa percaya diri bagi anak.

f. Accessibility (aksesibilitas)

Kontrol orang tua terhadap aksesibilitas makanan mengacu pada "apakah makanan disiapkan dan disajikan dalam bentuk yang memungkinkan atau mendorong anak untuk memakannya". Enam penelitian meneliti hubungan aksesibilitas dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak. Empat penelitian menunjukkan hubungan positif, sementara dua menunjukkan hubungan yang tidak signifikan, menunjukkan bahwa aksesibilitas berpotensi menjadi strategi orang tua yang bermanfaat dalam mendorong anak makan makanan sehat.

Aksesibilitas menunjukkan hubungan yang positif terhadap tingkat konsumsi makanan sehat. Dengan menyiapkan dan menyajikan hanya makanan sehat dalam lingkungan keluarga dan menghindari makanan tidak sehat maka dapat mendorong anak untuk mengonsumsi makanan

sehat. Orang tua yang memiliki pengetahuan tentang gizi yang tinggi akan lebih banyak mengenalkan anak-anak mereka terhadap makanan-makanan sehat, sehingga anak akan lebih familiar dengan rasa dari makanan-makanan tersebut, dan pada akhirnya menimbulkan rasa suka terhadap makanan sehat tersebut.

8. Strategi untuk meningkatkan kebiasaan makan anak

Untuk meningkatkan kebiasaan makanan anak secara langsung merupakan hal yang tidak mudah. Peningkatan kebiasaan makan anak yang berhasil dibutuhkan pengetahuan gizi oleh orang tua atau pengasuh untuk memastikan bahwa praktik pemberian makan, serta jumlah kalori yang diberikan, sesuai. Selain itu diperlukan strategi-strategi yang dapat dilakukan orang tua, seperti melakukan pembatasan atau memberikan aturan, memberikan imbalan kepada anak dan mengenalkan makanan-makanan sehat kepada anak sejak kecil.

Penelitian mengenai strategi untuk meningkatkan kebiasaan makan anak masih sangat terbatas. Tabel 1 merangkum strategi untuk meningkatkan kebiasaan makan anak menurut. [21]

Table 1. Strategi untuk meningkatkan kabiasaan makan anak [21]

Strategi	Praktik
Kontrol Tertutup	<ul style="list-style-type: none"> - Hanya menyediakan makanan sehat dirumah - Menghindari toko atau restoran yang menjual makanan tidak sehat
Mendorong pengaturan diri	<ul style="list-style-type: none"> - Kesadaran pada anak - Sajikan porsi yang cukup - Bantu dalam mengatur lingkungan makan
Pola asuh <i>Authoritative</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mendorong anak untuk mencoba makanan baru - Menjadikan orang tua sebagai contoh - Orang tua menunjukkan kebiasaan makan sehat dan manfaat dari makanan. - Jangan menunjukkan ketidaksukaan pada makanan.
Menu dalam Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> - Kenalkan pada berbagai jenis makanan - Pengenalan makanan secara berulang

	<ul style="list-style-type: none"> - Izinkan anak untuk memiliki <i>input</i> dalam pemilihan makanan - Frekuensi tinggi makan bersama keluarga - Sarapan bersama setiap hari - Bersosialisasi saat makan - Matikan TV saat makan
Intervensi berbasis pada orang tua	<ul style="list-style-type: none"> - Intervensi berbasis pendidikan - Saran terkait makanan - Dukungan sosial - Hindari pemberian makanan (tidak sehat) sebagai hadiah
Lingkungan Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> - Mengenalkan rasa dari makanan sehat sejak dini - Berikan peran dalam belanja dan mempersiapkan makanan - Ketersediaan makanan sehat - Kurangi waktu menonton

Semua faktor-faktor diatas memiliki peranan dalam pengaruhnya terhadap kebiasaan makan anak, namun faktor yang paling menonjol pengaruhnya terhadap kebiasaan makan anak adalah pengetahuan dan pola asuh orang tua. Orang tua yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan menyadari betapa pentingnya kecukupan gizi anak akan mengajarkan kebiasaan makan yang baik pada anak dengan kebiasaan makan yang teratur dan selalu memperhatikan kandungan gizinya yang mengacu pada pedoman gizi seimbang.

