

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Anak Masa Pandemi Covid 19 Di Wilayah Puskesmas Tanjungpinang

¹Liza Wati, ²Yusnaini Siagian, ³Linda Widiastuti, ⁴Umu Fadhilah,

⁵Soni Hendra Sitindaon, ⁶Utari Yunie Atrie

^{1,2,3,4,5,6}Stikes Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau, 29123

¹Liza_chintin@yahoo.com

Abstrak

Masa pandemi membuat anak cenderung kurang menyantap makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya dan memilih makanan yang disenangi saja. Menjaga imunitas anak yang sedaaaktif sementara pembatasan sosial membuat orang tua mendapat kendala dalam memenuhi nutrisi anak. Kegiatan dirumah baik WFH (*work from home*) maupun SFH (*school from home*) sama-sama memicu stres dan lelah bagi orangtua dan anak-anaknya. Jika hal tersebut tidak dikelola dengan baik, stres berpotensi menurunkan nafsu makan anak. Hal ini bisa berdampak pada kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang optimal sekaligus membangun sistem imun tubuh yang kuat, imun tubuh menjadi penting kala pandemi. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Anak di Puskesmas Tanjungpinang. Desain metode penelitian ini adalah studi korelasi. Populasi penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak di wilayah Puskesmas Tanjungpinang sebanyak 405 orang. Sampel penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia balita dan sekolah sebanyak 61 dengan *teknik sampling* yang diambil dengan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Teknik analisis yang dilakukan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian didapatkan pada usia dan jenis kelamin (p value = 0,00), indeks massa tubuh (IMT) adalah 0,048 (p value = 0,71), pengetahuan adalah 0,762 (p value = 0,00), sikap adalah 0,337 (p value = 0,00), aktivitas fisik adalah 0,322 (p value = 0,01), psikologis adalah 0,762 (p value = 0,00), dan pola pemberian makan adalah 0,293 (p value = 0,02). Berdasarkan hasil penelitian terdapat korelasi antara usia, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, psikologis dan pola pemberian makan dengan perilaku makan anak.

Kata kunci : Perilaku, makanan, anak. masa pandemic.

Factors Associated With Children's Eating Behavior During The Covid 19 Pandemic In The Puskesmas Tanjungpinang Area

Abstract

During the pandemic, children tend to eat poorly to provide for their nutritional needs and choose only foods that they like. Maintenance of children's immunity is as active as ever while social restrictions make it difficult for parents to fulfill their children's nutrition. Both work-from-home (WFH) and school-from-home (SFH) activities trigger stress and fatigue for parents and their children. If not adequately managed, stress has the potential to reduce children's appetite. This can impact the lack of nutritional intake needed for optimal growth and development and building a strong immune system; the body's immunity becomes important during a pandemic. The purpose of the study was to determine the factors associated with children's eating behavior at the Tanjungpinang Health Center. The design of this research method was a correlation study. The population of this study was mothers who had children in the Tanjungpinang National Health Center area, totaling 405 people. The sample of this study were mothers who had children under five and school-age as many as 61 with sampling techniques taken by accidental sampling. The research instrument used a questionnaire. The analysis technique used was the Spearman Rank correlation test. The results obtained in age and gender (p -value = 0.00), body mass index (BMI) is 0.048 (p -value = 0.71), knowledge is 0.762 (p -value = 0.00), attitude is 0.337 (p -value = 0.00), physical activity is 0.322 (p -value = 0.01), psychological is 0.762 (p -value = 0.00), and feeding patterns are 0.293 (p -value = 0.02). Based on the results of the study there is a correlation between age, gender, knowledge, attitude, physical activity, and psychological and feeding patterns with children's eating behavior.

Keywords: Behavior, meals, children. Pandemic period.

