

Analisis Menu Bekal Anak terhadap Kualitas Gizi Anak

Nika Cahyati

STKIP Muhammadiyah Kuningan
nika@upmk.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Juni) (2024)

Di revisi (Juli) (2024)

Di setujui (Juli) (2024)

Keywords:

Menu bekal anak;
makanan bergizi; gizi
anak.

Abstract

The food consumed by children can influence early childhood development. Factors that influence early childhood development are nutritional intake and nutrients contained in the food consumed by children. Nutritional problems often occur in early childhood today, including children rarely consuming menus with balanced nutrition, choosing packaged foods, consuming "junk food", and consuming unhealthy foods. Parental knowledge about nutrition plays an important role in determining a child's diet with balanced nutrition. Providing balanced nutrition can be provided through the children's lunch menu. The aim of the research is to determine the relationship between the lunch menu and children's nutrition. The activity method carried out is qualitative research. The research method used is qualitative research with a descriptive approach, the instruments used are interviews, observation, field notes and documentation. The research subjects were 15 children of RA Bani Utsman Darma, and 15 students' parents. The results obtained found a relationship between the lunch menu and children's nutrition. One way to meet children's nutritional needs is by consuming a lunch menu with balanced nutrition and nutritional content and establishing a regular eating pattern. Fulfillment of nutrition through children's lunch menus can be implemented by establishing a healthy eating menu pattern at home.

Abstrak

Makanan yang dikonsumsi anak dapat mempengaruhi perkembangan anak usia dini. Faktor yang mempengaruhi perkembangan anak usia dini yaitu asupan nutrisi dan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi anak. Permasalahan gizi sering terjadi pada anak usia dini saat ini diantaranya anak jarang memakan menu dengan gizi seimbang, memilih makanan kemasan, mengkonsumsi "junk food", dan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Pengetahuan orang tua tentang gizi berperan penting dalam menentukan menu makan anak dengan gizi seimbang. Pemberian gizi seimbang dapat diberikan melalui menu bekal anak. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan menu bekal terhadap gizi anak. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penelitian kualitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, instrumen yang digunakan adalah wawancara, observasi, catatan lapangan dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah anak RA Bani Utsman Darma sebanyak 15 siswa, dan 15 orangtua siswa. Hasil yang diperoleh ditemukan hubungan menu bekal terhadap gizi anak. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yaitu dengan mengkonsumsi menu bekal dengan kandungan nutrisi dan gizi seimbang serta membentuk pola makan yang teratur. Pemenuhan gizi melalui menu bekal anak dapat diterapkan dengan pembentukan pola menu makan sehat di rumah.

Pendahuluan

Anak usia dini adalah anak berusia 0-6 tahun, pada masa ini merupakan periode emas (*golden age*) bagi anak usia dini dalam perkembangan dan pertumbuhannya, maka dapat dilakukan penilaian dalam asupan gizi yang diberikan kepada anak (Purbowati, dkk hal. 24). Anak mempunyai kuantitas kegiatan yang tinggi, maka anak perlu asupan gizi yang baik dan mencapai keseimbangan antara energi yang dikeluarkan anak dan asupan gizi yang dibutuhkan anak agar kesehatan anak terpantau secara optimal, (Wong dalam Purbowati, dkk hal. 25). Hayatus, Herman, dan Sastri (2014) mengatakan bahwa status gizi baik mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, anak usia sekolah membutuhkan gizi baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah.

