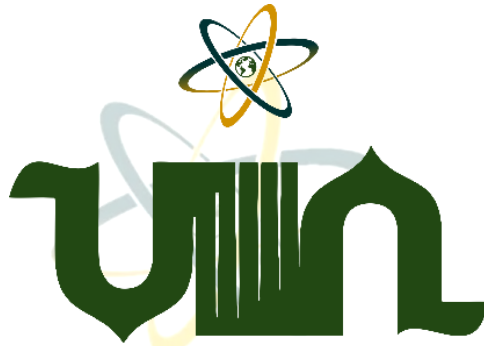


**ANALISIS PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK
KEBIASAAN MAKAN SEHAT
DI SD SWASTA WALADUN SHALIH**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**OLEH:
SAUQANI YUSRIL BAHRI
NIM: 0801203128**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**ANALISIS PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK
KEBIASAAN MAKAN SEHAT
DI SD SWASTA WALADUN SHALIH**

SKRIPSI



**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar
SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT**

OLEH:

SAUQANI YUSRIL BAHRI

NIM: 0801203128

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**ANALISIS PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK
KEBIASAAN MAKAN SEHAT
DI SD SWASTA WALADUN SHALIH**

**SAUQANI YUSRIL BAHRI
NIM: 0801203128**

ABSTRAK

Kebiasaan makan sehat sangat penting untuk perkembangan fisik dan mental anak-anak, dan orang tua memegang peranan vital dalam membentuk pola makan sehat sejak dini. Pengaruh orang tua dalam membangun kebiasaan makan sehat merupakan faktor kunci dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada siswa di SD Swasta Waladun Shalih. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan analisis konteks. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan orang tua, observasi langsung di sekolah, dan kuesioner yang diberikan kepada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua berperan krusial dalam mempengaruhi pilihan makanan anak-anak mereka, termasuk memberikan contoh pola makan sehat, menyediakan makanan bergizi di rumah, dan memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang. Selain itu, dukungan dari sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat juga penting. Kendala yang dihadapi orang tua meliputi kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan sehat dan pengaruh iklan makanan cepat saji. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa kolaborasi antara orang tua dan sekolah sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Rekomendasi dari penelitian ini termasuk perlunya program edukasi gizi yang lebih intensif untuk orang tua dan siswa, serta pengembangan kebijakan sekolah yang mendukung pola makan sehat.

Kata Kunci: Peran Orang Tua, Kebiasaan Makan Sehat, Pola Makan Anak

***ANALYSIS OF THE ROLE OF PARENTS IN FORMING
HEALTHY EATING HABITS
IN WALADUN SALIH PRIVATE ELEMENTARY SCHOOL***

**SAUQANI YUSRIL BAHRI
NIM: 0801203128**

ABSTRACT

Healthy eating habits are crucial for the physical and mental development of children, and parents play a vital role in establishing healthy eating patterns from an early age. The influence of parents in developing healthy eating habits is a key factor in supporting optimal growth and development in children. This study aims to analyze the role of parents in shaping healthy eating habits among students at Waladun Shalih Private Elementary School. The methodology used is descriptive qualitative with context analysis. Data were collected through in-depth interviews with parents, direct observations at the school, and questionnaires administered to students. The results indicate that parents play a crucial role in influencing their children's food choices, including modeling healthy eating patterns, providing nutritious food at home, and educating about the importance of balanced nutrition. Additionally, support from the school in creating an environment that fosters healthy eating habits is also important. Challenges faced by parents include a lack of time to prepare healthy meals and the influence of fast food advertisements. The conclusion of this study is that collaboration between parents and schools is essential in developing healthy eating habits in children. Recommendations from this study include the need for more intensive nutrition education programs for parents and students, as well as the development of school policies that support healthy eating patterns.

