

GAMBARAN PERILAKU IBU DALAM PENYEDIAAN MAKANAN KUDAPAN YANG BERESIKO BAGI KESEHATAN ANAK

by Ronasari Mahaji Putri

Submission date: 03-Jul-2020 05:45AM (UTC-0700)

Submission ID: 1353002439

File name: lampiran6_mother_behaviour.doc (189K)

Word count: 3693

Character count: 22053

GAMBARAN PERILAKU IBU DALAM PENYEDIAAN MAKANAN KUDAPAN YANG BERESIKO BAGI KESEHATAN ANAK

Mothers' Behaviour on the Provision of Snack which Risk of Children's Health

ABSTRAK

Pendahuluan: Makanan yang beredar di masyarakat banyak yang tidak memenuhi kriteria makanan kudapan sehat. Banyak anak yang cenderung mengkonsumsi makanan kudapan tidak sehat. Penyediaan makanan kudapan oleh ibu selaku pengatur konsumsi keluarga sangat menentukan jenis makanan kudapan yang dikonsumsi oleh anak. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyediaan makanan kudapan anak yang beresiko pada kesehatan anak oleh ibu rumah tangga. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan populasi adalah seluruh ibu yang mempunyai balita di Posyandu Guyup Rukun RW.05 Penanggungan Klojen Jawa Timur dengan sampel yang diambil dengan teknik total sampling yakni sejumlah 41 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah penyediaan makanan kudapan. Instrumen yang digunakan adalah lembar ceklist dan lembar konsumsi makanan kudapan dari segi jenis dan frekuensi. Analisa data dengan menggunakan analisa multivariate. **Hasil:** Hasil diketahui sebagian besar ibu berperilaku dalam penyediaan jajan sesuai permintaan anak di televisi, tidak memberikan bekal sehat, tidak memberikan uang saku dan cenderung menyediakan makanan kudapan yang beresiko bagi kesehatan anak, yakni sosis tempura, nasi ayam nugget, mie goreng dan tidak menyediakan minuman yang menyehatkan seperti jus buah sebagai makanan kudapan anak. **Diskusi:** Pentingnya pendidikan tentang makanan ringan yang sehat dan aman untuk anak usia sekolah.

Kata Kunci: bekal; iklan; kudapan; sarapan pagi; uang saku

ABSTRACT

Introduction: Many foods circulating in the community do not meet the healthy snack food criteria. Many children tend to consume unhealthy snacks. Provision of snack food by the mother as a regular of family consumption determines the type of snack food consumed by children. **Objective:** This study aims to determine the description of the provision of snack food for children who are at risk of child health by housewives. **Method:** This research is a descriptive study with the population is all mothers who have children under five in the Posyandu Guyup Rukun RW.05 Klojen Penanggungan East Java with samples taken with a total sampling technique of 41 people. The variable in this study is the provision of snack food. The instrument used was a checklist sheet and a snack food consumption sheet in terms of type and frequency. Data analysis using multivariate analysis. **Result:** The results revealed that most of the mothers behaved in providing snacks as requested by children on television, did not provide healthy provisions, did not provide pocket money and tended to provide snacks that were at risk for children's health, namely tempura sausage, chicken nuggets, fried noodles and not providing drinks that healthy as fruit juice as a

child's snack food. **Discussion:** The importance of education about healthy and safe snacks for school-age children.

Keywords: provision; advertisement; snack; breakfast; pocket money

Article History:

Received August 29, 2019; Revised October 15, 2019; Accepted December 23, 2019

Please cite this article as:

Putri, R.M, Dewi, N & Maemunah, N (2020). Gambaran Perilaku Ibu Dalam Penyediaan Makanan Kudapan Yang Beresiko Bagi Kesehatan Anak. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 75-86. DOI: <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.9653>.