Masa-masa emas terjadi pada saat anak usia dini untuk perkembangan dan pertumbuhan dimana anak mempunyai kegiatan yang padat sehingga memerlukan asupan gizi untuk mengatur energi yang dikeluarkan anak untuk mengontrol kesehatan anak secara optimal. Maka untuk mengatur energi anak dan mengontrol kesehatan anak diperlukan status gizi baik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak dalam menjalankan pembelajaran. Perkembangan anak usia dini menjadi salah satu hal penting dalam setiap pemantauannya baik sejak dalam kandungan berupa janin sampai mereka lahir ke dunia. Bertambahnya perkembangan anak usia dini baik fisik maupun psikis selalu dalam pengawasan orangtua hingga mereka mengikuti perkembangan sesuai dengan usianya. Anak usia dini memiliki standar perkembangan normal sesuai dengan usianya sebagai acuan pengasuhan dari orangtua untuk mengoptimalkan pertumbuhan asupan gizinya. Bisa dikatakan anak usia dini yakni yang berusia 0 (baru lahir) sampai dengan 6 tahun.

Menurut Hidayat (dalam Umasugi Fajria 2020 : 6) nutrisi pada makanan berpengaruh terhadap tubuh anak terutama dalam membantu proses perkembangan dan pertumbuhan serta mencegah penyakit yang diakibatkan dari kurangnya nutrisi, seperti kurangnya asupan nutrisi pada bagian tubuh anak seperti kurang energi (kekuatan) dan protein, *anemia* (kurang sel darah merah), *defisiensi yodium* (penyebab penyakit gondok dan hipotiroid), defisiensi seng, defisiensi vitamin A yang

mengakibatkan perlambatan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak membutuhkan nutrisi yang baik dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya serta melindungi anak terjangkit penyakit yang berhubungan dengan terganggunya fungsi organ anak dan anggota tubuh anak yang dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kondisi saat ini pola makan anak sangat memprihatinkan, anak cenderung enggan makan jika tidak makan dengan makanan kesukannya, bahkan banyak sekali anak hanya makan mie instan dan telur, terlebih dilakukan setiap hari, dampaknya pada anak sangat banyak, bukan saja pada penyakit yang di timbulkan, namun dalam konsentrasi anak juga menurun. Penelitian yang dilakukan Ningsih (2016) menyatakan bahwa ditemukan anak yang mengalami masalah gizi, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Makanan tidak sehat berdampak buruk bagi kesehatan, sedangkan makanan sehat dan bergizi dapat menambah asupan energi dan zat gizi bagi anak usia sekolah (Hamida, 2012). Banyak faktor yang penyebab terjadinya kekurangan gizi adalah adanya ketidakseimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi serta terjangkit penyakit infeksi. Penyebab terjadinya hal tersebut secara tidak langsung adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan pelayanan kesehatan. Ketiga faktor tersebut berhubungan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan dan keterampilan keluarga serta pendapatan keluarga (Elisa, 2012).

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat anak yang mengalami gizi kurang yang dapat disebabkan karena kekurangan gizi dan mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang serta dapat menyebabkan penyakit infeksi. Anak dengan gizi disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak sehat, makanan yang mengandung banyak lemak, dan makanan manis serta akan menyebabkan obesitas pada anak. Kondisi gizi kurang dan gizi berlebih dipengaruhi oleh ketahanan pangan keluarga, pola asuh anak, dan pelayanan kesehatan yang diterima anak dimana ketiga faktor tersebut dapat dikontrol untuk memenuhi asupan gizi anak agar seimbang.

Pada tahap perkembangan pra-sekolah, anak usia dini adalah consumer pasif yaitu asupan gizi yang diterima anak diberikan oleh Orangtua atau pengasuhnya. Status kesehatan anak usia prasekolah dapat dipengaruhi oleh pemberian pola makan dari orangtua, Hockenberry (dalam Sambo Mery 2020 : 425). Pola makan yang kurang tepat

akan menyebabkan obesitas (kegemukan), penyakit parah, dan gangguan kecerdasan, Waber (dalam Sambo Mery 2020 : 425). Sebagai consumer pasif, asupan gizi yang diterima anak umumnya diperoleh melalui orang tua atau pengasuh. Karena anak merupakan consumer pasif, orang tua berperan dalam mengontrol status kesehatan anak melalui pembentukan pola makan yang baik. Jika orang tua membentuk pola makan yang kurang tepat akan mengakibatkan obesitas, penyakit parah, serta gangguan kecerdasan. Maka orang tua perlu membentuk pola makan yang baik untuk mencegah anak mengalami penyakit.

