

KEBIASAAN MAKAN ANAK KECAMATAN PULOGADUNG

SUCI RAHAYU

PAUD PPs Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur. E-Mail: rahayu_suci58@yahoo.co.id

Abstract: *The objective of the research is to study the correlation between nutrition knowledge and parents socio economic status with the eating habits early childhood. The research was conducted in the kindergarten of Pulogadung in 2012. involving one hundred early childhood parents. Randomly as chosen as respondents. The data were analysis by correlation and regression linear techniques. Result of this study showed a significant correlation between the two issues with eating habits early childhoods. Firstly, there is positive correlation between parents knowledge about nutrition with eating habits early childhood. Secondly there is positive correlation between social economic status parents with eating habits early childhood. Thirdly there is positive correlation between knowledge about nutrition and social economic status parents together with eating habits early childhoods.*

Keywords: *Eating Habits Early Childhood, Nutrition, Socio Economic Status*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara pengetahuan nutrisi dan status sosial ekonomi orangtua dengan kebiasaan makan anak. Penelitian ini dilakukan di TK sekecamatan Pulo Gadung pada tahun 2012 melibatkan seratus orangtua anak TK. Responden diambil secara acak. Data dianalisis melalui teknik korelasi dan regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi yang signifikan antara dua masalah dengan kebiasaan makan anak usia dini. Pertama, ada korelasi positif antara pengetahuan orangtua tentang nutrisi dengan kebiasaan makan anak TK. Kedua, ada korelasi positif antara status sosial ekonomi orangtua dengan kebiasaan makan anak TK. Ketiga, ada korelasi positif antara pengetahuan nutrisi dengan nutrisi dan status sosial ekonomi orangtua secara bersama dengan kebiasaan makan anak usia TK.

Kata Kunci: *Kebiasaan Makan Anak Tk, Nutrisi, Status Sosial Ekonomi*

Makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Anak usia dini adalah tunas bangsa, memiliki peran strategis dalam menjamin kelangsungan eksistensi

bangsa dan negara. Pertumbuhan manusia dimulai sejak janin dalam kandungan berlanjut

Makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Anak usia dini adalah tunas bangsa, memiliki peran strategis dalam menjamin kelangsungan eksistensi bangsa dan negara. Pertumbuhan manusia dimulai sejak janin dalam kandungan berlanjut pada masa bayi, kanak-kanak dan masa remaja. Masa ini berlangsung proses tumbuh kembang yang sangat pesat. Terutama pada anak usia dini terdapat masa keemasan (*golden periode*) bagi perkembangan fisik dan mental, pada saat ini sekaligus

Hasil penelitian pada sekitar 100 anak usia dini usia 4-6 tahun di Jakarta, disebutkan 33,6% mengalami kesulitan makan. Kemudian yang termasuk menderita kekurangan gizi (malnutrisi) ringan 44,5% dan malnutrisi sedang 19,2% (Ida Rosita, 2011:11). Menurut data Riset Kesehatan Dasar, secara umum prevalensi gizi kurang di Indonesia adalah 17,9%. Gizi kurang ini biasa ditandai berat badan kurang, lesu atau anemia (Slamet Riyadi, 2012:12). Kekurangan zat gizi pada anak disebabkan karena anak tidak memperoleh semua zat gizi yang

merupakan periode kritis bagi anak, dimana perkembangan yang didapat pada periode ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan pada periode berikutnya. Periode kritis anak memerlukan berbagai asupan, terutama yang mencakup aspek gizi. Ke-cukupan zat gizi yang dibutuhkan ini diperoleh dari makanan sehari-hari dalam keluarga.

diperlukan dalam jumlah yang cukup, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi zat gizi dengan kebutuhan. Berbagai studi yang telah dilakukan terungkap bahwa, anak-anak yang kurang asupan makanan bergizi akan tertinggal pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan intelektualnya. Terjadinya masalah gizi buruk sangat kompleks karena berkaitan dengan banyak faktor penyebab diantaranya yaitu kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang kurang baik, masalah budaya dan

kepercayaan yang ada di masyarakat.

