

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1.1. Gambaran Umum Lokasi

##### 1.1.1. Profil Sekolah

SD Swasta Waladun Shalih adalah salah satu satuan pendidikan dengan berjenjang Sekolah Dasar di Tangkahan, Kecamatan Medan Labuhan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Dalam menjalankan tugasnya, SD Swasta Waladun Shalih berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SD Swasta Waladun Shalih beralamat di Jl Rawe I Lk XII, Tangkahan, Kec. Medan Labuhan, Kota Medan, Sumatera Utara dengan kode pos 20259.

SD Swasta Waladun Shalih dipimpin oleh Bapak Syahrial Padhly, S.Pd., dan telah memperoleh akreditasi B sesuai dengan sertifikat 1452/BAN-SM/SK/2019. Sekolah ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas, termasuk ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, UKS, akses internet, kamar mandi, mushola, dan kantin. Secara keseluruhan, kondisi sekolah masih dalam keadaan sangat baik dan terawat dengan baik.

##### 1.1.2. Visi Dan Misi

Sekolah perlu memiliki visi dan misi yang terdefinisi dengan baik untuk mencapai tujuannya. Berikut adalah visi dan misi dari SD Swasta Waladun Shalih:

###### a. Visi

Memberikan pendidikan dasar yang memberikan pengetahuan, kecerdasan, kepribadian, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk hidup mandiri dan melanjutkan pendidikan.

b. Misi

- 1) Menghasilkan generasi yang unggul dengan potensi di bidang teknologi dan imtaq
- 2) Membentuk sumber daya manusia yang aktif dan kreatif yang mengikuti perkembangan zaman
- 3) Menjadikan sekolah sebagai mitra yang dapat diandalkan bagi masyarakat
- 4) Memanfaatkan dan meningkatkan sumber daya alam untuk mendukung pendidikan
- 5) Menerapkan manajemen persertifatif serta kolaboratif
- 6) Membangun hubungan dengan masyarakat sekitar dan meningkatkan kedisiplinan semua siswa.

## 1.2. Karakteristik Informan

**Tabel 4.1. Informan Kunci**

Nama Informan	Jenis Kelamin	Usia	Status Pekerjaan	Masa Kerja
Ibu M	Perempuan	27 Tahun	Guru Wali	7 Tahun

Kelas V

*Sumber: Peneliti 2024*

Pemilihan informan kunci di atas adalah guru wali kelas 5 di Sekolah Dasar Swasta Waladun Shalih. Pemilihan informan tersebut berdasarkan sebagai berikut:

Ibu M merupakan guru wali kelas V yang menjadi fokus utama dari penelitian ini dan informan yang tepat untuk memperoleh banyak informasi karena guru wali kelas bertugas sebagai

tanggung jawab dalam pengawasan siswa dan mediator antara siswa, orang tua dan sekolah dalam lingkungan kelasnya di SD Swasta Waladun Shalih.

**Tabel 4.2. Informan Utama**

Nama Informan	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Status Pekerjaan
Ibu N	Perempuan	32 Tahun	SMP	Ibu Rumah Tangga
Ibu K	Perempuan	29 Tahun	SMA	Ibu Rumah Tangga
Ibu S	Perempuan	41 Tahun	SMK	Ibu Rumah Tangga

*Sumber: Peneliti 2024*

Pemilihan informan utama di atas adalah orang tua murid kelas 5 di Sekolah Dasar Swasta Waladun Shalih. Pemilihan informan tersebut berdasarkan sebagai berikut:

Ibu N, Ibu K dan Ibu S merupakan orang tua murid kelas 5 di Sekolah Dasar Swasta Waladun Shalih. Dipilih menjadi informan utama karena mereka terlibat langsung dalam pengurusan membentuk kebiasaan makan sehat pada anak yang akan diteliti. Tiga orang tua dipilih karena memiliki pekerjaan yang sama yaitu ibu rumah tangga. Hal ini dikarenakan seorang ibu rumah tangga mempunyai lebih banyak waktu dirumah dalam menjaga anak.

**Tabel 4.3. Informan Pendukung**

Nama Informan	Jenis Kelamin	Usia	Kelas
Murid A	Laki-laki	10 Tahun	5

Murid F	Laki-laki	10 Tahun	5
Murid H	Laki-laki	11 Tahun	5

*Sumber: Peneliti 2024*

Pemilihan informan pendukung di atas adalah anak murid kelas V dari informan utama di SD Swasta Waladun Shalih. Pemilihan informan tersebut berdasarkan sebagai berikut:

Anak murid A, F, H dipilih menjadi informan pendukung dikarenakan mereka sebagai anak murid kelas V Sekolah Dasar di Waladun Shalih, mereka merupakan gambaran anak yang diasuh oleh orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

### 1.3. Hasil Penelitian

#### 4.3.1. Hasil Penelitian Faktor Internal Berdasarkan Kebiasaan Makan Sehat Keluarga

Faktor Internal terdiri dari pengetahuan orang tua, kebiasaan makan orang tua, dan kebiasaan anak. Kebiasaan makan sehat menggambarkan seberapa sering orang tua menyediakan makan sehat pada anak dan susunan menu yang dimakan setiap hari. Kebiasaan makan keluarga di ukur dari waktu makan bersama dan pola makan teratur dapat mendukung kebiasaan makan sehat. Makan bersama keluarga cenderung memiliki pola makanan yang lebih sehat karena ada kesempatan untuk mengontrol asupan makanandan memberikan contoh positif. Pengukuran dalam penelitian faktor internal ini ialah dengan melakukan wawancara mendalam hingga diperolehnya hasil.

