

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN PADA ANAK PRASEKOLAH  
DI TK BHAKTI ASUHAN DAN TKIT IZZUDDIN PALEMBANG TAHUN 2009***DESCRIPTION OF EATING HABITS IN PRESCHOOL CHILDREN AT TK BHAKTI  
ASUHAN AND TKIT IZZUDDIN PALEMBANG IN 2009***Inda Karyani<sup>1</sup>, Syarif Husin<sup>2</sup>, Fatmalina Febry<sup>3</sup>**<sup>1</sup> Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya<sup>2</sup> Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya<sup>3</sup> Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya**ABSTRACT**

**Background:** Pre-school time is where the children are grouped as active consumers that can choose the food they like, however, they can not choose the food by themselves to be consumed. Parents have responsible for developing their children eating habit. It will influence the nutrients where at this time they need good food for their growth.

**Methods:** The research was in descriptive survey using cross sectional approach. The data collected by interview method using questionnaire and Food Frequency Questionnaire and then analyzed by frequency table distribution and cross tabulating.

**Result:** The children at Bhakti Asuhan and TKIT Izzuddin has good eating habit that is various food  $\geq 3$  kinds in a week and  $\geq 3$  times a day (each of them 76,5% and 54,8%). At TKIT Izzuddin more often consume fast food and package food compared from the students at Bhakti Asuhan kindergarten.

**Conclusion:** The need to increase the knowledge of kindergarten teachers and parents about nutritious food, and given the knowledge to choose healthy foods and snacks. In addition, the need for further research on the eating habits of pre-school children with the broader scope, such as linking between eating habits with nutritional status of pre-school children.

**Keyword:** Eating habit, pre-school children

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Usia prasekolah adalah usia dimana anak telah digolongkan sebagai konsumen aktif yang sudah dapat memilih makanan yang disukainya, namun anak belum dapat memilih sendiri makanan yang baik untuk dikonsumsi. Orang tua bertanggung jawab untuk perkembangan kebiasaan makan yang baik pada anaknya. Kebiasaan makan akan mempengaruhi keadaan gizi anak, dimana pada masa ini mereka memerlukan makanan dan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah survei deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire* yang selanjutnya dianalisis menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

**Hasil Penelitian:** Anak-anak di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin telah memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu keanekaragaman makanannya  $\geq 3$  jenis bahan makanan dalam seminggu dan frekuensi makannya  $\geq 3$  kali sehari (masing-masing sebesar 76,5% dan 54,8%). Anak-anak di TKIT Izzuddin lebih sering mengkonsumsi makanan *fast food* dan makanan kemasan buatan pabrik dibandingkan anak-anak di TK Bhakti Asuhan.

**Kesimpulan:** Perlunya peningkatan pengetahuan guru-guru TK dan orang tua murid tentang makanan yang bergizi seimbang dan sejak dini anak mulai dikenalkan berbagai macam makanan yang bergizi dan dibekali pengetahuan untuk memilih makanan dan jajanan yang sehat. Selain itu, perlunya penelitian lanjutan mengenai kebiasaan makan pada anak prasekolah dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya menghubungkan antara kebiasaan makan dengan status gizi anak prasekolah.

**Kata Kunci:** Kebiasaan Makan, Anak Prasekolah

**PENDAHULUAN**

Usia prasekolah (4-6 tahun) merupakan usia dimana anak sedang dipersiapkan untuk memasuki sekolah dasar

dan mengalami proses tumbuh kembang, serta anak telah digolongkan sebagai konsumen aktif yang sudah dapat memilih makanan yang disukainya.<sup>1</sup> Namun, permasalahannya adalah

bahwa pada usia ini anak belum dapat memilih sendiri makanan yang baik untuk dikonsumsi. Orang tua bertanggung jawab untuk perkembangan kebiasaan makan yang baik pada anaknya.

Kebiasaan makan merupakan aspek penting untuk perkembangan di usia prasekolah. Apa yang dimakan anak akan mempengaruhi perkembangan tulangnya, bentuk tubuh, dan ketahanan terhadap penyakit. Gizi yang tepat dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, antara lain kelebihan berat badan, tulang rapuh, dan diabetes. Gizi yang baik juga memastikan bahwa fisik anak akan tumbuh seoptimal mungkin.<sup>2</sup>

Menurut penelitian Puslitbang Gizi Bogor, kandungan garam pada makanan jajanan hasil olahan pabrik lebih tinggi daripada hasil olahan rumah tangga. Banyak makanan jajanan anak (*snack*) dan mie instan yang mengandung MSG (*Monosodium Glutamate*). Selain itu, adanya kandungan lemak dan garam yang tinggi pada makanan *fast food* (cepat saji). Anak-anak juga sangat menyukai makanan yang manis-manis seperti permen, cokelat, minuman ringan, kue, dan lain-lain. Gula adalah sumber kalori yang tinggi, bila tidak dibakar gula bisa berubah menjadi lemak. Selain itu, gula juga bisa menyebabkan kerusakan gigi (*karies*) pada anak-anak.<sup>3</sup>

Menurut Santoso dan Ranti pemilihan bahan makanan ternyata dipengaruhi oleh unsur-unsur tertentu, salah satunya adalah pengetahuan masyarakat dalam memilih dan mengolah pangan sehari-hari.<sup>4</sup> Hal ini juga sangat berkaitan dengan tingkat pendidikan, khususnya ibu. Jika tingkat pendidikan ibu rendah maka akan berdampak pada sikap, perilaku dan kemampuan menerima dan mencerna pengetahuan yang diperoleh. Pendapatan keluarga, adanya faktor tabu/pantangan makanan, adanya pengaruh lingkungan seperti iklan televisi juga turut mempengaruhi kebiasaan makan pada anak.

