

Dampak Pola Makan *Junk Food* Terhadap Kesehatan Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Tunas Harapan

Niar¹

Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia nianiaa20802@gmail.com

Nurdin Salama²

Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia nurdinsalama@umpalopo.ac.id

Hikrawati³

Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia hikrawati@umpalopo.ac.id

Abstract: Dietary patterns are a crucial factor influencing the health and development of early childhood children. This study aims to describe the children's dietary habits, the roles of teachers and parents in guiding these habits, and the impact of junk food consumption on the health of children aged 4–5 years at Tunas Harapan Kindergarten in Seko District. The study employed a qualitative descriptive approach, involving 17 children, a principal, a teacher, and parents as informants. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and subsequently analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results indicate that the children's diets are still dominated by the consumption of junk food, such as crackers, packaged snacks, siomay, sugary drinks, and ice pops. Although teachers and parents have implemented education, supervision, and restrictions regarding junk food consumption, these efforts have not yet been optimal due to environmental influences and the children's established habits. Observed impacts include coughing, throat irritation, and a decline in the children's concentration and enthusiasm for learning. The study's implications highlight the need for nutrition education integrated into the curriculum, restrictions on unhealthy snacks within the school environment, and regular communication between teachers and parents to foster healthy eating habits in young children.

Keywords: junk food, diet, health, early childhood.

Abstrak: Pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan dan perkembangan anak usia dini. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kebiasaan pola makan anak, peran guru dan orang tua dalam membimbing pola makan, serta dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan anak usia 4–5 tahun di TK Tunas Harapan Kecamatan Seko. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan melibatkan 17 anak, 1 kepala sekolah, 1 guru, dan orang tua sebagai informan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan anak masih didominasi konsumsi *junk food* seperti kerupuk, *snack* kemasan, siomay, minuman manis, dan es lilin. Guru dan orang tua telah melakukan edukasi, pengawasan, dan pembatasan konsumsi *junk food*, namun upaya tersebut belum optimal karena pengaruh lingkungan dan kebiasaan anak. Dampak yang ditemukan meliputi batuk, gangguan tenggorokan, serta menurunnya konsentrasi dan semangat belajar anak. Implikasi penelitian menunjukkan perlunya edukasi gizi yang terintegrasi dalam pembelajaran, pembatasan jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah, serta komunikasi berkala antara guru dan orang tua untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

Kata kunci: Junk Food, Pola Makan, Kesehatan, Anak Usia Dini.

PENDAHULUAN

Konsumsi *junk food* pada anak usia dini telah menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, serta minuman tinggi gula menyebabkan anak semakin sering mengonsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, tetapi rendah vitamin, mineral, dan serat. Kondisi ini menjadi perhatian karena kebiasaan makan yang

terbentuk sejak usia dini akan memengaruhi status gizi, kesehatan, dan kualitas hidup anak pada masa berikutnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi *junk food* pada anak berkaitan dengan perubahan pola makan keluarga, pengaruh lingkungan sekolah, teman sebaya, media, serta kemudahan memperoleh jajanan yang kurang sehat. Oleh karena itu, masalah konsumsi *junk food* pada anak usia dini tidak hanya menjadi tanggung jawab keluarga, tetapi juga memerlukan perhatian dari lembaga pendidikan dan masyarakat. Menurut (Yeni et al., 2020) Pendidikan anak usia dini merupakan fase sangat penting karena merupakan masa keemasan (*golden age*), periode di mana pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi dengan pesat. Pada tahap ini, perkembangan otak anak mencapai tahap paling vital, hingga mencapai 80% dari total perkembangan maksimalnya. Hal-hal yang diserap dan diperoleh anak-anak selama masa kanak-kanak akan menjadi fondasi penting bagi kualitas hidup mereka di masa depan. Dalam mendukung perkembangan optimal, kesehatan merupakan faktor penting, karena kesehatan yang buruk secara langsung memengaruhi berbagai aspek perkembangan dan aktivitas sehari-hari anak (Maulany et al., 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan anak perlu mendapatkan perhatian sejak usia dini karena berperan penting dalam menunjang proses tumbuh kembang anak secara optimal.

Kesehatan merupakan faktor dalam perkembangan anak, meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, serta terbebas dari penyakit. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik, diperlukan proses pengelolaan lingkungan dan gaya hidup sehat, yang tercermin dalam pola makan sehari-hari (Bima Prayoga, 2021). Pola makan adalah perilaku konsisten dalam mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan menjaga kesehatan, status gizi, dan mencegah berbagai penyakit (Putri & Rachman, 2023). Menjaga pola makan seimbang yang mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral sangat penting untuk mendukung sistem kekebalan tubuh anak. Namun, dalam praktiknya, kebiasaan mengonsumsi *junk food* sering terjadi dikalangan anak-anak yang cenderung lebih menyukai camilan yang kurang bergizi seperti somay, es lilin, kerupuk dan jajanan lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola makan anak usia dini tidak lagi hanya dipengaruhi oleh kebutuhan gizi, tetapi juga oleh berbagai faktor eksternal yang membentuk preferensi makan anak. Lingkungan keluarga berperan melalui pola asuh, kebiasaan makan, serta pemberian uang jajan kepada anak. Di sisi lain, lingkungan sekolah yang menyediakan berbagai jenis jajanan, keberadaan pedagang di sekitar sekolah, pengaruh teman sebaya turut mendorong anak untuk lebih memilih *junk food* dibandingkan makanan bergizi. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka pembentukan kebiasaan makan sehat pada masa *golden age* akan semakin sulit diwujudkan.

Makanan *junk food* adalah makanan dengan kandungan nutrisi yang tidak seimbang dan rendah serat. Jika dikonsumsi secara berlebihan, makanan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti pertumbuhan terhambat, penurunan kecerdasan, dan peningkatan risiko penyakit (Novriansyah et al., 2022). Dampak dari pola mengonsumsi *junk food* tidak hanya terbatas pada masalah fisik, tetapi juga meluas ke aspek kognitif dan perilaku. Dampak pola

makan *junk food* pada anak adalah gangguan pertumbuhan fisik, gangguan kognitif dan memori, kondisi kesehatan mental yang kurang optimal, penurunan imunitas pada anak, serta keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan (Restiana Nur Azizah, 2023). (Romadona et al., 2022) menunjukkan bahwa anak-anak cukup sering mengonsumsi *junk food*, berkisar antara 5 hingga 10 kali per minggu, yang rendah serat tetapi tinggi gula, garam, dan lemak, telah terbukti menghambat pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Kondisi gizi yang tidak seimbang akibat praktik pemberian makan yang kurang tepat, seperti kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara berlebihan, juga berkorelasi signifikan dengan munculnya masalah gizi kronis, seperti stunting (Sandi, 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada status gizi anak, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai risiko baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Risiko jangka pendek meliputi, kesulitan berkomunikasi, dan gangguan perkembangan lainnya. Risiko jangka panjang meliputi penurunan IQ, penurunan kognitif, gangguan integrasi sensorik, gangguan perhatian, kurangnya kepercayaan diri, dan penurunan prestasi akademik (Saputri et al., 2021). Kebiasaan ini sangat mengkhawatirkan karena anak-anak seringkali tidak mampu memilih makanan sehat secara mandiri dan cenderung menyukai camilan yang mengandung pemanis dan pewarna buatan yang dapat membahayakan tubuh. Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* secara konsisten berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan anak usia dini, mulai dari gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, hingga meningkatnya risiko gangguan status gizi. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pengukuran hubungan antara konsumsi *junk food* dan status kesehatan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian tersebut belum banyak menggambarkan bagaimana kebiasaan konsumsi *junk food* terbentuk dalam kehidupan sehari-hari anak serta bagaimana peran guru dan orang tua dalam membentuk pola makan sehat berdasarkan kondisi nyata di lingkungan pendidikan anak usia dini. Dengan demikian, masih diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran secara mendalam mengenai fenomena tersebut melalui pendekatan deskriptif kualitatif.

