



Kesadaran Orang Tua tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-4 Tahun

Akmillah Ilhami^{1✉}

¹ Program Studi PG-PAUD, Universitas Sriwijaya

DOI: <https://doi.org/10.36706/jtk.v11i1.26>

Received 20/05/2024, Accepted 28/05/2024, Published 30/05/2024

ABSTRAK

Gizi seimbang adalah pola makan yang mengandung semua zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan yang optimal, terutama pada anak usia 2-4 tahun yang berada dalam masa pertumbuhan pesat. Pada usia ini, anak membutuhkan asupan gizi yang lengkap untuk mendukung perkembangan otak, sistem imun, dan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesadaran orang tua anak usia 2-4 tahun tentang gizi seimbang. Metode penelitian ini dilakukan dengan metode survei menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampling dengan metode purposive sampling, yaitu orang tua yang menyekolahkan anaknya di Kelompok Bermain (2-4 tahun). Hasilnya menunjukkan sebagian besar orang tua memiliki tingkat kesadaran yang masih rendah mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak usia 2-4 tahun, meskipun pengetahuan orang tua cukup memadai tentang aspek-aspek gizi penting untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. Beberapa faktor mempengaruhi kesadaran orang tua mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang, termasuk tingkat pendidikan, informasi yang diterima, kesibukan orang tua, faktor ekonomi, dan kebiasaan makan keluarga. Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang cukup baik, tetapi hal ini belum sepenuhnya tercermin dalam praktik sehari-hari. Pentingnya upaya berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua tentang gizi seimbang, serta menyediakan dukungan dan sumber daya yang diperlukan untuk menerapkan praktik gizi yang sehat bagi anak-anak.

Kata Kunci: *anak usia 2-4 tahun, gizi seimbang, kesadaran orang tua.*

ABSTRACT

Balanced nutrition is a diet that contains all the necessary nutrients in types and amounts appropriate to the body's needs. This is crucial for maintaining health, growth, and optimal development, especially for children aged 2-4 years who are in a period of rapid growth. At this age, children need a complete nutritional intake to support brain development, the immune system, and physical growth. This study aims to determine the awareness of parents of children aged 2-4 years about balanced nutrition. The research was conducted using a survey method with a questionnaire. The sampling technique used purposive sampling, targeting parents who enroll their children in Playgroups (2-4 years). The results show that most parents have a relatively low awareness of the importance of balanced nutrition for children aged 2-4 years, although their knowledge about essential nutritional aspects for child development and growth is quite adequate. Several factors influence parental awareness regarding knowledge, attitudes, and practices of balanced nutrition, including educational level, information received, parental busy schedules, economic factors, and family eating habits. Despite parents' sufficient knowledge about balanced nutrition, this is not fully reflected in their daily practices. Continuous efforts are necessary to enhance parents' understanding and awareness of balanced

nutrition, as well as to provide the necessary support and resources to implement healthy nutritional practices for their children.

Keywords: *balanced nutrition; children aged 2-4 years; parental awareness.*

How to Cite: Ilhami, Akmillah. (2024). Kesadaran Orang Tua tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-4 Tahun. *Jurnal tumbuh kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*, 11(1), 30-45
<https://doi.org/10.36706/jtk.v11i1.26>

PENDAHULUAN

Pada usia dini rentang usia 0-6 tahun, anak-anak sedang mengalami periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada masa ini, anak mengalami banyak perubahan baik fisik maupun mental, dengan karakteristik seperti perkembangan konsep diri, rasa ingin tahu, imajinasi, kemampuan menimbang rasa, munculnya kontrol internal, belajar dari lingkungan, perkembangan berpikir, kemampuan berbahasa, dan munculnya berbagai perilaku (Rusilanti et al., 2015). Anak-anak pada usia dini memiliki kebutuhan gizi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Pemenuhan gizi yang seimbang menjadi faktor krusial dan sangat penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang memiliki status gizi yang baik atau normal akan memiliki pertumbuhan yang normal, tingkat perkembangan sesuai dengan usianya, tubuh menjadi sehat, nafsu makan baik dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan (Gannika, 2023). Sebaliknya, gizi yang buruk akan mempengaruhi pertumbuhan dan berdampak negatif pada perkembangan anak, terutama pada masa *golden age* (Septikasari, 2018). Oleh sebab itu, orang tua memegang peran penting dalam menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi anak-anaknya.