Selain itu, menurut Beck nilai gizi pada makanan bukan faktor utama yang mempengaruhi pemilihan makanan, pemilihan makanan dipengaruhi oleh harga, ketersediaan makanan dan kesukaan masing-masing orang.<sup>5</sup>

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sagita yang meneliti tentang pola konsumsi makanan modern pada dua TK swasta di kota Palembang di dapat bahwa pada umumnya anak-anak di dua TK tersebut sering mengkonsumsi makanan kemasan pabrik dengan frekuensi tiga sampai empat kali per minggu dan untuk makanan cepat saji, anak-anak di dua TK tersebut sama-sama jarang mengkonsumsinya yaitu dengan frekuensi kurang dari tiga kali per minggu.<sup>6</sup> Sementara itu, Pratiwi dalam penelitiannya tentang gambaran karakteristik ibu dan anak terhadap pemilihan makanan bekal pada anak prasekolah di TK Yayasan Kartika II-4 Palembang tahun 2007 didapat bahwa sebagian besar anak-anak di TK tersebut setiap harinya membawa makanan bekal berupa makanan padat, seperti roti, nasi, gorengan, dan jajanan pasar. Namun, masih ada beberapa anak yang masih membawa makanan instan, *fast food*, dan makanan kemasan, seperti mie goreng instan, *fried chicken*, dan *chiki*.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melihat gambaran kebiasaan makan anak prasekolah di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin Palembang. Kedua TK ini dipilih karena masing-masing dianggap mewakili keluarga dari status sosial ekonomi menengah ke bawah (biaya sekolah sedang) dan menengah keatas (biaya sekolah tinggi) serta keduanya dekat dengan pusat perbelanjaan tradisional dan modern.

## BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana pengukuran terhadap variabel independen maupun variabel dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid TK usia 4-6 tahun yang bersekolah di TK Bhakti

Asuhan dan TKIT Izzuddin Palembang yang berjumlah 65 orang, dengan rincian: jumlah murid usia 4-6 tahun di TK Bhakti Asuhan adalah 34 orang dan di TKIT Izzuddin adalah 31 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah murid TK usia 4-6 tahun yang bersekolah di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin yang berjumlah 65 orang dengan ibu sebagai responden.

**HASIL PENELITIAN**

**Karakteristik Anak Taman Kanak Kanak (Pemberian Uang Jajan)**

Hasil penelitian mengenai pemberian uang jajan pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 1. sebagai berikut :

**Tabel 1.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Pemberian Uang Jajan**

| Pemberian Uang Jajan    | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|-------------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                         | n                | %          | n             | %          |
| Diberi uang jajan       | 31               | 91,2       | 9             | 29,0       |
| Tidak diberi uang jajan | 3                | 8,8        | 22            | 71,0       |
| <b>Total</b>            | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**Karakteristik Keluarga**

**1) Umur Ibu**

Hasil penelitian mengenai umur ibu pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 2. sebagai berikut:

**Tabel 2.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Umur Ibu**

| Umur Ibu (tahun) | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                  | n                | %          | n             | %          |
| < 20             | 0                | 0          | 0             | 0          |
| 20-30            | 11               | 32,4       | 11            | 35,5       |
| >30              | 23               | 67,6       | 20            | 64,5       |
| <b>Total</b>     | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**2) Pendidikan Ibu**

Hasil penelitian mengenai pendidikan ibu pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 3. sebagai berikut:

**Tabel 3.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu**

| Tingkat Pendidikan Ibu | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|------------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                        | n                | %          | n             | %          |
| Rendah                 | 0                | 0          | 1             | 3,2        |
| Sedang                 | 24               | 70,6       | 2             | 6,5        |
| Tinggi                 | 10               | 29,4       | 28            | 90,3       |
| <b>Total</b>           | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**3) Status Pekerjaan Ibu**

Hasil penelitian mengenai status pekerjaan ibu pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 4. sebagai berikut :

**Tabel 4.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu**

| Tingkat Pekerjaan Ibu | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|-----------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                       | n                | %          | n             | %          |
| Bekerja               | 8                | 23,5       | 22            | 71,0       |
| Tidak Bekerja (IRT)   | 26               | 76,5       | 9             | 29,0       |
| <b>Total</b>          | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**4) Pengetahuan Gizi Ibu**

Hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi ibu pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 5. sebagai berikut :

**Tabel 5.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu**

| Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                              | n                | %          | n             | %          |
| Baik                         | 14               | 41,2       | 23            | 74,2       |
| Sedang                       | 19               | 55,9       | 8             | 25,8       |
| Kurang                       | 1                | 2,9        | 0             | 0          |
| <b>Total</b>                 | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**5) Pendapatan Orang tua**

Hasil penelitian mengenai pendapatan orang tua pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 6. sebagai berikut:

**Tabel 6.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Tingkat Pendapatan Orang Tua**

| Tingkat Pendapatan Orang Tua | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                              | n                | %          | n             | %          |
| < UMP                        | 4                | 11,8       | 0             | 0          |
| ≥ UMP                        | 30               | 88,2       | 31            | 100        |
| <b>Total</b>                 | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**Karakteristik Lingkungan (Sumber Informasi tentang Makanan)**

Hasil penelitian mengenai sumber informasi tentang makanan pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 7. sebagai berikut:

**Tabel 7.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Sumber Informasi tentang Makanan**

| Sumber Informasi tentang Makanan  | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|---|------------------|------------|---------------|------------|
|   | n                | %          | n             | %          |
| Teman Sebaya  | 2                | 5,9        | 1             | 3,2        |
| Iklan di TV   | 23               | 67,6       | 16            | 51,6       |
| Melewati tempat membeli makanan (Fastfood counter dan warung dekat rumah) | 7                | 20,6       | 14            | 45,2       |
| Anggota keluarga yang lain  | 2                | 5,9        | 0             | 0          |
| <b>Total</b>  | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**Karakteristik Makanan**

**1) KemudahanMemperoleh Makanan**

Hasil penelitian mengenai kemudahan memperoleh makanan pada anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 8. sebagai berikut:

**Tabel 8.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Jarak Rumah dengan Tempat Membeli Makanan**

| Jarak rumah dengan tempat membeli makanan | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|---|------------------|------------|---------------|------------|
|   | n                | %          | n             | %          |
| Dekat                                     | 32               | 94,1       | 26            | 83,9       |
| Jauh                                      | 2                | 5,9        | 5             | 16,1       |
| <b>Total</b>                              | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**2) Rasa Makanan yang Disukai**

Hasil penelitian mengenai rasa makanan yang disukai anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 9. sebagai berikut:

**Tabel 9.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Rasa Makanan yang disukai**

| Rasa Makanan | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------|------------------|------------|---------------|------------|
|              | n                | %          | n             | %          |
| Manis        | 26               | 76,5       | 22            | 71,0       |
| Asin         | 7                | 20,6       | 8             | 25,8       |
| Pedas        | 1                | 2,9        | 1             | 3,2        |
| <b>Total</b> | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

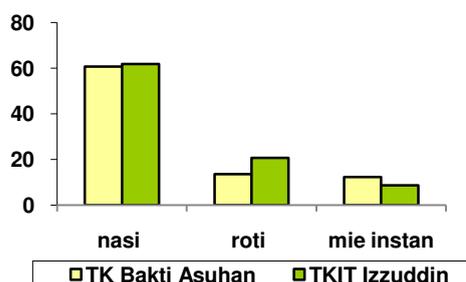
**Pantangan terhadap Makanan**

Hasil penelitian mengenai rasa makanan yang disukai anak-anak di kedua TK disajikan pada tabel 10. sebagai berikut :

**Tabel 10.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Pantangan Makanan**

| Pantangan terhadap Makanan | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|----------------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                            | n                | %          | n             | %          |
| Ada                        | 3                | 8,8        | 10            | 32,3       |
| Tidak ada                  | 31               | 91,2       | 21            | 67,7       |
| <b>Total</b>               | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**Kebiasaan Makan pada Anak Prasekolah**  
**a. Makanan Sumber Karbohidrat**



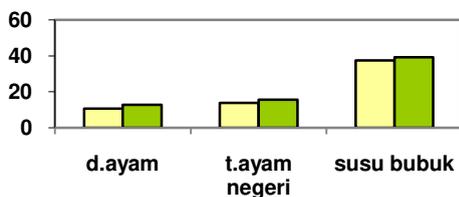
**Grafik 1.**  
**Makanan Sumber Karbohidrat yang Sering Dikonsumsi**

Data frekuensi konsumsi sumber karbohidrat di kedua TK dapat dilihat pada tabel 11. di bawah ini:

**Tabel 11.**  
**Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 34               | 100        | 31            | 100        |
| Sering             | 0                | 0          | 0             | 0          |
| Jarang             | 0                | 0          | 0             | 0          |
| Sangat Jarang      | 0                | 0          | 0             | 0          |
| Tidak Pernah       | 0                | 0          | 0             | 0          |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**b. Makanan Sumber Protein Hewani**



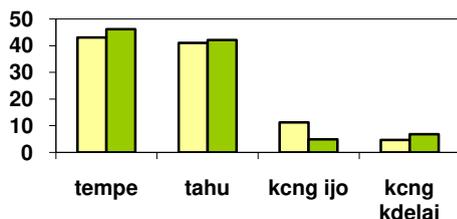
**Grafik 2.**  
**Makanan Sumber Protein Hewani yang Sering Dikonsumsi**

Data frekuensi konsumsi sumber protein hewani di kedua TK dapat dilihat pada tabel 12. di bawah ini:

**Tabel 12.**  
**Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Sumber Protein Hewani**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 13               | 38,2       | 14            | 45,2       |
| Sering             | 9                | 26,5       | 10            | 32,3       |
| Jarang             | 12               | 35,3       | 7             | 22,6       |
| Sangat Jarang      | 0                | 0          | 0             | 0          |
| Tidak Pernah       | 0                | 0          | 0             | 0          |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**c. Makanan Sumber Protein Nabati**