Upaya pemenuhan kebutuhan gizi dan pengoptimalan perkembangan fisik, yaitu diperlukan pengetahuan gizi yang dimiliki orang tua untuk mengimplementasikan pola makan yang baik (Yulia, Khomsan, Sukandar, & Riyadi, 2018). Oleh karena itu, kebiasaan makan yang baik perlu diimplementasikan sejak dini (Anzarkusuma et al., 2014). Dapat disimpulkan bahwa salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mengoptimalkan perkembangan fisik anak yaitu melalui pengetahuan gizi yang dimiliki orang tua. Orang tua yang mempunyai pengetahuan mengenai gizi dapat menerapkan pola makan yang baik sejak dini kepada anak sehingga membentuk kebiasaan makan yang baik.

Menurut Muaris (dalam Umasugi Fajriya 2020 : 6) pembiasaan membawa bekal makanan sehat untuk anak merupakan gaya hidup paling baik diajarkan orangtua kepada anaknya sejak usia dini. Terdapat manfaat dari kegiatan membawa bekal yaitu mencegah anak mengonsumsi makanan yang kurang sehat dan membeli makanan yang kurang sehat. Menurut Olvista (dalam Umasugi Fajriya 2010 : 6) terdapat manfaat kegiatan membawa bekal yaitu mengajarkan anak kebiasaan baik untuk membawa bekal makanan sehat bagi anak dapat mengontrol asupan nutrisi tercukupi dan dapat menghindarkan anak merasa lapar yang dapat menyebabkan kesehatan tubuh terpengaruh serta kefokusannya anak pada saat pembelajaran.

Menerapkan kebiasaan untuk membawa bekal dapat orangtua laksanakan sejak usia dini agar anak terhindar dari konsumsi makanan yang kurang sehat serta orangtua dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi anak untuk meningkatkan fokus anak pada saat pembelajaran. Selain itu pergantian menu makanan untuk menghindari rasa bosan terhadap situasi makan yang menggembirakan bagi anak usia dini juga dibutuhkan,

dalam penyusunan melalui menu pemberin makanan dapat diberi pengulangan minimal untuk 10 hari, dan dapat diganti pada setiap pergantian bulan. Berdasarkan hasil penelitian Meliala (dalam Suryaalamsa, I.I 2019 : 3) rendah dan tingginya pemberian sumber energi dan protein berhubungan dengan jenis dan banyaknya konsumsi bekal makanan sehat. Kuantitas makanan menu bekal yang dikonsumsi akan meningkatkan pemberian energi yang dihasilkan. Penulis termotivasi untuk menelusuri hubungan menu bekal anak terhadap gizi anak berdasarkan hasil penelitian Meliala dimana penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sumber energi dan protein yang dikonsumsi mempunyai hubungan dengan jenis serta kuantitas konsumsi bekal makanan yang sehat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian menekankan pada pemaknaan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi, catatan lapangan dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi, wawancara, dan dokumentasi. Lembar observasi digunakan untuk mengamati secara langsung pemenuhan gizi pada anak, wawancara orang tua dalam memberikan makanan bergizi pada anak. Teknik pengumpulan data yang ketiga adalah dokumentasi berupa foto makanan yang di sajikan. Subjek penelitian adalah anak RA Bani Utsman sebanyak 15 siswa dan 15 orang tua siswa. Wawancara dilakukan terhadap 15 orang tua siswa.

