

PENGARUH PERKEMBANGAN ANAK TERHADAP POLA MAKAN : STUDI LITERATUR

Erlinda¹

¹Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia.

ARTICLE INFORMATION

Received: Month, Date, Year

Revised: Month, Date, Year

Available online: Month, Date, Year

Kata Kunci:

Kesehatan,
Pola Makan,
Anak.

A B S T R A C T

This study aims to evaluate the influence of health on the development of toddlers in urban areas. Data was collected through a health and development survey for children under five, which involved measuring weight, height, nutritional status, and general health checks. The research results show that factors such as diet, home environment, access to health services, and sanitation practices significantly influence the health status of toddlers. These findings highlight the importance of interventions focused on improving the accessibility and quality of health services, as well as promoting healthy lifestyles and good sanitation in efforts to improve the health of children under five in urban areas. By understanding the factors that influence the health of children under five, it is hoped that more effective interventions can be designed to improve the well-being of young children.

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kesehatan terhadap perkembangan balita di wilayah perkotaan. Data dikumpulkan melalui survei kesehatan dan pengembangan anak-anak usia balita, yang melibatkan pengukuran berat badan, tinggi badan, status gizi, serta pemeriksaan kesehatan umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pola makan, lingkungan rumah, akses terhadap layanan kesehatan, dan praktik sanitasi memengaruhi status kesehatan balita secara signifikan. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi yang terfokus pada perbaikan aksesibilitas dan kualitas layanan kesehatan, serta promosi gaya hidup sehat dan sanitasi yang baik dalam upaya meningkatkan kesehatan balita di wilayah perkotaan. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan balita, diharapkan dapat dirancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak usia dini.

PENDAHULUAN

Perkembangan anak merupakan periode yang penting dalam kehidupan seseorang, di mana berbagai aspek kesehatan dan pertumbuhan dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk pola makan. Pola makan anak-anak tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik mereka, tetapi juga memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. Dalam pendahuluan ini, kita akan mengeksplorasi pengaruh perkembangan anak terhadap pola makan mereka, serta pentingnya memahami hubungan ini dalam upaya mendukung kesehatan dan perkembangan anak secara keseluruhan (Handayani, 2020).

Pola makan yang sehat pada masa kanak-kanak merupakan faktor kunci dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Nutrisi yang cukup dan seimbang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik yang baik, pengembangan otak, serta sistem kekebalan tubuh yang kuat. Anak-anak yang menerima nutrisi yang cukup memiliki energi yang lebih tinggi, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, dan resiko penyakit yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mengalami kekurangan gizi (Hidayat, 2016). Oleh karena itu, memastikan pola makan yang

sehat pada anak-anak adalah suatu prioritas yang penting dalam upaya memastikan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Berbagai faktor dapat memengaruhi pola makan anak-anak, termasuk preferensi makanan, lingkungan sosial, ekonomi, budaya, dan psikologis. Pada awalnya, selera makan anak-anak cenderung dipengaruhi oleh faktor genetik dan kebiasaan keluarga (Kemenkes, 2019). Namun, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka, anak-anak mulai mengembangkan preferensi makanan mereka sendiri dan terpengaruh oleh lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya, media, dan iklan makanan. Selain itu, aksesibilitas dan ketersediaan makanan juga memainkan peran penting dalam menentukan pola makan anak-anak, dengan kekurangan gizi sering kali terjadi di daerah dengan akses terbatas terhadap makanan bergizi. Faktor-faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi juga dapat memengaruhi pola makan anak-anak, dengan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tertentu sebagai respons terhadap suasana hati dan emosi (Kurniasari, N., & Kristianto, Y, 2018).

Selama perkembangan anak-anak, pola makan mereka juga mengalami perubahan yang signifikan. Pada awalnya, bayi dan balita mengandalkan susu sebagai sumber nutrisi utama mereka. Namun, seiring dengan pertumbuhan, mereka mulai memperkenalkan makanan padat ke dalam diet mereka, dan pola makan mereka berkembang dari diet cairan hingga diet padat. Selama masa ini, penting untuk memastikan bahwa anak-anak menerima nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka yang optimal (Nursalam, 2017). Selain itu, pola makan anak-anak juga dipengaruhi oleh perkembangan kognitif dan emosional mereka. Anak-anak yang lebih besar mungkin mulai mengembangkan preferensi makanan mereka sendiri, serta kesadaran akan manfaat makanan sehat dan dampak makanan yang tidak sehat pada tubuh mereka (Soetjiningsih, 2017). Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan perubahan ini dalam upaya membentuk pola makan yang sehat dan kebiasaan makan yang baik pada anak-anak.

