

**POLA MAKAN ANAK PRA SEKOLAH  
DI TK GAYAMAN MOJOANYAR  
MOJOKERTO**

**Eka Diah Kartiningrum**

Dosen Program Studi D3 Keperawatan STIKES Majapahit  
[pocibamer@ymail.com](mailto:pocibamer@ymail.com)

**ABSTRACT**

*A diet is a way or effort in setting the amount and type of food with a specific purpose such as maintaining the health, nutritional status, prevent or help cure the disease. The purpose of this study was to determine the Diet of Preschool Children at Kindergarten Gayaman Mojoanyar Mojokerto. This type of research used in this research is descriptive. The variables in this study were the children's diet in Kindergarten Gayaman. The population is children in Gayaman Kindergarten in 2014 (25% of the total population. The results of the study on the Diet of Preschool Children explained that more than 50% of the respondents chose to eat 2x1 per day (60%), breakfast from 06-07, 65% respondents choose a regular diet for 4 days > 3 hours, and 30% of respondents often consume fried chicken. The frequency of eating patterns for preschool children is not proportional to the daily calorie needs because adolescents with dense activities really need calories to increase energy. Children really determine the calorie needs in the body Preschool children At Kindergarten Gayaman have a habit of distance between their last eating pattern and sleep > 3 hours, after eating and then sleeping there can be disturbances in the digestive tract. Children can also experience fat accumulation if not accompanied by exercise when finished eating, the diet of preschool children should be done regularly because adolescents are not regular on their diet They tend to experience various comorbidities such as stomach disorders, headaches. And because of that, families should improve the diet of adolescents so they can meet more daily calories.*

**Keywords: Diet, Children.**

## **A. PENDAHULUAN**

Obesitas adalah kegemukan atau kelebihan berat badan. Di kalangan anak prasekolah, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat di bayangkan jika obesitas terjadi pada masa pertumbuhan anak prasekolah, maka anak prasekolah tersebut akan tumbuh menjadi anak-anak yang kurang percaya diri. Berdasarkan data dari Riskesdas 2007, prevalensi obesitas sentral pada usia 15-24 tahun adalah 8,09% (Hallvstrom, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fauzi (2012) di Anak Prasekolah TK Gayaman Kabupaten Mojokerto (Indonesia) pada bulan September tahun 2009 pada siswa pelajar wanita kelas 1 dan 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata yang mengalami obesitas adalah sebesar 10,5% dari siswi yang ada. Jika dibandingkan dengan prevalensi obesitas di Surabaya yang mencapai angka 7,8%. Maka jumlah obesitas di sekolah tersebut cukup tinggi. (Suryaputra, 2012).

Berbagai faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja antara lain adalah kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja nanti. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Jeong

Kim di Korea (2007) menemukan bahwa pola makan pada anak Prasekolah mempengaruhi status gizi mereka. Penelitian ini mengelompokkan anak Prasekolah pada tiga pola makan. Pertama, yang disebut dengan pola makan tradisional Korea, merupakan pola makan yang banyak mengonsumsi Kimchi dan nasi, ikan dan rumput laut. Kedua, yang disebut pola makan barat,

merupakan pola makan yang banyak mengonsumsi tepung dan roti, hamburger, pizza, makanan ringan dan sereal, gula dan makanan manis. Ketiga, yang disebut pola makan modifikasi, merupakan pola makan yang banyak mengonsumsi mie, tetapi diselingi dengan kimchi dan nasi. Ditemukan kejadian obesitas sentral paling tinggi pada pola makan barat (16,8%) daripada pola makan tradisional Korea (9,76%) dan pola makan modifikasi (9,75%). Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para anak Prasekolah terutama anak gadis. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kesehatan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi (Yusuf, 2008)

Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari Negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger, *fried chicken* dan *French fries*, berbagai jenis makanan berupa kripik (*junk food*) sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para anak Prasekolah. Padahal berbagai jenis *fast food* itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit *kardiovaskuler* pada usia muda (Oillingrath, 2011)

