

Hubungan Motivasi dengan Perilaku Ibu dalam Penerapan Pola Makan Sehat Anak Prasekolah

Hindyah Ike Suhatiati^{1*}, Anita Rahmawati², Ucik Indrawati³, Muarrofah⁴

^{1*,2} Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
Insan Cendekia Medika Jombang

³ Fakultas Vokasi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author *: hindyahike@yahoo.com

ABSTRAK

Orang tua mempunyai peranan penting dalam mengatur dan menerapkan pemberian makan pada anaknya. Sebagian besar orangtua menuruti kemauan anaknya dalam memilih jenis makanan tanpa memperhatikan kecukupan nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, sehingga dapat mempengaruhi kecukupan gizi yang dibutuhkan, bahkan menimbulkan gizi buruk. Jika anak mengidap gizi buruk dapat berpengaruh pada ketahanan tubuhnya, sehingga mudah sakit, serta mempengaruhi tumbuh kembangnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi dengan perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah di Desa Sumberporong. Metode penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi semua ibu yang mempunyai anak prasekolah di Desa Sumberporong sebanyak 45 orang, Sampelnya berjumlah 40 orang, dengan teknik sampling menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabelnya adalah variabel *independent* yaitu motivasi dan variabel *dependent* yaitu perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah, pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring dan tabulating* dan uji statistik *Chi-Square* dengan *alpha* (0,05). Hasil penelitian motivasi ibu menunjukkan bahwa sebagian lemah yaitu 23 responden (57,5%), perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah menunjukkan sebagian besar negatif sebanyak 24 responden (60%). Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000 < \alpha$ (0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan motivasi dengan perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah di Desa Sumberporong.

Kata kunci : Motivasi, Perilaku Ibu, Anak Prasekolah

The Relationship Between Motivation And Mother's Behavior In Implementing Healthy Eating Patterns For Preschool Children

ABSTRACT

Parents play a crucial role in regulating and implementing healthy eating habits for their children. Most parents indulge their children's food choices without considering the nutritional value of the food, which can affect their nutritional needs and even lead to malnutrition. Malnutrition can impact a child's

immune system, making them more susceptible to illness and affecting their growth and development. The purpose of this study was to determine the relationship between maternal motivation and behavior in implementing healthy eating patterns for preschool children in Sumberporong Village. This study used a cross-sectional design. The population consisted of 45 mothers with preschool children in Sumberporong Village. The sample size was 40, with simple random sampling. There were two independent variables: motivation and the dependent variable, maternal behavior in implementing healthy eating patterns for preschool children. Data collection used a questionnaire. Data processing techniques included editing, coding, scoring, and tabulation, and the Chi-Square statistical test with an alpha value of 0.05. The results of the study showed that maternal motivation was weak in 23 respondents (57.5%), and maternal behavior in implementing healthy eating patterns for preschool children was mostly negative in 24 respondents (60%). The chi-square test showed a significance value of $\alpha = 0.000 < \alpha (0.05)$, thus rejecting H_0 and accepting H_1 . The conclusion of this study is the relationship between maternal motivation and maternal behavior in implementing healthy eating patterns for preschool children in Sumberporong Village.

Keywords: *motivation, maternal behavior, preschool children*

A. PENDAHULUAN

Orangtua mempunyai peranan penting dalam mengatur dan menerapkan pemberian makan pada anaknya. Sebagian besar orangtua menuruti kemauan anaknya dalam memilih jenis makanan tanpa memperhatikan kecukupan nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, sehingga dapat mempengaruhi kecukupan gizi yang dibutuhkan, bahkan menimbulkan gizi buruk. Jika anak mengidap gizi buruk dapat berpengaruh pada ketahanan tubuhnya, sehingga mudah sakit serta mempengaruhi tumbuh kembangnya. Perilaku ibu dalam penerapan pola makan anak prasekolah sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Ibu berperan dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak, termasuk pemilihan makanan, waktu makan dan cara makan. Penerapan pola makan yang baik dapat membantu anak memiliki gizi seimbang dan mencegah masalah kesehatan. Penerapan pedoman gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi setiap hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah porsi yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang.