Gizi seimbang adalah susunan makanan harian yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang. Selain itu, konsep ini juga memperhatikan prinsip variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan makanan, serta berat badan yang ideal atau status gizi yang baik (Supardi et al., 2023). Gizi yang seimbang tidak hanya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi juga berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, daya ingat, dan kecerdasan anak. Jenis-jenis zat gizi seimbang yang terkandung dalam makanan anak hendaklah meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Sumiatun et al., 2021). Kemudian makanan untuk anak usia dini harus serasi, selaras, dan seimbang. Makna kata serasi berarti sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Selaras berarti sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya, dan agama keluarga. Seimbang berarti nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti serat, karbohidrat, protein, dan lemak (Sartika et al., 2022). Semakin baik zat gizi yang diperoleh dari makanan, semakin baik pula perkembangan fisik anak. Dengan perkembangan fisik yang baik, daya tahan tubuh anak akan meningkat dan kecerdasannya pun akan bertambah. Sebaliknya, jika gizi anak buruk, daya tahan tubuhnya akan melemah, sehingga ia lebih rentan terhadap penyakit dan perkembangan optimalnya akan terhambat (Widjaja, 2002).

Penting untuk mengembangkan kebiasaan pola makan yang sehat pada anak melalui pendidikan gizi. Santoso dan Ranti menyatakan pendidikan gizi merupakan pengajaran mengenai

pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk makan yang sehat, bergizi dan sopan sewaktu makan (Maulani et al., 2021). Dalam hal ini, sekolah juga memiliki peran penting dalam merealisasikan pendidikan gizi, menciptakan lingkungan yang mendukung orang tua menerapkan kebiasaan pola makan yang sehat. Hasil penelitian Februhartanthy membuktikan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan pada anak usia sekolah efektif untuk mengubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan (Yurni & Sinaga, 2018).

Hal mendasar dari pembentukan pola makan sehat bagi anak usia dini adalah kebiasaan makannya, yang berkembang dari paparan awal anak terhadap makanan. Kemudian juga dipengaruhi pemahaman anak akan makanan sehat itu sendiri. Adapun kriteria makanan sehat, yaitu: cukup kuantitas, proporsional, cukup kualitas, sehat dan higienis, makanan segar alami, makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani, cara memasak jangan berlebihan, teratur dalam penyajian, frekuensi lima (5) kali sehari, minum enam gelas air dalam sehari (Maulani et al., 2021).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menyoroti pentingnya gizi seimbang dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini karena kelompok ini merupakan periode penting dan kritis dalam tumbuh kembang manusia, yang akan menentukan kualitas hidup mereka di masa depan (Inten & Permatasari, 2019). Gizi seimbang sangat diperlukan oleh anak usia 1 s/d 6 tahun untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga anak terhindar dari penyakit infeksi atau penyakit menular lainnya, tumbuh kembang anak, dan dalam jangka waktu yang panjang akan meningkatkan kualitas hidupnya (Hastuti et al., 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan yang sehat sejak usia dini dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak di kemudian hari. Pengetahuan dan motivasi orang tua dalam memberikan makanan bergizi dan membiasakannya akan menentukan keberhasilan pembentukan pola makan sehat bagi anak (Umasugi et al., 2020). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran sentral dalam membentuk pola makan anak-anaknya, dan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang sangat memengaruhi kebiasaan makan keluarga.

Meskipun sudah ada penelitian sebelumnya tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia dini, masih terdapat kesenjangan pengetahuan tentang tingkat kesadaran orang tua terkait masalah ini. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pemahaman dan kesadaran orang tua tentang gizi seimbang untuk anak usia 2-4 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki tingkat kesadaran orang tua dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, perbedaan dengan penelitian ini lebih menekankan pada tingkat kesadaran orang tua terhadap konsep pentingnya gizi seimbang, yang tercermin dalam pengetahuan, sikap, dan praktik orang tua. Karena ketiganya dapat menjadi indikasi kesadaran orang tua akan pentingnya memastikan anak-anaknya mendapatkan gizi seimbang. Pengamatan awal pada orang tua yang menyekolahkan anak-anak mereka di Kelompok Bermain PAUD Percontohan Fatimah menunjukkan bagaimana upaya orang tua menyiapkan bekal anak untuk mengembangkan kebiasaan yang sehat dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang setiap harinya.

