

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perilaku makan anak merupakan salah satu faktor penting dalam pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan jangka panjang. Perilaku makan pada anak usia sekolah dapat dilihat dari kebiasaan sehari-hari, seperti jenis makanan yang disukai, frekuensi makan, hingga kecenderungan memilih jajanan dibandingkan bekal atau makanan rumah. Anak usia sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok usia yang penting dalam tahapan perkembangan manusia karena pada masa ini anak mengalami perkembangan yang pesat (Sinta Zakiyah *et al.*, 2024).

Usia sekolah merupakan fase dimana anak mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, mental serta emosional yang menuntut pemenuhan kebutuhan gizi secara optimal. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam pemenuhan gizi tersebut adalah perilaku makan, karena pada usia ini anak mulai lebih mandiri dan berani menentukan pilihan makanan. Selain itu, lingkungan sekolah dan teman sebaya seringkali ikut memengaruhi pilihan makan anak. Anak cenderung lebih tertarik pada makanan yang praktis atau jajanan yang rasanya lebih enak, meskipun kandungan gizinya belum tentu baik (Pitaloka *et al.*, 2026).

Perilaku makan anak usia sekolah dasar menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok kelas rendah (7-9 tahun) dan kelas tinggi (10-12 tahun). Berdasarkan penelitian Indriati & Audina (2021), anak-anak pada kelas rendah cenderung memiliki ketertarikan yang lebih rendah terhadap makanan dan lebih sering menunjukkan perilaku sebagai penghindar makanan (*food avoidant*), yang terlihat dari dominannya persentase perilaku tersebut dibandingkan perilaku penyuka makanan. Selain itu, anak pada kelompok ini umumnya lebih memilih makanan ringan atau camilan, serta lebih tertarik pada aspek visual seperti warna dan penyajian makanan daripada mempertimbangkan nilai gizi atau jenis makanan. Pada kelas tinggi (10-12 tahun) cenderung memiliki ketertarikan yang lebih besar terhadap makanan dan lebih banyak menunjukkan perilaku sebagai penyuka makanan (*food approach*), dengan persentase yang lebih tinggi dibandingkan perilaku penghindar makanan.

Karakteristik dan preferensi anak berusia 7-9 tahun dalam mengkonsumsi makanan tersebut tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, seperti interaksi dengan teman sebaya dan paparan di lingkungan sekolah, yang semakin berperan dalam membentuk kebiasaan makan anak.

Perbedaan perilaku makan penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi anak sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya. Kebutuhan gizi berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No 28 tahun 2019 untuk anak dengan kelompok usia 7-9 tahun yaitu energi sebanyak 1650 kkal, 40 g protein, 250 g karbohidrat, 23 g serat, 1650 mL air per hari. Selain itu, angka kecukupan vitamin yang dianjurkan untuk anak usia 7-9 tahun per hari yaitu vit A 500 RE, vit D 15 mcg, vit E 8 mg, vit K 25 mcg, vit B1 0,9 mg, vit B2 0,9 mg, vit B3 10 mg, vit B5 4 mg, vit B6 1 mg, folat 300 mcg, vit B12 2 mcg, vit C 45 mg (Wiradnyani *et al.*, 2019). Kebutuhan gizi tersebut harus dipenuhi oleh anak, namun konsumsi makanan dan minuman tidak sehat pada anak usia sekolah masih tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari hasil penelitian Aulia *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa 65,3% anak memiliki perilaku konsumsi jajanan yang tidak baik.

Pola konsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat ini cenderung berlanjut hingga masa remaja dan bahkan menjadi kebiasaan yang menetap dalam kehidupan sehari-hari (Scaglioni *et al.*, 2018). Makanan dan minuman yang tinggi gula, garam, lemak, serta produk *ultra-processed* seperti mie instan, sosis, keripik kemasan, minuman kemasan sering menjadi bagian dari pola makan anak. Anak terkadang lebih tertarik memilih makanan yang gurih dan lebih disukai secara rasa serta minuman manis, dibandingkan dengan makanan utama seperti nasi, karena mereka cenderung menyukai rasa manis, asin dan gurih (Hossain *et al.*, 2020). Hal tersebut juga didukung oleh Ziesmann *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa minuman tinggi gula menjadi salah satu asupan yang sering dikonsumsi anak.

Kebiasaan konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak tidak hanya berdampak pada pola makan sehari-hari, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan tubuh. Menurut Zubaidah (2020) dalam Masri *et al.* (2022), konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan. Salah satunya yaitu meningkatkan radikal bebas dalam tubuh. Radikal bebas ini dapat merusak struktur

Deoxyribo Nucleic Acid (DNA), memicu terjadinya mutasi gen, serta menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak normal. Kondisi tersebut dapat memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif, seperti stroke, kanker, dan diabetes melitus. Apabila kebiasaan makan yang tidak sehat itu terus berlangsung, maka dampaknya tidak hanya pada proses biologis tubuh tetapi juga dapat terlihat dari status gizi anak. Kebiasaan ini dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, seperti gizi kurang, *overweight*, atau obesitas yang berpotensi berlanjut hingga dewasa (UNICEF, 2025). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun terdapat angka kejadian gizi kurang berada pada angka 11%, prevalensi *overweight* ada pada 11,9%, dan obesitas pada angka 7,8%. Di provinsi Jawa Timur sendiri angka kejadian gizi kurang sebanyak 9,7%, angka kejadian *overweight* sebanyak 13,8%, dan angka kejadian obesitas sebanyak 9,7% (Kemenkes BKPK, 2023). Di SDN Sempalwadak, dari kelas 1-3, dari total siswa berjumlah 111 anak, terdapat 15 siswa obesitas, 12 siswa gizi lebih, 4 siswa gizi kurang dan 1 siswa gizi buruk. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pemahaman mengenai faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan anak, salah satunya ialah *perceived barriers* yang dialami orang tua dalam pemberian makan pada anak.

Perceived barriers merupakan sisi negatif atau berbagai hambatan yang dirasakan individu yang dapat menghalangi dirinya untuk menerapkan perilaku hidup sehat (Rachmawati, 2019). Sikap dan praktik pemberian makan oleh orang tua seperti pembatasan yang berlebihan (*restriction*) atau tekanan untuk makan (*pressure to eat*) justru dapat berdampak negatif terhadap pola makan anak dan membentuk preferensi yang kurang sehat (Scaglioni *et al.*, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa hambatan tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan makanan, tetapi juga pola asuh makan yang diterapkan di rumah. Perilaku makan anak yang tidak sehat tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi cara orang tua dalam mengatur pemberian makan. Hubungan ini bersifat timbal balik, di mana perilaku anak dapat mendorong orang tua untuk membatasi atau menekan pola makan, namun respons tersebut justru dapat memperkuat kebiasaan makan yang kurang sehat pada anak (Costa *et al.*, 2021). Penelitian Magalhães *et al.* (2022)

menegaskan bahwa hambatan makan sehat dapat muncul dari beberapa faktor, mulai dari faktor anak seperti anak lebih menyukai makanan yang memiliki rasa kuat yang tinggi gula dan lemak, faktor keluarga seperti ketersediaan makanan di rumah, keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan sehat, hingga lingkungan sosial seperti teman sebaya dan paparan iklan makanan. Dalam kaitannya dengan orang tua, *perceived barriers* dapat berupa keterbatasan waktu menyiapkan makanan sehat, harga makanan sehat yang dianggap lebih mahal, pengaruh lingkungan, serta kesulitan mengontrol preferensi dan kebiasaan makan anak (Waisulqarnai *et al.*, 2024).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan pada anak adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi hambatan dan menjalankan perilaku tertentu, termasuk dalam peran orang tua untuk mengatur pola makan anak (Silva *et al.*, 2023). *Self-efficacy* orang tua dapat diartikan sebagai keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan, termasuk dalam mengatur dan membentuk pola makan anak (Tarro *et al.*, 2022). Konsep ini merujuk pada teori *self-efficacy* yang menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya akan memengaruhi tindakan yang diambil, serta konsistensi dalam menghadapi tantangan. Penelitian menyatakan bahwa tingkat *self-efficacy* yang dimiliki orang tua dapat menjadi faktor yang memengaruhi kemampuan penyesuaian diri anak. Keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dapat berdampak pada berbagai aspek perkembangan anak, termasuk dalam pembentukan kebiasaan makan (Möhler *et al.*, 2020). Dalam kaitannya dengan perilaku makan anak, pada penelitian yang dilakukan oleh Tarro *et al.* (2022) menunjukkan bahwa *parental self-efficacy* (PSE) memiliki hubungan positif dengan kualitas pola makan anak usia 2-5 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* orang tua, maka semakin baik pula kualitas makan anak. Selain itu, *self-efficacy* orang tua yang tinggi juga dikaitkan dengan asupan buah dan sayur yang lebih tinggi serta konsumsi makanan tidak sehat yang lebih rendah pada anak (Tarro *et al.*, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku dan praktik pemberian makan orang tua memiliki

pengaruh kuat terhadap kebiasaan makan anak, karena orang tua berperan sebagai contoh (*role model*) sekaligus pengontrol lingkungan makan di rumah (Mahmood *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang telah dilakukan di SDN Sempalwadak, orang tua mengalami kesulitan dalam menerapkan perilaku makan sehat pada anak. Orang tua mengatakan bahwa kesulitan memberikan makanan sehat pada anak, terutama dalam bentuk makanan asli (*real food*) seperti ayam, ikan, dan sayur. Anak cenderung menolak makanan tersebut bila disajikan dalam bentuk utuh, serta lebih memilih makanan yang memiliki rasa kuat seperti gurih dan manis, atau memilih jajanan di luar rumah. Untuk mengatasi hal tersebut, orang tua mencoba mencari cara lain dengan mengolah bahan makanan menjadi bentuk lain yang lebih disukai anak, seperti nugget, sosis, atau olahan sejenisnya serta mencampurkan sayur ke dalam makanan tersebut agar tetap dikonsumsi oleh anak. Namun, dalam praktiknya, meskipun bahan makanan telah diolah menjadi bentuk yang lebih menarik bagi anak, proporsi sayur yang ditambahkan masih sedikit dan tidak sebanding dengan bahan lainnya seperti tepung yang mengandung gluten, sehingga jika dikonsumsi berlebihan menjadi kurang baik bagi kesehatan anak karena dapat berkaitan dengan peningkatan respon inflamasi dalam tubuh dan risiko gangguan autoimun (Auricchio *et al.*, 2022). Hal ini menyebabkan kandungan gizi terutama serat dari sayur menjadi kurang optimal. Strategi orang tua mengubah bentuk makanan (*food camouflaging*) merupakan bentuk upaya *self-efficacy* dalam meningkatkan konsumsi makan anak, namun jika tidak tepat justru dapat menambah asupan bahan tambah pangan (BTP) (Dunford *et al.*, 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, perilaku makan anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya ialah peran orang tua dalam mengatur dan membentuk kebiasaan makan anak. *Perceived barriers* yang dirasakan orang tua serta tingkat keyakinan diri orang tua (*self-efficacy*) dalam mengelola pola makan anak diduga memiliki hubungan dengan perilaku makan anak. Namun, penelitian di Indonesia yang secara khusus mengkaji hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak usia sekolah masih terbatas. Adanya kesenjangan antara harapan, yaitu terpenuhinya kebutuhan

gizi optimal, dengan kenyataan di lapangan di mana anak lebih memilih jajanan dan orang tua merasa mengalami hambatan, menjadi urgensi dilakukannya penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak usia sekolah di SDN Sempalwadak.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak di SDN Sempalwadak?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan yang paling berpengaruh antara *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak di SDN Sempalwadak

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak dengan subskala *Enjoyment of food* di SDN Sempalwadak
- b. Menganalisis hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak dengan subskala *Food responsiveness* di SDN Sempalwadak
- c. Menganalisis hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak dengan subskala *desire to drink* di SDN Sempalwadak
- d. Menganalisis hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak dengan subskala *emotional overeating* di SDN Sempalwadak
- e. Menganalisis hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak dengan subskala *satiety responsiveness* di SDN Sempalwadak
- f. Menganalisis hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak dengan subskala *food fussiness* di SDN Sempalwadak
- g. Menganalisis hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua dengan perilaku makan anak dengan subskala *emotional undereating* di SDN Sempalwadak

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Menemukan hubungan yang dimiliki antara *perceived barriers* dan *self-efficacy* orang tua yang memengaruhi perilaku makan anak. Penelitian ini juga diharapkan dapat berguna menjadi sumber informasi bagi institusi Pendidikan dalam pengembangan materi pembelajaran serta penelitian lanjutan terkait peran orang tua dan perilaku makan anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi SDN Sempalwadak sebagai bahan informasi mengenai perilaku makan siswa serta faktor yang memengaruhinya, khususnya yang berkaitan dengan peran orang tua. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang program kesehatan yang lebih terarah.

c. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya peran mereka dalam membentuk perilaku makan anak. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu orang tua mengenali berbagai hambatan dalam pemberian makan serta meningkatkan keyakinan diri orang tua dalam menyediakan makanan sehat, sehingga dapat mendukung kebiasaan makan yang lebih baik pada anak