PENDAHULUAN

Makanan kudapan adalah makanan ringan, atau makanan yang digunakan untuk sementara waktu menghilangkan sedikit rasa lapar, memberikan sedikit tenaga untuk yang mengkonsumsi serta memberikan rasa nikmat saat mengkonsumsinya. Menurut USDA (2016) makanan kudapan sehat adalah yang berbahan gandum, makanan berupa protein, susu, buah atau sayuran untuk memenuhi standar umum. Makanan kudapan menjadi bagian dari camilan anak dan menjadi bagian dari kehidupan anak. Banyak anak mengkonsumsi makanan kudapan yang tidak sehat. Hasil paparan Association (2017) menunjukkan bahwa terdapat preferensi anak yang lebih kuat untuk camilan yang tidak sehat pada kelompok perlakuan (berupa tayangan makanan tidak sehat) dibandingkan dengan kelompok control (yang diberi tayangan makanan sehat), kecenderungan memilih makanan yang mengandung rasa manis seperti permen, serta anak-anak yang mempunyai BMI yang lebih tinggi

Anak yang tidak memilih mengkonsumsi makanan kudapan sehat, biasanya karena sikap mereka yang tidak mendukung konsumsi kudapan sehat. Sependapat dengan Andrews, K. R., Silk, K. S., & Eneli, 2010; Fishbein, M., & Yzer (2003); yang mengungkapkan bahwa sikap anak-anak terhadap makan sehat secara positif terkait dengan niat mereka untuk makan makanan sehat.

Berbagai dampak kesehatan akan muncul dari konsumsi makanan kudapan yang tidak sehat. Penelitian menunjukkan bahwa obesitas dan kelebihan berat badan pada anak serta remaja merupakan masalah kesehatan internasional yang telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, sebagai akibat dari salah satunya perilaku makan yang tidak baik. WHO (2016) mengungkapkan bahwa pada tahun 2014 ditemukan sebanyak 41 juta anak di bawah usia 5 tahun masuk dalam kategori kelebihan berat badan/ obesitas. Lanjut disampaikan Jordan (2007) bahwa faktor yang melatarbelakangi munculnya obesitas yakni menonton televisi dengan kontributor terbesar dan disampaikan Robinson, (1999) meningkatnya obesitas sebagai akibat peningkatan asupan makan yang tinggi lemak, garam dan penurunan aktivitas fisik

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang sangat menentukan konsumsi makanan kudapan anak. Sehat atau tidaknya makanan kudapan anak tergantung penyediaan dan pemenuhan permintaan anak oleh orangtuanya (khususnya ibu). (Andrews, K. R., Silk, K. S., & Eneli, 2010). Andrews, K. R., Silk, K. S. & Eneli, (2010) yang menyatakan bahwa orang tua sebagai fungsi penggerak kesehatan dalam kehidupan anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu berperan besar dalam kesehatan anak, khususnya dalam hal ini terkait konsumsi anak. Sesuai pula dengan Grusec, J. E., & Davidov (2007) yang menyatakan bahwa orang tua berpengaruh terhadap kesehatan anak, yakni di lingkungan yang sama orang tua hidup berbagi bersama anak, orang tua berbagi dengan anak dalam upaya membuat kehidupan menjadi nyaman, serta sebagian besar masyarakat menganggap bahwa orangtua ini sebagai pengasuh utama anak sehingga diharapkan orang tua juga dapat mendidik anak-anak mereka pada perilaku yang berkontribusi pada gaya hidup sehat. Peran orangtua disini juga termasuk dalam melakukan pengawasan terhadap berbagai hal yang memberikan dampak negative/

positive bagi anak. Warren (2001) mengungkapkan bahwa peran orangtua salah satunya adalah memantau dan mengawasi termasuk dalam penggunaan media anak-anak dengan harapan untuk memaksimalkan dampak positif dan meminimalkan dampak negative dari penggunaan media (An, S. K., & Lee (2010); Dalton, M. A., Adachi-Mejia, A. M., Longacre, M. R., Titus-Ernstoff, L. T., Gibson, J. J., Martin, S. K., ... Beach, 2006); Dalton; Fujioka, Y., & Austin (2003);Fujioka, Y., & Austin (2003) juga menyampaikan bahwa orang tua mempunyai peran mediasi dalam memodifikasi respon anak terhadap televisi, termasuk tayangan perilaku materialisme, dan agresif yang disebabkan oleh program tv. Media memberikan pengaruh bagi perkembangan anak.