Berdasarkan studi pendahuluan di TK Tunas Harapan Desa Lodang, ditemukan bahwa banyak anak masih memiliki kebiasaan pola makan kurang sehat dengan mengonsumsi kerupuk, somay, minuman kemasan, dan *snack* yang tersedia di kantin sekolah. Akibatnya, anak-anak masih sangat bergantung pada makanan jajanan yang tersedia di sekolah, yang umumnya termasuk dalam kategori makanan *junk food*. Lebih lanjut, peran pendidik dalam mengintegrasikan konsep gizi seimbang ke dalam pembelajaran masih terbatas karena kendala media pendidikan dan kurangnya dukungan dari orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dan ketersediaan jajanan di kantin merupakan penentu utama pola konsumsi makanan *junk food* pada anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran objektif tentang realitas dampak pola makan *junk food* terhadap kesehatan anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan tanpa memberikan intervensi atau perlakuan tertentu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingginya konsumsi *junk food* di TK Tunas

Harapan tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi anak terhadap makanan tertentu, tetapi juga dipengaruhi oleh ketersediaan jajanan di lingkungan sekolah, kebiasaan membawa uang jajan, serta belum optimalnya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Kondisi tersebut berbeda dengan sebagian penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi atau obesitas tanpa menggambarkan faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya kebiasaan makan anak dalam lingkungan sekolah dan keluarga. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan karena tidak hanya mendeskripsikan dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan anak usia dini, tetapi juga mengkaji kebiasaan pola makan anak serta peran guru dan orang tua dalam membimbing pola makan berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara langsung di TK Tunas Harapan Kecamatan Seko. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian mengenai pola makan anak usia dini melalui pendekatan kualitatif, sekaligus memberikan manfaat praktis bagi sekolah, guru, dan orang tua sebagai dasar dalam menyusun program pembiasaan makan sehat serta pengendalian konsumsi *junk food* di lingkungan pendidikan anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode kualitatif karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kebiasaan pola makan anak usia dini, peran guru dan orang tua dalam membimbing pola makan, serta dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan anak berdasarkan kondisi nyata yang terjadi di TK Tunas Harapan. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali informasi secara mendalam melalui pengalaman, persepsi, dan perilaku informan sehingga fenomena yang diteliti dapat dipahami secara komprehensif sesuai dengan konteks penelitian. Penelitian dilaksanakan di TK Tunas Harapan, Desa Lodang, Kecamatan Seko, Kabupaten Luwu Utara. Lokasi penelitian dipilih secara purposif karena berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa sebagian besar anak memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* selama berada di lingkungan sekolah, seperti kerupuk, somay, makanan ringan kemasan, minuman manis, dan es lilin. Selain itu, sekolah belum memiliki program pembiasaan makan sehat yang dilakukan secara berkelanjutan sehingga lokasi tersebut dinilai sesuai dengan fokus penelitian mengenai dampak pola makan tidak sehat terhadap kesehatan anak usia dini. Populasi penelitian terdiri atas seluruh anak kelompok A usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan yang berjumlah 17 anak. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu agar informasi yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut dipilih lima anak sebagai informan utama yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food*, aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, mudah diamati selama proses penelitian, serta memperoleh persetujuan dari orang tua untuk menjadi partisipan penelitian. Selain itu, penelitian juga melibatkan satu orang guru kelas, satu orang kepala sekolah, dan lima orang tua sebagai informan pendukung untuk memperoleh data yang lebih

komprehensif mengenai kebiasaan pola makan anak, dampak konsumsi *junk food*, serta upaya pembiasaan pola makan sehat.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung, mulai dari kegiatan awal, waktu istirahat, hingga kegiatan penutup dengan mengamati jenis makanan yang dikonsumsi anak, frekuensi konsumsi *junk food*, perilaku makan, kondisi kesehatan, tingkat konsentrasi, serta aktivitas anak selama berada di sekolah. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada kepala sekolah, guru kelas, dan orang tua menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan indikator penelitian untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan makan anak, faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *junk food*, dampaknya terhadap kesehatan, serta peran guru dan orang tua dalam membimbing pola makan sehat. Dokumentasi dilakukan melalui pengambilan foto kegiatan, pencatatan hasil observasi, rekaman wawancara, serta pengumpulan dokumen yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran dan pembiasaan hidup sehat di sekolah sebagai data pendukung penelitian. Instrumen penelitian berupa lembar observasi, pedoman wawancara, dan lembar dokumentasi yang disusun berdasarkan kajian teori mengenai pola makan anak usia dini, konsumsi *junk food*, kesehatan anak, serta peran guru dan orang tua. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu dikonsultasikan kepada dosen pembimbing untuk memperoleh masukan mengenai kesesuaian indikator dengan tujuan penelitian sehingga layak digunakan dalam proses pengumpulan data.

Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, menyederhanakan, dan memfokuskan data hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya dilakukan proses *coding* terhadap data untuk mengidentifikasi informasi penting yang memiliki makna serupa, kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa kategori sesuai fokus penelitian, yaitu kebiasaan pola makan anak, peran guru dan orang tua dalam membimbing pola makan, serta dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan anak. Tahap berikutnya adalah interpretasi data dengan menghubungkan hasil temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Data yang telah dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif sebelum dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan keseluruhan hasil penelitian. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari kepala sekolah, guru, orang tua, serta hasil observasi terhadap anak, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh saling menguatkan dan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti memperoleh izin dari kepala TK Tunas Harapan serta meminta persetujuan kepada orang tua anak yang menjadi partisipan penelitian. Seluruh identitas informan disamarkan menggunakan inisial untuk menjaga kerahasiaan dan privasi responden, serta seluruh partisipan diberikan

penjelasan mengenai tujuan penelitian dan berpartisipasi secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan.