Orang tua akan terus melakukan dorongan kepada anak untuk mencoba makan-makan baru yang beragam. Orang tua menjadikan dirinya sebagai contoh, menunjukkan kebiasaan makan yang sehat dan manfaat dari makanan sehat tersebut, dan tidak menunjukkan didepan anak ketidaksukaan atas suatu makanan. Pengenalan makanan sehat secara berulang-ulang, serta

memberikan anak *input* dalam pemilihan makanan didasari pendidikan atas makanan sehat, dapat meningkatkan kebiasaan anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Melakukan makan bersama-sama keluarga dan menghindari menonton tv saat makan dapat membentuk kebiasaan makan yang teratur pada anak.

B. Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Capaian Gizi Seimbang Anak Prasekolah

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia merupakan suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi setiap orang yang disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis untuk hidup sehat. [22]

Universitas Negeri Surabaya

Tabel 2. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari) [22]

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
4-6 Tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450

Penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat memerlukan komunikasi, informasi, dan

edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat agar penyampaian dapat optimal. Pendidikan dan

penyuluhan gizi menggunakan Pola konsumsi pangan sehat dikenal dengan sebutan Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA). Beragamnya konsumsi pangan dapat memberikan dorongan terhadap penyediaan produk pangan yang lebih beragam dan aman untuk dikonsumsi, termasuk produk pangan yang berbasis sumber daya lokal. [1]

Capaian gizi seimbang anak memiliki keterkaitan dengan Kebiasaan makan anak. Kondisi kesehatan dan kondisi gizi yang baik dimungkinkan dapat dicapai dengan cara mengkonsumsi makanan yang baik. [23]

Hasil analisis hubungan kebiasaan makan dengan capaian gizi seimbang pada anak usia prasekolah di TK Kristen Tunas Rama kota Makassar yang dilakukan sebelumnya [4] didapatkan bahwa dari 78 responden yang diteliti terdapat 64 (82,1%) responden dengan kategori kebiasaan makan baik dengan capaian gizi dalam kategori normal. Dalam penelitian ini juga didapatkan terdapat 8 (10,3%) responden yang memiliki kebiasaan makan kategori baik dengan capaian gizi kategori lebih. Capaian gizi lebih terjadi apabila zat-zat gizi yang diperoleh tubuh melebihi jumlah yang dibutuhkan, sehingga dapat menimbulkan efek yang membahayakan. [24]

Anak di TK Kristen Tunas Rama Kota Makassar juga ditemukan mempunyai capaian gizi kategori lebih, hal ini disebabkan karena lebih sering makan dengan porsi yang banyak. Anak yang memiliki berat badan lebih juga tidak ikut bermain dengan teman-temannya sehingga aktivitas anak lebih rendah daripada anak yang memiliki capaian gizi baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya [25] yang mengatakan bahwa aktivitas anak yang kurang dapat mengakibatkan kalori yang masuk ke tubuh lebih banyak daripada yang dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan anak menjadi gemuk. Menurut penelitian sebelumnya [26] aktivitas fisik dan lingkungan keluarga pada anak pra-sekolah menjadi faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap terjadinya gizi lebih. Anak yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif berisiko 6 kali lebih tinggi dalam mengalami gizi lebih.