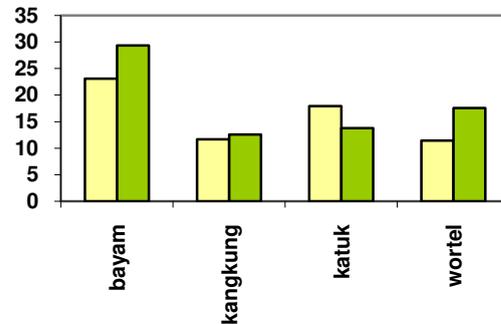
**Grafik 3.**  
**Makanan Sumber Sumber Protein Nabati yang Sering dikonsumsi**

Data frekuensi konsumsi sumber protein nabati di kedua TK dapat dilihat pada tabel 13. di bawah ini:

**Tabel 13.**  
**Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Sumber Protein Nabati**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 3                | 8,8        | 7             | 22,6       |
| Sering             | 3                | 8,8        | 4             | 12,9       |
| Jarang             | 28               | 82,4       | 18            | 58,1       |
| Sangat Jarang      | 0                | 0          | 1             | 3,2        |
| Tidak Pernah       | 0                | 0          | 1             | 3,2        |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**d. Sayuran**



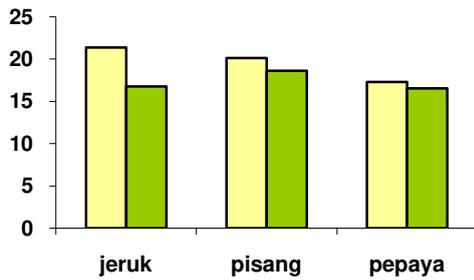
**Grafik 4.**  
**Sayuran yang Sering Dikonsumsi**

Data frekuensi konsumsi sayuran di kedua TK dapat dilihat pada tabel 14. di bawah ini:

**Tabel 14.**  
**Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayuran**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 3                | 8,8        | 4             | 12,9       |
| Sering             | 3                | 8,8        | 5             | 16,1       |
| Jarang             | 27               | 79,4       | 18            | 58,1       |
| Sangat Jarang      | 1                | 2,9        | 0             | 0          |
| Tidak Pernah       | 0                | 0          | 4             | 12,9       |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**e. Buah-buahan**



**Grafik 5.**

**Buah-buahan yang Sering Dikonsumsi**

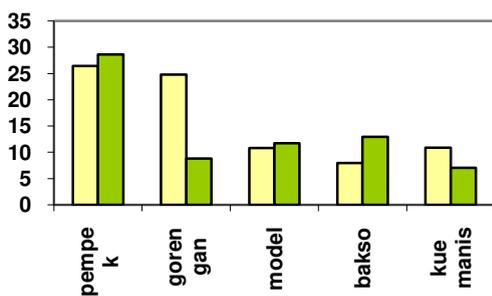
Data frekuensi konsumsi buah-buahan di kedua TK dapat dilihat pada tabel 15. di bawah ini:

**Tabel 15.**

**Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah-buahan di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 3                | 8,8        | 4             | 12,9       |
| Sering             | 5                | 14,7       | 11            | 35,5       |
| Jarang             | 26               | 76,5       | 15            | 48,4       |
| Sangat Jarang      | 0                | 0          | 1             | 3,2        |
| Tidak Pernah       | 0                | 0          | 0             | 0          |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**f. Makanan Jajanan**



**Grafik 6.**

**Makanan Jajanan yang Sering Dikonsumsi**

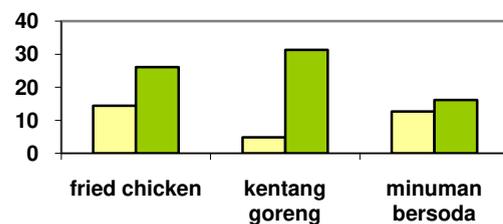
Data frekuensi konsumsi makanan jajanan di kedua TK dapat dilihat pada tabel 16. di bawah ini:

**Tabel 16.**

**Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 6                | 17,6       | 7             | 22,6       |
| Sering             | 6                | 17,6       | 4             | 12,9       |
| Jarang             | 21               | 61,8       | 20            | 64,5       |
| Sangat Jarang      | 1                | 2,9        | 0             | 0          |
| Tidak Pernah       | 0                | 0          | 0             | 0          |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**g. Fast Food (Cepat Saji)**



**Grafik 7.**

**Jenis Fast Food (Cepat Saji) yang Sering Dikonsumsi**

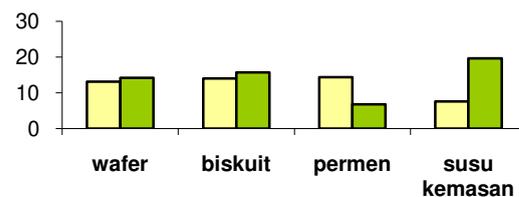
Data frekuensi konsumsi makanan *fast food* di kedua TK dapat dilihat pada tabel 17. di bawah ini:

**Tabel 17.**

**Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Fast Food (Cepat Saji)**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 0                | 0          | 3             | 9,7        |
| Sering             | 0                | 0          | 2             | 6,5        |
| Jarang             | 2                | 5,9        | 21            | 67,7       |
| Sangat Jarang      | 31               | 91,2       | 5             | 16,1       |
| Tidak Pernah       | 1                | 2,9        | 0             | 0          |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**h. Makanan Kemasan Buatan pabrik**



