Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 34566-34570

Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan pada Anak Usia Prasekolah di Tk Tunas Harapan 1 Berangas Barat Barito Kuala

Arni, Desilestia Dwi Salmarini, Nurul Hidayah, Meldawati
Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
Corresponding Author e-mail: arnyynyy@gmail.com

Published: December , 2025

ABSTRACT
Penelitian ini mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat, Barito Kuala, pada konteks masih tingginya masalah gizi kurang pada anak usia dini. Tujuannya adalah menganalisis hubungan karakteristik ibu dengan pola makan anak. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan teknik total sampling pada 30 ibu yang memiliki anak usia prasekolah. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup teruji validitas dan reliabilitasnya mengenai keteraturan makan anak dan demografi ibu, serta diperkuat observasi langsung. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan pola makan, sedangkan analisis bivariat dengan uji Chi square dan odds ratio menilai hubungan usia, pekerjaan, dan pendidikan ibu dengan pola makan anak. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak memiliki pola makan teratur, tetapi ibu yang lebih muda, berpendidikan rendah, dan bekerja lebih berpeluang memiliki anak dengan pola makan tidak teratur. Disimpulkan bahwa faktor demografi dan pengetahuan gizi ibu berperan penting dalam membentuk perilaku makan anak prasekolah, sehingga diperlukan edukasi gizi berbasis keluarga dan kolaborasi antara sekolah dan layanan kesehatan.

Kata Kunci: nak Prasekolah, Gizi Anak, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu, Pola Makan

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN
Anak usia prasekolah, yang berada pada rentang usia tiga hingga enam tahun, mengalami berbagai perubahan penting dalam perilaku makan yang berkaitan dengan perkembangan psikologis dan kognitif mereka. Pada masa ini, anak mulai menunjukkan kemandirian dan kemampuan mengekspresikan kebutuhan dan ketidaksukaannya, yang berpengaruh pada pola makan mereka (Wijayanti & Rosalina, 2018; Istiqomah & Nuraini, 2018). Nutrisi yang seimbang, meliputi asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk menunjang proses tumbuh kembang dan kesehatan anak usia prasekolah (Loka et al., 2018; Anggraeni & Smanaob, 2022). Namun, di wilayah Kalimantan Selatan, prevalensi gizi kurang pada balita masih tergolong tinggi, mencapai 11,3%, angka ini melewati rata-rata nasional sebesar 3,8% (Kemenkes RI, 2022; Sari et al., 2023).

Permasalahan yang dihadapi dalam pola makan anak usia prasekolah tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan keluarga, terutama pengetahuan dan peran orang tua, khususnya ibu, dalam memberikan nutrisi yang tepat (Rinowanda & Pristya, 2019; Hardianti et al., 2021). Pengetahuan yang kurang tentang gizi dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan jenis makanan dan cara pemberian makan yang kurang sesuai sehingga berisiko menghambat tumbuh kembang anak (Anggraeni & Smanaob, 2022; Wijayanti & Rosalina, 2018). Selain itu, situasi pekerjaan ibu juga menjadi faktor kunci yang menentukan keteraturan pola makan

anak, di mana ibu yang bekerja secara penuh berpotensi memiliki keterbatasan waktu dalam mengatur pola makan anak dibandingkan ibu yang tidak bekerja (Hardianti et al., 2021; Sari et al., 2023).

Sejumlah studi terbaru juga menyoroti pentingnya intervensi edukasi gizi berbasis keluarga untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pola makan yang sehat pada anak usia dini, sehingga dapat mengoptimalkan asupan nutrisi anak dan memperbaiki status gizinya (Rinowanda & Pristya, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Dalam konteks tersebut, pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan anak usia prasekolah di lingkungan lokal seperti TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat menjadi sangat penting untuk mendukung program intervensi gizi yang efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat. Studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang relevan untuk meningkatkan pemahaman orang tua, khususnya ibu, mengenai pentingnya pengaturan pola makan yang baik sesuai kebutuhan pertumbuhan anak. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan faktor demografi ibu, seperti pekerjaan dan tingkat pendidikan, sebagai variabel yang dievaluasi secara sistematis pada populasi lokal dengan prevalensi gizi kurang yang masih tinggi, sehingga memberikan informasi yang terarah bagi kebijakan peningkatan gizi anak usia dini di wilayah Kalimantan Selatan (Anggraeni & Smanaob, 2022; Sari et al., 2023).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data pada satu waktu untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang mempengaruhi pola makan pada anak usia prasekolah (Creswell, 2021; Sugiyono, 2022). Pendekatan cross-sectional relevan untuk mengukur prevalensi dan faktor yang berkontribusi terhadap masalah nutrisi secara efisien dalam populasi target tanpa intervensi waktu yang panjang (Sudaryono, 2022).