Keywords: Role of Parents, Healthy Eating Habits, Children's Eating Patterns

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Sauqani Yusril Bahri
NIM : 0801203128
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi Kesehatan Masyarakat
Tempat/Tgl. Lahir : Medan, 11 Juli 2002
Skripsi : Analisis Peran Orang Tua Dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat Di SD Swasta Waladun Shalih.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 24 Juli 2024



SAUQANI YUSRIL BAHRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**ANALISIS PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK
KEBIASAAN MAKAN SEHAT
DI SD SWASTA WALADUN SHALIH**

**SAUQANI YUSRIL BAHRI
(0801203128)**

Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 24 Juli 2024

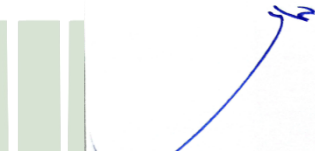
Disetujui:

Dosen Pembimbing Umum



Eliska S.K.M. M.Kes
NIP.198312042023212023

Dosen Pembimbing Integrasi

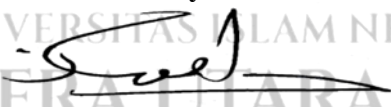


Dr. Irwansyah, S.H.I., M.H
NIP.198010112014111002

**Ketua Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU**

UNIVERSITAS ILAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN



Rapotan Hasibuan, S.K.M M.Kes
NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

ANALISIS PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK KEBIASAAN MAKAN SEHAT DI SD SWASTA WALADUN SHALIH

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :


SAUQANI YUSRIL BAHRI

0801203128


Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 24 Juli 2024 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua/Penguji


Wasivem S.Pd., M.Si
19680727199703001

Penguji I


Eliska S.K.M. M.Kes
198312042023212023

Penguji II


Rani Suraya S.K.M. M.K.M
198811102022032004

Penguji Integrasi


Dr. Irwansyah, S.H.I., M.H
198010112014111002

Medan, 24 Juli 2024
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dekan

Prof. Dr. Mesiono, M.Pd
NIP. 197307272007011031



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Sauqani Yusril Bahri
Tempat/Tgl. Lahir : Medan, 11 Juli 2002
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Jl. Rawe 1 Lingk 12 Kelurahan Besar Kec.Medan Labuhan
Agama : Islam
Contact Person : 0858-3403-8404
Alamat E-mail : saukanibahri2@gmail.com



RIWAYAT PENDIDIKAN

2009-2015 : SD Swasta Waladun Shalih
2015-2018 : MTS.Proyekan Depak
2018-2020 : MAPN 4 Medan
2020-2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

PENGALAMAN MAGANG

2024 : DINAS KETAHANAN PANGAN, TANAMAN PANGAN DAN
HORTIKULTURA PROVINSI SUMATERA UTARA

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah SWT yang selalu melindungi, mencurahkan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat merampungkan skripsi ini. Shalawat dan Salam tetap tercurahkan kepada junjungan umat Islam, Nabi besar Muhammad SAW, yang telah menerangi jalan kehidupan kita dengan Nurul Islam.

Sebagaimana melengkapi tugas memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) pada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, penulis menyusun Skripsi dengan judul “Analisis Peran Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat di SD Swasta Waladun Shalih.

Dalam mempersiapkan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, diantaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, S.Ag, M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
4. Ibu Dr. Asnil Aida Ritonga, M.A, selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Perlengkapan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Irwansyah, M.H, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sekaligus Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman.

6. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
7. Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.K.M, M.Kes. Selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
8. Wasiyem, S.Pd., M.Si, Selaku Dosen Ketua Penguji pada saat sidang yang telah banyak memberikan arahan dan masukan serta telah meluangkan waktu untuk berdiskusi dalam prosen skripsi ini.
9. Ibu Eliska S.K.M., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam proses penyusunan.
10. Ibu Rani Suraya, S.K.M., M.K.M, selaku Dosen Penguji Umum pada saat seminar proposal yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam proses skripsi ini.
11. Para dosen dan staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan mulai dari awal masuk bangku kuliah yang sudah memberikan pelajaran, motivasi dan bimbingan.
12. Untuk kedua orang tua sayang Bapak H.Syamsul Bahri, MA. dan Ibu Dra.Yumna, S,Ag. Telah mendidik anak nya dari kecil hingga sampai sekarang, jasa yang telah di berikan tidak terhingga maafkan mungkin penulis suka bandal dan berbohong.
13. Untuk anggota keluarga saya terutama adek-adek saya Abdul Latif, Nadia Syafitri, dan Muhammad Farhan. Yang telah banyak membantu penulis dalam segala hal yang penulis butuh kan.