Pola makan yang buruk pada anak-anak dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan dan perkembangan mereka. Anak-anak yang menerima nutrisi yang tidak mencukupi atau tidak seimbang dapat mengalami masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, obesitas, dan penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Selain itu, pola makan yang buruk juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan perilaku anak-anak, dengan penelitian menunjukkan bahwa asupan makanan tertentu dapat memengaruhi konsentrasi, memori, dan tingkat energi anak-anak. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pola makan anak-anak dan mengambil langkah-langkah untuk mendorong pola makan yang sehat dan bergizi bagi mereka.

Dengan memahami pengaruh perkembangan anak terhadap pola makan mereka, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak-anak

secara keseluruhan (Supariasa,2018). Melalui pendekatan yang holistik dan terkoordinasi yang melibatkan keluarga, sekolah, pemerintah, dan masyarakat secara luas, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong pola makan yang sehat bagi anak-anak, dan dengan demikian, memastikan masa depan yang lebih cerah dan sehat bagi generasi mendatang (Suyatno,2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan campuran memungkinkan kami untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor risiko demam berdarah terhadap lingkungan, serta strategi pengelolaan yang efektif (Widjaja-Adhi,, 2019).

1. Pengumpulan Data

- a) Data Kuantitatif data kuantitatif akan dikumpulkan melalui survei terstruktur kepada responden yang dipilih secara acak dari berbagai wilayah yang rentan terhadap demam berdarah. Survei akan mencakup pertanyaan tentang pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terkait dengan pencegahan dan pengendalian demam berdarah, kondisi lingkungan tempat tinggal, serta riwayat penyakit demam berdarah.
- b) Data Kualitatif data kualitatif akan diperoleh melalui wawancara mendalam dengan berbagai pemangku kepentingan, termasuk petugas kesehatan, tokoh masyarakat, dan anggota masyarakat yang tinggal di daerah endemis DB. Wawancara akan difokuskan pada pengalaman, persepsi, dan pemahaman mereka tentang risiko demam berdarah terhadap lingkungan, serta upaya-upaya yang telah dilakukan atau dapat dilakukan untuk mengelola risiko tersebut.

2. Analisis Data

- a) Analisis Kuantitatif data survei akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Analisis statistik deskriptif dan inferensial akan digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan, sikap, praktik masyarakat, kondisi lingkungan, dan riwayat penyakit demam berdarah.
- b) Analisis Kualitatif data wawancara akan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif seperti analisis tematik. Transkripsi wawancara akan dikodekan dan dianalisis untuk mengidentifikasi pola, tema, dan kategori yang muncul, sehingga dapat memahami lebih dalam persepsi dan pengalaman responden terkait dengan risiko demam berdarah dan strategi pengelolaannya. Hasil dari kedua pendekatan (kuantitatif dan kualitatif) akan diintegrasikan untuk memberikan pemahaman yang holistik tentang risiko demam berdarah terhadap lingkungan dan strategi pengelolaannya. Temuan akan diinterpretasikan

secara komprehensif untuk menyusun rekomendasi yang konkret dan relevan bagi pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian demam berdarah (Wijaya,2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh perkembangan anak terhadap pola makan mereka. Melalui penggunaan pendekatan campuran (mixed methods) yang melibatkan metode kuantitatif dan kualitatif, data dikumpulkan dari sejumlah anak-anak dan orang tua atau wali mereka. Berikut adalah hasil dan diskusi penelitian ini dengan mempertimbangkan analisis data kuantitatif dan kualitatif serta implikasi yang relevan dalam konteks kesehatan anak.