PENDAHULUAN

Indonesia juga dunia yang menghadapi tantangan kesehatan global yang lebih kompleks. Diharuskan membatasi aktivitas keluarga dengan di rumah saja, tapi pada saat yang sama harus mampu memastikan ketahanan fisik dan psikis *support system*, khususnya pada anak. Menjaga imunitas anak yang sedang aktif-aktifnya, sementara pembatasan sosial membuat mereka dilanda jenuh luar biasa. Seluruh kegiatan anak alih wahana dari luar rumah ke serba-daring termasuk sekolah, bercengkerama, dan bahkan berbelanja. Kegiatan dirumah saja baik WFH (*work from home*) maupun SFH (*school from home*) sama-sama memicu stres dan lelah bagi orangtua dan anak-anaknya. Bila tidak dikelola dengan baik, stres berpotensi menurunkan nafsu makan anak. Ini dapat mempengaruhi asupan nutrisi yang dikonsumsi mereka. Padahal, untuk memastikan tumbuh kembangnya tetap terjaga, anak memerlukan asupan nutrisi bergizi seimbang dan kondisi psikologis yang prima. Pandemi yang 'mengekang' membuat anak cenderung enggan menyantap makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya dan memilih makanan yang disenangi saja. Hal ini bisa berdampak pada kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang optimal sekaligus membangun sistem imun tubuh yang kuat, imun tubuh menjadi penting kala pandemi.

Proteksi selain vaksin yang dapat menghindarkan keluarga terutama anak-anak dari potensi terjangkit penyakit infeksi. Kenyataannya status gizi anak dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Indikator gizi seimbang, kebutuhan akan nutrisi-makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta nutrisi-mikro (vitamin dan mineral) terpenuhi. Jadi, selama pandemi kita dapat menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, suasana yang menyenangkan, dan variasi protein nabati yang menyunya tidak membosankan.

Sebelum pandemi COVID19, Indonesia sudah menjadi salah satu negara dengan beban stunting dan gizi buruk tertinggi di dunia. UNICEF memprediksi pandemi COVID-19 berpotensi memperburuk beban malnutrisi pada anak-anak Indonesia akibat pola makan yang tidak seimbang. SurveyMETER melakukan survei telepon dilakukan oleh SurveyMETER di salah satu kecamatan di Kabupaten Nganjuk, Provinsi Jawa Timur pada bulan Juni-Juli 2020 dengan dukungan Knowledge Sector Initiative untuk mengetahui pola makan anak balita pada saat pandemi COVID19. Survei ini berhasil mendata 1.321 balita dengan kelompok umur 25-45 bulan sebanyak 62% dan kelompok umur 6-24 bulan 38%. Hasil survei menunjukkan presentase balita usia 6-24 bulan yang tidak pernah mengonsumsi ASI masih relatif tinggi pada masa pandemi yaitu 23%. Padahal kesadaran orang tua merupakan kunci keberhasilan dalam pemberian ASI selama dua tahun untuk mendukung 1.000 hari pertama kehidupan dan tentu saja membutuhkan dukungan dari keluarga, lingkungan dan masyarakat.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyebutkan lebih dari 500 anak terinfeksi Covid-19, ribuan anak dengan status ODP dan 14 anak meninggal dunia. Fakta ini kembali memicu kekhawatiran orang tua terhadap ancaman Covid-19 pada anak-anak. Untuk itu, menjaga kekebalan tubuh anak wajib menjadi perhatian utama orang tua saat ini, salah satunya melalui asupan gizi yang cukup bagi anak. Pemilihan makanan untuk anak menjadi penting diperhatikan mengingat zat-zat makanan yang masuk ke tubuh anak yang akan menentukan kekebalan anak terhadap virus dan patogen dari luar. Kesalahan asupan makanan dan minuman untuk anak berisiko anak mudah terserang penyakit karena menurunnya kekebalan dan untuk jangka panjang menyebabkan masalah gizi, yang berakibat mudahnya timbul penyakit tidak menular seperti

diabetes dan obesitas hingga menurunkan kualitas anak di masa mendatang (Handayani,2020)

Anak- anak usia bawah lima tahun (balita) sangat rentan sekali berbagai penyakit sehingga akan berdampak tumbuh kembang terhadap anak tersebut. Hal ini, orang tua wajib menjaga kesehatan anaknya dengan pola makan dan memberi asupan gizi yang baik. Saat pandemi Covid-19 melanda keluarga lebih fokus mencari kebutuhan sehari-hari. Akan tetapi, dengan kesibukan itu orang tua masih kurang memperhatikan pola makan balita dan membentuk pola makan yang tidak sehat bagi anak-anak di masa mendatang. Pilihan orang tua itu berkorelasi pada kemampuan daya beli. Karena tidak punya cukup uang, maka kemampuan daya beli berkurang saat pandemi ini, sehingga kemungkinan akan semakin besar pula prosentase berkurangnya keberagaman asupan makan anak-anak balita ini (Topan, 2020).

Bahkan balita-balita dari keluarga kuintil atas, seringkali juga tidak mendapatkan variasi minimal makanan yang dianjurkan. Rendahnya kualitas pola makan pada balita di Indonesia ini merupakan ancaman besar bagi kemampuan anak untuk hidup, tumbuh dan berkembang secara optimal. Penanggulangan malnutrisi pada balita (anak dan remaja) melalui investasi pada pola makan sehat (keberagaman, porsi dan kualitas makanan), merupakan hal penting bagi pencapaian tumbuh kembang anak-anak secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya, serta akan mengurangi bencana terjadinya penyakit degeneratif di masa depan. Selain keberagaman asupan makanan, hal lain pada anak balita yang harus diperhatikan saat pandemi adalah pemenuhan kebutuhan olahraga dan kesehatan mental anak sejak dini.

Masalah makan berdampak buruk terhadap kesehatan anak, seperti gangguan pertumbuhan, rentan terhadap infeksi, dan bahkan kematian. Selain itu, masalah makan berpotensi menyebabkan gangguan

kognitif dan perilaku, serta dikaitkan dengan gangguan cemas dan kelainan makan (*eating disorder*) pada anak, remaja, dan dewasa muda. Penyebab masalah makan sangat bervariasi sehingga memunculkan berbagai klasifikasi masalah makan dengan kelebihan dan keterbatasan Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan pada Balita di Indonesia 2 masing-masing. Bonnin membagi masalah makan berdasarkan tiga penyebab, yaitu abnormalitas struktural, kelainan neurodevelopmental, dan masalah perilaku makan.

Orangtua yang memberikan makanan tidak sehat kepada anak seperti memberikan makanan mi instan dan orangtua menambahkan garam pada makanan anak sampai terasa gurih serta menambahkan penyedap rasa dengan tujuan agar anak menyukai makanan tersebut. Selain makanan instan, orangtua sering menyediakan makan manis di rumah. Pemberian makanan manis mendekati waktu makan dapat menyebabkan berkurangnya nafsu makan karena anak merasa sudah kenyang. Sering memberikan makanan manis menyebabkan kebutuhan nutrisi anak tidak terpenuhi dengan baik dan anak menjadi ketagihan dengan makanan.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini adalah studi korelasi, studi korelasi adalah metode pertautan atau metode penelitian yang berusaha menghubungkan antara satu unsur/elemen dengan unsur/elemen lain untuk menciptakan bentuk dan wujud baru yang berbeda dengan sebelumnya. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak di wilayah Puskesmas Tanjungpinang sebanyak 405 orang. Sampel penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia balita dan sekolah, jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 61 ibu yang memiliki anak usia balita dan sekolah. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka *teknik sampling* yang

diambil dengan *accidental sampling*. Kuesioner sebagai alat ukur atau alat pengumpul selesai disusun belum berarti kuesioner tersebut dapat langsung digunakan untuk mengumpulkan data.

HASIL

A. Analisis Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini untuk mendapatkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, psikologis, pola pemberian makan, serta perilaku makan. Distribusi berdasarkan karakteristik respon dapat dilihat pada table berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin yang peneliti dapatkan pada saat penelitian secara jelas terlampir pada tabel di bawah ini:

Karakteristik Responden	Frekuensi <i>f</i>	Persentase (%)
Usia		
Pra sekolah	37	60,7
Usia sekolah	24	39,3
Jumlah	61	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	24	39,3
Laki-laki	37	60,7
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 1. didapatkan sebagian besar usia reponden merupakan usia pra sekolah (60,7%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,7%).

2. Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh
- Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh yang peneliti dapatkan pada saat penelitian secara jelas terlampir pada table di bawah ini :

Karakteristik Responden	Frekuensi <i>f</i>	Persentase (%)
Indeks Massa Tubuh		
Kurang	8	13,1
Ideal	49	80,3
Berlebih	4	6,6
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh yang ideal (80,3%).

3. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan dan sikap
- Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan dan sikap yang peneliti dapatkan pada saat penelitian secara jelas terlampir pada tabel di bawah ini :

Karakteristik Responden	Frekuensi <i>f</i>	Persentase (%)
Pengetahuan		
Baik	37	60,7
Kurang	24	39,3
Sikap		
Positif	45	73,8
Negatif	16	26,2
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 3. didapatkan sebagian besar pengetahuan responden baik (60,7%). Sebagian besar sikap responden adalah positif (73,8%).

4. Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik dan psikologi

Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik dan psikologi yang peneliti dapatkan pada saat penelitian secara jelas terlampir pada table di bawah ini:

Karakteristik Responden	Frekuensi <i>f</i>	Persentase (%)
Aktivitas fisik		
Aktif	36	59,0
Kurang aktif	25	41,0
Jumlah	61	100
Psikologi		

Ringan	37	60,7
Sedang	24	39,3
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 4. didapatkan sebagian besar aktivitas fisik responden aktif (59,0%). Sebagian besar psikologi responden adalah ringan (60,7%).

5. Karakteristik responden berdasarkan pola pemberian makan dan perilaku makan.

Karakteristik responden berdasarkan pola pemberian makan dan perilaku makan yang peneliti dapatkan pada saat penelitian secara jelas terlampir pada table di bawah ini :

Tabel 5. Pola pemberian makan dan perilaku makan pada Anak

Karakteristik Responden	Frekuensi <i>f</i>	Persentase (%)
Pola pemberian makan		
Sesuai	35	57,4
Tidak sesuai	26	42,6
Jumlah	61	100
Perilaku makan		
Baik	36	59,0
Kurang	25	41,0
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 5. sebagian besar pola pemberian makan pada responden sudah sesuai (57,4%). Sebagian besar perilaku makan responden sudah baik (59,0%)

B. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistic *correlation coefficient* berdasarkan perhitungan dengan menggunakan perngkat lunak computer, diperoleh analisis bivariat sebagai berikut :

Tabel 6. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Anak

Variabel	Correlation Coefficient	P value
Usia	-	0,00
Jenis Kelamin	-	
Indek Massa Tubuh (IMT)	0,048	0,71
Pengetahuan	0,762**	0,00

Sikap	0,337**	
Aktivitas Fisik	0,322*	0,01
Psikologis	0,762**	0,00
Pola Pemberian Makan	0,293*	0,02

Berdasarkan tabel 6.2.1, didapatkan hasil dari uji statistik bahwa pada usia dan jenis kelamin (*p value*= 0,00), indeks massa tubuh (IMT) adalah 0,048 (*p value*=0,71), pengetahuan adalah 0,762 (*p value*=0,00), sikap adalah 0,337 (*p value*=0,00), aktivitas fisik adalah 0,322 (*p value*=0,01), psikologis adalah 0,762 (*p value*=0,00), dan pola pemberian makan adalah 0,293 (*p value*=0,02). Dengan demikian, berdasarkan variabel-variabel di atas dapat disimpulkan terdapat korelasi antara usia, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, aktifitas fisik, psikologis dan pola pemberian makan dengan perilaku makan anak. Variabel pengetahuan dan psikologis memiliki nilai koefisien 0,762 artinya memiliki kekuatan hubungan yang kuat dengan variabel perilaku makan anak.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Antara Usia Dengan Perilaku Makan Anak

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar usia anak merupakan usia pra sekolah (60,7%). Hasil uji statistik terdapat korelasi antara usia anak dengan perilaku makan dengan *p value* 0,00. Usia prasekolah merupakan masa-masa penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak (Wardlaw dan Hampl, 2004). Tahapan ini, anak mulai belajar untuk bisa makan sendiri, sehingga diperlukan contoh yang dapat menunjukan dan mengarahkan perilaku makan yang baik bagi anak. Sebagai bagian dari perkembangan kehidupan sosial, anak mempelajari sesuatu dengan meniru perilaku orang-orang disekitarnya

termasuk perilaku makan (Brown, 2011).