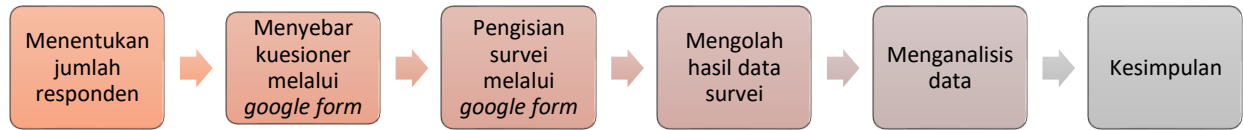
Namun, orang tua menyediakan makanan yang tidak sepenuhnya memenuhi standar kriteria makanan yang sehat. Orang tua siswa cenderung memberikan makanan instan seperti mie goreng, sosis, nugget, dan sejenisnya. Pilihan makanan tersebut belum sepenuhnya mencerminkan pemahaman orang tua akan pentingnya menjalani pola hidup sehat melalui konsumsi gizi seimbang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menyelidiki lebih lanjut sejauh mana kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menghasilkan ide atau gagasan yang dapat membantu orang tua tidak hanya memiliki pemahaman secara teoritis tentang gizi seimbang, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam perilaku sehari-hari, mencerminkan kesadaran orang tua akan pentingnya gizi seimbang untuk anak-anaknya.

Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran orang tua tentang gizi seimbang, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi dan intervensi yang dapat dilakukan nantinya untuk meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang terkait pengetahuan, sikap dan praktik orang tua dalam memberikan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak usia 2-4 tahun. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak usia dini.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, praktek orang tua, serta faktor-faktor penghambat dan pendukung dalam pemenuhan gizi seimbang kepada anak usia 2-4 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu melibatkan orang tua yang menyekolahkan anaknya di Kelompok Bermain (2-4 tahun), PAUD Percontohan Fatimah Bukareh.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari lima bagian utama: 1) Informasi demografis responden; 2) Pengetahuan tentang Gizi Seimbang; 3) Sikap terhadap Gizi Seimbang; 4) Praktek pemberian makanan kepada anak; 5) Faktor-faktor penghambat dan pendukung. Tingkat kesadaran orang tua akan diukur dan dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan jawaban kuesioner. Pengambilan data penelitian ini menggunakan teknik pemberian kuesioner kepada responden. Kuesioner tersebut dibuat secara *online* menggunakan *google form* dan disebarluaskan kepada responden melalui link. Data hasil kuesioner diolah dengan menggunakan program *excel* untuk dihitung berdasarkan presentase jawaban, kemudian dikategorikan mulai dari kategori tinggi, sedang dan rendah. Angka yang diperoleh berdasarkan presentase itu lalu diolah secara deskriptif. Bagan alur penelitian survei dapat dilihat pada Gambar 1, dibawah ini:



Gambar 1. Bagan Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang

Pemahaman tentang gizi seimbang ini secara keseluruhan berdasarkan perhitungan hasil kuesioner, diperoleh penjelasan bahwa orang tua anak Kelompok Bermain di PAUD Percontohan Fatimah memiliki pengetahuan yang cukup baik. Kesadaran orang tua anak 2-4 tahun mengenai gizi seimbang yang diteliti pada penelitian ini secara rinci diuraikan sebagai berikut yaitu;

1. Informasi Karakteristik Responden

Informasi karakteristik responden penting untuk memahami karakteristik populasi yang diteliti, seperti usia, pendidikan, pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Survei Informasi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia Orang Tua atau Wali		
36 - < 40 tahun	4	20%
30 – 35 tahun	12	60%
>25 – 30 tahun	4	20%
Tingkat Pendidikan		
Sarjana (S1)	12	60%
SMA	6	30%
SMP	2	10%
Pekerjaan		
Karyawan Swasta	10	50%
Ibu Rumah Tangga	6	30%
Wiraswasta dan profesi lainnya	4	20%
Pendapatan		
> UMR setempat	6	30%
UMR	6	30%
< UMR setempat	8	40%