Hasil penelitian selanjutnya didapatkan dari 78 responden yang menyatakan bahwa kebiasaan makan kategori kurang baik dengan capaian gizi kategori baik terdapat 2 (2,6%) responden. Kebiasaan makan kurang baik disebabkan karena

cara pemberian makan tidak sesuai dengan seharusnya (kurang dari 3x sehari), hal ini disebabkan karena anak lebih sering bermain dengan teman-temannya sehingga lupa untuk makan. Akan tetapi, berdasarkan pengakuan orang tua setiap makan anak selalu mengkonsumsi nasi, lauk, sayur-sayuran dan buah-buahan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [27] yang mengatakan bahwa anak dengan capaian gizi normal, namun mempunyai kebiasaan makan yang tidak baik. Hal tersebut dapat terjadi karena cara pemberian makan pada anak tidak sesuai dengan yang seharusnya, namun jumlah asupan kalori yang dikonsumsi sesuai dengan AKG-nya masing-masing, sehingga menghasilkan capaian gizi yang normal.

Menurut hasil penelitian tersebut kebiasaan makan dapat berpengaruh pada capaian gizi seimbang anak. Anak yang makan dengan porsi yang banyak akan cenderung memiliki capaian gizi yang berlebih, sebaliknya anak yang mengonsumsi makanan yang kurang cenderung memiliki capaian gizi yang kurang. Faktor-faktor lain, seperti pola asuh orang tua, juga dapat mempengaruhi hal tersebut. Orang tua yang memahami betapa pentingnya kesehatan dalam keluarga akan mengajarkan kebiasaan makan yang baik pada anak dengan kebiasaan makan yang teratur dan selalu memperhatikan kandungan gizinya yang mengacu pada pedoman gizi seimbang. Selain itu kebiasaan makan anak juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua. Sehingga walaupun kurang dalam konsumsi makanannya, orang tua mampu untuk memilih dan mengolah makanan yang tepat yang akan diberikan kepada anaknya agar kebutuhan gizi seimbang anak masih dapat tercapai dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak prasekolah

Berdasarkan hasil studi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: jenis kelamin, pantangan, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, jumlah anggota keluarga, tingkat pendapatan keluarga, dan pola asuh orang tua. Faktor yang paling memiliki pengaruh terhadap kebiasaan anak adalah pengetahuan ibu dan pola asuh orang tua

2. Hubungan Kebiasaan makan terhadap capaian gizi seimbang anak prasekolah

Berdasarkan hasil studi dari beberapa penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan capaian gizi seimbang anak.

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang kandungan gizi yang terdapat dalam makanan sebelum, sehingga orang tua mampu memilih dan menentukan makanan yang tepat yang harus diberikan kepada anak agar capaian gizi seimbang dapat terpenuhi.

SARAN

Studi yang dilakukan terbatas pada hanya untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi suatu kebiasaan makan pada anak prasekolah dan hubungannya dengan capaian gizi seimbang, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut pada strategi-strategi yang dapat dilakukan orang tua dalam mengontrol kebiasaan makan anak supaya tercipta kebiasaan makan yang baik dan kebutuhan gizi seimbang pada anak dapat tercapai.