HASIL PENELITIAN

Kebiasaan pola makan anak usia 4-5 tahun di TK tunas harapan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di TK Tunas Harapan, ditemukan bahwa kebiasaan pola makan anak usia 4-5 tahun masih didominasi oleh konsumsi *junk food* dibandingkan makanan sehat. Hasil observasi menunjukkan bahwa hampir setiap hari anak-anak membeli *junk food* yang dijual di lingkungan sekolah, baik sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, saat waktu istirahat, maupun setelah pembelajaran selesai. Jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi antara lain kerupuk, *snack* kemasan, somay, minuman berwarna, es lilin, dan berbagai makanan ringan lainnya. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa *junk food* telah menjadi bagian dari rutinitas harian anak selama berada di lingkungan sekolah. Hasil observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru M yang menjelaskan bahwa “*anak usia 4-5 tahun memiliki kecenderungan untuk memilih makanan yang mereka sukai saja, terutama jenis camilan (snack) dan jajanan. Kebiasaan ini sangat dipengaruhi oleh pola asuh di rumah, di mana orang tua cenderung membebaskan anak-anak mereka untuk membeli jajanan tersebut*”. Guru menjelaskan, “*aktivitas membeli junk food pada anak terjadi hampir sepanjang waktu sekolah, mulai dari sebelum masuk kelas, saat jam istirahat, hingga menjelang pulang sekolah*”.

Meskipun demikian, hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar anak sebenarnya memiliki pola makan yang cukup teratur di rumah. Dari hasil wawancara bersama orang tua SU menjelaskan bahwa “*anaknya terbiasa sarapan menggunakan nasi dan lauk sebelum berangkat ke sekolah, kemudian makan siang setelah pulang sekolah dan makan malam bersama keluarga*”. Hasil wawancara HA juga menyampaikan bahwa *anak selalu dibiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan mengonsumsi makanan utama pada siang serta malam hari*. Sejalan dengan hal tersebut orang tua AG menjelaskan bahwa *anak memiliki jadwal makan yang cukup teratur meskipun terkadang lebih memilih bermain dibandingkan makan siang*. Orang tua telah berusaha memenuhi kebutuhan makan utama anak, namun kebiasaan mengonsumsi *junk food* tetap tidak dapat dihindari ketika anak berada di luar rumah.

Selain kebiasaan mengonsumsi *junk food*, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa anak memiliki preferensi makanan tertentu yang lebih dominan dibandingkan makanan lainnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua SU, “*makanan yang paling disukai anak adalah telur dadar dan ikan goreng*”. Hasil wawancara HA juga menyatakan bahwa “*anaknya sangat menyukai telur, ikan goreng, dan buah pisang*”. Sementara itu, hasil wawancara RS menjelaskan bahwa *anak lebih menyukai telur, kerupuk, ikan, dan kuah sayur dibandingkan sayuran itu sendiri*. Temuan serupa juga ditemukan pada orang tua AG yang menyebutkan bahwa “*anak sangat menyukai olahan ikan dan telur*”.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa konsumsi buah pada anak relatif lebih baik dibandingkan konsumsi sayuran. Orang tua SU menjelaskan

bahwa “*anak menyukai buah seperti pisang, semangka, dan jambu air*”. Orang tua WA juga menyampaikan bahwa “*anak sangat menyukai buah semangka, pisang, dan durian*”. Sementara itu, orang tua RS mengungkapkan bahwa “*anak menyukai semangka, jambu air, alpukat, dan pisang*”. Meskipun demikian, sebagian besar orang tua mengakui bahwa anak masih sulit mengonsumsi sayuran. Orang tua AG menyebutkan bahwa anak masih harus dibujuk untuk makan sayur, sedangkan orang tua RS menjelaskan bahwa anak hanya menyukai kuah sayur dan tidak terlalu menyukai isi sayurannya. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi sayur pada anak masih tergolong rendah dibandingkan konsumsi buah.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti juga menemukan bahwa beberapa anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa anak makan sambil bermain, berpindah-pindah tempat ketika makan, dan tidak menghabiskan makanan yang diberikan. Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara orang tua RS yang menjelaskan bahwa anak sering makan sambil berpindah tempat dan menyisakan makanan. Orang tua WA juga mengungkapkan bahwa anak sering makan sendiri namun tidak menghabiskan makanannya. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa anak belum memiliki kedisiplinan dalam kegiatan makan sehingga dapat memengaruhi jumlah asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh orang tua memberikan uang jajan kepada anak meskipun jumlahnya dibatasi. Orang tua RS menjelaskan bahwa dirinya memberikan uang jajan sebesar Rp5.000 per hari kepada anak. Orang tua SU mengungkapkan bahwa pemberian *junk food* dibatasi hanya satu kali dalam sehari. Orang tua HA juga menjelaskan bahwa *junk food* diberikan secara terbatas dan lebih sering diganti dengan buah atau biskuit. Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa pembatasan tersebut belum sepenuhnya efektif karena masih banyak orang tua yang terdapat memberikan uang jajan tambahan saat berada di lingkungan sekolah dan terdapat beberapa anak tetap membeli berbagai jenis *junk food* yang tersedia di lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan pedagang *junk food* di sekitar sekolah menjadi faktor yang sangat memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan pada anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan masih didominasi oleh konsumsi *junk food* dan makanan ringan dibandingkan makanan sehat yang bergizi seimbang. Walaupun sebagian besar anak memperoleh makanan utama secara teratur di rumah, tingginya konsumsi *junk food* selama berada di lingkungan sekolah menyebabkan pola makan sehat belum terbentuk secara optimal. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh preferensi anak terhadap makanan yang memiliki rasa manis dan gurih, ketersediaan *junk food* di lingkungan sekolah, serta masih terbatasnya pengawasan terhadap jenis makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya.

Peran guru dan orang tua dalam membimbing pola makan junk food terhadap kesehatan anak

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, diketahui bahwa guru dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam

membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan. Peran tersebut terlihat melalui berbagai upaya yang dilakukan untuk mengarahkan, membimbing, serta mengawasi makanan yang dikonsumsi anak baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan masih menghadapi berbagai kendala sehingga kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada anak masih cukup tinggi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa guru telah berupaya mengenalkan konsep makanan sehat kepada anak melalui berbagai kegiatan pembelajaran. Guru menggunakan gambar makanan sehat, buku cerita, percakapan sederhana, dan penjelasan langsung mengenai manfaat makanan sehat bagi tubuh. Dalam beberapa kegiatan pembelajaran, guru juga mengajak anak mengenal jenis makanan yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Namun berdasarkan hasil observasi, kegiatan tersebut belum dilakukan secara maksimal dan berkelanjutan karena biasanya hanya dilaksanakan pada tema-tema tertentu yang berkaitan dengan kesehatan atau makanan sehat.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara guru M yang menjelaskan bahwa pembiasaan pola makan sehat dilakukan melalui pengenalan penggunaan media visual berupa gambar menu makanan sehat, buku cerita, serta penjelasan sederhana mengenai manfaat makanan sehat. Guru M juga mengungkapkan bahwa *“anak-anak sebenarnya menunjukkan respon yang cukup baik ketika guru mengajak mereka untuk memilih makanan sehat. Kendala utamanya adalah kebiasaan dari rumah yang sulit diubah karena orang tua masih memberikan uang jajan dan kebebasan penuh bagi anak untuk berbelanja di sekolah”*.