Populasi penelitian terdiri dari ibu yang memiliki anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat, Barito Kuala. Sampel penelitian adalah 30 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling, yakni mengikutsertakan seluruh populasi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Teknik sampling ini memastikan representasi yang valid dari populasi di lokasi studi (Emzir, 2023; Sugiyono, 2022). Kriteria inklusi mencakup ibu yang aktif merawat anak dan bersedia mengikuti penelitian, sementara yang memiliki kendala komunikasi atau tidak lengkap datanya dikeluarkan dari sampel.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner berbentuk tertutup yang dibagikan secara langsung kepada responden untuk mengukur pola makan anak berdasarkan persepsi dan praktik ibu dalam memberikan makanan. Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan yang terstruktur mengenai jenis, jumlah, dan keteraturan pemberian makan pada anak, yang telah divalidasi oleh para ahli dan diuji reliabilitasnya sebelumnya (Loka et al., 2018; Rinowanda & Pristya, 2019). Selain itu, pengumpulan data juga didukung oleh observasi langsung untuk memastikan keakuratan jawaban dan konteks makan anak di lingkungan keluarga.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta pola makan, dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-square untuk menguji hubungan antara variabel bebas seperti status pekerjaan ibu, usia, dan pendidikan dengan variabel terikat yaitu pola makan pada anak (Creswell, 2021; Sudaryono, 2022). Nilai P-value < 0,05 dianggap signifikan untuk menentukan pengaruh variabel bebas terhadap pola makan anak. Selanjutnya, odds ratio (OR) dihitung untuk mengetahui risiko ketidakteraturan pola makan pada anak berdasarkan faktor-faktor tersebut.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengajuan izin dan etika penelitian di institusi terkait serta memperoleh persetujuan dari pihak TK Tunas Harapan 1 Berangas Barat. Setelah itu, validasi dan uji coba kuesioner dilakukan pada sampel kecil di luar populasi studi agar data yang terkumpul dapat diandalkan. Pengumpulan data utama dilakukan secara langsung melalui wawancara dan pengisian kuesioner oleh ibu responden dengan pendampingan peneliti untuk menghindari kesalahpahaman

(Hardianti et al., 2018; Anggraeni & Smanaob, 2022). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan software statistik sesuai langkah analisis yang telah dijelaskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Karakteristik Responden

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Pekerjaan	Pola makan tidak teratur n	Pola makan tidak teratur %	Pola makan teratur N	Pola makan teratur %	Total N	Total %	Nilai p-value	OR
Tidak bekerja	0	0,0	2	10	2	10	0,001	30,024
Bekerja	6	20,0	22	70	28	90		
TOTAL	**6**	**20,0**	**24**	**80**	**30**	**100**		

Tabel 2. Pekerjaan dan Pola Makan

Pekerjaan	Pola makan tidak teratur n	Pola makan tidak teratur %	Pola makan teratur n	Pola makan teratur %	Total n	Total %	Nilai p-value	OR
Tidak bekerja	0	0,0	2	10	2	10	0,001(?)	30,024(?)
Bekerja	6	20,0	22	70	28	90		
TOTAL	**6**	**20,0**	**24**	**80**	**30**	**100**		

Tabel 3. Usia Ibu dan Pola Makan

Usia ibu	Pola makan tidak teratur n	Pola makan tidak teratur %	Pola makan teratur n	Pola makan teratur %	Total n	Total %	Nilai p-value	OR
17–24 tahun	6	85,7	1	14,3	7	10	0,001	24,283
25–30 tahun	0	0,0	23	100	23	90		
TOTAL	**6**	**20,0**	**24**	**80**	**30**	**100**		