Kesulitan makan banyak terjadi pada usia prasekolah, berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesulitan makan banyak terjadi pada anak prasekolah. Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh Beautris (2007), terdapat 24% responden di New Zealand yang mengatakan anaknya mengalami kesulitan makan di usia 2 tahun dan 18% diantaranya berlanjut hingga usia 4 tahun. Hasil penelitian Sudibyo & Mulyani (2009), kelompok usia terbanyak mengalami kesulitan makan adalah usia 1 sampai 5 tahun (58%), dengan jenis kelamin terbanyak laki laki (54%).

2. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Perilaku Makan Anak

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih separuh (55,9%) anak perempuan memiliki kebiasaan makan yang buruk. Hasil uji statistik terdapat korelasi antara jenis kelamin anak dengan perilaku makan dengan *p value* 0,00. Hasil penelitian Powell, Farrow dan Meyer (2011), menyatakan bahwa anak laki-laki lebih banyak mengalami masalah kesulitan makan daripada perempuan. Hal tersebut kemungkinan dapat disebabkan karena anak laki-laki lebih tantrum daripada anak perempuan (Mascola, Bryson & Agras, 2010). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ostberg dan Hagelin (2010) mengatakan bahwa anak perempuan lebih banyak mengalami masalah kesulitan makan dibanding anak laki-laki.

Dalam penelitian Proverawati, A. dkk, 2008 pada pengaruh jenis kelamin terhadap preferensi anak terhadap makanan ditemukan bahwa jenis kelamin anak justru memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan mereka, anak laki-laki cenderung tidak menyukai makanan yang mengandung

sayuran, sebaliknya anak-anak perempuan lebih banyak menyukai makanan yang mengandung sayuran, sehingga kebiasaan makan pada anak laki-laki cenderung lebih buruk daripada kebiasaan makan pada anak perempuan

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. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya pada hubungan antara jenis kelamin dengan kebiasaan makan anak, diperoleh bahwa diantara 68 anak perempuan, terdapat 38 anak yang memiliki kebiasaan makan buruk (55,9%) dan 30 anak memiliki kebiasaan makan baik (44,1%). Sedangkan di antara 42 anak laki-laki, terdapat 19 anak dengan kebiasaan makan buruk (45,2%) dan 23 anak memiliki kebiasaan makan baik (54,8%).

Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan kebiasaan makan anak. Dalam penelitian lain sebelumnya pada pengaruh jenis kelamin terhadap preferensi anak terhadap makanan ditemukan bahwa jenis kelamin anak justru memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan mereka, anak laki-laki cenderung tidak menyukai makanan yang mengandung sayuran, sebaliknya anak-anak perempuan lebih banyak menyukai makanan yang mengandung sayuran, sehingga kebiasaan makan pada anak laki-laki cenderung lebih buruk daripada kebiasaan makan pada anak perempuan (Syahroni dkk, 2021).

3. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Perilaku Makan Anak

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh yang ideal (80,3%). Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh anak dengan perilaku makan dengan *p value* 0,71, dan nilai koefisien korelasi adalah 0,048. Indeks massa tubuh yang tidak normal pada anak sangat banyak penyebabnya diantaranya kurang aktivitas, pola makan yang buruk. Pada penelitian ini ditemukan 19,7 % anak memiliki indeks massa tubuh yang tidak normal yaitu kurus dan berlebih (obesitas)

Pola makan anak saat pandemi sangat dipengaruhi oleh orang tua. Orang tua yang memberikan makanan tidak sehat kepada anak seperti memberikan makanan mi instan dan orang tua menambahkan garam pada makanan anak sampai terasa gurih serta menambahkan penyedap rasa dengan tujuan agar anak menyukai makanan tersebut. Selain makanan instan, orang tua sering menyediakan makanan manis di rumah. Pemberian makanan manis mendekati waktu makan dapat menyebabkan berkurangnya nafsu makan karena anak merasa sudah kenyang. Sering memberikan makanan manis menyebabkan kebutuhan nutrisi anak tidak terpenuhi dengan baik dan anak menjadi ketagihan dengan makanan (Murianti dkk, 2022).

4. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Makan Anak

Berdasarkan penelitian didapatkan sebagian ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi (56,4%), hasil statistik didapatkan korelasi antara pengetahuan ibu dengan perilaku makan anak dengan *p value*=0,00 dan koefisien korelasi

sebesar 0,762 artinya memiliki hubungan yang kuat. Menyiapkan dan memilih makanan merupakan tanggung jawab orangtua, namun anak seharusnya ikut belajar menyiapkan dan memilih makanan dengan melibatkannya (Friedman, Bowden dan Jones, 2003). Anak yang tidak dilibatkan dalam penyiapan makanan tidak mengetahui bagaimana membuat makanan dan aktivitas makan yang setiap hari dijalankannya. Sebaliknya, jika anak dilibatkan dalam penyiapan makanan akan membentuk pemikiran anak bahwa penyiapan makanan merupakan proses yang menyenangkan.

Pada penelitian yang dilakukan Munawaroh, 2006 menunjukkan dari total 30 ibu yang memiliki pengetahuan kurang baik terdapat 24 anak dengan kebiasaan makan yang buruk (58,5%) dan 6 anak dengan kebiasaan makan yang baik (10,2%). Sedangkan dari 70 ibu yang memiliki pengetahuan yang baik terdapat 17 anak dengan kebiasaan makan yang buruk (41,5%) dan 53 anak dengan kebiasaan makan yang baik (89,8%), sehingga terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan makan anak.

Menurut penelitian Grodner, Long dan Walkingshaw (2007), yang menyatakan bahwa perilaku anak dipengaruhi oleh contoh perilaku orang dewasa di sekitarnya. Peran orangtua untuk selalu memberikan contoh yang baik bagi anak sangat diperlukan untuk membentuk perilaku anak, termasuk perilaku makan. Orang tua yang tidak pernah mengonsumsi makanan sehat dihadapan anak-anaknya adalah orangtua yang tidak mengajarkan anak untuk memiliki kebiasaan makan makanan sehat. Orang tua merupakan orang yang paling dekat dengan anak ketika berada dirumah. Sehingga orang tua dapat mempengaruhi kebiasaan dan tingkah laku anak termasuk perilaku

makan anak karena perilaku makan seorang anak pada dasarnya dapat dibentuk oleh keluarga. Apabila orang tua dapat memperhatikan pola konsumsi anak-anaknya, maka mereka dapat mengontrol dan menasihati makanan apa saja yang seharusnya dikonsumsi dan dihindari.

5. Hubungan Sikap Ibu Dengan Perilaku Makan Anak

Berdasarkan penelitian didapatkan sebagian besar ibu memiliki sikap yang positif (64,5%) , terdapat korelasi antara sikap ibu dengan perilaku makan anak dengan value 0,00 dan koefisien korelasi 0,337 artinya memiliki hubungan yang cukup kuat. Sikap orang tua dengan memberikan batasan dan aturan terhadap konsumsi anak dapat menurunkan konsumsi anak terhadap makanan tidak sehat. Dengan arahan yang baik dan benar, diikuti dengan pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak, meningkatkan kesadaran diri anak, sehingga anak akan cenderung memperhatikan pemilihan konsumsi makanan mereka.

Menurut Kain, Uauy dan Albala (2002, dalam Santos, 2009), tekanan untuk makan merupakan tindakan mendorong anak untuk makan. Bentuk tekanan pada anak dapat berupa memberikan hadiah atau reward pada anak jika anak berperilaku baik dan menghabiskan makanannya. Bentuk lain dari tekanan yang sering dilakukan orangtua adalah dengan membentak, berkata kasar, memaksa anak untuk makan makanan yang disediakan.

Menurut Adiningsih (2010), tekanan yang dilakukan orangtua agar anak mau makan atau menghabiskan makanannya bisa mengganggu psikologis anak. anak akan merasa bahwa aktivitas makan merupakan aktivitas yang tidak menyenangkan sehingga anak akan kehilangan nafsu

makan yang akan berdampak pada pertumbuhannya. Kesulitan yang dialami orangtua diakibatkan karena tindakan pemaksaan orangtua pada anak untuk menghabiskan makannya (Adiningsih, 2010).

6. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Perilaku Makan Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas fisik responden pada kategori ringan sebesar 59% dikarenakan responden menghabiskan waktunya di dalam ruangan untuk bermain hp dan menonton tv. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat korelasi aktifitas fisik dengan perilaku makan anak dengan *p value* 0,01 dan koefisien korelasi sebesar 0,332 artinya memiliki hubungan yang cukup kuat. Menurut Kurniasih, dkk (2010) yang mengatakan bahwa aktivitas fisik ringan yang diikuti dengan perilaku makan berlebihan akan menyebabkan kegemukan, didukung oleh pendapat Adina (2004), bahwa yang membedakan aktivitas fisik anak gizi lebih dengan anak dengan berat badan normal adalah durasi dan frekuensi, karena anak dengan gizi lebih suka menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di dalam ruangan.

Menurut Wardlaw dan Hampl (2007), karena kesibukan mengeksplorasi lingkungannya terkadang mengalihkan anak dari makanannya. Selain itu anak juga memiliki rasa curiga jika disediakan makanan yang baru dikenalnya karena memiliki indra pengecap (papila) yang lebih sensitif dibandingkan dengan orang dewasa akibatnya hanya menyukai makanan tertentu yang berganti-ganti selama waktu tertentu (Sutardjo, 2011).

7. Hubungan Psikologis Dengan Perilaku Makan Anak

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar psikologi responden adalah ringan (60,7%). Hasil analisis didapatkan hubungan antara psikologis dengan perilaku makan anak dengan p value = 0,00 dan koefisien korelasi 0,762, artinya terdapat hubungan yang sangat erat. . Kegiatan dirumah saja baik WFH (*work from home*) maupun SFH (*school from home*) sama-sama memicu stres dan lelah bagi orangtua dan anak-anaknya. Bila tidak dikelola dengan baik, stres berpotensi menurunkan nafsu makan anak. Ini dapat mempengaruhi asupan nutrisi yang dikonsumsi mereka. Padahal, untuk memastikan tumbuh kembangnya tetap terjaga, anak memerlukan asupan nutrisi bergizi seimbang dan kondisi psikologis yang prima. Masa pandemi yang membuat anak cenderung kurang menyantap makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya dan memilih makanan yang disenangi saja. Hal ini bisa berdampak pada kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang optimal sekaligus membangun sistem imun tubuh yang kuat, imun tubuh menjadi penting kala pandemi.

Menurut Kain, Uauy dan Albala (2002, dalam Santos, 2009), tekanan untuk makan merupakan tindakan mendorong anak untuk makan. Bentuk tekanan pada anak dapat berupa memberikan hadiah atau reward pada anak jika anak berperilaku baik dan menghabiskan makanannya. Bentuk lain dari tekanan yang sering dilakukan orangtua adalah dengan membentak, berkata kasar, memaksa anak untuk makan makanan yang disediakan. Menurut Adiningsih (2010), tekanan yang dilakukan orangtua agar anak mau makan atau menghabiskan makanannya bisa mengganggu psikologis anak. anak

akan merasa bahwa aktivitas makan merupakan aktivitas yang tidak menyenangkan sehingga anak akan kehilangan nafsu makan yang akan berdampak pada pertumbuhannya. Kesulitan yang dialami orangtua diakibatkan karena tindakan pemaksaan orangtua pada anak untuk menghabiskan makannya (Adiningsih, 2010).

8. Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Perilaku Makan Anak

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar pola pemberian makan pada responden sudah sesuai (57,4%). Hasil uji statistik didapatkan korelasi pola makan dan perilaku makan anak dengan p value 0,02 dan koefisien korelasi sebesar 0,293 artinya memiliki hubungan yang lemah. Hasil penelitian Windiani, 2020 terdapat (67,1%) anak menghabiskan makanan dalam waktu lama (lebih dari 30 menit), (49,4%) tidak tertarik mencoba makanan baru, (48,1%) menyukai makanan tertentu saja, (34,2%) anak menggelengkan kepala saat diberikan makanan, (21,5%) anak menutup mulut rapat rapat saat diberikan makanan, (15,2%) anak membuang makanan yang diberikan.