Selain memberikan edukasi, guru juga berupaya melakukan pengawasan terhadap *junk food* yang dikonsumsi anak selama berada di sekolah. Berdasarkan hasil observasi, guru sering mengingatkan anak untuk memilih *junk food* yang lebih aman dan mengurangi konsumsi makanan yang kurang sehat. Guru juga memberikan imbauan kepada pedagang agar tidak menjual minuman kemasan tertentu kepada anak-anak. Namun hasil observasi menunjukkan bahwa pengawasan tersebut belum dapat dilakukan secara optimal karena banyaknya anak yang membeli *junk food* secara bersamaan serta keberadaan pedagang yang berada di sekitar lingkungan sekolah. Hasil wawancara guru M menunjukkan bahwa hampir seluruh anak membeli *junk food* sebelum pembelajaran dimulai maupun pada saat jam istirahat. Sejalan dengan hal tersebut hasil observasi juga menunjukkan bahwa kondisi tersebut cukup sulit dikendalikan karena sebagian besar anak datang ke sekolah dengan membawa jajan dari rumah. Dalam situasi seperti ini, guru hanya dapat memberikan arahan dan pengawasan secara terbatas karena tidak memungkinkan untuk mengontrol seluruh aktivitas konsumsi *junk food* yang dilakukan anak.

Selain peran guru, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kebiasaan makan anak. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh orang tua orang tua mengaku berusaha membatasi konsumsi *junk food* serta membiasakan anak mengonsumsi makanan sehat. Dari hasil wawancara orang tua SU menjelaskan bahwa dirinya berupaya

mengurangi kebiasaan jajan anak dan membiasakan konsumsi buah serta sayuran di rumah. Orang tua HA juga menyatakan bahwa “*jajanan diberikan terbatas, biasanya hanya sekali sehari, lebih sering diberikan buah atau biskuit dari pada jajanan manis*”. Upaya yang dilakukan orang tua tidak hanya berupa pembatasan *junk food*, tetapi juga melalui pemberian contoh secara langsung. Hasil wawancara orang tua HA menjelaskan bahwa “*Orang tua sering memberi contoh dengan ikut makan sayur dan buah bersama anak dirumah*”. Anak pada usia dini cenderung meniru perilaku orang dewasa yang berada di sekitarnya sehingga contoh yang diberikan oleh orang tua menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat.

Meskipun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa orang tua masih menghadapi berbagai kendala dalam membimbing anak. Dari hasil wawancara orang tua SU mengungkapkan bahwa anak sering menolak makanan tertentu seperti sayuran. Orang tua AG juga menjelaskan bahwa anak masih harus dibujuk ketika diminta mengonsumsi sayuran. Sementara itu, orang tua RS dan WA menyatakan bahwa anak sering menunjukkan sikap protes bahkan tantrum ketika keinginannya untuk membeli *junk food* dibatasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses pembentukan kebiasaan makan sehat membutuhkan waktu yang cukup panjang dan tidak dapat dilakukan secara instan.

Kendala lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pengaruh lingkungan dan teman sebaya. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa orang tua mengungkapkan bahwa anak sering meminta *junk food* karena melihat teman-temannya membeli makanan yang sama. Situasi ini menyebabkan anak menjadi sulit menerima aturan yang diberikan orang tua terkait pembatasan *junk food*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kerja sama antara sekolah dan orang tua telah dilakukan meskipun masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan hasil observasi, kepala sekolah J telah menyampaikan informasi kepada orang tua mengenai kebiasaan makan anak dan memberikan imbauan untuk menyediakan bekal sehat. Akan tetapi, program membawa bekal sehat yang pernah diterapkan sekolah tidak dapat berjalan secara konsisten karena sebagian besar orang tua tidak lagi menyiapkan bekal untuk anak dengan alasan sibuk. Akibatnya, anak kembali bergantung pada *junk food* yang tersedia di lingkungan sekolah.

Dari hasil observasi ditemukan bahwa Guru dan Orang Tua memiliki peran dalam membimbing anak membentuk kebiasaan makan sehat melalui edukasi, pengawasan, pembatasan *junk food*, pemberian contoh, dan komunikasi antara rumah dengan sekolah. Namun keberhasilan upaya tersebut masih dipengaruhi oleh kebiasaan anak yang telah terbentuk sebelumnya, tingginya ketersediaan *junk food* di lingkungan sekolah, serta belum optimalnya kerja sama antara pihak sekolah dan orang tua dalam mengawasi konsumsi makanan anak.

Dampak pola makan junk food terhadap kesehatan anak usia 4-5 tahun di TK tunas harapan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa pola makan *junk food* memberikan berbagai dampak terhadap kesehatan dan aktivitas belajar anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan. Dampak yang ditemukan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik anak, tetapi

juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, perilaku, dan kebiasaan hidup sehat anak selama berada di lingkungan sekolah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengonsumsi berbagai jenis *junk food* seperti kerupuk, *snack* kemasan, somay, minuman manis, es lilin, dan makanan ringan lainnya hampir setiap hari. Konsumsi makanan tersebut dilakukan secara berulang dan dalam frekuensi yang cukup tinggi. Meskipun pada saat penelitian tidak ditemukan kasus gangguan kesehatan berat, namun terdapat beberapa gejala kesehatan ringan yang muncul pada anak dan diduga berkaitan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* tersebut.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara orang tua SU “*menjelaskan bahwa anak sering mengalami batuk ketika terlalu banyak mengonsumsi es*”. Orang tua RS juga menyampaikan bahwa anak sering mengalami gangguan kesehatan setelah mengonsumsi *junk food* es secara berlebihan. Kondisi serupa disampaikan oleh orang tua AG yang menjelaskan bahwa “*anak lebih mudah merasa haus dan mengalami batuk ketika terlalu banyak mengonsumsi makanan ringan*”. Sementara itu, orang tua WA mengungkapkan bahwa anak sering mengalami gangguan kesehatan setelah mengonsumsi es dan beberapa jenis makanan tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara kepala sekolah, dampak kesehatan yang paling sering ditemukan pada anak adalah batuk dan gangguan pada tenggorokan (Amandel) akibat konsumsi minuman dingin yang berlebihan. Kepala sekolah menjelaskan bahwa hingga saat ini belum ditemukan kasus kesehatan berat yang menyebabkan anak harus menjalani perawatan serius akibat *junk food* yang dikonsumsi di sekolah. Namun demikian, kondisi tersebut tetap menjadi perhatian karena kebiasaan konsumsi *junk food* secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa mendatang.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan *junk food* juga memengaruhi aktivitas belajar anak. Berdasarkan hasil wawancara Guru M menjelaskan bahwa anak yang terlalu banyak mengonsumsi *junk food* cenderung lebih mudah merasa lelah dan kurang bersemangat ketika mengikuti kegiatan belajar. Guru M juga menjelaskan, anak yang terlalu sering mengonsumsi *junk food* cenderung mengalami penurunan konsentrasi ketika mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru mengamati bahwa beberapa anak menjadi kurang fokus terhadap instruksi yang diberikan, lebih mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, dan kesulitan mempertahankan perhatian dalam waktu yang lama. Temuan tersebut sejalan dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa beberapa anak sering mengalihkan perhatian pada aktivitas lain selama proses pembelajaran berlangsung. Anak terlihat lebih tertarik berbicara dengan teman, memperhatikan *junk food* yang dimiliki teman lain, atau meminta izin keluar kelas untuk membeli makanan dan minuman. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga memengaruhi kesiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran.