Berdasarkan Tabel 1. Partisipasi dalam survei ini terdiri dari 20 orang tua atau wali yang memiliki anak usia 2-4 tahun. Mayoritas responden berusia 25 hingga 40 tahun, dengan rata-rata usia sekitar 32 tahun. Sebagian besar dari orang tua memiliki pendidikan sarjana (60%), diikuti oleh lulusan SMA (30%), dan sebagian kecil lulusan SMP atau di bawahnya (10%). Secara pekerjaan, mayoritas responden sebagai karyawan swasta (50%), diikuti oleh ibu rumah tangga (30%), sisanya merupakan wiraswasta atau memiliki profesi lainnya (20%). Adapun distribusi pendapatan responden menunjukkan variasi, dengan sebagian besar responden (40%) memiliki pendapatan bulanan di bawah UMR setempat, sementara 30% memiliki pendapatan di kisaran rata-rata, dan 30% sisanya memiliki pendapatan di atas UMR setempat.

Meskipun orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan pola makan yang sehat, serta orang tua dengan pendapatan yang lebih tinggi mungkin memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi. Namun penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua dengan status gizi anak tidak berpengaruh signifikan secara langsung (Sianturi et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang juga berperan penting dalam menentukan status gizi anak, seperti lingkungan sosial, budaya, dan kebiasaan makan keluarga. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang

2. Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Pentingnya mengetahui tingkat pengetahuan orang tua tentang konsep gizi seimbang, termasuk jenis makanan yang sehat dan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Survei Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	8	40%
Sedang	10	50%
Rendah	2	10%

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki pemahaman dasar tentang konsep gizi seimbang untuk anak usia 2-4 tahun. Mayoritas responden mampu mengidentifikasi jenis makanan yang sehat dan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anaknya, seperti sayuran, buah-buahan, protein, dan sumber kalsium. Namun demikian, terdapat beberapa kesenjangan dalam pengetahuan, terutama terkait dengan kebutuhan nutrisi spesifik untuk anak usia 2-4 tahun. Sebagai contoh, sebagian kecil responden kurang memahami pentingnya asupan zat besi dan omega-3 dalam perkembangan kognitif anak. Selain itu, sebagian responden juga belum sepenuhnya mengerti peran penting vitamin D dalam kesehatan tulang anak pada usia ini. Meskipun demikian, secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memiliki kesadaran yang cukup baik tentang pentingnya memberikan makanan sehat kepada anaknya.

Oleh karena itu, pentingnya pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan anak akan gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan riset terdahulu, bahwa pengetahuan gizi

seimbang akan meningkat setelah diberikan intervensi pendidikan gizi (Yurni & Sinaga, 2018). Pendidikan gizi seimbang bisa dilakukan dalam bentuk pelatihan. Pelatihan pendampingan orang tua dalam edukasi gizi dan makanan sehat anak usia dini secara efektif dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam menyajikan dan mengkreasikan menu makanan sehat untuk anak usia dini setiap harinya (Sofia et al., 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang dalam bentuk pelatihan dapat menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat peran orang tua dalam memastikan pola makan yang sehat dan nutrisi yang adekuat bagi anak usia dini.

3. Sikap terhadap Gizi Seimbang

Melihat bagaimana orang tua menilai pentingnya gizi seimbang dan seberapa termotivasi mereka untuk memberikan makanan yang sehat kepada anak.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Survei Sikap terhadap Gizi Seimbang

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	12	60%
Sedang	8	40%
Rendah	-	0%