**Grafik 8.**

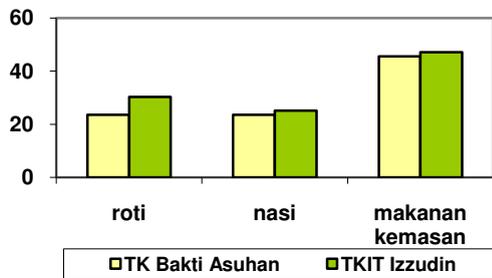
**Jenis Makanan Kemasan Buatan Pabrik yang Sering dikonsumsi**

Data frekuensi konsumsi makanan kemasan pabrik di kedua TK dapat dilihat pada tabel 18. di bawah ini:

**Tabel 18.**  
**Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan Buatan Pabrik**

| Frekuensi Konsumsi | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|--------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                    | n                | %          | n             | %          |
| Selalu             | 12               | 35,3       | 11            | 35,5       |
| Sering             | 13               | 38,2       | 10            | 32,3       |
| Jarang             | 9                | 26,5       | 9             | 29,0       |
| Sangat Jarang      | 0                | 0          | 0             | 0          |
| Tidak Pernah       | 0                | 0          | 1             | 3,2        |
| <b>Total</b>       | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**i. Makanan Bekal Anak**



**Grafik 9.**

**Makanan Makanan Bekal yang Sering dibawa**

**1) Keanekaragaman Makanan**

Dibawah ini terdapat tabel 19. yang menunjukkan hasil penelitian mengenai keanekaragaman makanan pada anak-anak di kedua TK.

**Tabel 19.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Keanekaragaman Makanan**

| Keanekaragaman Makanan | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|------------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                        | n                | %          | n             | %          |
| Baik                   | 33               | 97,1       | 30            | 96,8       |
| Kurang                 | 1                | 2,9        | 1             | 3,2        |
| <b>Total</b>           | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**2) Frekuensi Makan Anak dalam Sehari**

Dibawah ini terdapat tabel 20. yang menunjukkan hasil penelitian mengenai frekuensi makan pada anak-anak di kedua TK.

**Tabel 20.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Frekuensi Makan dalam Sehari**

| Frekuensi Makan dalam Sehari | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                              | n                | %          | n             | %          |
| < 3 kali sehari              | 7                | 20,6       | 13            | 41,9       |
| ≥ 3 kali sehari              | 27               | 79,4       | 18            | 58,1       |
| <b>Total</b>                 | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**3) Kebiasaan Makan**

Dibawah ini terdapat tabel 21. yang menunjukkan hasil penelitian mengenai keanekaragaman makanan pada anak-anak di kedua TK.

**Tabel 21.**  
**Distribusi Anak Berdasarkan Kebiasaan Makan**

| Kebiasaan Makan | TK Bhakti Asuhan |            | TKIT Izzuddin |            |
|-----------------|------------------|------------|---------------|------------|
|                 | n                | %          | n             | %          |
| Baik            | 26               | 76,5       | 17            | 54,8       |
| Tidak Baik      | 8                | 23,5       | 14            | 45,2       |
| <b>Total</b>    | <b>34</b>        | <b>100</b> | <b>31</b>     | <b>100</b> |

**Analisis Tabel Silang (Crosstabs)**

**a. Tabulasi Silang antara Umur Ibu dengan Keanekaragaman Makanan Anak**

Dapat dilihat keanekaragaman makanan berdasarkan umur ibu seperti pada tabel 22. di bawah ini:

**Tabel 22.**  
**Distribusi Keanekaragaman Makanan Berdasarkan Umur Ibu**

| Umur Ibu         | Keanekaragaman Makanan |           |             |          | Total      |           |
|------------------|------------------------|-----------|-------------|----------|------------|-----------|
|                  | Baik                   |           | Kurang      |          | n          | %         |
|                  | n                      | %         | n           | %        |            |           |
| TK Bhakti Asuhan | < 20 tahun             | 0         | 0           | 0        | 0          | 0         |
|                  | 20-30 tahun            | 11        | 100         | 0        | 0          | 11        |
|                  | > 30 tahun             | 22        | 95,7        | 1        | 4,3        | 23        |
| <b>Total</b>     |                        | <b>33</b> | <b>97,1</b> | <b>1</b> | <b>2,9</b> | <b>34</b> |
| TKIT Izzuddin    | < 20 tahun             | 0         | 0           | 0        | 0          | 0         |
|                  | 20-30 tahun            | 11        | 100         | 0        | 0          | 11        |
|                  | >30 tahun              | 19        | 95          | 1        | 5          | 20        |
| <b>Total</b>     |                        | <b>30</b> | <b>96,8</b> | <b>1</b> | <b>3,2</b> | <b>31</b> |

**b. Tabulasi Silang antara Pendidikan Ibu dengan Keanekaragaman Makanan Anak**

Dapat dilihat keanekaragaman makanan berdasarkan pendidikan ibu seperti pada tabel 23. di bawah ini:

**Tabel 23.**  
**Distribusi Keanekaragaman Makanan Berdasarkan Pendidikan Ibu**

| Pendidikan Ibu   | Keanekaragaman Makanan |           |             |          | Total      |           |
|------------------|------------------------|-----------|-------------|----------|------------|-----------|
|                  | Baik                   |           | Kurang      |          | n          | %         |
|                  | n                      | %         | n           | %        |            |           |
| TK Bhakti Asuhan | Rendah                 | 0         | 0           | 0        | 0          | 0         |
|                  | Sedang                 | 23        | 95,8        | 1        | 4,2        | 24        |
|                  | Tinggi                 | 10        | 100         | 0        | 0          | 10        |
| <b>Total</b>     |                        | <b>33</b> | <b>97,1</b> | <b>1</b> | <b>2,9</b> | <b>34</b> |
| TKIT Izzuddin    | Rendah                 | 1         | 100         | 0        | 0          | 1         |
|                  | Sedang                 | 2         | 100         | 0        | 0          | 2         |
|                  | Tinggi                 | 27        | 96,4        | 1        | 3,6        | 28        |
| <b>Total</b>     |                        | <b>30</b> | <b>96,8</b> | <b>1</b> | <b>3,2</b> | <b>31</b> |

**c. Tabulasi Silang antara Status Pekerjaan Ibu dengan Keanekaragaman Makanan**

Dapat dilihat keanekaragaman makanan berdasarkan pekerjaan ibu seperti pada tabel 24. di bawah ini:

**Tabel 24.**  
**Distribusi Keanekaragaman Makanan Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu**

| Status Pekerjaan Ibu | Keanekaragaman Makanan |           |             |          | Total      |           |
|----------------------|------------------------|-----------|-------------|----------|------------|-----------|
|                      | Baik                   |           | Kurang      |          | n          | %         |
|                      | n                      | %         | n           | %        |            |           |
| TK Bhakti Asuhan     | Bekerja                | 8         | 100         | 0        | 0          | 8         |
| <b>Total</b>         | Tidak Bekerja          | 25        | 96,2        | 1        | 3,8        | 26        |
|                      |                        | <b>33</b> | <b>97,1</b> | <b>1</b> | <b>2,9</b> | <b>34</b> |
| TKIT Izzuddin        | Bekerja                | 21        | 95,5        | 1        | 4,5        | 22        |
| <b>Total</b>         | Tidak Bekerja          | 9         | 100         | 0        | 0          | 9         |
|                      |                        | <b>30</b> | <b>96,8</b> | <b>1</b> | <b>3,2</b> | <b>31</b> |

**d. Tabulasi Silang antara Pengetahuan Gizi Ibu dengan Keanekaragaman Makanan**

Dapat dilihat keanekaragaman makanan berdasarkan pengetahuan gizi ibu seperti pada tabel 25. di bawah ini:

**Tabel 25.**  
**Distribusi Keanekaragaman Makanan Berdasarkan Pengetahuan Ibu**

| Pengetahuan Ibu |       | Keanekaragaman Makanan |             |          |            | Total     |            |
|-----------------|-------|------------------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|
|                 |       | Baik                   |             | Kurang   |            |           |            |
|                 |       | n                      | %           | n        | %          | n         | %          |
| TK              | Baik  | 14                     | 100         | 0        | 0          | 14        | 100        |
| Bhakti Asuhan   | Cukup | 18                     | 94,7        | 1        | 5,3        | 19        | 100        |
|                 | Buruk | 1                      | 100         | 0        | 0          | 1         | 100        |
| <b>Total</b>    |       | <b>33</b>              | <b>97,1</b> | <b>1</b> | <b>2,9</b> | <b>34</b> | <b>100</b> |
| TKIT            | Baik  | 22                     | 95,7        | 1        | 4,3        | 23        | 100        |
| Izzuddin        | Cukup | 8                      | 100         | 0        | 0          | 8         | 100        |
|                 | Buruk | 0                      | 0           | 0        | 0          | 0         | 0          |
| <b>Total</b>    |       | <b>30</b>              | <b>96,8</b> | <b>1</b> | <b>3,2</b> | <b>31</b> | <b>100</b> |

**e. Tabulasi Silang antara Pendapatan Orang Tua dengan Keanekaragaman Makanan**

Dapat dilihat keanekaragaman makanan berdasarkan pendapatan orang tua seperti pada tabel 26. di bawah ini.

**Tabel 26.**  
**Distribusi Keanekaragaman Makanan Berdasarkan Pendapatan Orang Tua**

| Pendapatan Orang Tua |      | Keanekaragaman Makanan |             |          |            | Total     |            |
|----------------------|------|------------------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|
|                      |      | Baik                   |             | Kurang   |            |           |            |
|                      |      | n                      | %           | n        | %          | n         | %          |
| TK Bhakti Asuhan     | <UMP | 3                      | 75          | 1        | 25         | 4         | 100        |
|                      | ≥UMP | 30                     | 100         | 0        | 0          | 30        | 100        |
| <b>Total</b>         |      | <b>33</b>              | <b>97,1</b> | <b>1</b> | <b>2,9</b> | <b>34</b> | <b>100</b> |
| TKIT Izzuddin        | <UMP | 0                      | 0           | 0        | 0          | 0         | 0          |
|                      | ≥UMP | 30                     | 96,8        | 1        | 3,2        | 31        | 100        |
| <b>Total</b>         |      | <b>30</b>              | <b>96,8</b> | <b>1</b> | <b>3,2</b> | <b>31</b> | <b>100</b> |

**PEMBAHASAN**

Anak-anak di TK Bhakti Asuhan sebagian besar selalu mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat (100%), selalu mengkonsumsi makanan sumber protein hewani (38,2%), jarang mengkonsumsi makanan sumber protein nabati (82,4%), jarang mengkonsumsi sayuran (79,4%),

jarang mengkonsumsi buah-buahan (76,5%), jarang mengkonsumsi makanan jajanan (61,8%), sangat jarang mengkonsumsi makanan *fast food* (91,2%), dan sering mengkonsumsi makanan kemasan buatan pabrik (38,2%).

Anak-anak di TKIT Izzuddin sebagian besar selalu mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat (100%), selalu mengkonsumsi makanan sumber protein hewani (45,2%), jarang mengkonsumsi makanan sumber protein nabati (58,1%),

jarang mengkonsumsi sayuran (58,1%), jarang mengkonsumsi buah-buahan (48,4%), jarang mengkonsumsi makanan jajanan (64,5%), jarang mengkonsumsi makanan *fast food* (67,7%), dan selalu mengkonsumsi makanan kemasan buatan pabrik (35,5%)

Makanan bekal yang selalu ada selama observasi berlangsung baik di TK Bhakti Asuhan maupun TKIT Izzuddin, yaitu roti, nasi, dan makanan kemasan; dan untuk minumannya adalah air putih.

Sebagian besar anak baik di TK Bhakti Asuhan maupun di TKIT Izzuddin sudah memiliki tingkat keanekaragaman makanan yang baik, frekuensi makan sebagian besar anak adalah tiga kali dalam sehari dan sebagian besar telah memiliki kebiasaan makan yang baik.

Untuk semua kelompok umur ibu hampir semuanya memiliki tingkat keanekaragaman makanan yang baik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sediaoetama yang menyatakan

bahwa semakin dewasa umur ibu semakin mengerti akan kebutuhan dan kebiasaan makan anaknya, sehingga semakin tinggi pengetahuan ibu mengenai makanan yang lebih baik dari segi kualitas (variasi makanan) dan kuantitas (frekuensi makan dan jumlah makanan).<sup>7</sup>

Untuk semua tingkat pendidikan ibu hampir semuanya memiliki tingkat keanekaragaman makanan yang baik. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhamayanti di Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.<sup>8</sup> Pendidikan ibu menentukan kemampuan ibu memilih dan mengolah pangan termasuk menyiapkannya. Pada ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memilih makanan yang lebih baik dalam mutu dan jumlah. Sedangkan pada ibu dengan pendidikan yang rendah, pilihan makanan terbatas pada apa yang ada dan diketahui oleh ibu tersebut, sehingga dari segi variasi, jenis makanan yang dikonsumsi masih sangat monoton. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Susanto yang menyatakan bahwa rendahnya tingkat pendidikan formal ibu dapat menyebabkan kesukaran dalam menerima perkembangan gizi.<sup>5</sup>

Untuk semua status pekerjaan ibu (bekerja maupun tidak bekerja) hampir semuanya memiliki tingkat keanekaragaman makanan yang baik. Ibu yang bekerja mempunyai tingkat pendidikan yang berbeda, dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik dan akan mempengaruhi sikap ibu dalam pola pemberian makanan terhadap anak balita yang baik.<sup>5</sup> Khususnya dalam hal keanekaragaman makanan anaknya.

Untuk semua tingkat pengetahuan ibu hampir semuanya memiliki tingkat keanekaragaman makanan yang baik. Hanya saja di masing-masing TK ada satu orang yang masih memiliki tingkat

keanekaragaman makanan yang masih kurang. Faktor pribadi yang mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi adalah banyaknya informasi yang dimiliki seseorang. Informasi yang dimaksud adalah informasi tentang kebutuhan tubuh akan gizi dan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizi ke dalam pemilihan bahan pangan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai. Pengetahuan gizi mempengaruhi praktik gizi atau penerapan gizi dalam kehidupan melalui sikap terhadap makanan. Praktik konsumsi pangan merupakan hasil interaksi dari pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Pengetahuan gizi dapat juga mempengaruhi praktik gizi secara langsung.<sup>9</sup>

Sebagian besar anak-anak di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin yang pendapatan orang tuanya lebih dari atau sama dengan Rp 824.730 per bulan ( $\geq$ UMP) memiliki keanekaragaman makanan yang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardiviani.<sup>10</sup> Menurut Sajogyo dalam Haripamili, apabila ada keluarga yang sebenarnya mempunyai penghasilan cukup akan tetapi sebagian anaknya kurang gizi, hal ini karena cara mengatur belanja keluarga yang kurang baik untuk pangan, misalnya disediakan untuk belanja terlalu sedikit dan tidak bisa atau kurang pandai memilih jenis bahan makanan yang mengakibatkan mutu makanan tidak baik.<sup>11</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Anak-anak TK baik di TK Bhakti Asuhan pada umumnya diberi uang jajan oleh orang tuanya (91,2%), sedangkan di TKIT Izzuddin pada umumnya tidak diberi uang jajan oleh orang tuanya (71%).
2. Hasil penelitian mengenai karakteristik keluarga di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin yaitu pada umumnya ibu berumur diatas 30 tahun (masing-masing 67,6% dan 64,5%), telah menempuh tingkat pendidikan sedang (70,6%) dan tinggi (90,3%),

mayoritas ibu sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja (76,5%) dan mayoritas ibu bekerja (71%), memiliki tingkat pengetahuan sedang mengenai gizi (55,9%) dan memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi (74,2%), mayoritas tingkat pendapatan orang tua lebih dari atau sama dengan UMP (88,2% dan 100%).