PEMBAHASAN

Kebiasaan pola makan anak usia 4-5 tahun di TK tunas harapan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan masih didominasi oleh konsumsi *junk food* dibandingkan makanan sehat yang mengandung gizi seimbang. Anak-anak lebih sering mengonsumsi kerupuk, *snack* kemasan, siomay, minuman manis, es lilin, dan berbagai jenis jajanan lainnya yang dijual di sekitar lingkungan sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan di rumah, tetapi juga oleh berbagai faktor yang ada di lingkungan sekitar anak.

Menurut menurut badan kesehatan dunia (WHO) dalam (Tanjung et al., 2022) *junk food* merupakan makanan yang umumnya memiliki kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi, namun rendah vitamin, mineral, serta zat gizi lain yang diperlukan tubuh. Apabila dikonsumsi secara terus-menerus, makanan tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi yang berdampak pada kesehatan dan perkembangan anak. Hasil temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan lebih banyak memperoleh energi dari makanan yang rendah nilai gizi seperti konsumsi kerupuk, somay, *snack* kemasan, minuman manis dan es lilin, dan berbagai *junk food* lainnya dibandingkan makanan yang menunjang pertumbuhan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pengawasan Jenis-jenis makanan pangan pangan yang diuji dan tidak memenuhi syarat PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) menurut Kementerian Kesehatan 2013 dalam (Pribadi et al., 2022), yang terdiri dari: gorengan seperti bakwan, sosis. Makanan ringan seperti: kerupuk, keripik dan sejenisnya. Minuman seperti: es mambo, es lilin, minuman berwarna dan sirup. Oleh karena itu, tingginya konsumsi *junk food* yang ditemukan dalam penelitian ini perlu menjadi perhatian karena masa usia dini merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan sejak dini.

Tingginya konsumsi *junk food* dipengaruhi oleh preferensi anak terhadap makanan. Temuan tersebut juga berkaitan dengan perilaku jajan anak yang telah menjadi bagian dari kebiasaan makan sehari-hari mereka. Perilaku jajan merupakan kebiasaan membeli makanan atau minuman secara berulang-ulang sebagai bentuk penerapan kebiasaan individu dalam memilih makanan untuk dikonsumsi. Perilaku jajan tersebut tidak terlepas dari proses pemilihan makanan yang dilakukan anak. Pemilihan makanan tersebut merupakan tindakan seseorang dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan tingkat kesukaan terhadap makanan tersebut, yang dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya serta lingkungan sosial dan budaya (Ningsih, 2022). Pada usia dini, keputusan dalam memilih makanan umumnya didasarkan pada rasa, warna, bentuk, dan pengalaman yang menyenangkan daripada pertimbangan kandungan gizinya. Hasil penelitian menunjukkan anak usia 4-5 tahun berada pada tahap perkembangan yang masih cenderung menilai lebih banyak hal-hal yang bersifat konkret dan menarik secara visual. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (June et al., 2025) menyatakan salah satu bentuk pola makan *junk food* pada anak usia dini adalah tingginya konsumsi makanan manis seperti permen, coklat, dan minuman berpemanis. mengonsumsi gula yang berlebihan sejak dini dapat berdampak pada kesehatan tubuh seperti kerusakan gigi, kurang konsentarsi, serta diabetes. Dengan demikian, Kecenderungan tersebut semakin diperkuat oleh

kondisi lingkungan sekolah pada penelitian ini yang menyediakan berbagai jenis *junk food* yang mudah dijangkau anak..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Selain faktor preferensi anak terhadap makanan, lingkungan sekolah juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak. kebiasaan makan anak usia dini dipengaruhi oleh jenis makanan yang tersedia, kemudahan akses, dan lingkungan yang membentuk preferensi makan anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberadaan pedagang *junk food* di sekitar sekolah membuat anak memiliki akses yang sangat mudah untuk membeli makanan tersebut. Bahkan, pembelian jajanan terjadi sebelum pembelajaran dimulai, saat istirahat, maupun setelah kegiatan belajar selesai. Menurut (Yosrizal et al., 2025) Lingkungan seperti ini, yang disebut sebagai obesogenic environment (lingkungan yang mendorong obesitas), membuat pilihan untuk jajan *junk food* menjadi pilihan yang paling logis dan mudah, sementara pilihan sehat (seperti bekal dari rumah) memerlukan perencanaan dan usaha lebih. Kondisi ini memperkuat terbentuknya kebiasaan konsumsi *junk food* dalam kehidupan sehari-hari anak. Dengan demikian, lingkungan sekolah di TK Tunas Harapan ikut membentuk pola konsumsi anak yang cenderung mengarah pada makanan rendah gizi.

Di samping faktor lingkungan sekolah, peneliti juga menemukan bahwa pola asuh orang tua berkontribusi terhadap terbentuknya kebiasaan makan anak. Meskipun sebagian besar anak telah terbiasa mengonsumsi makanan utama seperti sarapan, makan siang, dan makan malam di rumah, konsumsi *junk food* masih menjadi bagian dari kebiasaan makan sehari-hari mereka di sekolah. Karena sebagian orang tua masih memberikan kebebasan kepada anak untuk membeli jajanan tanpa pengawasan yang memadai. Selain itu, ditemukan pula bahwa beberapa orang tua tidak menyediakan bekal makanan sehat untuk anak dengan alasan kesibukan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Karmilasari et al., 2022) yang menemukan bahwa perilaku konsumsi *junk food* pada anak prasekolah dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, lingkungan, dan kurangnya pengawasan orang tua. Akibatnya, anak lebih bergantung pada makanan yang tersedia di lingkungan sekolah dan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengonsumsi *junk food*. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam mengawasi konsumsi makanan anak masih perlu ditingkatkan.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan pola makan anak tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi anak, pola asuh orang tua, dan lingkungan sekolah, tetapi kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain salah satunya adalah kondisi sosial ekonomi keluarga. Orang tua yang memiliki keterbatasan waktu karena tuntutan pekerjaan cenderung memilih memberikan uang jajan daripada menyiapkan bekal sehat dari rumah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan peluang anak membeli *junk food* yang tersedia di lingkungan sekolah. Di sisi lain, tingkat pendidikan orang tua juga berpotensi mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami pentingnya gizi, keseimbangan, dan konsistensi dalam membatasi konsumsi *junk food* pada anak. Faktor lain yang tidak kalah pentingnya adalah pengaruh media digital dan.