Berdasarkan survei bahwa mayoritas orang tua menunjukkan sikap yang positif terhadap gizi seimbang untuk anak usia 2-4 tahun. Hampir semua responden menyatakan bahwa mereka percaya pentingnya memberikan makanan yang sehat dan bergizi kepada anak-anak mereka untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selain itu, sebagian besar orang tua juga menyatakan kesiapan mereka untuk melakukan perubahan dalam pola makan keluarga demi menciptakan lingkungan yang mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Meskipun demikian, beberapa orang tua mengakui adanya tantangan dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, terutama terkait dengan kesibukan dan preferensi makanan anak. Peran orang tua sangat penting dalam memberikan makanan bergizi seimbang kepada anak usia dini, yaitu orang tua sebagai pembimbing merupakan suatu usaha dimana orang tua yang akan mendampingi dan senantiasa akan membantu anak termasuk dalam pemenuhan gizinya, orang tua sebagai motivator dimana orang tua memberikan dorongan dan meningkatkan minat anak untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan orang tua sebagai fasilitator dimana orang tua yang menyediakan berbagai kebutuhan anak (Cholana H B et al., 2023). Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat yang dilakukan orang tua akan berdampak terhadap pola makan anak itu sendiri (Ariyanti et al., 2023). Namun demikian, secara keseluruhan, hasil survei menunjukkan bahwa sikap orang tua terhadap gizi seimbang cenderung positif dan mereka siap untuk terlibat dalam upaya memastikan anak-anak mereka mendapatkan nutrisi yang cukup.

4. Praktek Pemberian Makanan kepada Anak

Pentingnya mengamati kebiasaan orang tua dalam memberikan makanan kepada anak, termasuk pola makan sehari-hari, frekuensi konsumsi makanan tertentu. Sebagian orang tua

siswa cenderung mengandalkan makanan instan seperti mie goreng, sosis, nugget, dan sejenisnya sebagai bagian dari praktek pemberian makanan kepada anak usia 2-4 tahun.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Survei Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	6	30%
Sedang	6	30%
Rendah	8	40%

Hasil survei menunjukkan bahwa sekitar 40% dari orang tua yang berpartisipasi dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka secara rutin atau terkadang memberikan makanan instan kepada anak-anak mereka sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Penelitian terdahulu menunjukkan ada sejumlah siswa yang membawa bekal bukan makanan sehat. Untuk itu diperlukan upaya peningkatan pemahaman orang tua tentang pentingnya pembiasaan penyediaan makanan sehat dan bergizi seimbang sehari-hari (Jatmikowowati et al., 2023).

Meskipun alasan di balik kecenderungan ini mungkin bervariasi, beberapa orang tua menyatakan kesibukan dan keterbatasan waktu sebagai faktor yang mempengaruhi keputusan mereka dalam memilih makanan instan sebagai solusi praktis. Selain itu, preferensi makanan anak yang mungkin lebih suka rasa atau konsistensi dari jenis makanan instan atau cepat saji juga dapat memengaruhi praktek pemberian makanan ini. Makanan cepat saji memiliki rasa yang enak karena kandungan *monosodium glutamat* (MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat lainnya yang menyebabkan kecanduan pada rasa yang enak dan gurih tersebut (Pamelia, 2018).

Makanan instan dapat memberikan kenyamanan dalam persiapan, namun penting untuk diingat bahwa konsumsi berlebihan dari jenis makanan ini dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan anak, termasuk risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Anak prasekolah akan mengalami kesulitan makan apabila terlalu sering mengkonsumsi makanan ringan seperti makanan cemilan siap saji dan permen (Yulianto et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan yang seimbang dan menyediakan alternatif makanan yang enak, sehat dan bergizi sangat penting dalam mendukung pola makan yang optimal bagi anak-anak usia prasekolah.

Upaya orang tua menyiapkan bekal anak untuk mengembangkan kebiasaan yang sehat dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang setiap harinya sudah sangat baik, namun disamping itu tetap perlu adanya penguatan pengetahuan lagi melalui pendidikan gizi. Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa adanya perbaikan praktik membawa bekal menu seimbang setelah intervensi pendidikan gizi (Yurni & Sinaga, 2018). Materi pendidikan gizi berisi mengenai pengenalan zat gizi dan porsi makanan dalam sehari, aneka ragam makanan, perilaku hidup bersih dan sehat, olahraga atau aktifitas fisik, serta memantau berat badan. Harapannya melalui pendidikan gizi praktik pemberian makanan pada anak akan sesuai dengan kriteria makanan sehat.