Data kekurangan gizi di dunia menunjukkan angka yang memprihatinkan. Pada tahun 2021, sekitar 767,9 juta orang di dunia menderita kekurangan gizi, meningkat dari 721,7 juta pada tahun sebelumnya. Kekurangan gizi menjadi masalah serius, terutama di kawasan Asia dan Afrika, dan menjadi penyebab utama kematian anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 174 juta anak-anak di bawah usia 5 tahun di negara berkembang kekurangan gizi serta 230 juta anak terhambat dalam pertumbuhan mereka. Prevalensi gizi kurang diseluruh dunia mencapai 28,5%,

dinegara berkembang 32,2%, benua Asia 30,6%, Asia Tenggara 29,4% (WHO 2021). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 menunjukkan angka *stunting* nasional turun menjadi 19,8%. Ini merupakan penurunan dari angka 21,5% pada tahun 2023. Meskipun angka ini menunjukkan kemajuan, target penurunan *stunting* hingga 14,2% pada tahun 2029 masih memerlukan upaya keras, terutama di daerah dengan prevalensi *stunting* tertinggi. Pada tahun 2022 angka *stunting* di Jawa Timur masih tergolong tinggi, dengan prevalensi 19,2%. Data gizi kurang di Kabupaten Malang pada tahun 2023 menunjukkan adanya prevalensi masalah gizi pada balita, yaitu mencapai 19,5%, melebihi target penurunan *stunting* Jawa Timur yang ditetapkan sebesar 14%.

Penerapan pola makan anak prasekolah yang sehat melibatkan pemberian makanan yang beragam, bergizi, dan menarik, serta menciptakan lingkungan makan yang positif. Orangtua memastikan anak mendapatkan makanan dari semua kelompok makanan, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein, dan produk susu. Orangtua juga harus memperkenalkan makanan baru secara bertahap, menawarkan makanan dalam suasana yang menyenangkan, dan menghindari pemaksaan. Namun masih banyak orang tua yang memaksa anak makan, tidak memberikan contoh pola makan sehat, tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi anak, dan tidak menciptakan suasana makan yang menyenangkan, sehingga hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental anak. Pola makan tergantung pada pengetahuan gizi yang dimiliki oleh penyelenggara makanan. Penyelenggara makanan dalam ruang lingkup keluarga adalah ibu. Pada tahapan perkembangannya, anak prasekolah memiliki kelekatan dengan orang terdekatnya yaitu orang tua. Orang tua mengajarkan proses makan yang baik dengan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi anak sehingga dapat memberikan sumbang sih pada status gizinya (Istyani Ary & Rusilanti, 2013). Anak prasekolah mempunyai kebutuhan gizi yang sejalan dengan berkembangnya kebutuhan fisik. Usia prasekolah merupakan tahapan penting dalam perkembangan individu, pada usia tersebut dibangun dasar struktur kepribadian untuk sepanjang hidupnya. Karakteristik anak pada usia ini termasuk pada usia yang cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain dan mengabaikan jam makan mereka, sehingga kecukupan gizi anak tidak dapat terpenuhi. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah gizi pada anak prasekolah.

Motivasi ibu memiliki peran penting dalam penerapan pola makan sehat untuk keluarganya, terutama anak-anak. Motivasi yang tinggi akan mendorong ibu untuk lebih aktif mencari informasi, memilih makanan bergizi, dan mengolahnya dengan baik. Motivasi kuat yang dimiliki ibu akan mendorong ibu untuk berperilaku yang baik dalam penerapan pemberian pola makan pada anaknya. Anak merasa nyaman menikmati proses makannya karena orang tua dapat merespon keinginan anak dengan baik (Fatkuriyah & Sukowati, 2022).

Penerapan pola makan yang baik pada anak prasekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Variabel *independent* dalam penelitian ini motivasi dan variabel *dependen* perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah. Populasinya semua ibu yang mempunyai anak prasekolah di Desa Sumberporong sebanyak 45 orang dengan teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling* dan sampel 40 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* dengan *alpha* (0,05).

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi motivasi ibu

Motivasi ibu	Frekuensi	Persentase %
Lemah	23	57.5
Sedang	12	30
Kuat	5	12.5
Jumlah	40	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa motivasi ibu sebagian besar lemah yaitu 23 responden (57,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah

Perilaku ibu	Frekuensi	Persentase%
Negatif	24	60
Positif	16	40
Jumlah	40	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku ibu sebagian besar negatif yaitu 24 responden (60%).