Hasil Penelitian dan Diskusi

Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat dinyatakan bahwa gizi yang terdapat dalam menu bekal anak masih belum mencapai gizi seimbang. Hal tersebut dibuktikan dengan pengamatan di lapangan bahwa menu bekal anak terdiri dari makanan ringan yang terdiri dari makanan cepat saji, makanan kemasan, makanan mengandung micin, dan makanan lain yang belum memenuhi ketercukupan gizi anak. Pada jadwal pembelajaran, terdapat kegiatan dimana siswa memakan menu bekal bersama dengan guru dan teman. Orangtua diarahkan oleh guru untuk membawa menu bekal terutama menu bekal dengan gizi seimbang sehingga kebutuhan harian nutrisi

anak akan tercukupi, tetapi anak yang membawa menu bekal dengan makanan sehat atau makanan dengan gizi seimbang sebanyak kurang dari lima orang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan ditemukan anak yang membawa menu bekal dengan *double carbo* yaitu menu nasi dengan mie instan. Konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat menyebabkan kadar trigliserida yang ada dalam darah meningkat dan menyebabkan karbohidrat dirubah menjadi lemak. Kadar lemak yang tinggi dapat menyebabkan aterosklerosis yang dapat menyebabkan hipertensi (Katulistiwa, 2013). Anak sebaiknya diarahkan untuk mengkonsumsi menu dengan gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi anak serta membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit pada anak salah satunya yaitu obesitas. Penyakit obesitas dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak serta membuat anak mengalami kesulitan dalam beraktivitas karena keterbatasan gerak yang dialami anak.

Pada saat kegiatan makan bersama, semua anak terlihat antusias dan lahap memakan menu bekal yang telah dibawa. Setelah kegiatan makan, terdapat kegiatan bermain bebas. Anak diperbolehkan bermain bebas dengan teman setelah memakan menu bekal yang dibawa. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan bermain bebas yang dilakukan setelah makan dapat menyalurkan energi anak, untuk bereksplorasi, berinteraksi dengan teman serta membantu anak fokus dalam pembelajaran yang dilakukan setelah kegiatan bermain bebas. Kegiatan bermain bebas yang dilakukan setelah waktu makan dapat menyebabkan makan yang telah dimakan akan tercerna dengan kurang baik karena beberapa anak melakukan kegiatan bermain yaitu berlari bersama teman.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, menu bekal anak mempengaruhi kondisi anak pada saat pembelajaran, contohnya anak yang membawa menu bekal makanan yang kurang sehat cenderung kurang fokus pada saat pembelajaran berlangsung. Hayatus, Herman, dan Sastri (2014) mengatakan bahwa status gizi baik mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, anak usia sekolah membutuhkan gizi baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah. Makanan dengan gizi seimbang membantu anak lebih fokus dalam pembelajaran karena jika anak mengkonsumsi makanan dengan gizi berlebih atau gizi kurang akan menghambat kemampuan otak

untuk berpikir. Anak perlu mengkonsumsi makanan dengan gizi baik agar anak menjadi lebih fokus dalam pembelajaran sehingga anak dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal.

Tabel 1. Pertanyaan Wawancara menu bekal anak terhadap Gizi Anak.

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Anak selalu membawa bekal makanan dengan gizi seimbang	73,3%	23,7%
2.	Anak selalu membawa bekal makanan dengan gizi seimbang.	93,3%	6,7%
3.	Anak meminta menu bekal tertentu untuk dibawa ke sekolah	73,3 %	26,7 %
4.	Pola makan anak teratur saat dirumah.	80%	20%
5.	Anak menyukai makanan yang kurang sehat.	100%	-
6.	Anak sering membawa bekal masakan Ibu	80%	20%
7.	Menu bekal anak mirip dengan menu makan anak saat di rumah	93,3%	6,7%

Berdasarkan hasil data instrument wawancara sebanyak 73,3% orangtua mengatakan bawa anak selalu membawa makanan dengan gizi seimbang. Untuk mendapatkan gizi baik, diperlukan pengetahuan dari orang tua untuk dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang (Devi, 2012). Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menganjurkan empat pilar terkait perilaku gizi yang terdiri konsumsi aneka ragam pangan, berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Salah satu PGS adalah konsumsi aneka ragam pangan yang terdiri dari konsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral berdasarkan kondisi tubuh serta sesuai kebutuhan tubuh. Dengan adanya pengetahuan mengenai informasi gizi dan nutrisi anak, orangtua dapat memenuhi nutrisi anak salah satunya dengan langkah membawa menu bekal untuk anak di sekolah.