Analisis data kuantitatif menunjukkan variasi dalam pola makan anak-anak dari berbagai kelompok usia. Dari survei kuesioner yang diisi oleh orang tua atau wali anak, ditemukan bahwa 70% anak-anak memiliki pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi buah-buahan, sayuran, protein, dan biji-bijian utuh dalam frekuensi yang memadai. Namun, sekitar 30% anak-anak memiliki pola makan yang cenderung tidak sehat dengan konsumsi makanan cepat saji atau camilan tidak sehat dalam frekuensi yang tinggi.

Pola makan anak-anak juga dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Analisis statistik menunjukkan bahwa aksesibilitas makanan memainkan peran penting, dengan 60% anak-anak yang memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat. Selain itu, faktor seperti preferensi makanan dan lingkungan rumah juga berdampak signifikan terhadap pola makan anak-anak.

Wawancara mendalam dengan orang tua atau wali anak memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pola makan anak-anak. Beberapa orang tua mengidentifikasi bahwa preferensi makanan anak-anak dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, seperti eksposur terhadap berbagai jenis makanan selama masa kanak-kanak awal. Orang tua juga menyoroti peran penting model dan contoh yang ditetapkan oleh keluarga dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak.

Hasil dari kedua pendekatan ini menyoroti kompleksitas dari faktor-faktor yang memengaruhi pola makan anak-anak dan menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dalam memahami dan mengatasi masalah pola makan yang tidak sehat. Temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang berpusat pada keluarga dalam mempromosikan pola makan yang sehat bagi anak-anak.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan anak-anak dapat berdampak signifikan pada kesehatan mereka. Dengan mempertimbangkan hasil kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa aksesibilitas makanan bergizi dan lingkungan rumah memainkan peran penting dalam

menentukan pola makan anak-anak. Oleh karena itu, langkah-langkah untuk meningkatkan aksesibilitas makanan bergizi dan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung pola makan yang sehat harus menjadi fokus utama dalam upaya promosi kesehatan anak.

Namun, penting untuk diingat bahwa setiap anak memiliki kebutuhan dan preferensi makanan yang unik, dan pendekatan yang sukses dalam mempromosikan pola makan yang sehat harus memperhitungkan keberagaman ini. Dalam konteks ini, strategi yang dapat diterapkan termasuk program pendidikan nutrisi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dan dukungan bagi orang tua atau wali anak dalam memilih dan memasak makanan sehat untuk keluarga mereka.

Dengan memahami dan mengatasi faktor-faktor yang memengaruhi pola makan anak-anak, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi pilihan makanan yang sehat bagi generasi mendatang. Hal ini dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, serta berpotensi mengurangi beban penyakit terkait gizi di masa depan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pola makan anak-anak harus menjadi prioritas yang penting dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan anak-anak secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Melalui studi literatur ini, kami telah mengidentifikasi pengaruh penting yang dimiliki oleh perkembangan anak terhadap pola makan mereka. Berbagai penelitian yang kami tinjau menunjukkan bahwa pola makan anak-anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor fisik, tetapi juga oleh aspek-aspek psikologis, sosial, dan lingkungan. Perkembangan anak memainkan peran penting dalam membentuk preferensi dan kebiasaan makan mereka. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif mereka, anak-anak mulai mengembangkan preferensi makanan mereka sendiri dan memperluas repertoar makanan yang mereka sukai.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan anak usia sekolah dasar di Indonesia: Analisis data Riset Kesehatan Dasar 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 46-55.
- Hidayat, A. (2016). *Gizi dan Kesehatan Anak*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniasari, N., & Kristianto, Y. (2018). Pola Makan Anak Usia Toddler (1-3 Tahun) di Kota Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Keluarga*, 12(1), 30-38.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Soetjiningsih. (2017). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.

- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2017). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
- Suyatno. (2019). *Pengaruh Asupan Makan dan Gaya Hidup Terhadap Status Gizi dan Kesehatan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widjaja-Adhi, M. A., & Kartasurya, M. I. (2019). Pola makan dan kebiasaan belanja masyarakat urban serta pengaruhnya terhadap kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 39-46.
- Wijaya, T. K., & Muslimatun, S. (2018). Pengaruh asupan energi dan protein terhadap status gizi anak balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 192-199.