Banyak faktor yang turut mempengaruhi penyediaan makanan kudapan sehat oleh ibu. Lwin, M. O., et al (2017) mengungkapkan bahwa Ibu yang sudah mendapatkan pendidikan tentang makanan kudapan sehat akan mempengaruhi konsumsi makanan anak secara keseluruhan. Bimbingan orang tua ke anak akan dapat meningkatkan sikap dan niat anak untuk mengkonsumsi makan sehat, sekaligus mengurangi niat anak untuk mengkonsumsi makanan tidak sehat. Mediasi orang tua dari iklan televisi turut mempengaruhi sikap mendukung makanan yang tidak sehat pada tingkat lebih besar daripada sikap makanan sehat. Namun demikian peneliti beropini bahwa factor ketersediaan makanan menjadi yang dominan. Menurut Belski, R., et al (2017) penyediaan makanan kudapan merupakan factor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berupa penyediaan camilan sehat pada klub sehat dapat meningkatkan secara significant pola makan/ konsumsi makanan padat nutrisi pada anak-anak Australia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan populasi adalah seluruh ibu yang mempunyai balita di Posyandu Guyup Rukun RW.05 Penanggungan Klojen Jawa Timur dengan sampel yang diambil dengan teknik total sampling yakni sejumlah 41 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah penyediaan makanan kudapan. Instrumen yang digunakan adalah lembar ceklist berjumlah 10 pertanyaan dan lembar konsumsi makanan kudapan dari segi jenis dan frekuensi sejumlah 25 pertanyaan. Analisa data dengan menggunakan analisa multivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 diketahui sebanyak 16 orang (55,2%) mempunyai usia 26-35 tahun; sebanyak 14 ibu (48,3%) berpendidikan SMA; sebanyak 23 orang(79,3%) sebagai IRT; sebanyak 15 ibu (51,7%) mempunyai penghasilan keluarga > 2jt; sebanyak 26 ibu(89,7%) mempunyai jarak posyandu ke rumah < 1km; sebanyak 27 ibu(93,1%) pernah

mendapatkan penyuluhan; sebanyak 23 ibu (79,3%) mempunyai HP; dan sebanyak 24 ibu (82,8%) tidak mempunyai TV.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu RT di Posyandu Guyup Rukun RW.05 Penanggungan Klojen Jawa Timur

Variabel	Jumlah	%
Usia Ibu (tahun)		
17-25	3	10,3
26-35	16	55,2
36-45	9	31
46-55	1	3,4
Pendidikan Ibu		
SD	8	27,6
SMP	6	20,7
SMA	14	48,3
S1	1	3,4
Pekerjaan Ibu		
IRT	23	79,3
Bekerja luar rumah	6	20,7
Pendapatan		
<2jt	14	48,3
>2jt	15	51,7
Jarak rumah posyandu		
<1km	26	89,7
1-9km	2	6,9
>10km	1	3,4
Penyuluhan Gizi		
Tidak pernah	2	6,9
Pernah	27	93,1
Kepemilikan Hp		
Mempunyai	23	79,3
Tidak mempunyai	6	20,7
Kepemilikan TV		
Mempunyai	5	17,2
Tidak mempunyai	24	82,8

Dari Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar ibu rumah tangga membiasakan sarapan pagi yakni 89,7%, sebagian besar ibu (65,5%) tidak menyiapkan bekal untuk anak saat sekolah, sebagian besar ibu (55,2%) membuat makanan kudapan sendiri, sebagian besar ibu (86,2%) menyediakan makanan kudapan sesuai permintaan anak, sebagian besar ibu (69%) tidak memberikan uang saku untuk anak saat sekolah, sebagian besar ibu (69%) tidak menyiapkan bekal sehat, sebagian besar ibu (93,1%) membelikan jajanan sesuai dengan tayangan televisi.

Sebagian besar ibu membiasakan anak sarapan pagi. Perilaku ibu ini memberikan dampak yang baik bagi anak sekolah. Sarapan sebagai salah satu perilaku yang seharusnya menjadi kebiasaan anak/ seseorang yang akan memulai aktivitas di pagi hari.