Dari uraian tersebut dapat dipahami bahwa kebiasaan pola makan anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling

berkaitan, yaitu karakteristik perkembangan anak, lingkungan sekolah, serta pola pengasuhan orang tua. Tingginya konsumsi *junk food* tidak hanya disebabkan oleh preferensi anak terhadap makanan tertentu, tetapi juga karena kemudahan akses terhadap jajanan dan belum optimalnya pengawasan dari orang dewasa, kondisi sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua. Oleh karena itu, pembentukan pola makan sehat pada anak usia dini memerlukan kerja sama yang berkesinambungan antara orang tua dan sekolah agar anak terbiasa mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan mampu mengurangi ketergantungan terhadap *junk food*.

Peran guru dan orang tua dalam membimbing pola makan *junk food* terhadap kesehatan anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dan membimbing pola makan anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan. Peran tersebut diwujudkan melalui berbagai upaya, seperti memberikan edukasi tentang makanan sehat, membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi, mengawasi konsumsi jajanan anak, serta memberikan arahan mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan (Bellandira Cholana et al., 2023) menjelaskan orang tua memiliki peran sebagai pembimbing, motivator, dan fasilitator dalam pemenuhan gizi anak. Sebagai pembimbing, orang tua bertugas mengarahkan anak untuk memilih makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan gizi. Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan oleh guru dan orang tua belum sepenuhnya mampu mengurangi kebiasaan konsumsi *junk food* pada anak. Kondisi ini terlihat dari masih tingginya frekuensi anak membeli jajanan yang dijual di sekitar lingkungan sekolah meskipun telah diberikan pemahaman mengenai makanan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, orang tua telah berupaya membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan utama secara teratur melalui sarapan sebelum berangkat ke sekolah, makan siang, dan makan malam bersama keluarga. Sebagian orang tua juga berusaha membatasi konsumsi *junk food* dengan mengurangi frekuensi pembelian jajanan dan menggantinya dengan buah atau makanan yang dianggap lebih sehat. Menurut (Afrinis et al., 2021) menjelaskan bahwa Ibu harus memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi sehingga status gizi anak juga akan normal. Tingkat pengetahuan gizi ibu menjadi sangat penting untuk meningkatkan status gizi anak. Rendahnya pengetahuan gizi ibu menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan status gizi anak. Upaya tersebut menunjukkan adanya kesadaran orang tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan beberapa kendala yang menyebabkan pengawasan terhadap pola makan anak belum berjalan secara optimal.

Salah satu kendala yang ditemukan dalam penelitian ini adalah masih adanya orang tua yang memberikan kebebasan kepada anak untuk membeli jajanan tanpa pengawasan yang memadai dan masih memberi uang saku tambahan saat berada di lingkungan sekolah. Selain itu, beberapa orang tua tidak lagi menyediakan bekal makanan sehat untuk anak dengan alasan kesibukan

pekerjaan, meskipun pihak sekolah telah memberikan arahan terkait pentingnya membawa bekal dari rumah. Kondisi tersebut menyebabkan anak lebih bergantung pada makanan yang tersedia di lingkungan sekolah dan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengonsumsi junk food. Situasi ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembentukan pola makan sehat tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan orang tua, tetapi juga oleh konsistensi dalam menerapkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selain orang tua, guru juga memiliki peran penting dalam membimbing pola makan anak selama berada di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru telah berupaya mengenalkan makanan sehat kepada anak melalui kegiatan pembelajaran, pemberian nasihat, penggunaan gambar makanan bergizi, serta percakapan sederhana mengenai manfaat makanan sehat dan dampak konsumsi makanan yang kurang sehat. Upaya tersebut menunjukkan bahwa sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang berperan dalam pembentukan perilaku hidup sehat pada anak.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan (Zahra & Khasanah, 2024) yang menyatakan bahwa guru memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman kepada anak mengenai makanan bergizi seimbang serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Guru tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga berperan sebagai teladan yang membantu anak memahami pentingnya kebiasaan makan sehat sejak dini. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Hidayat et al., 2024) yang menjelaskan bahwa guru dapat membentuk kebiasaan makan sehat melalui kegiatan pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Dengan demikian, hasil penelitian di TK Tunas Harapan menunjukkan bahwa guru telah melakukan berbagai upaya edukatif untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai makanan sehat.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam membimbing pola makan anak masih menghadapi berbagai hambatan. Salah satu hambatan utama adalah kurangnya dukungan orang tua murid untuk membiasakan anak membawa bekal kesekolah, dan kuatnya pengaruh lingkungan luar sekolah yang menyediakan berbagai jenis *junk food* yang mudah dijangkau oleh anak. Selain itu, pembiasaan mengenai makanan sehat di sekolah belum dilakukan secara intensif dan berkelanjutan dalam setiap kegiatan pembelajaran. Akibatnya, pemahaman yang diperoleh anak di sekolah sering kali tidak cukup kuat untuk mengubah kebiasaan mereka dalam memilih makanan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pola makan sehat perlu dilakukan secara konsisten dan terintegrasi dalam berbagai aktivitas pembelajaran agar lebih efektif dalam membentuk perilaku anak.

Berdasarkan temuan penelitian, efektivitas peran guru dan orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak belum menunjukkan hasil yang optimal. Guru telah melaksanakan berbagai bentuk edukasi melalui pengenalan makanan sehat, penggunaan media visual, pemberian nasihat, dan pengawasan terhadap jajanan anak selama berada di sekolah. Namun, efektivitas upaya tersebut masih terbatas karena edukasi belum dilaksanakan secara berkelanjutan dan belum didukung oleh kebijakan sekolah yang mampu mengendalikan akses

anak terhadap junk food. Kondisi ini terlihat dari masih tingginya frekuensi anak membeli jajanan sebelum pembelajaran, saat istirahat, maupun setelah kegiatan belajar selesai. Dengan demikian, peran guru lebih berfungsi sebagai pemberi pengetahuan, tetapi belum sepenuhnya mampu mengubah perilaku makan anak secara konsisten.

Di sisi lain, peran orang tua menunjukkan efektivitas yang lebih besar dalam pemenuhan kebutuhan makan utama anak di rumah melalui pembiasaan sarapan, makan siang, makan malam, serta pembatasan konsumsi junk food. Meskipun demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa efektivitas tersebut belum maksimal karena sebagian orang tua masih memberikan uang jajan, belum konsisten menyediakan bekal sehat, dan sering kali mengalah ketika anak meminta jajanan akibat pengaruh teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi belum selalu diikuti dengan penerapan perilaku yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa keberhasilan pembentukan pola makan sehat tidak hanya bergantung pada besarnya peran guru maupun orang tua secara individual, tetapi ditentukan oleh sinergi yang berkelanjutan antara keduanya. Ketika edukasi yang diberikan guru di sekolah tidak diperkuat oleh kebiasaan yang sama di lingkungan keluarga, perubahan perilaku makan anak menjadi sulit tercapai. Oleh karena itu, efektivitas pembiasaan pola makan sehat memerlukan komunikasi yang intensif, kesepakatan bersama mengenai aturan konsumsi jajanan, serta pengawasan yang konsisten baik di rumah maupun di sekolah.