Anak usia dini secara fisik dan psikologis masih tergantung pada orang tua, ia belum dapat mengurus dirinya terutama dalam memenuhi kebutuhan makannya, sehingga memiliki kebiasaan makan yang baik untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal. Keluarga umumnya ibu sebagai pengambil keputusan dalam penyediaan makanan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga.

Kebiasaan Makan Anak

Setiap orang akan mempunyai kebiasaan dalam memberikan respons terhadap berbagai hal dalam kehidupan. Apa yang dilakukan sehari-hari banyak terdiri dari berbagai kebiasaan seperti kebiasaan berbicara, kebiasaan makan, kebiasaan berpakaian dan berbagai kebiasaan rutin lainnya. Pengertian kebiasaan menunjukkan adanya hubungan antara stimulus dan respon, pengulangan dan tahapan. Hal ini sejalan teori *law of exercise* dan

law effect, dimana *law of exercise* menunjukkan bahwa makin sering suatu perilaku dilakukan, maka hubungan antara stimulus dan respon akan makin kuat, sedangkan *law effect* menunjukkan bahwa perilaku yang memberikan hasil yang memuaskan akan cenderung diulang kembali (William.S:1970).

Kebiasaan makan suatu kelompok adalah refleksi yang menunjukkan suatu standar budaya perilaku individu-individu dalam kelompok yang berhubungan dengan makanan. Pengertian kebiasaan menunjukkan adanya hubungan antara stimulus dan respon pengulangan dan tahapan. Hal ini sejalan dengan teori *law of exercise* dan *law of effect* dimana *law exercise* menunjukkan bahwa makin sering suatu perilaku dilakukan, maka hubungan antara stimulus dan respon semakin kuat (William.S:1970). Senada dengan pendapat kebiasaan makan merupakan cara-cara individu dan kelompok memilih dan mengonsumsi makanan berdasarkan sosial

budaya dimana ia atau seseorang tinggal (Khumaidi, 1989). Pendapat lain menyatakan kebiasaan makan dapat dirumuskan sebagai seringnya (kerap kalinya) makanan tertentu dipilih dan dikonsumsi pada waktu tertentu (Santoso:2004).

Anak usia dini secara fisik dan psikologis masih tergantung pada orang tua, ia belum dapat mengurus dirinya sendiri dengan baik dan belum dapat mendapatkan sendiri apa yang diperlukan untuk makannya. Anak usia dini memperoleh asupan gizi yang dibutuhkan untuk menunjang proses tumbuh kembang yang optimal masih tergantung pada orangtua, terutama ibu sebagai pengambil keputusan dalam penyediaan makanan di dalam keluarga. Pendekatan terhadap terbentuknya kebiasaan makan dapat dilakukan melalui empat model konsep dasar. Perilaku makan pada anak dimulai oleh kebutuhan dari diri anak sehingga menimbulkan keinginan dan dorongan untuk makan (kebutuhan *biogenic*). Anak juga membu-

tuhkan perhatian dan pengawasan orang tua dari hal pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (kebutuhan *psikogenik*), selain itu anak membutuhkan kehadiran orang-orang lain terutama orang yang terdekat dalam kehidupan anak seperti orang tua, kakak, adik atau orang lain yang anak kenal seperti pengasuh (kebutuhan *sosio-genik*); sedangkan lingkungan sekolah mempengaruhi dorongan dan pengertian anak terhadap makanan melalui pengalaman belajar yang diperoleh anak misalnya pada waktu makan bersama teman-temannya di sekolah dan pengetahuan dan sikap guru terhadap makanan akan menumbuhkan dorongan dan pengertian pada anak didik mengenai makanan yang sebaiknya dikonsumsi. Kedua faktor tersebut akan memberikan dampak positif pada kebiasaan makan anak.

Peran ibu selaku pengasuh dan pendidik di dalam keluarga dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak secara positif maupun negatif, karena hu-

bungan yang terjalin antara orang tua dengan anak bukan proses searah, akan tetapi timbal balik karena perilaku anak dapat mempengaruhi perilaku orang tua dan demikian sebaliknya, terutama dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Bagaimana kebiasaan makan anak terbentuk sangat tergantung dari penerapan pola makan yang dibiasakan oleh ibu.

Usia prasekolah anak telah bersifat sebagai konsumen aktif, ibu dapat melibatkan anak untuk memilih menu yang akan dikonsumsi, dengan demikian anak belajar memilih dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang sejak dini, sehingga menjadi kebiasaan makan yang baik sampai dewasa. Penyusunan menu dilakukan minimum untuk sepuluh hari dan diubah setiap bulan untuk menghindari kebosanan karena pengulangan susunan menu.

Pengetahuan Gizi

Pengetahuan diartikan secara luas yang mencakup segenap

apayang kita ketahui. Pengetahuan merupakan khasanah kekayaan mental yang secara langsung pengetahuan itu adalah pengetahuan tentang gizi. Faktor yang mempengaruhi tersedianya pangan dalam masyarakat serta terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang adalah tingkat pengetahuannya (Hardiansyah, 1998).

Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui sekolah, dan secara informal dapat diperoleh antara lain melalui buku-buku, surat kabar, majalah, televisi, radio, Posyandu, Puskesmas, atau praktek dokter. Pengetahuan dalam kaitannya dengan suatu kegiatan tidak dapat dipisahkan, karena pengetahuan akan mengarahkan perilaku seseorang. Pengetahuan itu tidak pasif, tetapi akan berubah sesuai dengan kemampuan manusia dalam berorientasi dengan lingkungannya berevolusi dan berubah dari waktu ke waktu. Pengetahuan dianggap sebagai suatu proses pembentukan (konstruksi) yang terus berkembang dan

berubah(Suparno:1997). Konsep pengetahuan gizi dalam penelitian ini mengacu pada materi pokok dalam penyuluhan gizi di masyarakat yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan mencakup macam, fungsi dan sumber zat gizi, kebutuhan gizi serta akibat kurang dan gizi lebih, cara mempertahankan kandungan gizi dan penanganannya.

Status Sosial Ekonomi

Masyarakat modern kini menggunakan model-model pengklasifikasian atau penstrataan sosial yang disebut sistem kelas sosial (*a social class system*). Kelas sosial diartikan sebagai suatu komunitas yang terdiri dari orang-orang dimana dalam beberapa hal memiliki kesamaan dalam status ekonomi, sikap dan kepercayaan, pendidikan, cara hidup, cara mereka saling berhubungan, kekuatan atau kelemahannya dalam mempengaruhi masyarakat. Status sosial ekonomi diartikan sebagai suatu kompilasi data pribadi orang

tertentu mengenai hal-hal seperti jenis pekerjaan, lama pendidikan, jumlah pendapatan, kualitas rumah, dan lingkungan pemukiman. Pendapatan yang lain mengemukakan status sosial ekonomi merupakan ukuran yang secara ekonomi dan sosial menempatkan posisi individu atau keluarga dalam posisi relatif sosial terhadap orang lain. Ukuran tersebut didasarkan pada pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan.

Era industri modern stratifikasi kelas sosial banyak dipengaruhi teori dari Karl Marx dan Max Weber. Bagi Marx sebagaimana dikutip Giddens (*Anthony Giddens, Sociology*), kelas sosial merupakan kelompok masyarakat yang biasanya dikaitkan dengan pengertian sebagai alat produksi dan yang meningkatkan taraf hidup mereka. Berdasarkan teori Marx, Max Weber mengembangkan teori kelas sosial yang lebih luas pengelompokannya. Menurut Weber sebagaimana yang dikutip oleh Ian Craib (*Ian Craib, Classical Sosial Theory*), kelas sosial di

definisikan sebagai kekayaan atau kemampuan (*property*). Definisi ini mengacu kepada pengertian bahwa kelas sosial sekelompok orang akan ditunjukkan dari ciri-ciri yang sama dalam kemampuan memenuhi kebutuhan materi.