Pakar kesehatan dalam RI (2013) menyatakan bahwa sarapan sebagai perilaku dalam upaya mewujudkan hidup sehat cerdas dan aktif, gizi sarapan sebagai bekal berfikir, beraktivitas fisik secara optimal, serta meningkatkan stamina dan prestasi belajar siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Ibu Rumah Tangga Dalam Penyediaan Makanan Kudapan di Posyandu Guyup Rukun RW.05 Penanggungan Klojen Jawa Timur

Perilaku ibu	Jumlah	%
Biasakan sarapan pagi		
Iya	26	89,7
Tidak	3	10,3
Menyiapkan bekal		
Iya	10	34,5
Tidak	19	65,5
Membuat makanan sendiri		
Iya	16	55,2
Tidak	13	44,8
Penyediaan sesuai permintaan anak		
Iya	25	86,2
Tidak	4	13,8
Memberi uang saku		
Iya	9	31
Tidak	20	69
Siapkan bekal sehat		
Iya	9	31
Tidak	20	69
Membelikan Jajan sesuai di TV		
Iya	27	93,1
Tidak	2	6,9

Sebagian besar ibu tidak menyiapkan bekal untuk anak saat sekolah dan tidak menyiapkan uang saku. Bekal/ uang saku menjadi salah satu kebutuhan anak akan pemenuhan rasa lapar yang mungkin dialami saat sekolah. Diharapkan ibu memberikan salah satu dari keduanya. Uang saku dapat diberikan jika anak sudah mengetahui makanan yang baik untuk dikonsumsi. Sependapat dengan RI (2013) bahwa orang tua yang memberi uang saku pada anak, harus sebelumnya menjelaskan pada anak makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Dengan ibu mengajarkan, mengenalkan makanan sehat pada anak sejak dini, maka akan terbentuk kebiasaan anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Terkait hal ini pula, maka dengan uang jajannya anak akan dapat memilih pangan yang sehat untuk dirinya. Sebaliknya jika anak tidak dikenalkan dan dibiasakan makanan kudapan yang sehat, maka anak akan memilih makanan kudapan yang tidak sehat di luar sekolah. Peran teman sebaya ikut mendukung pemilihan jajan sehat/ tidak sehat pada anak. Penelitian McKeown, A., & Nelson (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap tidak berpengaruh pada pilihan makanan, tapi lebih dipengaruhi oleh perilaku orang tua dalam menyiapkan makanan di rumah dan teman sebaya dalam pemilihan makanan ringan yang tidak sehat bagi anak. Sependapat pula dengan Dewayani, N (2018) yang mengemukakan bahwa orangtua tidak lagi menjadi faktor utama yang mempengaruhi pola makan anak, namun lebih kuat dipengaruhi oleh teman sebaya. Namun demikian, orang tua harus fokus pada kebutuhan gizi anak (Dietz, W. H., & Stern, 2011).

Sebagian besar ibu membuat makanan kudapan sendiri. Perilaku ibu ini sangat baik, karena jika ibu membuat dan mengolah sendiri makanan kudapan, maka kebersihan pasti akan diutamakan untuk dijaga. Pembuatan makanan kudapan ini sedikit banyak akan memberikan contoh yang baik pada anak. Jenis makanan kudapan yang seringkali diberikan orangtua pada anak biasanya akan menjadi makanan pilihan anak pada saat anak jajan. Menjadi anjuran bahwa pentingnya orangtua menetapkan peraturan khusus tentang makanan yang harus menjadi pilihan jajan anak. Pemberian aturan dalam keluarga, efektif dalam mengurangi makanan tidak sehat yang dikonsumsi anak, yakni makanan dan minuman ringan serta bergula (Duraõ, C., Andreozzi, V., Oliveira, A., Moreira, P., Guerra, A., Barros, H., & Lopes, 2015); (Gremers, D. W. M., Van Assema, P., Sleddens, E. F. C., de Vries, N. K., & Kremers, 2015); (Sleddens, E. F. C., Kremers, S. P. J., Stafleu, A., Dagnelie, P. C., de Vries, N. K., & Thijs, 2014). Namun demikian setiap aturan makan akan memberikan konsekuensi yang tidak diinginkan bagi anak (Boots, S. B., Tiggemann, M., Corsini, N., & Mattiske, 2015). Adanya penelitian Fisher, J. O., & Birch (2000) mengungkapkan bahwa aturan makan di keluarga memberikan dampak yang baik bagi pemilihan makanan kudapan anak.