Hasil penelitian memperkuat penelitian (Karmilasari et al., 2022) yang menyatakan bahwa perilaku konsumsi *junk food* pada anak dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, lingkungan, dan kurangnya pengawasan orang tua. Hasil penelitian tersebut menyoroti pentingnya peran keluarga dalam mengontrol konsumsi makanan anak. Namun, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang lebih luas karena tidak hanya menyoroti peran orang tua, tetapi juga mengkaji keterlibatan guru dalam membentuk kebiasaan makan anak di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan pola makan sehat pada anak usia dini merupakan tanggung jawab bersama antara keluarga dan lembaga pendidikan.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang berbeda dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada hubungan konsumsi junk food dengan status gizi, obesitas, atau gangguan kesehatan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif sehingga mampu menggambarkan secara lebih mendalam bagaimana kebiasaan konsumsi junk food terbentuk dalam kehidupan sehari-hari anak, bagaimana guru dan orang tua menjalankan perannya, serta faktor-faktor yang menyebabkan upaya tersebut belum berjalan secara efektif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan dampak konsumsi junk food terhadap kesehatan anak, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai dinamika interaksi antara lingkungan sekolah, keluarga, dan perilaku anak dalam membentuk pola makan sejak usia dini.

Dari uraian tersebut, dapat dipahami bahwa peran guru dan orang tua merupakan faktor yang sangat menentukan dalam pembentukan pola makan anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan. Orang tua berperan sebagai pihak yang menyediakan, mengarahkan, dan mengawasi konsumsi makanan anak di rumah, sedangkan guru berperan memberikan edukasi dan pembiasaan pola makan sehat selama anak berada di sekolah. Namun, keberhasilan pembentukan pola makan sehat tidak dapat dicapai apabila peran tersebut dilakukan secara terpisah. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang berkesinambungan antara orang tua dan guru melalui komunikasi yang baik, pengawasan yang konsisten, serta pembiasaan konsumsi makanan bergizi agar anak mampu mengembangkan kebiasaan makan sehat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Dampak pola makan junk food terhadap kesehatan anak usia 4-5 tahun di TK tunas harapan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan *junk food* memberikan dampak terhadap kesehatan anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan. Dampak yang ditemukan tidak hanya berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik anak, tetapi juga memengaruhi aktivitas belajar, tingkat konsentrasi, dan kebiasaan hidup sehat yang berkembang pada diri anak. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas kesehatan dan perkembangan anak usia dini.

Kesehatan anak merupakan kondisi yang mencerminkan terpenuhinya kebutuhan fisik, mental, dan sosial sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Menurut (Arzani & Halimatuzzuhrotulaini, 2022), kesehatan dan gizi merupakan dua aspek yang saling berkaitan karena kualitas gizi yang diperoleh anak akan memengaruhi kondisi kesehatannya secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pola makan yang diterapkan sejak usia dini memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Dari hasil wawancara konsumsi *junk food* yang dilakukan secara rutin berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan pada anak. Beberapa kondisi yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain munculnya batuk, gangguan tenggorokan setelah anak mengonsumsi makanan tertentu dan minuman es secara berlebihan. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian (Anik Supriani, Yulianto, 2025) menunjukkan kebiasaan minum air dingin atau es saat kondisi sehat maupun sakit, berpengaruh juga terhadap proses inflamasi yang terjadi karena air dingin bisa menyebabkan vasokonstriksi atau pengecilan lumen pembuluh darah sehingga aliran darah terhambat dan mengalami peradangan atau nyeri. Penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian (Anik Supriani, Yulianto, 2025) mengonsumsi makanan seperti goreng-gorengan, makanan pedas, dan juga minuman yang dingin dan instan tidak baik untuk kesehatan tubuh sehingga sangat membawa dampak buruk bagi kesehatan tonsil.

(Fauziah et al., 2023) menjelaskan bahwa Jajanan *junk food* yang menandung zat-zat berbahaya apabila dikonsumsi secara terus-menerus akan

terakumulasi pada tubuh dan akan menimbulkan penyakit berbahaya dan mengganggu kesehatan secara menyeluruh. Sejalan dengan hasil peneliti tersebut menurut badan kesehatan dunia (WHO) dalam (Tanjung et al., 2022) bahwa *junk food* merupakan makanan olahan yang umumnya mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, tetapi rendah zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Konsumsi makanan jenis ini secara terus-menerus dapat menyebabkan ketidak seimbangan asupan gizi. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan bahan tambahan pangan dapat memengaruhi daya tahan tubuh sehingga anak lebih rentan mengalami gangguan kesehatan.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan *junk food* memengaruhi aktivitas belajar anak. Anak yang terlalu sering mengonsumsi makanan rendah gizi cenderung lebih mudah merasa lelah, kurang bersemangat, dan mengalami penurunan konsentrasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Kondisi ini dapat terjadi karena tubuh tidak memperoleh zat gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik maupun fungsi otak secara optimal. Akibatnya, kemampuan anak dalam menerima informasi dan mengikuti proses pembelajaran menjadi kurang maksimal. (Nasitoh & Handayani, 2022) menyatakan bahwa status gizi yang baik akan mendukung perkembangan kognitif sesuai dengan usia anak, sedangkan gangguan gizi dapat menyebabkan kesulitan belajar, gangguan perkembangan bahasa, serta hambatan perkembangan kognitif lainnya. Dengan demikian, dampak konsumsi *junk food* tidak hanya terlihat pada kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan intelektual anak dalam jangka panjang. (Restiana Nur Azizah, 2023) menjelaskan bahwa kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan pola makan dan memengaruhi status gizi anak. Jika kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka risiko gangguan kesehatan akan semakin besar. Anak dapat mengalami penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, serta hambatan dalam perkembangan yang seharusnya berlangsung secara optimal pada masa golden age.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dampak konsumsi *junk food* pada anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan lebih banyak berupa gangguan kesehatan ringan, seperti batuk, iritasi tenggorokan, mudah lelah, serta penurunan konsentrasi dan semangat belajar. Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui teori bahwa dampak konsumsi *junk food* dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi, durasi paparan, jumlah asupan, serta kondisi kesehatan masing-masing anak. Pada usia dini, dampak jangka pendek umumnya lebih mudah diamati dibandingkan dampak jangka panjang, karena gangguan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, maupun gangguan metabolik memerlukan paparan konsumsi yang berlangsung dalam waktu lebih lama. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* yang cukup sering belum tentu langsung menimbulkan gangguan kesehatan berat, tetapi telah memunculkan tanda-tanda awal berupa penurunan kondisi fisik dan kemampuan berkonsentrasi yang dapat menjadi faktor risiko apabila kebiasaan tersebut terus berlangsung. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa dampak konsumsi *junk food* bersifat bertahap dan berkembang sesuai intensitas konsumsi serta lamanya paparan terhadap makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak.