5. Faktor-faktor Penghambat dan Pendukung

Penting mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi praktek pemberian makanan kepada anak, baik yang mendukung maupun yang menghambat, seperti kendala finansial, pengetahuan yang kurang, atau dukungan dari lingkungan sekitar.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Survei Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	4	20%
Sedang	10	50%
Rendah	6	30%

Survei ini mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi praktek pemberian makanan kepada anak usia 2-4 tahun. Faktor-faktor pendukung meliputi adanya pengetahuan yang baik tentang pentingnya gizi seimbang, dukungan dari anggota keluarga lainnya, akses mudah terhadap makanan sehat, dan motivasi untuk memberikan yang terbaik bagi anak. Di sisi lain, pengetahuan yang kurang baik tentang nutrisi dan pentingnya makanan sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak dapat menjadi faktor penghambat yang dapat mempengaruhi praktek pemberian makanan gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan orang tua yang tidak memahami secara mendalam tentang nilai gizi makanan seringkali lebih rentan untuk memilih makanan instan yang cenderung tinggi lemak jenuh, garam, dan bahan pengawet.

Selain itu, terdapat juga beberapa faktor penghambat yang diakui oleh responden. Salah satunya adalah kesibukan dan tekanan waktu orang tua dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat, banyak orang tua merasa terbatas waktu untuk menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi secara lengkap. Oleh karena itu, mereka cenderung memilih opsi makanan instan yang lebih praktis dan cepat saji sebagai solusi praktis. Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat (Nur et al., 2023). Namun konsumsi makanan cepat saji yang sering tanpa adanya keseimbangan pengeluaran energi dapat meningkatkan resiko kegemukan atau obesitas.

Kemudian faktor ekonomi, turut memainkan peran dalam faktor kebiasaan memberikan makanan instan kepada anak. Faktor ekonomi dan persepsi ibu terhadap status nutrisi yang normal akan mempengaruhi perilaku ibu dalam memberikan makan pada anak yang secara tidak langsung akan berdampak pada perilaku makan anak dan asupan nutrisi yang akan diterima oleh anak (Ayuningtyas et al., 2022). Beberapa responden mengakui bahwa mereka mungkin tidak selalu mampu membeli makanan sehat yang sesuai dengan pedoman gizi. Adanya keterbatasan dalam hal anggaran belanja makanan, sehingga mereka memilih opsi makanan instan yang lebih ekonomis meskipun kurang sehat. Tantangan lainnya mencakup preferensi makanan anak yang mungkin tidak selalu sejalan dengan konsep gizi seimbang, serta kurangnya dukungan atau informasi yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan atau lingkungan sekitar. Berbagai faktor di atas mempengaruhi gizi seimbang anak usia 2-4 tahun. Penelitian terdahulu juga memaparkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara

pengetahuan orang tua, pendapatan orang tua, dan pola makan anak, termasuk jumlah, jenis, dan frekuensi makanan, dengan status gizi anak pra sekolah (Azijah & Adawiyah, 2021).

Oleh karena itu, hasil survei menunjukkan perlunya pendekatan holistik yang mengakui dan mengatasi faktor-faktor penghambat ini, sambil memperkuat faktor-faktor pendukung dalam upaya mendukung orang tua dalam memberikan makanan sehat kepada anak-anak mereka. Pemberian edukasi gizi dan pendampingan secara efektif salah satunya, dapat meningkatkan keterampilan dalam mempersiapkan bahan makanan menu sehat bergizi seimbang (Rotua et al., 2022). Dengan memahami faktor-faktor penghambat dan pendukung ini, penting bagi para orang tua untuk lebih sadar akan kebutuhan nutrisi anak-anak mereka serta mengambil langkah-langkah untuk memastikan bahwa makanan yang disajikan tetap sehat dan seimbang, meskipun dalam keterbatasan waktu dan anggaran.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran orang tua tentang gizi seimbang, seperti tingkat pendidikan, informasi yang diterima, dan kebiasaan dalam pengalaman pribadi.