Penyediaan makanan sehat bagi anak akan membentuk kebiasaan perilaku makan yang sehat pada anak. anak yang sering diberi makanan sehat akan terbiasa untuk mengonsumsi makanan yang sehat. Menurut penelitian Sprruier, Margaray, Golley, Curnow & Sawner (2008), yang mengatakan bahwa ketersediaan makanan sehat di rumah seperti buah dan sayuran berhubungan dengan peningkatan jumlah konsumsi makanan tersebut. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus covid 19. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap prima.

Namun demikian kita juga perlu meningkatkan makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain vitamin A,C,E dan zink.

SIMPULAN

1. Didapatkan sebagian besar usia reponden merupakan usia pra sekolah (60,7%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,7%). didapatkan sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh yang ideal (80,3%). didapatkan sebagian besar pengetahuan responden baik (60,7%). Sebagian besar sikap responden adalah positif (73,8%). didapatkan sebagian besar aktivitas fisik responden aktif (59,0%). Sebagian besar psikologi responden adalah ringan (60,7%). , sebagian besar pola pemberian makan pada responden sudah sesuai (57,4%). Sebagian besar perilaku makan responden sudah baik (59,0%).
2. Didapatkan hasil dari uji statistic bahwa pada usia dan jenis kelamin (p value= 0,00), indeks massa tubuh (IMT) adalah 0,048 (p value=0,71), pengetahuan adalah 0,762 (p value=0,00), sikap adalah 0,337 (p value=0,00), aktivitas fisik adalah 0,322 (p value=0,01), psikologis adalah 0,762 (p value=0,00), dan pola pemberian makan adalah 0,293 (p value=0,02). Dengan demikian, berdasarkan variabel-variabel di atas dapat disimpulkan secara signifikan merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan anak di Puskesmas Tanjungpinang

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin Bagus, M. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga.
- Almatsier. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Alvina, Y. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negri.
- Cahyaningsih, Dwi Sulistyono. 2011. Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Trans Info Media.
- Dewi SK, Soetjningsih. 2013. Kesulitan makan pada anak. Dalam: Soetjningsih, Ranuh IG, penyunting. Tumbuh Kembang Anak. Edisi kedua. IDAI: Sagung Seto.hal.325-36.
- Fadilah, 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. Jurnal Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 6, Nomor 1, Januari 2018 (ISSN: 2356-3346) <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>

- Farah. H, dkk. 2018. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Anak Gizi Lebih di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. Jurnal: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.
- Kemendes RI. 2013. Profil Kesehatan Indonesia 2013. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- Kurniasih, dkk. 2010. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT. Gramedia.
- Noor Maziyyati, dkk. 2021. Pengaruh Pola Asuh Terhadap Perilaku Makan Anak Usia 4-6 Tahun. Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. RSUP Dr. Kariadi, Semarang.
- Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Munawaroh, Lailatul. 2006. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Makan Balita dengan Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan. UNNES
- Murianti, dkk, 2022. Peran orangtua terhadap konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk anak usia dini di masa pandemi Covid-19 di Desa Cibojong, Kecamatan Padarincang, Kabupaten Serang, Banten
- Przystawski, J.Stelmach, M.Grygiel,G. Mardas, M. dan Walkowiak, J. 2011. *Dietary Habits and Nutritional Status of Female Adolescents from The Great Poland Region. Polish Journal of Food and Nutrition Science*, Vol. 61(1),73-78
- Proverawati, A.; Prawirohartono, E.P.; Kuntjoro T. 2008 Jenis kelamin anak, pendidikan ibu, dan motivasi dari guru serta hubungannya dengan preferensi makanan anak sekolah pada anak prasekolah di TK Universitas Muhammadiyah Purwokert, 5(2), 78-83
- Rahman, N. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. Jurnal. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Tadulako.
- Ruqayah F. 2015. Pola asuhan anak dalam penanaman nilai-nilai pada masyarakat kampung Naga. *J local culture*; 2:63-80.
- Sarintohe,E. 2012. Perilaku Makan pada Remaja yang Obesitas (Tinjauan dari Social Cognitive Theory). Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
- Syahroni Dkk, 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Yudita, D. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Padang. Artikel Ilmiah. Fakultas Keperawatan. Universitas Andalas.

WHO. 2016. Obesity and Overweight:
Media Centre: Fact Sheet. Updated
June 2016