Hasil penelitian belum ditemukannya dampak kesehatan yang lebih serius pada penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar anak masih memperoleh makanan utama secara teratur di rumah melalui sarapan, makan siang, dan makan malam, meskipun di sekolah mereka masih sering mengonsumsi *junk food*. Selain itu, beberapa orang tua telah berupaya membatasi uang jajan, menyediakan buah, serta mengurangi konsumsi makanan ringan secara berlebihan. Kondisi tersebut memungkinkan kebutuhan gizi dasar anak masih relatif terpenuhi sehingga dampak yang muncul masih terbatas pada gangguan kesehatan ringan. Dengan kata lain, *junk food* pada anak dalam penelitian ini belum sepenuhnya menggantikan makanan utama, melainkan lebih berfungsi sebagai makanan tambahan *snack*, sehingga konsekuensi kesehatan yang diamati masih berada pada tahap awal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif sehingga data mengenai kondisi kesehatan anak diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan guru, kepala sekolah, dan orang tua tanpa disertai pemeriksaan kesehatan secara klinis. Kedua, penelitian tidak melakukan pengukuran status gizi secara objektif, seperti pengukuran berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), maupun pemeriksaan laboratorium, sehingga dampak konsumsi *junk food* hanya dapat diidentifikasi berdasarkan gejala yang tampak selama proses penelitian. Ketiga, jumlah informan utama yang terbatas serta lokasi penelitian yang hanya dilakukan pada satu lembaga PAUD menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengombinasikan pendekatan kualitatif dengan pengukuran status gizi dan pemeriksaan kesehatan secara objektif agar hubungan antara pola makan tidak sehat dan kondisi kesehatan anak dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* telah menjadi bagian dari kebiasaan makan sehari-hari anak usia 4-5 tahun di TK Tunas Harapan. Meskipun sebagian besar anak memperoleh makanan utama secara teratur di rumah, namun tingginya konsumsi *junk food* seperti kerupuk, *snack* kemasan, minuman manis, dan es lilin selama berada di lingkungan sekolah menyebabkan pola makan sehat belum terbentuk secara optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan biologis, tetapi juga oleh faktor lingkungan, ketersediaan makanan, preferensi anak, serta pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat melalui edukasi, pengawasan, pembatasan konsumsi *junk food*, dan pemberian teladan. Namun, efektivitas peran tersebut masih dipengaruhi oleh tingginya akses anak terhadap *junk food*, pengaruh teman sebaya, serta belum optimalnya kerja sama antara keluarga dan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembentukan pola makan sehat pada anak usia dini memerlukan keterlibatan berbagai pihak secara

konsisten dan berkelanjutan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memberikan dampak terhadap kesehatan anak, baik secara fisik maupun dalam aktivitas belajar. Dari hasil observasi dan wawancara ditemukan beberapa dampak meliputi munculnya gangguan kesehatan ringan seperti batuk dan gangguan tenggorokan, serta menurunnya konsentrasi, semangat belajar, dan fokus anak selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, upaya pengendalian konsumsi *junk food* merupakan langkah penting dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak usia dini secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi gizi yang lebih terintegrasi antara sekolah dan keluarga serta penelitian lanjutan yang mengkaji strategi efektif dalam membangun kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

REFERENSI

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan Dan Penyakit. Infeksi Anak Dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Anik Supriani, Yulianto, N. C. A. W. (2025). Pengaruh Pemberian Minum Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Tenggorokan Pasien Ispa Di Praktek Mandiri Perawat Dusun Meli'an Kejapanan Gempol Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 17, 43–50.
- Arzani, M., & Halimatuzzuhrotulaini, B. (2022). Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang Anak Pada Kelompok B Usia 5-6 Tahun Di Paud Riyadlusshibyan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.58258/jupe.v7i3.3838>
- Bellandira Cholana, H., Miranda, D., & Halida. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 12(11), 2942–2949. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v12i11.71204>
- Bima Prayoga, G. I. M. (2021). Pembangunan Ekonomi Berkelanjutan (SDGs) dalam Peningkatan Kehidupan Sehat dan Kesejahteraan Masyarakat". *Jurnal Teknologi*, 1(1), 69–73.
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Hidayat, D., Maskur, Budiman, & Mashiro, S. T. A. I. L. (2024). Kontribusi Guru dan Orang Tua dalam Menanamkan Kebiasaan Makan Halal pada Anak Usia Dini. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 3(3), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/riggs.v3i3.368>
- June, I., Studi, P., Inggris, S., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., & Gula, B. (2025). Bahaya gula bagi anak-anak : Mengapa orang tua harus mengawasi konsumsi gula pada anak. 3, 1117–1124.
- Karmilasari, K., Rahman, M. A., & Suriah, S. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Junk Food Pada Anak Balita (Prasekolah). *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(3), 283–291.

- <https://doi.org/10.30597/hjph.v3i3.20826>
- Maulany, F., Putri, I. M., Zalfa, K., Putri, M., & Auladina, Z. (2022). Penerapan Pola Makan AUD Melalui Eating Clean di Posyandu Tunas Jaya. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, x(2), 569–576. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/ijec.v4i2.1418>
- Nasitoh, S., & Handayani, Y. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak Usia 0-2 Tahun : Tinjauan Literatur. *Scientific Journal*, 221–231.
- Ningsih, S. N. (2022). *Hubungan Persepsi Orang Tua Dan Perilaku Jajan Sembarangan Pada Anak Di Tk Madani Bumi Restu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan*.
- Novriansyah, Y., Zahlimar, & Sari, M. (2022). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Untuk Menjaga Kesehatan Wanita Di Masa Produktif. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(18), 35–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.58192/karunia.v1i4.400>
- Pribadi, T., Keswara, U. R., Widodo, S., Alparizi, M., Marlana, L., & Pritasari, L. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. *Jurnal of Public Health Concerns*, 2(4), 196–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.56922/phc.v2i4.249>
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indeks Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 31–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3>
- Restiana Nur Azizah, A. R. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *Journal Malahayati Health*, 3, 3400–3418. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11043>
- Romadona, N. F., Nur, S., & Gustiana, A. D. (2022). Persepsi Orang Tua Mengenai Junk Food dan Dampaknya terhadap Kesehatan , Fungsi Kognitif , dan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1357–1368. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1723>
- Sandi, D. F. (2024). Pengaruh Praktik Pemberian Makanan Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1-2 Tahun. *Jurnal Kebidanan ITSkes Insan Cendekia Medika*, 14(2), 118–125.
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2620–3766), 82–85.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., Rahma, S., Studi, P., Kesehatan, I., & Masyarakat, F. K. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14.
- Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1–15. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9>
- Yosrizal, T. A., Hayu, R. E., Mayasari, E., & Randika, R. (2025). *Faktor Internal*

Dan Eksternal Dalam Konsumsi Junk Food Pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri 008 Lubuk Siam : (Studi Kasus Kualitatif). 6, 17165–17175.

Zahra, I. M., & Khasanah, D. A. (2024). Implementasi Pola Makan Sehat Untuk Meningkatkan Nutrisi Anak Usia Dini di TK Manba ' ul ' Ulum Kota Pekalongan. *Seminar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*, 798–807.