Tabel 3. Tabulasi silang hubungan motivasi dengan perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah

Motivasi ibu	Perilaku ibu				Total	
	Negatif	%	Positif	%	N	%
Lemah	23	57.5	0	0	23	57.5
Sedang	1	2.5	11	27.5	12	30
Kuat	0	0	5	12.5	5	12.5
Total/N	24	60	16	40	40	100

Uji *Chi-Square* p = 0,000

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) lebih kurang dari nilai signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan motivasi dengan perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah.

D. PEMBAHASAN

1. Motivasi ibu

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa motivasi ibu sebagian besar lemah yaitu 23 responden (57,5%).

Menurut peneliti faktor yang mempengaruhi adalah pekerjaan responden, dimana sebagian besar adalah ibu yang bekerja di luar rumah, ibu yang bekerja memiliki waktu terbatas untuk mempersiapkan makanan anak, sehingga ibu membiasakan anak dengan pola makan yang tidak sehat dan tidak memperhatikan nilai gizi maupun pengaturan pola makan anaknya. Motivasi yang lemah dapat menyebabkan ibu kurang peduli terhadap kualitas makanan yang disajikan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan keluarga.

Pekerjaan juga akan mempengaruhi pola asuh orangtua pada anaknya. Pola asuh yang dimaksud dalam hal ini adalah pola asuh yang berkaitan dengan bagaimana cara orang tua menentukan strategi untuk memberikan kontrol terhadap konsumsi makanan anak. Berdasarkan studi yang pernah dilakukan diketahui posisi wanita dalam keluarga turut menentukan keadaan kesehatan dan tumbuh kembang anak karena ini bersangkutan dengan alokasi dana dan waktu (Prima Noviyani et al., 2018).

Motivasi ibu dalam penerapan pola makan pada anaknya juga dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi, dimana keluarga dengan tingkat ekonomi menengah kebawah biasanya akan membelanjakan sebagian pendapatan mereka untuk pemenuhan kebutuhan dalam keluarga terutama pemenuhan kebutuhan akan makanan secukupnya saja. Pendapatan juga menentukan pola makan terhadap daya beli, rendahnya pendapatan membuat keluarga menyajikan makanan seadanya tanpa melihat nilai gizi, pendapatan yang rendah juga mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi, karena daya beli terhadap makan sangat rendah. Faktor sosial ekonomi dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk status gizi dan pemeliharaan kesehatan. Keterbatasan sosial ekonomi juga berpengaruh terhadap daya beli dan pemenuhan kebutuhan makanan pada anak prasekolah serta pemeliharaan kesehatan yang mempengaruhi asupan gizi untuk pencegahan terhadap penyakit infeksi yang berakibat pada gangguan pertumbuhan (Hartono, 2016).

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Handayani (2014) yang menyatakan bahwa pendapatan yang rendah menyebabkan daya beli yang

rendah pula, sehingga tidak mampu membeli pangan dalam jumlah yang diperlukan.

2. Perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku ibu sebagian besar negatif yaitu 24 responden (60%).

Menurut peneliti pendidikan ibu dapat mempengaruhi perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada anaknya. Tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang memiliki ilmu serta informasi tentang makanan yang baik bagi kesehatan anak. Tingkat pendidikan ibu dapat mempengaruhi cara mereka dalam memberikan makanan pada anak, termasuk pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak. Tingkat pendidikan ibu merupakan faktor penting yang dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dan melakukan tindakan. Pemberian makan pada anak secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai terbentuk sejak kecil. Jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, pola makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan beragam. Secara dini anak harus dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai bekal dikemudian hari (Wijatmike, 2016).

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Wahyuningsih (2014) bahwa semakin tinggi pendidikan ibu akan semakin tinggi tingkat pengetahuan gizinya yang berpengaruh pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi anak.

3. Hubungan motivasi dengan perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) kurang dari nilai signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan motivasi dengan perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah.