REFERENSI

- [1] Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya Lokal
- [2] Kurniawaty S. 2011 *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 tahun) di TK Amanah Kecamatan Sindang Jaya Kabupaten Tangerang*. UINJKT
- [3] Yuliani, Santi 2013 *Hubungan Karakteristik Anak Usia Prasekolah Dengan Kecerdasan Emosi Di Paud Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara*. Bachelor Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- [4] Sambo, M., Ciantasari, F., Maria, G. 2020 *Hubungan Pola Makan Dengan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah*, 11(1), 423-429
- [5] Finnane, J.M.; Jansen, E.; Mallan, K.M.; Daniels, L.A. 2017 *Mealtime structure and responsive feeding practices are associated with less food fussiness and more food enjoyment in children*. *J. Nutr. Educ. Behav.*, 49:11-18.
- [6] Montaña, Z.; Smith, J.D.; Dishion, T.J.; Shaw, D.S.; Wilson, M.N. 2015 *Longitudinal relations between observed parenting behaviors and dietary quality of meals from ages 2 to 5*. *Appetite*, 87: 324-329.
- [7] Ventura, A.K.; Worobey, J. 2013 *Early influences on the development of food preferences*. *Curr. Biol.*, 23(9): 401-408
- [8] Nurani, E. E. 2017 *Pengaruh Penyuluhan Metode Partisipatif Tentang Jajan Sehat Terhadap Praktek Pemilihan Jajan Anak Sekolah*; 761(3)
- [9] Widiyaningsih; Ratna. 2006. *Hubungan antara Karakteristik Anak dan Orang tua dengan Konsumsi Makan Pagi pada Anak Usia Pra Sekolah (4-6 Tahun) Di TK Barunawati II Jakarta Barat Tahun 2006*. UI
- [10] Proverawati, A.; Prawirohartono, E.P.; Kuntjoro T. 2008 *Jenis kelamin anak, pendidikan ibu, dan motivasi dari guru serta hubungannya dengan preferensi makanan anak sekolah pada anak prasekolah di TK Universitas Muhammadiyah Purwokert*, 5(2), 78-83
- [11] Wahyuningsih, U. 2004. *Gambaran Kebiasaan Makan Pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Di TK Patra II dan TK Al Wildan*. UI
- [12] Senduk, S. 2000. *Pengelolaan Keuangan Keluarga*. Gramedia. Jakarta
- [13] Karyani, I.; Husin, S.; Febry, F. 2009 *Gambaran Kebiasaan Makan Pada Anak Prasekolah di Tk Bhakti Asuhan Dan Tkit Izzuddin Palembang*, 3(3):108-193
- [14] Munawaroh, Lailatul. 2006. *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Makan Balita dengan Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan*. UNNES
- [15] Helmi 2012 *Hubungan Karakteristik Keluarga dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Anak Baduta di Wilayah Kerja Puskesmas Minasa Upa*. UINAM
- [16] Zai, H. E. 2003 *Pola Pemberian ASI Dan Mp-ASI Serta Status Gizi Anak, Di Desa Maliwa'a Dan Desa Bobozioli Loloana' a Kecamatan Idanogawo Kabupaten Nias Propinsi Sumatera Utara*. IPB
- [17] Ningsih, Fadhilah 2010 *Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Pola Makan Anak Usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa*. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

- [18] Lopez, N. V, Schembre, S., Belcher, B. R., O'Connor, S., Maher, J. P., Arbel, R., Margolin, G., & Dunton, G. F. (2018). Parenting styles, food-related parenting practices, and children's healthy eating: A meditation analysis to examine relationships between parenting and child diet. *Appetite*, 128, 205–213
- [19] Kooraneh, A. E., & Amirsardari, L. (2015). Predicting early maladaptive schemas using Baumrind's parenting styles. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(2), 26–30.
- [20] Yee, A.Z.H.; Lwin M.O.; Ho S.S. 2017 *The Influence of Parental Practices on Child Promotive and Preventive Food Consumption Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. Physical Activity*, 14(1):47
- [21] Scaglioni, S.; De Cosmi, V.; Ciappolino, V.; Parazzini, F.; Brambilla, P.; Agoston, C. 2018 *Factors Influencing Children's Eating Behaviours. Nutrients*, 10(6): 706
- [22] Menkes RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia
- [23] Nasution, H. S., Siagian, M., & Sibagariang, E. E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Gizi pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal tahun 2018. 4002, 63–69.
- [24] Cahyaputra, E. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung kidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2), 135.
- [25] Sa'diya, L.K. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto. *Midwiferia*, 1(2).
- [26] Rahma, N. D., Ardiaria, M., & Dieny, F. F. (2019). Pola Asuh Aktivitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Gizi Lebih pada Anak Prasekolah di Kecamatan Ngesret dan Tembalang, Semarang. 42(1), 1–10.
- [27] Sari, G., Lubis, G., & Edison. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Gizi Anak Usia 3- 5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 391–394.