14. Untuk saudari Pratiwi Iswara dengan NIM 0801202133 yang telah banyak membantu penulis dari awal ketemu semester 5 Banyak Memotivasi Penulis Untuk Mengerjakan skripsi nya.
15. Teruntuk Anak Budiman yang telah banyak membantu dari semester 4 sampai akhir yaitu atas nama Aminuddin, Muhammad Usamah Yusuf, Alwi Lubis, Baihaqy Hasibuan. Terima kasih atas semuanya atas bantuannya.
16. Dan yang terakhir teman-teman seperjuangan penulis selama perkuliahan yaitu IKM 10 2020, Gizi A 2020, KKN, PBL, dan LKP yang tidak pernah penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun bahasanya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna membangun skripsi ini menjadi sempurna.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga tulisan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap yang membacanya.

Medan, 24 Juli 2024

Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Sauqani Yusril Bahri
0801202133
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR ISI

COVER I	i
COVER II	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
LEMBAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Fokus Kajian Penelitian.....	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.3.1. Tujuan Umum.....	10
1.3.2. Tujuan Khusus	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
BAB 2 TINJUAN PUSTAKA	12
2.1. Peran Orang Tua.....	12
2.1.1. Pengertian Orang Tua	12
2.1.2. Konsep Peran Orang Tua	14
2.1.3. Faktor Internal dan Eksternal terhadap Orang Tua.....	16
2.1.4. Pengaruh Orang Tua terhadap Pilihan Makanan Anak di Sekolah..	18
2.2. Kebiasaan Makan Sehat.....	19

2.2.1. Pengertian Makan Sehat.....	19
2.2.2. Kebiasaan Sarapan.....	23
2.2.3. Makan Dengan Teratur.....	24
2.2.4. Membatasi Konsumsi Makanan Olahan	25
2.3. Manfaat Makan Sehat.....	26
2.3.1. Meningkatkan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar	26
2.3.2. Mendukung Pertumbuhan Dan Perkembangan	27
2.3.3. Peningkatan Energi Dan Daya Tahan Tubuh.....	30
2.4. Kajian Integrasi Keislaman.....	31
2.4.1. Peran orang tua dalam islam	31
2.4.2. Kebiasaan Makan Sehat Dalam Islam	35
2.4.3. Anjuran Memakan Makanan Sehat dan Halalan Toyyiban.....	38
2.5 Kerangka Pikir.....	45
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	47
3.1. Jenis Dan Desain Penelitian	47
3.2. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	47
3.2.1. Lokasi Penelitian	47
3.2.2. Waktu Penelitian.....	47
3.3. Informan Penelitian	48
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	49
3.4.1. Instrumen Penelitian	49
3.4.2. Teknik Pengumpulan Data	50
3.4.3. Prosedur Pengumpulan Data	50
3.4.4. Keabsahan Data	51
3.4.5. Analisis Data.....	52
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Gambaran Umum Lokasi.....	53

4.1.1. Profil Sekolah	53
4.1.2. Visi Dan Misi.....	53
4.2. Karakteristik Informan.....	54
4.3. Hasil Penelitian	57
4.3.1. Hasil Penelitian Faktor Internal terhadap Kebiasaan Makan Sehat Keluarga	57
4.3.2. Hasil Penelitian Faktor Eksternal terhadap Peran Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat.....	70
4.3.3. Hasil Penelitian Pengaruh Orang Tua terhadap Pilihan Makan Sehat Anak di Sekolah	67
4.4. Pembahasan.....	75
4.4.1. Faktor Internal terhadap Kebiasaan Makan Sehat Keluarga	75
4.4.2. Faktor Eksternal terhadap Peran Orang Tua Dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat	79
4.4.3. Analisis Pengaruh Orang Tua Terhadap Pilihan Makanan Anak di Sekolah	85
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	97
5.1. Kesimpulan	97
5.2. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN	106

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Informan Kunci	54
Tabel 4.2. Informan Utama	55
Tabel 4.3. Informan Pendukung	56
Tabel 4.4. Hasil Penelitian Faktor Internal Berdasarkan Kebiasaan Makan Sehat Keluarga	57
Tabel 4.5. Hasil Penelitian Faktor Eksternal Berdasarkan Peran Orang Tua Dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat	66
Tabel 4.6. Hasil Analisis Pengaruh Orang tua Terhadap Pilihan Makanan Anak Di Sekolah	71



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	106
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	115
Lampiran 4. Dokumentasi Lapangan	116



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN