

ORIGINAL ARTICLE

Perilaku ibu dalam memberikan kudapan yang beresiko pada kesehatan anak

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

Ronasari Mahaji Putri* | Novita Dewi | Neni Maemunah

Universitas Tribhuwana Tungadewi Jl.Tlagawarna Blok C Tlogomas

*Email: putrirona@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received August 29, 2019; Revised

October 15, 2019; Accepted

December 23, 2019

Keywords

provision; advertisement; snack;
breakfast; pocket money

ABSTRACT

Introduction: Many foods circulating in the community do not meet the healthy snack food criteria. Many children tend to consume unhealthy snacks. Mother has a vital role in regulating the type of food consumption of the family members, including the children, determines the type of snack food consumed by children. **Objective:** This study aims to describe the provision of snacks for children by mother that have risk on child health. **Method:** This research is a descriptive study with the population is all mothers who have children under five in a Posyandu (child health services) in 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 comprised a multivariate analysis. **Result:** Out of 41 respondents, 29 have participated in the study. 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. **Conclusion:** This study highlights the importance of education about healthy and safe snacks for school-age children.

Jurnal Keperawatan is a peer-reviewed journal published by the School of Nursing at the Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Malang (UMM) and affiliate with the Indonesia National Nurse Association (INNA) of Malang.

This is an open-access article under the CC-NC-SA license

Website: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan>

Email: jurnal.keperawatan@umm.ac.id

1. 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 ckontrol (yang diberi tayangan makanan sehat), selain itu juga kecenderungan anak memilih makanan yang mengandung rasa manis seperti permen, serta anak-anak yang mempunyai BMI yang lebih tinggi.

Anak yang tidak memilih mengonsumsi 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. Begitu pula dengan yang disampaikan [Jordan \(2007\)](#) bahwa faktor yang melatarbelakangi munculnya obesitas yakni menonton televisi dengan kontributor terbesar dan menurut [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 makanan anak. Hal ini diperkuat oleh [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 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](#)); [Fujioka, Y., & Austin \(2003\)](#). Selain itu, [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 televisi. Media memberikan pengaruh bagi perkembangan anak.

Beberapa penelitian terkait dengan pemberian makanan kudapan pada anak antara lain: ibu yang sudah mendapatkan pendidikan tentang makanan kudapan sehat akan mempengaruhi konsumsi makanan anak secara keseluruhan ([Lwin, M. O., et al 2017](#)), penyediaan makanan kudapan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi anak ([Belski, R., et al 2017](#)). Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu karena penelitian ini akan mengeksplorasi berbagai jenis kudapan yang disediakan ibu baik di rumah maupun di posyandu. Tujuan penelitian ini adalah identifikasi jenis kudapan sehat yang disediakan ibu baik di lingkungan rumah maupun di posyandu.

2. Metode

Desain penelitian ini adalah *cross-sectional study*. Populasi adalah seluruh ibu yang mempunyai balita di Posyandu Guyup Rukun RW.05 Penanggulangan 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 kuesioner yang berjumlah 10 pertanyaan dan lembar konsumsi makanan kudapan dari segi jenis

dan frekuensi sejumlah 25 pertanyaan. Analisa data dengan menggunakan distribusi frekuensi, prosentase.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pada penelitian ini dari total 41 orang ibu yang masuk kriteria inklusi penelitian, 29 orang berpartisipasi dalam penelitian. Data demografik responden didapatkan mayoritas ibu mempunyai usia 26-35 tahun (55,2%); berpendidikan SMA (48,3%); berperan sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja (79,3%); mempunyai penghasilan keluarga > 2jt (51,7%). Selain itu, mayoritas responden mempunyai jarak posyandu ke rumah relatif dekat (<1km) (89,7%); pernah mendapatkan penyuluhan (93,1%); mempunyai HP (79,3%); akan tetapi umumnya tidak mempunyai TV (82,8%) (Tabel 1).

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

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
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

Responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga membiasakan sarapan pagi (89,7%), akan tetapi sebagian besar ibu tidak menyiapkan bekal untuk anak saat sekolah (65,5%). Mayoritas ibu membuat makanan kudapan sendiri (55,2%), dan umumnya ibu menyediakan makanan kudapan sesuai permintaan anak (86,2%), sehingga mereka tidak memberikan uang saku untuk anak saat sekolah (69%), akan tetapi mayoritas ibu tidak menyiapkan bekal sehat (69%), dan hampir seluruhnya membelikan jajan sesuai dengan tayangan televisi (93,1%) (Tabel 2).

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.

Sebagian besar ibu tidak menyiapkan bekal untuk anak saat sekolah dan tidak menyiapkan uang saku. Bekal atau 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 mengkonsumsi makanan sehat. Terkait hal ini pula, maka dengan uang jajannya anak akan dapat memilih makanan 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. Selain itu, peran teman sebaya turut mendukung pemilihan jajanan sehat atau tidak sehat pada anak. Penelitian [McKeown, A., & Nelson \(2018\)](#) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap tidak berpengaruh pada pilihan makanan, akan tetapi 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](#)).

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	Ya n (%)	Tidak n (%)
Membiasakan sarapan pagi	26 (89,7)	3 (10,3)
Menyiapkan bekal	10 (34,5)	19 (65,5)
Membuat makanan sendiri	16 (55,2)	13 (44,8)
Penyediaan sesuai permintaan anak	25 (86,2)	4 (13,8)
Memberi uang saku	9 (31,0)	20 (69,0)
Siapkan bekal sehat	9 (31,0)	20 (69,0)
Membelikan Jajan sesuai di TV	27 (93,1)	2 (6,9)

Responden pada penelitian ini, 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 ([Duraio, C., Andreozzi, V., Oliveira, A., Moreira, P., Guerra, A., Barros, H., & Lopes, 2015](#)); ([Gevers, 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.

Selain itu, 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. Seperti yang dipaparkan dalam penelitian [Gonçalves, S., et al. \(2018\)](#) menunjukkan adanya pengaruh tontonan kartun di televisi dengan pemilihan makanan kudapan yang sehat pada anak. Dalam penelitian tersebut sejumlah 73 anak yang mendapatkan tontonan kartun dengan pesan sehat, dan pada akhir penelitian anak-anak bersedia mengkonsumsi 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](#)). Akan tetapi, berbeda halnya 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 lebih dari separoh (57%) menunjukkan keprihatinan serius dalam pilihan makanan, dan lebih lagi sekitar 18% responden membutuhkan intervensi karena tingkat keparahannya dalam mengkonsumsi makanan tidak sehat. Makanan yang tidak sehat yang menjadi pilihan remaja untuk mengkonsumsi makanan kudapan adalah yang tinggi lemak, karbohidrat dan rendah serat buah sayur.

Lebih detail pada jenis makanan yang disediakan oleh ibu untuk anaknya, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang memiliki anak kecil tidak menyediakan nasi goreng, akan tetapi umumnya menyediakan nasi ayam nugget, tempura dan sosis, dan juga menyediakan nasi kuning sebagai makanan kudapan dimana makanan tersebut tergolong berat karena mengandung santan dan biasanya dengan lauk pauk lengkap berlemak sehingga tidak baik di konsumsi terlalu sering. Sedangkan penyediaan makanan sehat seperti gado-gado kurang (hanya 27,6%), padahal gado-gado merupakan salah satu makanan sehat karena berisi sayuran dan protein dari telur dan tempe-tahu. Begitu juga dengan penyediaan minuman sehat seperti yogurt, kacang hijau, susu, jelly agar, teh manis, jus buah; mayoritas ibu tidak menyediakan untuk anak-anaknya, bahkan para ibu lebih suka menyediakan minuman kemasan sebagai makanan kudapan anak saat di sekolah. Akan tetapi perilaku ibu yang rata-rata tidak menyediakan makanan yang kurang sehat seperti gorengan, kerupuk, cilok dan chiki-chikian dinilai cukup baik. Selain itu makanan lain yang biasa disediakan ibu diantaranya adalah bakso mie, kentang goreng dan batagor ([Tabel 3](#)).