Sebagian besar ibu menyediakan makanan kudapan sesuai permintaan anak dan menuruti permintaan anak sesuai yang dilihatnya di televisi. Tayangan televisi memberikan banyak iklan, dengan sasaran adalah anak-anak. Anak cenderung meniru dari apa yang dilihatnya. Penelitian Gonçalves, S., et al. (2018) menunjukkan adanya pengaruh tontonan kartun di televisi dengan pemilihan makanan kudapan yang sehat pada anak. Dalam penelitian ini sejumlah 73 anak yang mendapatkan tontonan kartun dengan pesan sehat, dan pada akhir penelitian anak-anak bersedia mengonsumsi makanan sehat ($p < 0,05$). Demikian juga dukungan pendapat bahwa anak-anak cenderung menyelaraskan perilaku memilih produk dengan apa yang dilihatnya di media (Folkvord, F. 2015). Berbeda pula dengan penelitian McKeown, A., & Nelson (2018) dengan sampel remaja, menemukan bahwa ketika remaja diberikan pilihan bebas untuk menentukan makanan kudapan, maka mereka cenderung akan mengikuti diet yang tidak seimbang, dengan beberapa diet yang meningkatkan kekhawatiran untuk kesehatan mereka dimasa depan. Ditemukan pula sebanyak 57% menunjukkan keprihatinan serius dalam pilihan makanan, yakni sebanyak 18% responden membutuhkan intervensi karena tingkat keparahannya dalam mengonsumsi makanan tidak sehat. Yang menjadi pilihan remaja untuk mengonsumsi makanan kudapan adalah yang tinggi lemak, karbohidrat dan rendah serat buah sayur.

Sebanyak 69% ibu tidak menyediakan nasi goreng, sebanyak 86,2% ibu menyediakan nasi ayam. Sebanyak 69% ibu tidak menyediakan nasi goreng, sebanyak 86,2% ibu menyediakan nasi ayam nugget, sebanyak 69% ibu menyediakan nasi kuning sebagai makanan kudapan, sebanyak 72,4% ibu tidak menyediakan gado-gado, sebanyak 86,2% tidak menyediakan roti biscuit, sebanyak 65,4% tidak menyediakan gorengan, sebanyak 51,7% ibu menyediakan kerupuk, sebanyak 51,7% ibu menyediakan cilok sebagai makanan kudapan, sebanyak 41,4% ibu menyediakan chiki. Sebanyak 69% ibu menyediakan bakso mie, sebanyak 51,7% ibu menyediakan kentang goreng dan batagor, sebanyak 75,9% tidak menyediakan susu cair yoghurt, sebanyak 55,2% ibu menyediakan coklat, sebanyak 55,2% tidak menyediakan kacang ijo sebagai camilan, sebanyak 75,9% tidak menyediakan susu kemasan, sebanyak 69% ibu tidak menyediakan jelly agar,

sebanyak 69% ibu menyediakan sosis tempura, sebanyak 82,8% ibu tidak menyediakan teh manis, sebanyak 62,1% ibu tidak menyediakan jus buah, dan sebanyak 51,7% ibu menyediakan minuman kemasan sebagai makanan kudapan anak saat di sekolah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penyediaan Makanan Kudapan Oleh Ibu Rumah Tangga di Posyandu Guyup Rukun RW.05 Penanggungan Klojen Jawa Timur