Penelitian yang dilakukan oleh Kerry N. Boutelle, dkk (2005) menemukan bahwa konsumsi *fast food* berhubungan dengan berat badan orang dewasa namun tidak pada anak-anak. Hal tersebut disebabkan karena remaja membutuhkan banyak kalori untuk aktivitasnya, sehingga *fast food* tidak mempengaruhi status gizi mereka untuk menjadi obesitas. Namun, konsumsi *fast food* bias meningkatkan risiko bagi para remaja untuk menjadi obesitas pada saat dewasa kelak (Oillingrath, 2011)

Upaya tenaga kesehatan (perawat) untuk memperbaiki pola makan pada anak-anak dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya pola makan sehat pada anak

prasekolah, agar anak pra sekolah bisa mengerti tentang pola makan yang bergizi dan seimbang

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *deskriptif*, yakni suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi didalam masyarakat (Notoatmodjo, 2010). Peneliti hipotetis yakni rancangan peneliti deskriptif yang bertujuan untuk mendiskripsikan rangkaian peristiwa atau kondisi pada populasi saat itu (Hidayat, 2009). Dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan pola makan Anak Prasekolah TK Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2014

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. Data Umum

- a. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki – Laki	42	50
2.	Perempuan	42	50
Jumlah		84	100

Dari 98 responden diperoleh prosentase setengah responden berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 42 responden (50%).

### 2. Data Khusus

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Anak Prasekolah**

No	Pola makan	Frekuensi	Prosentase
1.	Frekuensi		
	a. 2x1 hari	51	60
	b. 3x1 hari	33	39
2.	Waktu		
	a. 06.00 – 07.00	45	53

	b. 13.00 – 14.00	6	7
	c. 17.00 – 18.00	33	39
	Jarak		
3.	a. > 3 jam		
	b. < 3 jam	53	63
	Makanan Fast Food	31	36
4.	a. Fried chicken		
	b. Hamburger	28	33
	c. Hotdog	7	8
	d. Pizza	5	6
	e. Sandwich	4	4
	f. Spagheti	0	0
	g. Kentang goreng	3	4
		7	8
	h. Chicken Nugget	2	4
	i. Dunkin Donuts	2	3
	j. Tidak Pernah	26	30
		84	100

Frekuensi makan 2x1/hari sebanyak 51 responden (60%), waktu makan pagi 06.00-07.00 45 responden (53%), jarak makan terakhir dengan tidur > 3 jam sebanyak 53 responden (63%), makanan fast food sebanyak Fried Chicken 28 responden (30%)..

#### D. PEMBAHASAN

Hasil analisa data tabulasi bahwa Anak – anak Prasekolah TK Gayaman Kabupaten Mojokerto didapatkan frekuensi pola makan Anak Prasekolah 2x1 sehari sebanyak 51 responden (60%) dan frekuensi pola makan Anak Prasekolah 3x1 sehari sebanyak 33 responden (39%). Hal ini didukung oleh teori Menurut (Notoatmojo, 2005) “Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari baik kualitatif maupun kuantitatif”. Frekuensi makan yang baik idealnya adalah makan tiga kali sehari secara teratur sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam dan disertai dengan selingan. Teori Supariasa, (2002) mempelajari status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel-variabel tertentu.

Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah produk pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia. Termasuk didalamnya adalah tambahan pangan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau minuman.

Hasil analisa data tabulasi selanjutnya didapatkan bahwa Anak Prasekolah TK Gayaman Kabupaten Mojokerto didapatkan waktu dari pola makan Anak Prasekolah 06. 00 – 07.00 sebanyak 45 responden (53%), 13. 00 – 14.00 sebanyak 6 responden (7%), 17.00 – 18.00 sebanyak 33 responden (39%). menu makanan yang seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel- sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Teori (Khomsan, 2004). bagi anak-anak sekolah, meninggalkan sarapan pagi membawa dampak yang kurang menguntungkan. Konsentrasi di kelas bisa buyar karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Banyak alasan yang menyebabkan anak sekolah tidak sarapan pagi, seperti waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah yang cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi (Yusuf, 2008).