Status sosial ekonomi merupakan ukuran yang secara ekonomi dan sosial menempatkan posisi individu atau keluarga dalam posisi relatif sosial terhadap orang lain. Ukuran tersebut didasarkan pada pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan (Daly, et al, 2010). Ada berbagai pengukuran untuk menentukan status sosial ekonomi seseorang. Pengukuran akan mengkombinasikan faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, tempat tinggal, jumlah pendapatan, sumber pendapatan dan daerah pemukiman (Hopkins dan Stanly, 1981). Mengukur tingkat sosial ekonomi sama dengan mengukur tingkat kesejahteraan seseorang, indikator penentu kesejahteraan keluarga atau masyarakat antara lain: pendapatan, kekayaan, dan pekerjaan; lingkungan kerja;

kesehatan; pendidikan; keterlibatan sosial; milik pribadi, dan kesempatan rekreasi dan penggunaan waktu luang (Susanto, 1985).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi orang tua dengan kebiasaan makan anak usia dini; mengetahui hubungan status sosial ekonomi dengan kebiasaan makan anak usia dini; mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan status sosial ekonomi orang tua secara bersamaan dengan kebiasaan makan anak usia dini.

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan dari bulan April sampai November 2012. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan teknik korelasional. Populasi target dalam penelitian ini adalah orangtua siswa Taman Kanak-Kanak (TK) yang terdapat di Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur. Sampel dipilih dengan teknik *simple random sampling* atau acak sederhana sebanyak 100

orangtua siswa Taman Kanak-kanak yang tersebar di 6 (enam) Taman kanak-kanak.

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur, yaitu Kelurahan Pisangan Timur, Kelurahan Kayu Putih dan Kelurahan Jati. Subjek penelitian adalah orang tua siswa taman kanak-kanak. Pengumpulan data penelitian di lapangan dan penulisan tesis dilaksanakan dari bulan April sampai November 2012.

HASIL DAN PEMBAHASAN **Hubungan antara Pengetahuan Gizi (X1) dengan Kebiasaan Makan Anak Usia Dini (Y)**

Pengetahuan tentang gizi terbukti mempunyai hubungan positif dengan kebiasaan makan anak usia dini. Disimpulkan bahwa dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi di kalangan orang tua siswa maka semakin teratur kebiasaan makan anak prasekolah.

Hubungan antara Status Sosial Ekonomi (X2) dengan Kebiasaan Makan Anak Usia Dini (Y)

Status sosial ekonomi terbukti mempunyai hubungan

positif dengan kebiasaan makan anak usiadini. Simpulan menunjukkan bahwa dengan semakin tingginya status sosial ekonomi orang tua siswa maka semakin teratur ke-biasaan makan anak prasekolah.

Hubungan antara Pengetahuan Gizi (X1) dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua (X2) secara Bersama-sama dengan Kebiasaan Makan Anak Usia dini (Y)

Pengetahuan tentang gizi dan status sosial ekonomi terbukti mempunyai hubungan positif dengan kebiasaan makan anak usia dini. Kekuatan hubungan murni dapat dilihat bahwa hubungan pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan makan anak usia dini menunjukkan kekuatan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan hubungan antara status sosial ekonomi orang tua dengan kebiasaan makan anak usia dini.

SIMPULAN

Berdasarkan ketiga hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan di atas, memberikan tiga temuan yang dapat digunakan sebagai dasar menarik simpulan penelitian yakni

semakin ditingkatkan pengetahuan tentang gizi orang tua semakin baik kebiasaan makan anak usia dini; semakin ditingkatkan status sosial ekonomi orangtua semakin baik kebiasaan makan anak usia dini; semakin ditingkatkan pengetahuan tentang gizi dan status sosial ekonomi orang tua bersama-sama semakin baik kebiasaan makan anak usia dini.