Jenis kudapan	Jumlah	%	Jenis kudapan	Jumlah	%
Nasi Goreng			Jely agar		
Iya	9	31	Iya	9	31
Tidak	20	69	Tidak	20	69
Nasi ayam nugget			Sosis tempura		
Iya	25	86,2	Iya	20	69
Tidak	4	13,8	Tidak	9	31
Mie Goreng			Teh Manis		
Iya	27	93,1	Iya	5	17,2
Tidak	2	6,9	Tidak	24	82,8
Nasi kuning			Sirup		
Iya	20	69	Iya	13	44,8
Tidak	9	31	Tidak	16	55,2
Gado-gado			Jus Buah		
Iya	8	27,6	Iya	11	37,9
Tidak	21	72,4	Tidak	18	62,1
Roti Biskuit			Minuman Kemasan		
Iya	4	13,8	Iya	15	51,7
Tidak	25	86,2	Tidak	14	48,3
Makanan Tradisional			Susu Cair Yogurt		
Iya	10	34,5	Iya	7	24,1
Tidak	19	65,5	Tidak	22	75,9
Gorengan			Coklat		
Iya	10	34,5	Iya	16	55,2
Tidak	19	65,4	Tidak	13	44,8
Kerupuk			Kacangijo		
Iya	15	51,7	Iya	13	44,8
Tidak	14	48,3	Tidak	16	55,2
Cilok			Susu kemasan		
Iya	14	48,3	Iya	7	24,1
Tidak	15	51,7	Tidak	22	75,9
Chiki			Kentang Goreng		
Iya	12	41,4	Iya	15	51,7
Tidak	17	58,6	Tidak	13	44,8
Baksomie			Batagor		
Iya	20	69	Iya	15	51,7
Tidak	9	31	Tidak	13	44,8

Data penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga menyediakan berbagai macam makanan kudapan yang sebagian termasuk dalam kategori makanan sehat, dan sebagian yang lain menyediakan makanan yang tidak sehat untuk anak. Berbagai makanan kudapan yang kurang tepat diberikan pada anak baik sebagai bekal di sekolah ataupun saat berada di rumah yakni sebagian besar ibu menyediakan nasi ayam nugget,

nasi kuning, kerupuk, cilok, bakso mie, chiki, coklat, sosi tempura, dan minuman kemasan. Berbagai makanan kudapan ini, ada yang memang disediakan ibu dan adapula yang diminta oleh anak. Hasil penelitian juga menemukan bahwa sebagian besar ibu menyediakan makanan kudapan sesuai dengan keinginan anak dan dari apa yang dilihatnya di televisi. Untuk makanan kudapan yang disediakan/disiapkan ibu berupa makan besar, biasanya dimasak sendiri. Sedangkan makanan kudapan lain seperti kerupuk, cilok, bakso mie, chiki, coklat, sosi tempura, dan minuman kemasan, biasanya dibeli di luar rumah. Jika dikaji dari definisinya makanan kudapan pada dasarnya merupakan makanan ringan yang dikonsumsi untuk menunda rasa lapar di perut untuk sementara waktu, dan biasanya memberikan tenaga dan memberikan kenikmatan jika mengkonsumsinya (BPOM RI, 2013). Sebanding dengan Winarno, 2002); WHO (2016) menyatakan bahwa makanan jajanan seharusnya berisi makanan kecil (kudapan) dan juga minuman sebagai makanan/minuman yang telah siap untuk dikonsumsi, tanpa pengolahan/persiapan yang berlebihan dan di jual di pinggir jalan, atau tempat umum, dimakan diantara jam waktu makan. BPOM RI (2013) juga mengungkapkan bahwa yang seringkali dikonsumsi anak-anak adalah makanan utama / sepinggan/jajanan berat yang bersifat mengenyangkan, yakni seperti bakso, mie ayam, lontong sayur, nasi goreng, gado-gado dan lain sebagainya merupakan bagian dari jenis pangan jajanan anak sekolah.

Dari pemikiran beberapa pakar di atas, dapat disimpulkan bahwa makanan kudapan adalah makanan ringan, yang bukan makanan utama. Berbagai makanan yang disediakan ibu rumah tangga, jelas berbeda makna dengan definisi di atas. Makanan kudapan yang disajikan berupa makanan pokok seperti nasi ayam nugget, nasi kuning, nasi goreng, merupakan makanan berat yang seharusnya dikonsumsi pada saat waktu makan utama. Jenis makanan tidak langsung dapat dikonsumsi, dan membutuhkan persiapan masak yang besar. Jika makanan kudapan yang disiapkan ibu ini berisi makanan berat/makanan utama, maka dikhawatirkan pada saat waktunya makan utama berbagai unsur gizi yang terkandung dalam menu makan utama tidak dapat dikonsumsi secara keseluruhan karena masih merasakan kenyang akibat makanan kudapan yang dikonsumsi. Termasuk pula walaupun jenis makanan tersebut termasuk dalam makanan kudapan yakni kerupuk, cilok, bakso mie, chiki, kentang goreng, coklat, sosis tempura, dan minuman kemasan namun jenis makanan/minuman ini kurang memberikan nilai gizi yang baik bahkan mungkin berbahaya bagi kesehatan anak. Konsumsi *fast food* dan minuman/makanan yang mengandung warna, serta beraroma perlu untuk dikurangi konsumsinya. BPOM RI (2013) menyampaikan bahwa *fast food* yang dikonsumsi dalam jumlah yang besar dengan frekuensi yang sering, akan menyebabkan anak mengalami obesitas. Hal ini terjadi karena makanan ini mengandung tinggi lemak, tinggi natrium serta sangat rendah serat.

Adanya salah kaprah secara umum pada orang tua dalam menyiapkan makanan kudapan anak, yakni anak senang, perut kenyang, serta jika tidak sempat untuk makan siang akan dapat bertahan tanpa rasa lapar. Hal ini perlu diluruskan, agar tidak memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak. Digambarkan pula Hess, J. M., & Slavin (2018) yang mengungkapkan bahwa Istilah "makanan ringan" cenderung mengandung konotasi yang padat energi, makanan miskin nutrisi yang tinggi nutrisi (gula, natrium, dan / atau lemak jenuh) seperti kue, kue, keripik dan makanan ringan asin lainnya, dan minuman yang dimaniskan dengan gula. Dan bisa merujuk hanya pada acara

makan di luar sarapan, makan siang, atau makan malam. Beliau juga menyatakan bahwa dalam banyak literatur nutrisi, "ngemil" masih disebut sebagai merugikan kesehatan.

Penelitian McCafferty, C., et al (2019) mengungkapkan bahwa satu dari empat anak di Pulau Irlandia kelebihan berat badan atau obesitas. Konsumsi makanan yang padat energi dan miskin nutrisi seperti makanan ringan, berkontribusi pada seperlima dari asupan kalori anak-anak. Corsini, N., et al (2018) menyampaikan adanya interaksi antara pembatasan konsumsi dan aksesibilitas makanan ringan. Pentingnya lingkungan rumah melalui peran orang tua mengelola asupan makanan ringan anak-anak. Sayuran merupakan salah satu makanan kudapan yang baik untuk dikonsumsi anak. Namun data menunjukkan sebanyak 72,4% ibu tidak menyediakan makanan berisi sayur yakni gado-gado. Hanya 27,6% ibu yang menyediakan gado-gado sebagai makanan camilan.

Terlepas dari komposisi dan kandungan zat gizi makanan kudapan ini, perlu juga ibu mengetahui dan memilah-milah kebersihan makanan yang dibelinya dari luar rumah. Jika bekal yang dibawa oleh ibu tersebut, dimasak oleh ibu sendiri, maka kebersihan makanan tersebut sudah tidak diragukan lagi. Ibu tentunya akan mengupayakan kebersihan makanan yang akan dikonsumsi oleh keluarga. Namun jika makanan kudapan yang dibawa ibu/ dibeli sendiri oleh anak melalui penjual makanan di pinggir jalan/ di luar sekolah, maka orang tua benar-benar perlu untuk melakukan cek kebersihan. Jika dirasa kurang bersih, maka diharapkan orangtua memberikan informasi dan peringatan kepada anak untuk tidak membeli dan mengonsumsi jajanan tersebut. Dengan orangtua dan anak memperhatikan kebersihan makanan jajanan, maka sedikit banyak akan terhindar dari penyakit. Kusnopranto (1986), mengungkap dengan adanya sanitasi pada makanan maka akan menjamin keamanan makanan, menghindarkan konsumen dari penyakit akibat makanan, menghindarkan kerugian dampak lanjut pada pembeli, dan juga meminimalkan pemborosan makanan. Depkes, 2004) menyatakan makanan dikatakan memenuhi sanitasi jika terhindar dari 4 hal yakni terhindar dari kontaminasi, pencemaran fisik, pencemaran kimia, dan pencemaran radioaktif.

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang mampu mengarahkan anak didiknya menuju perilaku yang lebih baik dan sehat dari sebelumnya. Peran sekolah dapat dimaksimalkan termasuk pula untuk mendidik dalam pemilihan makanan kudapan yang sehat bagi anak. Feyzabadi, V. Y., et al (2017) menemukan bahwa pihak sekolah efektif dalam mempromosikan perilaku diet remaja. Penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku konsumsi persepsi rasa dan sensorik, dan pengetahuan gizi yang lebih rendah serta jenis kelamin dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan kudapan yang tidak sehat dan ini juga dipengaruhi oleh individu, social budaya, dan pengaruh lingkungan fisik, praktek pengasuhan yang buruk, karakteristik keluarga, tekanan social dan pengetahuan yang rendah serta self efikasi pelajar yang tidak baik. Sependapat pula dengan Dewayani, N., (2018) yang mengungkapkan pentingnya pendidikan tentang makanan ringan yang sehat dan aman untuk anak usia sekolah, bekerjasama dengan teman sebaya, orang tua, guru dan penjual makanan di sekolah. Adanya program pemberian makanan anak sekolah memberikan dampak positif bagi kesehatan. Tujuan dilaksanakannya program makanan tambahan anak sekolah adalah meningkatkan ketahanan fisik anak SD dan sederajat melalui perbaikan keadaan gizi dan kesehatan sehingga dapat mendorong minat dan kemampuan belajar siswa untuk meningkatkan prestasi (Depkes.go.id, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar ibu berperilaku dalam penyediaan jajan sesuai permintaan anak di televisi, tidak memberikan bekal sehat, tidak memberikan uang saku menyediakan makanan kudapan yang beresiko bagi kesehatan anak, yakni sosis tempura, nasi ayam nugget, mie goreng dan cenderung tidak menyediakan makanan minuman yang menyehatkan seperti jus buah.

GAMBARAN PERILAKU IBU DALAM PENYEDIAAN MAKANAN KUDAPAN YANG BERESIKO BAGI KESEHATAN ANAK

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

May O. Lwin, Wonsun Shin, Andrew Z. H. Yee, Reidinar Juliane Wardoyo. "A Parental Health Education Model of Children's Food Consumption: Influence on Children's Attitudes, Intention, and Consumption of Healthy and Unhealthy Foods", Journal of Health Communication, 2017

Publication

2%

2

Reynaldis Jelita, Henny Juaria. "GAMBARAN PEKERJAAN IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN KEJADIAN ABORTUS DI RSIA KIRANA SIDOARJO", Midwifery, 2016

Publication

<1%

3

Ya-Ke Li, Sreekanta Debnath, Maria Schlangen, Wieland Schöllkopf, Knut R. Asmis, Helmut Schwarz. " Direct Identification of Acetaldehyde Formation and Characterization of the Active Site in the [VPO] /C H Couple by Gas-Phase Vibrational Spectroscopy ", Angewandte Chemie, 2019

<1%

4

Titi Legiati, Desi Hidayanti, Dian Indrayani.
"Kelas Ibu Balita Meningkatkan Pengetahuan
dan Keterampilan Ibu dalam Stimulasi Tumbuh
Kembang", Jurnal Kesehatan Prima, 2019

Publication

5

Hye Kyung Kim, Jeff Niederdeppe. "Exploring
Optimistic Bias and the Integrative Model of
Behavioral Prediction in the Context of a
Campus Influenza Outbreak", Journal of Health
Communication, 2013

Publication

6

Husin Husin. "FATHERING ADVERSITY
MANAGEMENT", Al Qalam: Jurnal Ilmiah
Keagamaan dan Kemasyarakatan, 2018

Publication

<1 %

<1 %

<1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches Off