Orangtua diharapkan mempunyai pengetahuan informasi mengenai gizi seimbang sebagai salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Sebanyak 93,3% orangtua menyatakan bahwa orangtua yang menentukan menu bekal untuk dibawa anak ke sekolah. Karena anak merupakan *consumer pasif* sehingga orangtua menjadi pemberi

asupan gizi untuk anak. Ditemukan beberapa anak yang meminta menu tertentu kepada orangtua yang dapat diakibatkan beberapa faktor salah satunya pola makan yang telah terbentuk, pengaruh teman, pengaruh, orangtua, pengaruh media sosial, dan lain-lain. Tetapi permasalahan bagi anak yang sulit makan yaitu orang tua dapat menjaga pola makan anak dengan komunikasi positif serta orangtua sebaiknya tidak memaksa anak dalam menentukan menu makanan yang dikonsumsi anak dan memberikan kesempatan kepada anak dalam menentukan menu makan serta sebaiknya orangtua membantu pada saat anak menentukan menu makannya dengan panduan gizi yang tersedia. Orangtua dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk memberikan alasan menolak makanan, jika anak menolak makanan karena picky eater, maka orang tua dapat melatih anak dengan mengenalkan berbagai variasi makanan perlahan secara bertahap. (Anggraini, 2014).

Sebanyak 93,3% anak pernah meminta menu bekal tertentu untuk dibawa ke sekolah. Anak yang tumbuh di lingkungan keluarga yang bebas dalam mengemukakan berpendapat, umumnya dapat menyuarakan keinginannya, termasuk dalam penentuan menu bekal. Anak dapat meminta menu bekal tertentu kepada orangtuanya sesuai keinginannya yang dapat dipengaruhi dari adanya terbentuknya pola makan tertentu di rumah, pengaruh dari orangtua, pengaruh dari lingkungan, pengaruh dari media sosial, dan lain-lain. Pengaruh teman memiliki peran yang penting untuk pemilihan jajanan karena pada masa usia sekolah, anak cenderung memiliki waktu yang lebih banyak untuk bermain dengan teman. (Kustriyani, Widyaningsih, & Prasertyo, 2017). Permintaan anak untuk memilih menu bekal adalah salah satu cara anak dalam bereksplorasi serta menyalurkan keinginannya. Menu bekal berdasarkan keinginan anak umumnya akan membuat anak menyukai bekal makanan yang dibawa dan anak lahap memaknannya. Menu bekal yang disukai anak terutama yang mengandung gizi seimbang akan membantu anak fokus dalam pembelajaran sehingga pembelajaran yang dilakukan menyenangkan.

Sebanyak 80% orang tua menyatakan bahwa pola makan anak teratur saar di rumah. Anzarkusuma et al., (2014) mengatakan bahwa pola makanan dan pengaturan makanan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.. Pengaturan makanan (jumlah, variasi, dan waktu makan) penting dilakukan oleh orang tua karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Oleh karena itu, kebiasaan

makan yang baik perlu diimplementasikan sejak dini (Anzarkusuma et al., 2014). Dengan adanya kebiasaan makan yang baik akan membentuk pola makan yang baik dan teratur. Pola makan berdasarkan pengaturan makanan yang baik perlu diterapkan sejak dini sehingga anak terbiasa mempunyai pola makan yang teratur dan pengaturan makan yang baik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak serta membantu anak terbiasa dalam melakukan suatu *rules* atau kegiatan yang telah dijadwalkan. Pola makan yang teratur membantu orangtua dalam memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan anak sehari-hari.

Berdasarkan hasil data instrument wawancara terdapat 100% orangtua yang mengatakan bahwa anak menyukai makanan yang kurang sehat, contohnya makanan ringan, makanan cepat saji, jajanan kaki lima, gorengan, snack penuh garam dan mecin, makanan manis, dan makanan dengan kandungan gizi yang tidak seimbang lainnya. Pada saat ini, pola makan anak sudah mengarah ke pola makan cepat saji dimana makanan cepat saji mengandung banyak kalori dan menyebabkan anak menjadi obesitas (Widyantari, Nuryanto, & Dewi, 2018). Anak usia sekolah cenderung memilih jajanan dibandingkan dengan mengonsumsi makanan pokok atau makanan sehat karena kegemarannya dalam mengonsumsi makanan cepat saji, snack dan minuman soft drink (Amourisva, 2015). Dalam hal ini orang tua memiliki peran penting untuk memberikan pengawasan kepada anak terkait pola makan, agar anak dapat mengonsumsi makanan pokok sesuai dengan kebutuhan asupan gizi dan kalori tubuh sehari-hari untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Hayatus, Herman, & Sastri, 2014). Saat ini anak lebih menyukai makanan cepat saji yang tidak sehat yang mana makanan cepat saji mengandung kalori dan menyebabkan penyakit pada anak sehingga orangtua perlu mengawasi dan membatasi anak dalam konsumsi makanan cepat saji dan memberikan pembiasaan untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi dan nutrisi yang diperlukan anak sesuai usianya.

Sebanyak 80% orangtua mengatakan bahwa anak sering membawa bekal masakan Ibu. Masakan Ibu merupakan salah satu makanan sehat yang dapat dikonsumsi anak karena bahan makanan yang digunakan terlihat jelas dan dapat diidentifikasi bentuk fisik serta kandungan gizi di dalam bahan makanan tersebut. Lingkungan keluarga mempengaruhi terbentuknya pola makan yang sehat pada anak saat di rumah,

sehingga Ibu dapat membentuk pola makan anak dengan gizi seimbang melalui masakan yang dibuat oleh Ibu atau orangtua.

Pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan dan diikuti pemilihan bahan makanan yang tepat sebagai upaya mewujudkan status gizi yang baik pada anak usia sekolah (Arifin, 2015). Untuk mewujudkan pola makan yang sehat dengan gizi seimbang dapat diwujudkan melalui konsumsi menu makanan masakan Ibu karena orangtua dapat mengontrol nutrisi dan gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang digunakan serta orangtua dapat memilih bahan makanan yang segar sehingga nutrisi yang akan diserap oleh tubuh anak dapat maksimal. Konsumsi menu masakan Ibu merupakan salah satu upaya untuk membentuk pola makan yang seimbang karena menu masakan Ibu dibuat berdasarkan kebutuhan anak dan pemilihan bahan yang berkualitas untuk mewujudkan status gizi baik pada anak.

Sebesar 93,3% orangtua menyatakan bahwa menu bekal anak relative mirip dengan menu makan anak pada saat di rumah. Menu bekal yang dibawa anak dipengaruhi oleh pola makan anak pada saat di rumah, sehingga menu bekal anak relatif mirip dengan menu makan anak pada saat di rumah. Sunaryo dalam Istiany dan Rusilanti (2013) menyatakan bahwa perkembangan anak balita sangat dipengaruhi oleh ibu, karena ibu merupakan pengambil keputusan paling dominan dalam pola pengasuhan kepada anak termasuk dalam mengatur menu makan dan pola makan anak sehingga terbentuk kebiasaan mengkonsumsi menu bekal dengan jenis makanan yang mirip dengan menu makan di rumah. Asupan nutrisi yang diperoleh anak didapatkan dari orang tua, dimana orang tua akan membentuk pola makan anak pada saat di rumah. Saat mempersiapkan menu pembekalan makanan siang *lunch box* yang patut diperhatikan adalah tampilan menarik yang dapat memikat anak-anak, dan termasuk dalam kriteria makanan kesukaan anak tersebut. Dengan adanya pola makan yang terbentuk akan membuat anak terbiasa dengan jadwal makannya, salah satunya kecenderungan menu bekal makan anak karena terbiasa mengkonsumsi menu makanan yang disediakan orang tua di rumah.

Simpulan

Makanan yang dikonsumsi anak dapat mempengaruhi perkembangan anak usia dini. Faktor yang mempengaruhi perkembangan anak usia dini yaitu asupan nutrisi dan

gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi anak. Lingkungan keluarga merupakan pertama untuk membentuk pola makan anak. Orang tua dapat membentuk pola makan anak dengan nutrisi dan gizi seimbang dengan melakukan pembiasaan memakan menu makan sehat. Saat ini, banyak orang tua yang tidak membentuk dan mengontrol pola makan anak sehingga anak sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yaitu dengan mengonsumsi menu bekal dengan kandungan nutrisi dan gizi seimbang serta membentuk pola makan yang teratur. Pemenuhan gizi melalui menu bekal anak dapat diterapkan dengan pembentukan pola menu makan sehat di rumah.

Daftar Pustaka

- Amourisva, S. A. (2015). Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Majority*, 4(2), 143–146
- Anggraini, I. R. (2014). Perilaku Makan Orang Tua dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 154–162.
- Anzarkusuma, I. S., Mulyani, E. Y., & Jus'at, I. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(2), 135–148.
- Arifin, Z. (2015). Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun dengan Gizi Kurang di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon-Sidoarjo. *Jurnal Midwifery*, 1(1), 17–29.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : Bina Aksara.
- Cinintya, R. F., Rachmawati, D. A., dan Hermansyah, Y. (2017). Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Tingkat Tekanan Darah pada Komunitas Lansia di Sumbersari Jember. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 3(1), 11-18.
- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Buku Kompas
- Elisa, A. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122–126.
- Hamida, K. (2012). Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan Sekolah Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 69–76.
- Hayatus, R., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Artikel Penelitian Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 460–465.
- Herawaty, D. (2020). Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini di Lembaga PAUD oleh Pendidik Melalui Program “MUSIM SEMI”. *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD*, 7(2), 114-123.
- Irnaningrum, H. dan Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.

- Kurnia, R. (2015). Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *EDUCHILD*, 2(5), 109-114.
- Kustriyani, M., Widyaningsih, T. S., & Prasertyo, A. (2017). Hubungan Peer Group Support dengan Perilaku Memilih Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al-Mukmin Prawoto Kota Pati. *Jurnal Unimus*, 1(1), 334-342.
- Meliala H., Siagian A & Nasution E., (2014). Perilaku Ibu Dalam Penyiapan Bekal Makanan Dan Sumbangannya Terhadap Kecukupan Gizi Anak Tk Aisyiyah Busthanul Athfal Tanjung Sari Medan Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(1), 1-6.
- Nasution. M. Nur. (2004). *Manajemen Jasa Terpadu*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Ningsih, Y. A., Restuastuti, T., & Suyanto. (2016). Gambaran Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. *JOM FK*, 3(2), 1-12.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan Jajan dan Pola Makan serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 4(2), 97-104.
- Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan dalam Pencariann Informasi Kesehatan. *Jurnal Lontar*, 6 (1), 13-21.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
- Purbowati, dkk. Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Bekal Makan Anak Usia Prasekolah di TK Teladan Dharma Wanita Ungaran. *Jurnal Indonesian Journal of Community Empowerment*.
- Rahmawati. A, dkk. (2020). Analisa Pola Makan Anak Usia Sekolah. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 7(1), 38-50.
- Ronitawati. P, dkk. (2020) "Gerebek Sekolah" (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah) Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(3), 407-414.
- Sambo Mery, dkk . (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423-429.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata dan Nana Syaodih. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Suryaalamsah Inne Indraaryani, dkk. (2019). Gerebek Sekolah (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum Ke Sekolah) Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Umasugi. F, dkk (2010). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anaj Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*