Waktu pola makan remaja sangat menentukan kebutuhan kalori dalam tubuh, seperti halnya dengan Anak Prasekolah TK Gayaman sebagian besar remaja waktu makan remaja dilakukan pada pagi hari sebelum beraktifitas. Apabila anak prasekolah di pagi hari tidak makan mereka akan merasa lemas, pusing, akibatnya akan terjadi pada gangguan lambung. Dengan demikian untuk semua Anak Prasekolah TK Gayaman sebelum beraktifitas di sekolah maupun saat libur sekolah diharapkan dapat mengatur pola makan dipagi hari. Dampak negatif apabila remaja tidak sarapan pagi maka terjadi ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah. Dalam keadaan demikian remaja akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik.

Hasil analisa data tabulasi didapatkan bahwa Anak Prasekolah TK Gayaman jarak pola makan terakhir sebelum tidur remaja > 3 jam sebanyak 53 responden ( 63%) dan jarak pola makan remaja < 3 jam sebanyak 31 responden (36%). Hal ini didukung oleh teori hartono, 2011 bahwa Idealnya. makanlah minimal 2-3 jam sebelum tidur malam. Ketika tidur metabolisme tubuh akan langsung melambat 50% persen dibandingkan saat terjaga. Apalagi, semakin malam metabolisme tubuh semakin melambat. Hal inilah yang membuat makanan cenderung mudah menjadi lemak dan menimbulkan kegemukan.

Sesuai dengan teori diatas apabila kita setelah makan kemudian kita tidur dapat terjadi gangguan pada saluran pencernaan. Anak Prasekolah TK Gayaman Kabupaten Mojokerto memiliki kebiasaan jarak pola makan terakhir dengan tidur > 3 jam. Remaja juga dapat mengalami penimbunan lemak jika tidak disertai dengan olahraga bila selesai makan. Usia remaja rentan dengan penimbunan lemak karena usia anak prasekolah merupakan masa perkembangan pada anak prasekolah sehingga rentan dengan perubahan pada fisiknya.

Hasil analisa data tabulasi bahwa Anak Prasekolah TK Gayaman Kabupaten Mojokerto didapatkan pola makan remaja tentang *fast food* / jajan tambahan rata-rata Anak Prasekolah TK Gayaman Kabupaten Mojokerto berjenis *fried chicken* 28 responden (33%). Hal ini didukung oleh teori (Yusuf, 2008) kebiasaan jajan di sekolah sangat bermanfaat jika makanan yang dibeli itu sudah memenuhi syarat-syarat kesehatan, sehingga dapat melengkapi atau menambah kebutuhan gizi anak. Disamping itu juga untuk mengisi kekosongan lambung, karena setiap 3-4 jam sesudah makan, lambung mulai kosong. Akhirnya apabila tidak beri jajan, si anak tidak dapat memusatkan kembali pikirannya kepada pelajaran yang diberikan oleh guru dikelasnya. Jajan juga dapat dipergunakan untuk mendidik anak dalam memilih jajan menurut 4 sehat 5 sempurna. Selain itu juga didukung oleh teori (Khomsan, 2004) bahwa aspek pemilihan makanan pada remaja penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi yaitu kebiasaan memilih makanan yang disukai.

Sebagian besar Anak Prasekolah TK Gayaman jarang mengkonsumsi *fast food* biasanya yang sering dikonsumsi adalah makanan berjenis *Fried Chicken*. Dengan yang selalu milih-milih dalam beragam makanan anak anak dapat kekurangan kebutuhan gizi pada

tubuh. Akan tetapi sebaiknya anak-anak lebih pintar memilih makanan *fast food* yang bergizi seimbang dengan kebutuhan kalori tubuh. Anak-anak akan lebih meningkatkan nafsu makannya apabila remaja dapat memilih kebiasaan makan yang sangat disukainya. Akan tetapi pemikiran yang serba instan ini menyebabkan banyak orang terutama remaja mengonsumsi *fast food*. Perubahan ini dapat dengan mudah menimbulkan berbagai penyakit degeneratif di usia muda, akibat pola makan dan gaya hidup yang salah.

## E. PENUTUP

### KESIMPULAN

Berdasarkan penyajian dan pengolahan data dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola Makan Anak Prasekolah Di TK Gaya man Mojokerto didapatkan hasil dari sebagian besar responden didapatkan frekuensi makan 2x1/hari sebanyak 51 responden (60%), waktu makan pagi 06.00-07.00 45 responden (53%), jarak makan terakhir dengan tidur > 3 jam sebanyak 53 responden (63%), makanan *fast food* sebanyak Fried Chicken 28 responden (30%).