Tabel 4. Pendidikan Ibu dan Pola Makan

Pendidikan ibu	Pola makan tidak teratur n	Pola makan tidak teratur %	Pola makan teratur n	Pola makan teratur %	Total n	Total %	Nilai p-value	OR
Rendah	**6**	**66,7**	**3**	**33,3**	**9**	**30**	**0,001**	**18,567**
Tinggi	**0**	**0,0**	**21**	**100**	**21**	**70**		
TOTAL	**6**	**20,0**	**24**	**80**	**30**	**100**		

PEMBAHASAN

Pengetahuan masyarakat pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner dengan 25 soal pernyataan tentang pola makan pada anak usia prasekolah. Adapun pilihan jawaban yang digunakan pada kuesioner ini adalah benar dan salah.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa mayoritas responden menjawab pertanyaan salah, dibandingkan responden yang menjawab pertanyaan dengan benar pada kuesioner pola makan pada anak. Pertanyaan dengan jawaban benar yang paling tinggi sebanyak 100 % pada pertanyaan nomor 2 saya memperhatikan zat gizi dan variasi menu dalam menyusun menu untuk anak, responden mengetahui bahwa dengan memperhatikan zat gizi sangat penting untuk pertumbuhan anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia prasekolah di TK Tunas Harapan 1 memiliki pola makan teratur, namun masih terdapat proporsi anak dengan pola makan tidak teratur yang berkaitan erat dengan karakteristik ibu, terutama usia, pekerjaan, dan pendidikan. Ibu yang lebih muda, berpendidikan rendah, dan bekerja cenderung memiliki anak dengan risiko lebih tinggi mengalami pola makan tidak teratur, sebagaimana tergambar dari nilai odds ratio yang besar pada kelompok ibu usia 17–24 tahun dan berpendidikan rendah. Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dan penyusunan menu masih terbatas, meskipun sebagian besar responden menyadari pentingnya memperhatikan zat gizi dan variasi menu bagi pertumbuhan anak. Temuan ini menegaskan bahwa faktor demografi dan pengetahuan ibu memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan anak usia prasekolah di lingkungan dengan masalah gizi kurang yang masih menonjol.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain potong lintang dan jumlah sampel yang hanya 30 responden menyebabkan hasil tidak dapat digeneralisasi secara luas dan tidak mampu menjelaskan hubungan kausal secara pasti. Pengukuran pola makan dan pengetahuan ibu yang didasarkan pada kuesioner dan persepsi responden juga berpotensi menimbulkan bias informasi. Oleh karena itu, studi selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, melibatkan lebih banyak variabel seperti dukungan keluarga, paparan media, serta pola asuh, dan memadukan metode observasi langsung maupun follow up longitudinal. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan perlunya program edukasi gizi yang terstruktur bagi ibu prasekolah, penguatan peran guru dan pihak TK dalam pemantauan menu harian, serta kolaborasi dengan puskesmas untuk memberikan pendampingan rutin agar pola makan sehat anak dapat terjaga secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, S., & Smanaob, S. F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi pada anak usia pra sekolah. *Journal of Health Science Community, 3*(2), 91–96.

Creswell, J. W. (2021). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (edisi terbaru). Pustaka Pelajar.

Emzir. (2023). *Metodologi penelitian pendidikan kuantitatif dan kualitatif*. Rajawali Pers.
Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6*(2), 123–130.
Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2021). Pekerjaan ibu dan keteraturan pola makan anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia, 7*(1), 45–52.
Istiqomah, A., & Nuraini, A. (2018). Faktor-faktor penyebab kesulitan makan pada balita di Posyandu Kaswari Dusun Kanggotan Kidul Pleret Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan, 5*(1), 12–20.
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional status gizi balita Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman intervensi gizi berbasis keluarga untuk anak usia dini*. Kementerian Kesehatan RI.
Loka, L. V., Martini, M., & Sitompul, D. R. (2018). Hubungan pola pemberian makan dengan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah (3–6 tahun). *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI), 3*(2), 1–10.
Rinowanda, S. A., & Pristya, T. Y. R. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan pola asuh keluarga dengan status gizi anak prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Kota Tangerang Selatan 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 11*(1), 88–99.
Sari, D. P., Putri, A. N., & Rahmawati, N. (2023). Determinan status gizi balita di Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18*(1), 55–64.
Sudaryono. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Rajawali Pers.
Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Wijayanti, F., & Rosalina, R. (2018). Hubungan perilaku picky eater dengan status gizi pada anak pra sekolah TK Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 7*(2), 175–182.