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

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

4. Kesimpulan

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. Perlu adanya Pendidikan kesehatan pada ibu untuk meluruskan mana yang baik dan mana yang kurang baik khususnya dalam hal penyediaan makanan untuk anak. Petugas kesehatan harus berperan aktif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat khususnya ibu yang memegang peranan penting dalam pola konsumsi makanan didalam keluarga agar dapat tercapai kesehatan bagi anak khususnya dan seluruh anggota keluarga pada umumnya.

Daftar Pustaka

- An, S. K., & Lee, D. (2010). An integrated model of parental mediation: The effect of family communication on children's perception of television reality and negative viewing effects. *Asian Journal of Communication*, 20(4), 389–403. Retrieved from 10.1080/01292986.2010.496864
- Andrews, K. R., Silk, K. S., & Eneli, I. U. (2010). Parents as health promoters: A theory of planned behavior perspective on the prevention of childhood obesity. *Journal of Health Communication: International Perspectives*, 15(1), 95–107. <https://doi.org/10.1080/10810730903460567>
- Association, C. P.-I. C. (2017). *Shaping Children's Healthy Eating Habits with Food Placements? Healthy and Unhealthy Snack Placements in Movies, Children's BMI, Food-related Parental Mediation Strategies, and Food Choice. Conference Papers -- International Communication*. Retrieved from resources.perpusnas.go.id:2077/login.aspx?direct=true&db=ufh&AN=135749394&site=eds-live
- Belski, R., Staley, K., Keenan, S., Skiadopoulou, A., Randle, E., Donaldson, A., ... Nicholson, M. (2017). The impact of coaches providing healthy snacks at junior sport training. *Australian & New Zealand Journal of Public Health*, 41(6), 561–566. Retrieved from <https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1111/1753-6405.12724>
- Boots, S. B., Tiggemann, M., Corsini, N., & Mattiske, J. (2015). Managing young children's snack food intake. The role of parenting style and feeding strategies. *Appetite*, 92, 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.012>.
- BPOM RI. (2013). Mengenal Smart Packaging : Kemasan Pangan Aktif (Active Packaging) dan Kemasan Pangan Pintar (Intelligent Packaging), 14(2), 2013.

- Corsini, N., Kettler, L., Danthiir, V., & Wilson, C. (2018). Parental feeding practices to manage snack food intake: Associations with energy intake regulation in young children. *Appetite*, 123, 123, 233–240. Retrieved from <https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1016/j.appet.2017.12.024>).
- Dalton, M. A., Adachi-Mejia, A. M., Longacre, M. R., Titus-Ernstoff, L. T., Gibson, J. J., Martin, S. K., ... Beach, M. L. (2006). Parental rules and monitoring of children's movie viewing associated with children's risk for smoking and drinking. *Pediatrics*, 118(5), 1932–1942. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-3082>
- Depkes.go.id. (2015). PEDOMAN PRAKTIS MEMANTAU STATUS GIZI ORANG DEWASA.
- Depkes, R. (2004). *Kebijakan Dasar Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta.
- Dewayani, N., & S. (2018). Relationship between maternal knowledge of balanced nutritional guidelines and snack food selection by school-aged children at school. *Enfermeria Clinica*, 28(1), 280–284. Retrieved from [https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1016/S1130-8621\(18\)30170-0](https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1016/S1130-8621(18)30170-0)
- Dietz, W. H., & Stern, L. (2011). *Nutrition: What every parent needs to know (2nd ed.)*. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Durao, C., Andreozzi, V., Oliveira, A., Moreira, P., Guerra, A., Barros, H., & Lopes, C. (2015). Maternal child-feeding practices and dietary inadequacy of 4-year-old children. *Appetite*, 92, 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.067>
- Feyzabadi, V. Y., Mohammadi, N. K., Omidvar, N., Karimi-Shahanjarini, A., Nedjat, S., & Rashidian, A. (2017). Factors Associated With Unhealthy Snacks Consumption Among Adolescents in Iran's Schools. *International Journal of Health Policy & Management*, 6(9), 519. Retrieved from <http://e-resources.perpusnas.go.id:2077/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=124783947&site=eds-live>).
- Fishbein, M., & Yzer, M. C. (2003). Using theory to design effective health behavior interventions. *Communication Theory*, 13(2), 164–183. <https://doi.org/10.1111/comt.2003.13.issue-2>
- Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2000). Parents' restrictive feeding practices are associated with young girls' negative self-evaluation of eating. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(11), 1341–1346. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(00\)00378-3](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(00)00378-3)
- Folkvord, F., Anschütz, D. J., Wiers, R. W., & Buijzen, M. (2015). The role of attentional bias in the effect of food advertising on actual food intake among children. *Appetite*, 84(1), 251–258. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.016>
- Fujioka, Y., & Austin, E. W. (2003). The implications of vantage point in parental mediation of television and child's attitude toward drinking alcohol. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 47(3), 418–434. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4703_6
- Gevers, D. W. M., Van Assema, P., Sleddens, E. F. C., de Vries, N. K., & Kremers, S. P. J. (2015). Associations between general parenting, restrictive snacking rules, and adolescent's snack intake. The roles of fathers and mothers and interparental congruence. *Appetite*, 87, 184–191. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.220>
- Gonçalves, S., Ferreira, R., Conceição, E. M., Silva, C., Machado, P. P. P., Boyland, E., & Vaz, A. (2018). (2018). The Impact of Exposure to Cartoons Promoting Healthy Eating on Children's Food Preferences and Choices. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(5), 451–457. Retrieved from <https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1016/j.jneb.2017.12.015>).
- Grusec, J. E., & Davidov, M. (2007). *Socialization in the family: The roles of parents*. *Handbook of socialization*. New York: NY: The Guilford Press.

