

Factors Influencing Eating Habits of Early Childhood: a Literature Review

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Dini: Literatur Review

Natasya Hersila, Ratna Yeni, Sinta Maisari, Resti Fevria
Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Jln. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang 25131 Telepon: (0751) 7057420
Email: restifevria@fmipa.unp.ac.id

ABSTRAK

Kebiasaan makan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Karakteristik anak pada usia dini termasuk pada usia yang cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain dan mengabaikan jam makan mereka, sehingga kecukupan gizi tidak dapat terpenuhi. Penerapan pola makan yang buruk di periode ini dapat menimbulkan masalah gizi pada anak. Kebiasaan makan anak dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan menganalisis dari berbagai artikel atau jurnal yang berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia dini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan basis data elektronik melalui jurnal dari internasional maupun nasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia dini berasal dari dalam diri dan luar diri anak.

Kata kunci: Kebiasaan makan, anak usia dini

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 (Syahroni., dkk, 2021). Makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal (Rahayu, 2014).

Anak sekolah merupakan usia yang rentan akan masalah gizi, bila penerapan pola makan yang buruk di periode kritis ini akan mempengaruhi kejadian obesitas pediatrik dan kelainan metabolik terkait (N. Nasreddine., dkk, 2010). Pola konsumsi anak merupakan kebiasaan makan yang terdiri dari jenis, jumlah makanan dan frekuensi makan yang dikonsumsi anak pada waktu tertentu. Anak memiliki karakteristik selalu aktif kegiatan fisik sehingga membutuhkan asupan energi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhannya (A. Al-Jawaldeh., dkk, 2020).

Karakteristik anak pada usia dini 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. Salah satu penyebab adanya masalah gizi seimbang pada anak adalah kebiasaan makan yang salah. Kekurangan zat gizi pada anak disebabkan karena anak tidak memperoleh semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang cukup, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi zat gizi dengan kebutuhan.

Kebiasaan makan merupakan pandangan seorang individu terhadap makanan, meliputi kepercayaan, sikap serta pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara terus menerus-menerus. Kebiasaan makan mulai terbentuk pada dua tahun awal usia anak, dan berpengaruh pada tahun-tahun selanjutnya. 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 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 Dini”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan disini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan basis data elektronik melalui jurnal dari internasional maupun nasional. Dimana pada penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan menganalisis dari berbagai artikel atau jurnal yang berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia dini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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

Anak usia dini menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang disebut dengan anak usia dini adalah anak usia 0-6 tahun, sedangkan menurut para ahli adalah anak usia 0-8 tahun. Pada usia ini kebutuhan gizi yang sejalan dengan berkembangnya kebutuhan fisik harus diperhatikan. Usia dini merupakan tahapan penting dalam perkembangan individu, pada usia tersebut dibangun dasar struktur kepribadian untuk sepanjang hidupnya (Yuliani, 2013).

Seorang anak yang sehat dan cerdas tentu menjadi dambaan setiap orang tua. Untuk membentuk anak yang sehat dan cerdas memang tidaklah mudah. Masa-masa yang sangat menentukan bagi kesehatan dan kecerdasan manusia adalah pada usia

0-6 tahun. Pada masa-masa ini penting bagi seorang ibu untuk memberikan perhatiannya, seperti halnya perawatan jasmani anak dalam bentuk pemberian gizi seimbang (Wahyuni, 2001).

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.

Berbagai permasalahan kebiasaan makan anak pada usia dini antara lain : Anak mengkonsumsi makanan dengan jenis yang terbatas, sangat sulit untuk mengatur kebiasaan makan anak, anak tidak menyukai makanan seperti sayuran dan buah, serta anak lebih suka mengkonsumsi makanan ringan seperti junk food.

Ditinjau dari sudut masalah kesehatan dan gizi, maka anak usia dini termasuk golongan masyarakat yang disebut kelompok rentan gizi, yaitu kelompok masyarakat yang paling mudah terkena kelainan gizi, sedangkan pada saat ini mereka sedang mengalami proses pertumbuhan yang relatif pesat dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang relatif besar (Santoso, 2004).

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. Jajanan 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 (Nurani, 2017).

Upaya memperkenalkan kebiasaan makan yang baik pada anak usia dini perlu diperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya yaitu jenis kelamin, umur, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu tentang gizi, sikap ibu tentang gizi, tingkat penghasilan orang tua, jumlah anggota keluarga, peranan pola asuh orang tua dan pantangan.

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 (Widyaningsih, 2006).

Tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dan kebiasaan makan anak disebabkan karena 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. Umur

Menurut Apriadji (1986) salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah umur, dimana umur dapat menentukan kebutuhan gizi seseorang. Sehingga dengan semakin bertambah umur akan semakin meningkat pula kebutuhan gizi seseorang.

Golongan anak usia dini (0-6 tahun), anak sekolah (7-12 tahun) dan golongan remaja (13-18 tahun). Tiap golongan mempunyai kebutuhan gizi berbeda sesuai dengan kecepatan dan aktivitas yang dilakukan.

3. Pendidikan 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 (Wahyuningsih, 2004)

Tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi yang baik dapat diwujudkan dalam kemampuan penyediaan makan sehari-hari dalam keluarga. 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.

4. Pekerjaan Ibu

Menurut Senduk (2000), keluarga dengan satu orang pencari nafkah (pendapatan) dalam hal ini ibu tidak bekerja akan memiliki biaya hidup yang lebih sedikit dibandingkan dengan keluarga dengan dua orang yang bekerja tetapi mereka memiliki keuntungan lebih, dimana ibu tinggal dirumah untuk lebih memperhatikan anak-anaknya.