Faktor pertama yang mempengaruhi orang tua dalam memahami gizi seimbang adalah tingkat pendidikan. Ermaningsih (2007) menyatakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi balita adalah tingkat pendidikan formal orang tua terutama tingkat pendidikan formal ibu, karena tingkat pendidikan ibu sangat penting dalam memenuhi kebutuhan gizi balitanya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah diberikan pengertian mengenai suatu informasi dan semakin mudah untuk mengimplementasikan pengetahuannya dalam perilaku khususnya dalam hal kesehatan dan gizi (Apriliana & Rakhma, 2017) [Click or tap here to enter text..](#)

Faktor kedua yang mempengaruhi orang tua dalam memahami gizi seimbang adalah pengetahuan gizi yang dapat merubah perilaku sikap/perilaku individu mengenai makanan bergizi dan seimbang. Sediaoetama (2008) menekankan pengetahuan tentang gizi memainkan peran penting dalam keputusan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi tentang gizi akan meningkatkan kesadaran individu terhadap kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Maulani et al., 2021). Temuan ini memberikan pemahaman tambahan tentang hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan seseorang.

Pengetahuan juga dapat berhubungan dengan status gizi anak usia dini, karena pengetahuan kurang atau baik akan sangat berpengaruh pada perilaku orang tua. Terutama pengetahuan ibu dalam memperhatikan asupan makanan bergizi anaknya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismi (2014), menegaskan bahwa pengetahuan ibu memiliki korelasi dengan status gizi balita, terutama dalam konteks pemahaman pemberian makanan dan implementasi pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian tersebut mendukung temuan penelitian ini yang menyatakan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh ibu dapat berpengaruh signifikan terhadap status gizi balita (Apriliana & Rakhma, 2017).

Faktor ketiga yang mempengaruhi orang tua dalam memahami gizi seimbang adalah kebiasaan makan (*food habit*) yang ditentukan oleh pembiasaan yang dilakukan oleh keluarga terutama ibu dalam menyediakan makanan sehari-hari. Anggota keluarga sering mengonsumsi makanan yang sehat maka diharapkan dapat terbentuk pola makan sehat (Maulani et al.,

2021). Pembiasaan dalam membentuk pola makan sehat oleh orang tua atau orang dewasa. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kebiasaan ini akan membentuk pola makan apabila dilakukan terus menerus. Oleh karena itu, orang tua dan orang dewasa di sekitar anak memiliki peran penting dalam mengenalkan makanan sehat yang bergizi, menjauhkan anak dari makanan kekinian yang kurang sehat, serta menyadarkan anak akan pentingnya makanan sehat (Inten & Permatasari, 2019).

Kedisiplinan anak dalam belajar mengkonsumpsi makanan yang bergizi dipengaruhi pula oleh perilaku orang tua dalam menyediakan dan memilih makanan yang sehat. Pemilihan makanan dan pola makan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu; a) faktor biologis yang mencakup citarasa utama, perbedaan individu, rasa lapar/kenyang, dan sensor spesifik terhadap rasa kenyang; b) faktor individu yang meliputi persepsi, perilaku, keyakinan, motivasi dan nilai, pemahaman diri, pengetahuan dan kemampuan. Norma social, norma budaya, keluarga dan situasi sosial; c) Faktor social dan lingkungan meliputi ketersediaan makanan, produsen makanan, struktur sosial, lingkungan dan kebijakan pangan dan; d) faktor ekonomi meliputi penghasilan, harga makanan, pendidikan dan, tren belanja (Maulani et al., 2021)Click or tap here to enter text.. Kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak usia dini masih menjadi perhatian. Hal ini didasari dengan adanya kebiasaan pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif di kalangan anak-anak.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut maka kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak usia 2-4 tahun menitikberatkan pada berbagai faktor, seperti: tingkat pendidikan, informasi yang diterima, kesibukan orang tua, faktor ekonomi, dan kebiasaan makan keluarga, sehingga mengakibatkan dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan belum sesuai dengan yang seharusnya. Untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang, diperlukan langkah-langkah yang mengatasi faktor-faktor penghambat ini sambil memperkuat faktor-faktor pendukung, sehingga anak-anak dapat menerima makanan yang sehat dan bergizi meskipun dalam keterbatasan waktu dan anggaran.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki tingkat kesadaran yang masih rendah tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak usia 2-4 tahun. Meskipun pengetahuan mereka cukup memadai mengenai aspek-aspek gizi penting untuk perkembangan dan pertumbuhan anak, beberapa faktor seperti tingkat pendidikan, informasi yang diterima, kesibukan orang tua, faktor ekonomi, dan kebiasaan makan keluarga mempengaruhi tingkat kesadaran mereka akan pentingnya gizi seimbang. Oleh karena itu, kesadaran dan pengetahuan orang tua perlu ditingkatkan, terutama dalam praktik pemberian makanan seimbang dan pemahaman dampak gizi tidak seimbang pada kesehatan anak. Upaya berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua tentang gizi seimbang, serta menyediakan dukungan dan sumber daya yang diperlukan untuk menerapkan praktik gizi yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan dokter atau ahli gizi dalam memberikan pendidikan di sekolah guna mensosialisasikan gizi seimbang secara berkelanjutan. Harapannya, perubahan pola