- Hess, J. M., & Slavin, J. L. (2018). The benefits of defining "snacks." *Physiology & Behavior*, 193B, 284–287. Retrieved from <https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1016/j.physbeh.2018.04.019>.
- Jordan, A. B. (2007). Heavy television viewing and childhood obesity. *Journal of Children and Media*, 1(1), 45–54. <https://doi.org/10.1080/17482790601005124>
- Lwin, M. O., Shin, W., Yee, A. Z. H., & Wardoyo, R. J. (2017). A Parental Health Education Model of Children's Food Consumption: Influence on Children's Attitudes, Intention, and Consumption of Healthy and Unhealthy Foods. *Lwin, M. O., Shin, W., Yee, A. Z. H., & Wardoyo, R. J. (2017). A Parental Health Education Model of Children's Food Consumption: Influence on Children's Attitudes, Journal of Health Communication*, 22(5), 403.
- McCafferty, C., Shan, L. C., Mooney, R., O'Rourke, C., Pourshahidi, K., Livingstone, B., ... Murrin, C. (2019). How do adults define the treats they give to children? A thematic analysis. *Appetite*, 133, 115–122. <https://doi.org/https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1016/j.appet.2018.10.027>.
- McKeown, A., & Nelson, R. (2018). Independent decision making of adolescents regarding food choice. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 469–477. Retrieved from <https://e-resources.perpusnas.go.id:2132/10.1111/ijcs.12446>.
- RI, B. (2013). *Pedoman pangan jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Direktorat Standarisasi Produk pangan Deputy Bidang pengawasan keamanan pangan dan Bahan Berbahaya*. Retrieved from http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Orang_Tua_Guru_Pengelola_Kantin.pdf.
- Robinson, T. N. (1999). Reducing children 's television viewing to prevent obesity: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 282(16). <https://doi.org/10.1001/jama.282.16.1561>
- Sleddens, E. F. C., Kremers, S. P. J., Stafleu, A., Dagnelie, P. C., de Vries, N. K., & Thijs, C. (2014). Food parenting practices and child dietary behavior. Prospective relations and the moderating role of general parenting. *Appetite*, 79, 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.004>.
- USDA. (2016). *A Guide To Smart Snacks In School. U.S.Department Of Agriculture Food And Nutrition Service*. Retrieved from <https://permanent.access.gpo.gov/gpo75095/USDASmartSnacks.pdf>.
- Warren, R. (2001). In words and deeds: Parental involvement and mediation of children's television viewing. *The Journal of Family Communication*, 1(4), 211–231. https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0104_01.
- WHO. (2016). *Obesity and overweight: Fact sheet. WHO Media Centre*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (accessed October 13 2016)
- Winarno, F. . (2002). *Kimia Pangan*. Yogyakarta.