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.

5. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi

Menurut Suhardjo (1989), suatu hal yang meyakinkan pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan, yaitu: (1) status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan, (2) setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi, (3) ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi. Menurut Munawaroh (2006) terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan kebiasaan makan anak.

6. Sikap Ibu Tentang Gizi

Anak usia dini umumnya bersikap aktif, mereka sangat tertarik untuk mencoba makanan baru dan menikmati rasa dan tekstur yang berbeda. Para orang tua dalam hal ini dijadikan modal dalam membuka pikiran anak untuk memperkenalkan berbagai jenis makanan dan menjelaskan bahaya yang akan ditimbulkan jika anak tidak mengkonsumsi.

Sikap manusia terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman dan respon-respon yang diperlihatkan orang lain terhadap makanan sejak masa kanak-kanak. Pengalaman yang diperoleh ada yang dirasa menyenangkan atau sebaliknya, sehingga setiap individu dapat mempunyai sikap suka dan tidak suka terhadap makanan. Para ibu mengatakan sikapnya terhadap anaknya melalui pemberian makanan, kasih sayang, memberi dorongan, memarahi dan memberi perlindungan, dimana hal tersebut akan meninggalkan inpresi yang lama hilangnya dalam memori anak (Suhardjo, 1989).

7. Tingkat Penghasilan Orang Tua

Pendapatan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi konsumsi pangan, dimana terdapat hubungan positif antara pendapatan dan gizi karena pendapatan merupakan faktor penting bagi pemilihan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Keluarga yang berpendapatan rendah

sering kali tidak mampu membeli pangan dalam jumlah yang diperlukan sehingga kebutuhan gizi anggota keluarga kurang terpenuhi (Berg, 1986).

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 diikuti 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.

8. Jumlah Anggota Keluarga

Menurut Suhardjo (1989) 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.

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.

9. Peranan 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 (Lopez., et al, 2018) dimana tujuan yang diharapkan mampumenunjang pertumbuhan serta perkembangan anak. Pola asuh yang baik dapat menjadifaktor keberhasilan dalam menentukan hasil yang baik bagi anak mereka.

Perananan orang tua yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak, dengan variabel yang digunakan antara lain *restrictive guidance* (pembatasan), *accessibility* (aksesibilitas), *pressure to eat* (paksaan untuk makan), *rewarding food consumption materially*(imbalan berupa materi),*rewarding with praise* (imbalan berupa pujian), dan *using food as reward* (makanan sebagai imbalan).

10. Pantangan

Berbagai kebiasaan yang bertalian dengan pantangan makanan tertentu masih sering dijumpai terutamanya di daerah pedesaan, misalnya larangan terhadap anak untuk makan telur, ikan atau daging hanya berdasarkan kebiasaan yang tidak ada dasarnya dan hanya diwarisi secara turun temurun, padahal anak sangat memerlukan bahan makanan tersebut guna keperluan pertumbuhan tubuhnya (Moehji, 2002).

Unsur-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang-kadang bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu gizi. Menurut Wahyuningsih (2004) sebagian besar makanan yang dipantang yaitu MSG, es, pewarna dan pengawet dan sebagian kecil makanan yang dipantang yaitu telur, daging, dan udang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia dini, diantaranya ada jenis kelamin, umur, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu tentang gizi, sikap ibu tentang gizi, tingkat penghasilan orang tua, jumlah anggota keluarga, peranan pola asuh orang tua, dan pantangan terhadap makanan tertentu.

REFERENSI

- A. Al-Jawaldeh, M. Taktouk, and L. Nasreddine. 2020. "Food consumption patterns and nutrient intakes of children and adolescents in the eastern mediterranean region: A call for policy action," *Nutrients*, 12(11), 1– 28.
- Apriadji, W.H. 1986. *Gizi Keluarga*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Berg, A. 1989. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: CV Rajawali.
- 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.
- Moehji, Sjahmien. 2002. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Bhartara.
- Munawaroh, Lailatul. 2006. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Makan Balita dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan. *Skripsi*. Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang.

- N. Nasreddine, L.; Ouaijan, K.; Mansour, M.; Adra, N.; Sinno, D.; Hwalla. 2010. "Metabolic syndrome and insulin resistance in obese prepubertal children in Lebanon: A primary health concern," *Ann. Nutr. Metab*, 57, 135–142.
- Nurani, E. E. 2017 Pengaruh Penyuluhan Metode Partisipatif tentang Jajan Sehat terhadap Praktek Pemilihan Jajan Anak Sekolah. *Thesis*. Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, Suci. 2014. Kebiasaan Makan Anak Kecamatan Pulogadung. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(1), 165-175.
- Santoso, dkk.2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Senduk, S. 2000. *Pengelolaan Keuangan Keluarga*. Gramedia. Jakarta.
- Suhardjo. 1989. *Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak*. Bogor: ITB Press.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4–6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12-22.
- Wahyuni, E. 2001. *Cara Praktis Mengasuh dan Membimbing Anak, agar Menjadi Cerdas dan Bahagia*. Jakarta: Pionir Jaya.
- Wahyuningsih, U. 2004. *Gambaran Kebiasaan Makan pada Anak Usia Prasekolah (4-6 tahun) di TK Patra II dan TK Al Wildan*. Jakarta: UI Press.
- Widyaningsih, 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*. Jakarta: UI Press.
- Yuliani, Santi. 2013. Hubungan Karakteristik Anak Usia Prasekolah dengan Kecerdasan Emosi di Paud Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.