makan ke arah yang lebih baik dapat meningkatkan derajat kesehatan, produktivitas, keterampilan, dan prestasi akademik anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini, khususnya kepada Orang Tua dan Guru Kelompok Bermain di PAUD Percontohan Fatimah Bukareh.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliansa, W. F., & Rakhma, L. R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Yang Mengikuti Tfc Di Kabupaten Sukoharjo. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(1), 9. <https://doi.org/10.26576/profesi.214>
- Ariyanti, F. W., Fatmawati, A., & Sari, I. P. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Picky Eating pada Anak Usia Prasekolah. *Amerta Nutrition*, 7(1SP), 8–11. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1SP.2023.8-11>
- Ayuningtyas, H., Nadhiroh, S. R., Milati, Z. S., & Fadilah, A. L. (2022). Status Ekonomi Keluarga dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 6-24 Bulan di Kota Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 17(1SP), 145–152. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1SP.145-152>
- Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 5(1), 23–41. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v5i1.1090>
- Cholana H B, Miranda D, & Halida H. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(11), 2942–2949. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i11.71204>
- Gannika, L. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Tumbuh Kembang Pada Anak Usia 1-5 Tahun : Literature Review. *Jurnal Ners*, 7(1), 668–674. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.14198>
- Hastuti, E. P., Setiasari, R., & Oktariani, L. (2021). Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang untuk Anak 1-6 Tahun Melalui Penyuluhan pada Orang Tua. *Syntax Idea*, 3(3), 505. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i3.1098>
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Jatmikowowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223>
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kidido: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kidido.v2i2.4186>
- Nur, N. H., Syamsul, M., Wijaya, I., Anirwan, A., Taufik, A., & Shahnyb, N. (2023). Edukasi Tentang Makanan Cepat Saji dan Dampak Kesehatan Pada Masyarakat Urban Kota Makassar. *SENTRA DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 66–71. <https://doi.org/10.59823/dedikasi.v1i2.30>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Rotua, M., Terati, T., & Rosiana, R. (2022). Edukasi Gizi dan Peningkatan Keterampilan dalam Mempersiapkan Makanan Bergizi Seimbang bagi Ibu Balita Wasting. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 99–103. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.187>

- Rusilanti, Dahlia, M., & Yulianti, Y. (2015). *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Rosdakarya.
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 30–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i1.45937>
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi* (1st ed.). UNY Press.
- Sianturi, O., Nadhiroh, S. R., & Rachmah, Q. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak: Literature Review. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1070–1075. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1070-1075>
- Sofia, A., Irzalinda, V., Yulistia, A., Nawangsasi, D., & Sugiana, S. (2023). Pelatihan pendampingan orang tua dalam edukasi gizi dan makanan sehat anak usia dini. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 58–64. <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.211>
- Sumiatun, Koesmadi, D. P., & Wijayanti, A. (2021). Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(2), 178–183. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v5i2.1305>
- Supardi, N., Sinaga, T. R., Fauziah, Hasanah, L. N., Fajriana, H., Parliani, Puspareni, L. D., Atjo, N. M., Maghfiroh, K., & Humaira, W. (2023). *Gizi pada Bayi dan Balita*. Yayasan Kita Menulis.
- Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Ilmiah Cahaya PAUD*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.1927>
- Widjaja, M. C. (2002). *Gizi Tepat utk Perkembangan Otak & Kesehatan Balita*. Kawan Pustaka.
- Yulianto, A., Novitasari, M. D., Arimadiyah, D., & Widayati, W. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesulitan makan persisten pada anak usia prasekolah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 244–254. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.6324>
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 183. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.183-190>