### SARAN

#### 1. Bagi Responden

Diharapkan anak-anak TK untuk menjaga pola makan teratur, bergizi dan seimbang.

#### 2. Bagi Anak Prasekolah TK Gayaman Mojokerto

Diharapkan Guru / Wali Kelas mampu memberikan motivasi, memberikan dukungan dan memberikan perhatian kepada anak-anak TK agar pola makan yang bergizi tidak jajan sembarangan.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya menulis tentang Pola Makan Anak Prasekolah terhadap kejadian stries.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*



- Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Briawan, D& Almtsier, Sztainer. 2004. *Strategi Nasional PP-ASI*. [online]. [www.gizi.net/kebijakan-gizi/download/stanas%20final.doc](http://www.gizi.net/kebijakan-gizi/download/stanas%20final.doc). diakses, 13 Mei 2014.
- Depkes R.I. 2004. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Depkes R.I. 2007. *Keputusan Menteri Kesehatan RI No.483/Menkes/SK/IV/2007 Pedoman Surveilans AFP (Acute Flaccid Paralysis)*.
- Djiwandono, Suroto. 2004. *Perkembangan Remaja Masa Kini*. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23074/4/Chapter%20II.pdf> diakses 13 Mei 2014)
- Efendi, Ferry (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Hallstrom, Lena. 2011. *et all. Breakfast Habits and Factors Influencing Food Choices at Breakfast in Relation to Socio-demographic and Family Factors Among European Adolescents. The HELENA Study* Appetite Volume 56, Issue 3, June 2011, Pages 649-657. At (<http://www.j.appet.com>. Diakses tanggal 17 Mei 2014)
- Hidayat, Abdul Alimul Aziz. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kim, Jeong A. 2007. *et all. Dietary Pattern And Metabolic Syndrome In Korean Adolescent. Korean National Health And Nutritional Survey*. *Diabetes Care*. Volume 30. Number 7, July 2007. At (<http://www.nutritionj.com> Diakses pada tanggal 15 Mei 2014)
- Khosman. 2004. *Perilaku Kesehatan*. (<http://www.nutritionj.com>. Diakses pada tanggal 15 Mei 2014)
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.: Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S .2005. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sakamaki, Ruka, Amamoto, Rie, & Yoshie Mochida, Naotaka Shinfuku **and** KenjiToyama.2011.A *comparative Study of Food Habits and Body Shape Perception of University Students in Japan and Korea*. *Nutrition Journal*. 2004. At (<http://www.nutritionj.com> Diakses pada tanggal 15 Mei 2014)
- Suryaputra, Kartika. 2012. *Obesitas pada remaja*. (<http://eprints.uns.ac.id>. Diakses 15 Mei 2014)
- Suparyanto. 2010. *Konsep Dasar Pengetahuan*. <http://dr.suparyanto.blogspot.com/2010/07/konsep-dasar-pengetahuan> diakses tanggal 3 Maret 2014
- Supariasa, IDN . 2002. *Penilaian Status Gizi* .Jakarta : EGC
- Susilawati. 2013. *Gaya HidupRemaja*. Jakarta : EGC
- Sediaotama, Ahmad Djaeni . 2004. *IlmuGizi*. Jakarta : Dian Rakyat
- Soetijingsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto
- Oellingrath, Inger M, Martin V Svendsen **and** Anne Lise Brantsaeter. 2011 *Tracking of Eating Patterns and Overweight - a Follow-up Study of Norwegian School Children from Middle Childhood to Early Adolescence*.*Nutrition Journal*. At <http://www.nutritionj.com> Diakses pada tanggal 15 November 2014
- Perry, N Boutelle., Pinem, A Fulkerson., Potter, Mary Story and Simone A French. 2005. *Fast food for Family Meals: Relationships With Parent and Adolescent Food Intake, Home Food Availability and Weight Status*. Cambridge Journal online at (<http://cambridgejournal.com>. Diakses pada tanggal 17 Mei 2014
- Yahia, N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. 2011. *Eating Habits and Obesity Among Lebanese University Students*. *Natural Science Division*. At (<http://www.nutritionj.com> Diakses pada tanggal 15 Mei 2014)