

PEMILIHAN MAKANAN SEHAT BAGI ANAK USIA DINI: PERSPEKTIF ORANGTUA

Sartika Kale¹, Khetye Romelya Saba², Vikaria Nahak³, Engelbertus Nggalu Bali^{4*}

^{1,2,3,4*} PGPAUD/FKIP/Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

^{1,2,3,4*} Bimbingan dan Konseling/ FKIP/Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

**Corresponding author. Jalan SK. Lerik, Kupang, Indonesia.*

E-mail: sartika.kale@staf.undana.ac.id¹⁾

khetyesaba@staf.undana.ac.id²⁾

engelbertus.bali@staf.undana.ac.id^{4)}*

Received 31-12-2022; Received in revised form 31-12-2022; Accepted 31-12-2022.

ABSTRAK

Studi ini dilatarbelakangi oleh bekal makanan yang kurang bergizi yang dibawa anak ke sekolah. Studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor pemilihan makanan sehat pada anak di TK Kristen GMIT Koinonia Kupang, NTT dengan menggunakan penelitian kualitatif. Teknik penentuan informan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* yang terdiri dari empat anak dan orangtua anak yang bersekolah di TK Kristen GMIT Koinonia Kupang, NTT. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor dalam pemilihan makanan sehat pada anak yaitu pendapatan orangtua, jumlah anggota keluarga dan pekerjaan orangtua. Selain tiga faktor tersebut, ada faktor lain yang juga ditemukan selama pengambilan data yaitu anak yang susah makan dan sering pilih-pilih makanan tertentu, serta tingkat kesabaran dan kreativitas orangtua dalam menyediakan makanan yang sehat tapi menarik untuk anak.

Kata Kunci: *faktor pemilihan makanan sehat; anak usia dini.*

ABSTRACT

The study was motivated by the lack of nutritious lunch brought to school. The study aimed to describe the factors in choosing healthy food for children at GMIT Koinonia Christian Kindergarten Kupang, NTT by using a qualitative research. The technique used to determined the informant in the study was the purposive sampling consisting of four children and their parents at GMIT Koinonia Christian Kindergarten Kupang, NTT. Data were collected by using interview and observation techniques. The results showed that the factors in choosing the healthy food for children were parents' income, the number of family members and the parents' profesion. In addition to these three factors, there are other factors that are also taken during the data collection, namely children who are difficult and often choose certain choices, as well as the level of patience and food innovation of parents in providing healthy but interesting food for children.

Keywords: *the factors in choosing the healthy food; early childhood*



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

A. PENDAHULUAN

Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini bukan hanya sebatas pada sekolah, namun berlangsung di rumah dan di tengah-tengah masyarakat. Artinya PAUD bukan hanya menjadi tanggungjawab sekolah, namun juga keluarga dan masyarakat. Pada penyelenggaraan PAUD sendiri, begitu banyak hal yang harus diperhatikan dimulai dari kasih sayang, pemberian stimulus pendidikan, dan asupan gizi yang harus terpenuhi. Ketiga elemen ini menjadi penting bagi ketercapaian optimalisasi perkembangan anak dalam penyelenggaraan PAUD.

Dapat diketahui bahwa asupan gizi bagi anak adalah salah satu elemen penting dalam proses penyelenggaraan PAUD. Dapat dilihat bahwa anak dengan asupan nutrisi seimbang lebih banyak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal seperti yang ditunjukkan oleh penelitian dari Amirullah, dkk (2020) bahwa asupan gizi yang seimbang akan membuat anak tumbuh sehat dan cerdas. Selain itu, menurut Soetjiningsih (Astuti, 2016) pertumbuhan dan perkembangan memerlukan protein dan asam lemak yang seimbang dan diperlukan stimulasi yang tepat dan berkualitas sehingga pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan optimal.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di TK GMT Kristen Koinonia dapat diketahui bahwa sebagian besar anak usia dini Kelas B3 membawa jajan berupa wafer, permen, ciki-ciki, fulo, meses, beng-beng, mie instan dan membawa makanan berat seperti nasi kuning tetapi yang dijual di dekat sekolah. Hal ini menjadi masalah karena menurut Safriana (Ika, 2012) wafer, permen, ciki-ciki, fulo, meses, beng-beng, mie instan mengandung zat pewarna, pemanis mengganggu kesehatan anak seperti terserang penyakit saluran pencernaan dan dapat menimbulkan penyakit lainnya yang diakibatkan pencemaran bahan kimiawi sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa dan meningkatkan absensi yang dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak. Berangkat dari fenomena inilah maka menjadi penting untuk melihat faktor yang menyebabkan anak membawa bekal berupa cemilan yang disebutkan tadi.

Permasalahan bekal yang dibawa anak menjadi penting untuk dilihat, karena orangtua memiliki peran yang sangat signifikan di mana anak berangkat dari rumah. Peran guru juga sangat penting agar dapat membantu orangtua memantau makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak di sekolah dan dapat diinformasikan kepada orangtua sehingga kerjasama antara orangtua dan guru untuk mengoptimalkan pemberian bekal sehat bagi anak dapat terlaksana. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilaksanakan dalam rangka mencari tahu secara mendalam mengenai factor-faktor yang memengaruhi pemilihan dan pemberian makanan sehat.

B. METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif yang bermaksud untuk mencari tahu lebih dalam mengenai peristiwa dan fakta tentang factor pemilihan makanan sehat oleh orangtua untuk anak usia dini. Penelitian ini dilakukan selama 30 hari yaitu pada bulan Maret 2021 yang dilaksanakan di Kelurahan Nunleu, Kecamatan Kota Raja, Kupang, NTT. Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* agar partisipan yang dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan untuk dapat menjawab tujuan penelitian. Terpilihlah empat orangtua dan empat orang anak usia dini yang berusia 6-7 tahun. Orangtua yang menjadi partisipan dalam penelitian ini hanya ibu karena ayah sibuk bekerja sehingga tidak memiliki kesempatan untuk diwawancara ataupun diobservasi. Empat anak yang menjadi partisipan merupakan anak yang bersekolah di TK Kristen GMT Koinonia Kupang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan kepada empat orangtua murid dan observasi dilakukan pada empat orangtua dan empat anak. Wawancara kepada orangtua hanya berlangsung satu kali. Observasi yang dilakukan untuk melihat makanan yang disediakan orangtua pada anak berlangsung selama sehari. Data yang diperoleh kemudian diuji keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi metode yang mana metode utama yang digunakan yaitu wawancara dan metode pendukung yaitu observasi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini berlangsung dalam tiga tahap yaitu yang pertama data direduksi dan dibuat pengkodean berdasarkan tema yang ditentukan dan tema baru yang muncul; kedua, data di-*display* atau data disajikan untuk melihat pemetaannya berdasarkan tema yang muncul; dan yang ketiga, dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah disajikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Partisipan

Penulis mewawancarai empat orangtua murid dalam hal ini diwakili oleh ibu dan mengobservasi aktivitas pemberian makanan oleh orangtua kepada anak dan jajan apa yang dibeli oleh anak. Adapun deskripsi demografik para partisipan dijabarkan pada table berikut ini:

Tabel 1. Data Demografik Partisipan

Inisial Orangtua	Inisial Anak	Pekerjaan Orangtua	Pendapatan
BT	SM	Wiraswasta	Mampuenuhi kebutuhan sehari-hari
MS	JL	Penjahit	Rp.500.000,- sampai Rp.700.000,-

VM	JY	Wiraswasta	Tidak disebutkan
MN	JJ	PNS	Tidak disebutkan

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagai besar partisipan adalah wiraswasta dan ibu rumah tangga dengan penghasilan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari yang juga dapat memengaruhi kemampuan orangtua dalam menyediakan makanan sehat bagi anak. Setelah melakukan analisis tematis terhadap data, beberapa tema muncul sebagai berikut:

Pengetahuan orangtua

Hasil wawancara terhadap empat partisipan menunjukkan bahwa keempat orangtua memiliki pengetahuan yang benar mengenai makanan sehat. Keempat partisipan paham bahwa makanan yang sehat yaitu sayur, daging, ikan, tempe, tahu, telur dan susu. Namun dalam pelaksanaan untuk menyediakan makanan sehat, partisipan mengalami kendala seperti yang dikemukakan oleh BT *“kalo minuman sehat yaitu susu tapi anak saya kadang rewel kalo minum susu. Anak saya juga tidak suka makan sayur. Kadang ikan juga harus digoreng tidak terlalu kering supaya dia makan, tapi itu pung kadang-kadang baru makan.. ya kalau dimarahi dulu baru makan. Kalau tiap pagi kadang saja sarapan bubur kadang dia hanya ambil biskuit di kios (warung) untuk sarapan. Kalo untuk susu dia suka, tapi susu dancow coklat. Anak saya makannya pilih-pilih dan suka rewel. Kalau untuk snak dia sangat suka, sehingga kalau tidak dikasi dia menangis jadi kami biarkan dia makan snak daripada menangis”*. Hal serupa juga diungkapkan oleh MN *“tapi anak saya ini suka sekali jajan. Dia bisa berhenti kalau sudah sakit radang. Terkadang dia makan nasi dengan kripik kadang es krim dia makan dengan nasi, tapi akhir-akhir ini jajannya kami kurangi dengan ketat. Kadang dia menangis jadi akhirnya kami belikan sedikit karena kadang-kadang kalau tidak dikasi jajan dia tidak mau makan nasi”*. Hal ini juga terjadi pada partisipan yang lain, serta didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa sarapan anak adalah snak. Partisipan telah berusaha untuk menyediakan makanan yang sehat seperti susu, ikan goreng dan sayur, namun anak sering pilih-pilih makanan, rewel saat makan dan lebih memilih makan cemilan daripada nasi yang membuat partisipan sulit untuk mempraktekan penyediaan makanan yang sehat bagi anak.

Pendapatan orangtua

Berkaitan dengan pendapatan orangtua, hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan tidak menyebutkan jumlah pendapatan per bulan, dan hanya ada satu partisipan yang menyebutkan jumlah pendapatan per bulan yaitu Rp.500.000,- sampai Rp.700.000,-. Partisipan MS mengatakan bahwa *“saya ibu rumah tangga kalau suami saya penjahit. Gajinya per bulan sekitar Rp. 500.000,00 sampai Rp.700.000,00. Setiap pagi, kalau*

bapaknya berangkat kerja tinggalkan uang secukupnya saja untuk beli sayur. Kalau ada uang lebih baru bisa beli ikan. Untuk beli sayur kami biasanya tunggu jam delapan atau sembilan pagi baru bisa beli karena tidak ada motor jadi tunggu penjual sayur datang sama juga dengan ikan dan beli ikan juga tidak setiap hari karena tidak punya kulkas". Ibu BT dan Ibu VM juga mengatakan bahwa gaji suami sudah mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari. Ibu VM juga mengatakan bahwa *"kami punya kebun sayur di Tilog sebagai usaha kecil-kecilan kami. Biasanya saya ke sana untuk menyiram dan memberi pupuk pada tanaman. Kami di rumah juga sibuk sehingga terkadang saya masak seadanya seperti masak sayur dan ikan, tapi itulah, anak saya tidak terlalu suka sayur sukanya makan snak".* Partisipan MN yang memiliki pendapatan tetap setiap bulan karena bekerja sebagai PNS juga mengatakan bahwa *"saat sarapan saya menyediakan nasi dengan telur goreng tapi anak saya makannya sedikit karena dia lebih suka jajan".* Dari hasil wawancara ini dapat diketahui bahwa pendapatan ketiga orangtua sudah cukup mampu untuk menyediakan makanan yang sehat bagi anak, namun karena anak yang tidak suka makan sayur membuat pemberian makanan sehat bagi anak jadi kurang optimal. Berbeda dengan salah satu orangtua yang memang sulit untuk menyediakan makanan sehat bagi anak karena sumber pendapatan yang terbatas dan tidak memiliki lemari pendingin yang dapat menyimpan sumber makan yang sehat bagi anak.

Jumlah anggota keluarga

Adapun jumlah anggota keluarga yang diketahui dari hasil wawancara yaitu terdapat persamaan antara 2 keluarga yaitu terdiri dari 4 anggota keluarga dan satu keluarga ada yang terdiri dari 5 anggota keluarga dan yang satunya lagi 7 anggota keluarga dalam satu rumah. Menurut partisipan BT yang memiliki 4 anggota keluarga di dalam rumah, *"biasanya tidak terlalu sibuk untuk makan minum tiap hari, hanya itu anak dong talalu bapilih makanan. Kadang biar su deng dong mau makan apa na itu su".* Hal yang sama juga diungkapkan oleh partisipan MN yang mengaku bahwa tidak ada kesulitan dalam mengurus makan karena anak-anak dititipi pada bibi, tapi orangtua kesulitan dengan pemilihan menu makanan anak. Sedang untuk partisipan MS yang memiliki 7 anggota keluarga di dalam rumah mengatakan bahwa *"sibuk juga urus makan minum, mau apa tinggal apa. Anak dong masih kecil, paling yang pertama yang bantu cuci piring, kalau masak seadanya saja".* Partisipan VM yang memiliki 5 anggota keluarga di dalam rumah juga mengatakan *"katong tiap hari barabah deng kerjaan. Tiap pagi masak kasi dia pung bapa deng anak dong ma itu sibuk ju. Tiap hari biasa b pung anak cewe yang bantu kerja cuci piring".* Berbagai hasil wawancara ini menunjukkan bahwa jumlah anggota keluarga dapat menjadi factor yang memengaruhi penyediaan makanan sehat bagi anak karena kesibukan orangtua yang harus mengatur dan mengurus setiap anak yang ada di rumah. Factor lainnya juga karena pemilihan menu makanan oleh anak yang bermacam-macam yang membuat orangtua sulit untuk menyediakan makanan sehat bagi anak.

Pekerjaan orangtua

Wawancara dengan partisipan berkaitan dengan pekerjaan orangtua, dapat diketahui bahwa pekerjaan partisipan dalam hal ini ibu yaitu ibu rumah tangga dan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Sedangkan ayah berprofesi sebagai wiraswasta, sopir papale, dan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Partisipan (ibu) yang bekerja sebagai PNS menitipkan anak pada bibi sehingga proses pemberian makanan sehat tidak terlambat dan dapat terpenuhi tepat pada waktu yang seharusnya. Namun karena anak sulit makan sayur maka pemberian makanan sehat jadi terhambat. Partisipan yang beraktivitas sebagai ibu rumah tangga juga tidak kesulitan dalam menyiapkan makanan sehat bagi anak, namun masih dengan masalah yang sama yaitu anak sulit untuk makan sayur yang membuat pemberian makanan sehat bagi anak jadi kurang optimal. Tapi untuk partisipan MS dengan suami yang bekerja sebagai sopir papale, anak terbiasa untuk makan sayur namun orangtua terkadang memberi anak makan sayur tanpa adanya lauk seperti wawancara sebelumnya, sehingga pekerjaan dan pendapatan orangtua menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pemberian makanan sehat bagi anak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan beberapa observasi yang dilakukan kepada empat partisipan berkaitan dengan pemilihan dan pemberian makanan sehat bagi anak, dapat diketahui bahwa factor pendapatan, jumlah anggota keluarga dan pekerjaan dapat menjadi factor yang perlu dipertimbangkan dalam memengaruhi proses pemberian makanan sehat bagi anak. Melalui penelitian ini juga ditemukan factor baru yang memengaruhi pemberian makanan sehat bagi anak yaitu pemilihan menu makanan oleh anak sendiri, yang mana anak cenderung pilih-pilih makanan. Anak lebih suka makan cemilan daripada sayur dan minum susu. Kemudian, dapat diketahui juga bahwa faktor pengetahuan orangtua tidak memiliki pengaruh dalam pemilihan makanan sehat bagi anak karena orangtua sebenarnya sudah memahami tentang gizi seimbang pada makanan yang diberikan pada anak, namun karena factor anak yang sulit makan sayur dan minum susu, jumlah pendapatan dan jumlah anggota keluarga di rumahlah yang membuat pemberian makanan sehat bagi anak menjadi kurang optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orangtua telah mengusahakan untuk menyediakan makanan sehat bagi anak, namun karena anak yang terbiasa untuk makan cemilan, membuat anak cenderung menolak makanan sehat yang diberikan orangtua. Artinya, orangtua lah yang membentuk kebiasaan anak untuk mengkonsumsi cemilan, sehingga anak tidak dapat disalahkan dalam hal ini. Sunaryo (Lestari, 2017) menyatakan bahwa perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh orangtua, khususnya ibu, karena ibulah yang paling dominan dalam pemberian makanan dan nutrisi bagi anak, maka orangtua lah yang berperan paling penting dalam kebiasaan makan yang terbentuk pada anak.

Hal lainnya yang perlu dilihat adalah tidak semua orangtua memiliki kesulitan dalam pemilihan dan pemberian makanan sehat bagi anak. Hanya ada satu orangtua yang mengaku kesulitan karena faktor pendapatan dan jumlah anggota keluarga. Orangtua terbatas dalam memberi makanan sehat pada anak karena sumber dana yang terbatas dan jumlah anak yang cukup banyak yang membuat orangtua sulit untuk mengurus semua anak dengan optimal. Artinya faktor pendapatan orangtua dan jumlah anggota keluarga memiliki pengaruh pada pemberian makanan sehat bagi anak sehingga ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi mendalam mengenai kedua faktor ini.

Dalam penelitian ini juga ditemukan faktor baru yang memengaruhi pemilihan dan pemberian makanan sehat bagi anak yaitu pemilihan menu makanan oleh anak sendiri yang bervariasi yang tidak sesuai dengan menu makanan sehat yang telah disiapkan oleh orangtua. Anak kurang suka makan sayur, anak sarapan dengan snack, anak lebih suka makan cemilan, anak sering jajan di luar, anak tidak bisa leluasa minum semua jenis susu karena anak hanya mau minum susu coklat, dan anak hanya mau makan ikan yang digoreng lebih kering. Segala variasi menu makanan yang dipilih anak ini yang membuat orangtua kesulitan untuk memberi anak makan sayur dan makanan sehat lainnya yang mengandung gizi seimbang seperti yang dipahami orangtua. Oleh karena itulah, kreativitas dari orangtua dalam mengolah makanan sehat dan penggunaan aturan makan yang benar sangat diperlukan.

Berkaitan dengan kreativitas pengolahan makanan sehat bagi anak, menurut Fajria (2020) kebiasaan jajan anak sebenarnya dapat diminimalisir oleh orangtua dengan pemberian makanan cemilan yang sehat, bervariasi, dan menarik bagi anak. Makanan cemilan yang sehat ini akan lebih baik disediakan oleh orangtua di rumah, dengan demikian maka anak bisa mendapatkan tambahan kalori di luar makanan pokok. Selain itu, menurut dr. Mesty dan dr. Dimple (2020), ada beberapa aturan saat pemberian makan yang harus diperhatikan oleh orangtua yaitu tidak menonton/bermain saat makan, makan sambil duduk, ikuti jadwal makan, waktu makan 30 menit, dan tanpa pemaksaan. Orangtua dapat mencari tahu lebih banyak informasi, dan tidak harus terpaku pada satu jenis pengolahan makanan saja dan dengan cara yang keras memaksa anak makan agar anak dapat berantusias untuk makan makanan yang sehat dengan rasa dan tampilan yang lebih bervariasi dan dengan cara yang bersahaja. Dengan begitu, anak dapat makan makanan yang bergizi dengan nutrisi seimbang dan proses pemberian makanan sehat bagi anak pun menjadi lebih optimal.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dalam rangka menjawab rumusan masalah maka dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang memengaruhi pemilihan dan pemberian makanan sehat bagi anak di TK GMIT Kristen Koinonia Kupang yaitu faktor pekerjaan dan pendapatan orangtua serta jumlah anggota keluarga di dalam rumah.

Adapun penemuan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu faktor pemilihan menu makanan dari anak sendiri seperti anak lebih suka makan cemilan daripada sayur, dan variasi makanan lainnya yang tidak sesuai dengan pengetahuan makanan sehat yang dimiliki oleh orangtua. Hal inilah yang membuat orangtua harus memiliki pengetahuan tentang pengolahan makanan sehat yang bervariasi dan menarik bagi anak agar pemilihan dan pemberian makanan sehat bagi anak dapat berjalan optimal.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah A., Putra A. T. A., Al Kahar A.A.D. (2020). Deskripsi status guzu anak usia 3-5 tahun pada masa covid-19. *MURHUM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 1 (1), 16-27.
- Astuti A. K. (2016). Pelaksanaan perilaku sehat pada anak usia dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Jurnal Scholaria*. 6 (3), 264-272.
- Fajria, U. R. W. (2020). Kajian pengaruh pemahaman orang tua terhadap pemenuhan gizi anak melalui lunch box. *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Ika S. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan cepat saji. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*.
- Lestari D. (2017). Pemahaman orangtua tentang pemenuhan gizi anak melalui *lunch box* (bekal makanan) di Kelompok Bermain It Sekargading Semarang. Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*
- Mesty & Dimple (2020). Webinar: Solusi anak sulit makan. <https://www.youtube.com/watch?v=xFz0n6-tWbY&t=1318s>