3. Anak-anak baik di TK Bhakti Asuhan maupun di TKIT Izzuddin Palembang sebagian besar tidak memiliki pantangan dalam makanan (91,2% dan 67,7%).
4. Hasil penelitian mengenai karakteristik makanan di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin yaitu pada umumnya jarak rumah mereka dekat ( $\leq 500$  meter) terhadap tempat membeli makanan (94,1% dan 83,9%) dan pada umumnya mereka menyukai rasa makanan yang manis (71% dan 76,5%).
5. Hasil penelitian mengenai karakteristik lingkungan (sumber informasi tentang makanan) yang mempengaruhi kebiasaan makan pada anak di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin yaitu pada umumnya anak-anak mengetahui informasi tentang makanan dari iklan yang ditampilkan di televisi (masing-masing sebesar 67,6% dan 51,6%).
6. Hasil penelitian mengenai kebiasaan makan di dua TK tersebut yaitu sebagian besar anak-anak di TK Bhakti Asuhan dan TKIT Izzuddin telah memiliki kebiasaan makan yang baik (masing-masing sebesar 76,5% dan 54,8%), tetapi untuk jenis makanan yang dikonsumsi diketahui bahwa anak-anak di TKIT Izzuddin lebih sering mengonsumsi makanan *fast food* dan makanan kemasan buatan pabrik dibandingkan anak-anak di TK Bhakti Asuhan.
7. Pada umumnya cenderung terdapat keterkaitan antara karakteristik keluarga

(umur ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan gizi ibu, dan pendapatan orangtua) dengan keanekaragaman makanan anak.

Ada beberapa saran yang dapat diberikan peneliti diantaranya :

1. Perlunya peningkatan pengetahuan guru-guru TK dan orang tua murid tentang makanan yang bergizi seimbang terutama untuk makanan keluarga dan makanan bekal yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pelatihan-pelatihan atau sosialisasi KADARZI (Keluarga Sadar Gizi) pada guru dan orang tua murid yang dilakukan oleh pihak sekolah bekerja sama dengan pihak dinas kesehatan setempat.
2. Sejak dini anak mulai dikenalkan berbagai macam makanan yang bergizi dan dibekali pengetahuan untuk memilih makanan dan jajanan yang sehat baik oleh orang tua maupun guru-guru di sekolah.
3. Pihak sekolah hendaknya memasukkan topik mengenai gizi dan makanan sehat dalam pelajaran sekolah agar anak mengetahui manfaat makan makanan yang seimbang dan menyukai aneka ragam makanan.
4. Perlunya penelitian lanjutan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dan institusi kesehatan mengenai kebiasaan makan pada anak prasekolah dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya menghubungkan antara kebiasaan makan dengan status gizi anak prasekolah.
5. Perlunya peningkatan kerjasama pemerintah, Departemen Kesehatan, Perindustrian dan Perdagangan dengan industri makanan untuk melihat perdagangan makanan khususnya makanan yang dikonsumsi anak-anak dan meningkatkan program gizi keluarga, sehingga dapat membantu dalam memajukan perencanaan program pembangunan kesehatan guna mewujudkan generasi penerus yang berkualitas.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Judarwanto, Widodo. *Mengatasi Kesulitan Makan*. Rineka Cipta. Jakarta.
2. Pudjiadi, Solihin. *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Balai penerbit FK-UI. 2000.
3. Kristanto, Purnawan. *Iklan TV Merusak pola Konsumsi Anak*. Dari : <http://www.sabdaspaces.org/>. 2008. [6 juni 2009].
4. Santoso, Soegeng dan Anne lies Ranti. *Kesehatan dan Gizi*. Rineka Cipta, Jakarta. 2004.
5. Pratiwi, Ranti Sari. *Gambaran Karakteristik Ibu dan Anak Terhadap pemilihan makanan Bekal pada Anak Prasekolah di TK Yayasan Kartika II-4 Palembang Tahun 2007*. Skripsi, Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Indralaya. 2007.
6. Sagita, Novie. *Pola Konsumsi Makanan Modern pada Anak Prasekolah di TK Nurul Iman dan TKIT Al-Furqon Kecamatan Kemuning Palembang Tahun 2007*. Skripsi, Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Indralaya. 2000.
7. Sediaoetama, A. Djaeni. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II*. Dian Rakyat. Jakarta. 2006.
8. Dhamayani, Susanti. *Hubungan Tingkat Sosial Ekonomi Keluarga dan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Keluarga Sadar Gizi (Studi Pada Keluarga Balita di Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun 2005)*. <http://www.fkm.undip.ac.id/>. 2005. [10 Agustus 2009].
9. Suhardjo. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi (Cetakan II)*. Bumi Aksara. Jakarta. 2003.
10. Hardiviani, Sylvia Licha. *Pengaruh Karakteristik Ibu dan Pendapatan Keluarga Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Serta Status Gizi Anak Balita di Desa Suwawal Barat, Kecamatan Mlonggo, Kabupaten Jepara*. <http://www.fkm.undip.ac.id/>. 2003. [10 Agustus 2009].
11. Bumi, Cindar. *Pengaruh Ibu yang Bekerja Terhadap Status Gizi Anak Balita di Kelurahan Mangunjiwan Kabupaten Demak Tahun 2005*. Skripsi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Negari Semarang. 2005.