Perilaku ibu dalam penerapan pola makan anak sangat dibutuhkan untuk membentuk pola makan anak dengan baik dari segi jenis makanan yang diberikan hingga frekuensi makan tiap harinya. Ibu harus dapat membentuk pola makan sehat anak, menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anak-anaknya (Munawaroh, 2022). Ibu sebagai pengasuh mempunyai peran yang penting yang berkaitan dengan makanan, mulai dari penyusunan menu makanan, pembelian, pemberian makanan pada anak, pola makan anak dan frekuensi makan anak, hal ini sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Pola asuh yang tidak memadai akan menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang, setiap anak mempunyai kebutuhan nutrisi yang berbeda dengan karakteristik yang khas dalam

mengonsumsi makanan. Menurut Yendi (2017) menyatakan orangtua harus menentukan makanan yang tepat pada anak, menentukan jumlah kebutuhan nutrisi dan menentukan pula jenis bahan makanan yang dapat dipilih untuk diolah sesuai dengan menu yang diinginkan.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa: Motivasi ibu sebagian besar lemah, perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah sebagian besar negatif, ada hubungan motivasi dengan perilaku ibu dalam penerapan pola makan sehat pada anak prasekolah di Desa Sumberporong.

2. Saran

Bagi petugas kesehatan khususnya perawat penanggung jawab kesehatan anak, secara rutin memberikan penyuluhan kepada ibu – ibu yang mempunyai anak prasekolah dan peneliti selanjutnya penulis menyarankan untuk meneliti variabel lain yang mempengaruhi motivasi dan perilaku ibu seperti peran keluarga dalam mendampingi dan memberikan pola makan sehat pada anak prasekolah .

F. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Puji Ati, E. (2022). *The influence of parental eating patterns on the nutritional status of Manado city children aged 6-24 months*. Sains Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan.
- Ahmas Imam Hidayat. (2019). Pengaruh Pola Asuh Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja Terhadap Kemandirian Anak [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah.
- Balitbang Kemenkes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar; *RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Desiyanti, I. W., & Agustina, R. (2022). *Responsive feeding education for parents with stunting babies aged 12-36 months. Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*.
- Dinkes Kabupaten Malang. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Malang : Malang.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur : Surabaya.
- Dirgantari Pademme. (2020). Gambaran Kejadian Stunting Berdasarkan Karakteristik Ibu di Puskesmas Aifat Kabupaten Maybrat. *Global Health Science*.
- Fatkuriyah, L., & Sukowati, U. (2022). Pola Asuh Ibu dan Status Gizi Balita di Kabupaten Jember. *Adi Husada Nursing Journal*.

- Finnane, J.M.; Jansen, E.; Mallan, K.M.; Daniels, L.A. (2017). *Mealtime structure and responsive feeding practices are associated with less food fussiness and more food enjoyment in children*. J. Nutr. Educ. Behav.
- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- Hartono, S.Gz, M.Gizi (2016). Status Gizi Balita dan Interaksinya. Mediakom Edisi 76, November 2016.
- IDAI. (2015). Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. UKK Nutrisi Dan Penyakit Metabolik, Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Istyani Ary, & Rusilanti. (2013). Gizi Terapan (1st ed.). Remaja Rosdakarya.
- Lopez, N. V, Schembre, S., Belcher, B. R., O'Connor, S., Maher, J. P., Arbel, R., Margolin, G., & Dunton, G. F. (2018). *Parenting styles, food-related parenting practices, and children's healthy eating: A meditation analysis to examine relationships between parenting and child diet*.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. Sentra Cendekia
- Nurlan, F., Atika, N., & Ulfia, W. (2019). Karakteristik Ibu dan Pola Asuh Praktek Pemberian Makan Pada Anak Usia Bawah Dua Tahun (Baduta). Al Maiyyah Media Transformsi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan, 12(2).
- Prima Noviyani, E., Jayatmi, I., & Herliana, I. (2018). Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh Makan terhadap Perkembangan Balita. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia.
- Shodikin, A. A., & Mardiyati, L. (2023). Tingkat Pendidikan Ibu dan Pola Asuh Gizi Hubungannya dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan. Journal of Nutrition Collage.
- Vollmer, R. L. (2019). *Parental feeding style changes the relationships between children's food preferences and food parenting practices: The case for comprehensive food parenting interventions by pediatric healthcare professionals*. Journal for Specialists in Pediatric Nursing.
- Wijatmike, (2016). Hubungan peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak dengan kejadian obesitas pada anak usia prasekolah (Suatu studi di posyandu wilayah kerja Puskesmas Turen. Arinta Julia Buwana Saputra-Academia.edu.