SARAN

Saran untuk penelitian ini bagi institusi penyelenggara pendidikan TK perlu membangun komunikasi yang intensif dengan orang tua anak usia dini dalam mengupayakan membiasakan pola makan anak yang benar dan bagi orang tua a-nak usia dini perlu secara aktif membangun pengetahuannya tentang gizi dengan mengikuti berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Albert M. Hutapea, *Menuju Gaya Hidup Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995

- Ali AL-Shookri *et.al.*, “ *Effect Mothers Nutritional Knowledge and Attitude on Omani Children’s Diatery Intake*” Vol. 26 no.4.2253-257. *Oman Medical Journal*, 2011.Ali
- Khomsan, *Pengantar Pangan dan Gizi* (Jakarta: Penebas Swadaya. 2006). Anthony Giddens, *Sociology*. Great Britain: Polity Press,1997.
- Arisman. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2007.
- Asrid S. Susanto, *Sosisologi Pembangunan*. Jakarta: Yayasan O-bor Indonesia dan Leknas-LIPI, 1985.
- Aswin Hadis, *Psikolgi Perkembangan Anak*, (Jakarta: Ditjen Pendidikan Tinggi. Proyek Pendidikan Tenaga Guru. 1995).
- Sociology: Social Structure and Change*, (London: The Macmilla Com-pany Collier Macmillan Limi-ted,1969).
- Chudrin. T, *Makanan dalam Perspektif Al-Quran dan Ilmu Gizi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006.
- David C. Berliner and Robert C. Calvee, *Handbook of Educational Psychology*. New York: Simon & Schuster MacMillan, 1996.
- Delbert C Miller, *Handbook of Research Design and Social Measurement* New York: David Mckay Company Inc, 1964.
- Elizabeth.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2009).
- Krause dan Mahan, *Food, Nutrition and Diet Therapy*. 7th Edition.(Philadelphia/London:

- W.B. Saunders Company, 2003).
- M. Khumaidi, *Gizi Masyarakat* (Bogor: Depdikbud Dirjen Dikti, 1989).
- Moehyi, Sjahmien, *Bayi Sehat dan Cerdas*. Jakarta: Pustaka Mina, 2004. Muhibin Syah, *Psikologi Belajar*. (Bandung: Remaja Rosdakarya), 1995.
- Nasikun, *Sistem Sosial Indonesia* (Jakarta: Raja Grasindo, 2007).
- Paul Suparno, *Filsafat Konstruktivisme dalam Pendidikan*, (Jakarta:Penerbit Kanisius, 1997).
- Philip Rubinson, *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali, 1981.
- Poerwo Soedarmo dan A. Djaelani, *Ilmu Gizi*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).
- Rosita Ida. "Kenali Makanan Bergizi Sejak Dini". Rubrik Kesehatan. Surat Kabar Sindo. Desember 2011.
- Rostiawati, *Makanan Sehat Lezat Untuk Bayi dan Balita* (Jakarta: Yayasan Aspirasi, 2002).
- Ruka Sakamaki *et.al.*, "Nutritional Knowledge, Food Habbits and Health Attitude of Chinese University Students". *Nutritional Journal* 4: 4, 2005.
- Sanjur, Diva. *Social and Cultural Perspectives in Nutrion*. London: Prentice Hall International Inc., 1982.
- Sjahmien Moehyi. *Bayi Sehat dan Cerdas melalui Gizi dan Makanan Pilihan: Pedoman Asupan Gizi untuk Bayi dan Balita*. (Jakarta: Pustaka Mina), 2008.
- Slamet Riyadi. *Makalah Seminar Pangan dan Gizi*. Jakarta. 2012.
- Suharjo, *Sosio Budaya Gizi* (Bogor: Depdikbud, 1989).
- Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo, Moesijanti Soekatri. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama), 2011.
- Syah, Muhibin. *Psikologi Belajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007
- Tien Chudrin, *Makanan dalam Perspektif Al-Quran dan Ilmu Gizi* (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006).
- Tom Davenport dan Larry Prusak, *Working Knowledge* (1999)
- William S. Sahakian., *Learning: System, Models and Theories*. Chicago: Rand McNally Colla-ge Publishing Company, 1970.