**Tabel 4.4. Hasil Penelitian Faktor Internal Berdasarkan Kebiasaan Makan Sehat Keluarga**

Informan	Pertanyaan	Pernyataan
Ibu M (Guru Wali Kelas)	Menurut Ibu, seberapa penting orang tua memahami pentingnya makan sehat bagi anak sekolah dasar? Apa saja sumber informasi yang ibu gunakan untuk mendapatkan pengetahuan tentang makan sehat? Apakah ibu mengetahui pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar?	“sangat penting ya tapi masih kebanyakan orang tua yang belum paham mengenai makan sehat ini” “ibu seringnya lihat-lihat di sosial media seperti instagram gitu” “ibu taunya gizi seimbang itu yang 4 sehat 5 sempurna ya”

---

<p>Bagaimana ibu melakukan kebiasaan makan di rumah?</p>	<p>“karena ibu bekerja jadi ibu seringnya makan bersama anak pas sore atau malam hari, pagi nya ibu buat bekal”</p>
<p>Seberapa sering ibu menyediakan makanan sehat bagi anak? Apakah ibu membatasi konsumsi makanan tidak sehat pada anak? Apakah ibu sering menghadapi anak yang suka makan dan jajan sembarangan?</p>	<p>“hanya beberapa kali dalam seminggu karena anak ibu sukanya jajan” “terkadang iya tapi anak ibu suka jajan jadi yang penting anaknya makan” “sangat sering”</p>
<p>Bagaimana Ibu menerapkan peran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?</p>	<p>“karena ibu bekerja tadi jadi ibu susah untuk mengawasi anak ibu jadi anak ibu suka makan apa aja yang dirasanya enak”</p>
<p>Menurut Ibu, apa saja hambatan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan perannya?</p>	<p>“hambatannya ibu bekerja dan anak sekolah jadi ada perbedaan tempat dan waktu yang membuat orang tua lengah dalam menjalani perannya”</p>
<p>Ibu N (Orang Tua Murid)</p>	<p>Menurut Ibu, seberapa penting orang tua memahami pentingnya makan sehat bagi anak sekolah dasar?</p>
<p>Apa saja sumber informasi yang ibu gunakan untuk mendapatkan pengetahuan tentang makan sehat?</p>	<p>“penting, tetapi ibu kurang paham dengan makan sehat itu seperti apa saja” “kurang tahu, palingan lihat di tv gitu aja yang berita tentang makanan gak sehat”</p>

---

---

Apakah ibu mengetahui pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar?	“memakan makanan yang baik seperti sayur dan buah”
Bagaimana ibu melakukan kebiasaan makan di rumah?	“ibu memasak di pagi hari untuk dimakan pas siang dan malam, paginya ibu terkadang beli untuk sarapan”
Seberapa sering ibu menyediakan makanan sehat bagi anak?	“sesekali aja, kadang ibu belikan anak ibu buah tapi kalau dimasakin sayur jarang mau dimakan”
Apakah ibu membatasi konsumsi makanan tidak sehat pada anak?	“nggak, karena menurut ibu selagi anak selera makan ya makan aja”
Apakah ibu sering menghadapi anak yang suka makan dan jajan sembarangan?	“sering tapi jajan nya masih bisa dibilang baik”
Bagaimana Ibu menerapkan peran tersebut dalam kehidupan sehari hari?	“ibu suka masak anak ibu sesuai selernya kalau jajan pun tetap ibu kasih yang penting anaknya selera makan.
Menurut Ibu, apa saja hambatan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan perannya?	“hambatannya anak suka susah makan jadi ibu suka ngasih makanan yang anak pengen gitu”
Ibu K (Orang Tua Murid)	Menurut Ibu, seberapa penting orang tua memahami pentingnya makan sehat bagi anak sekolah dasar? “sangat penting, ibu juga sudah tahu makanan sehat apa aja”
Apa saja sumber informasi yang ibu gunakan untuk mendapatkan	“ibu sekarang sering lihat dan belajar dari tiktok apa aja makanan yang bagus untuk anak”

---

---

pengetahuan tentang makan sehat?

Apakah ibu mengetahui pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar?

Bagaimana ibu melakukan kebiasaan makan di rumah?

Seberapa sering ibu menyediakan makanan sehat bagi anak?

Apakah ibu membatasi konsumsi makanan tidak sehat pada anak?

Apakah ibu sering menghadapi anak yang suka makan dan jajan sembarangan?

Bagaimana menerapkan peran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

Menurut Ibu, apa saja hambatan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan perannya?

Ibu S  
(Orang Tua Murid)

Menurut Ibu, seberapa penting orang tua memahami pentingnya

“gizi seimbang yang 4 sehat 5 sempurna kan dek”

“ibu dirumah biasanya makan 3 kali sehari sama anak-anak tapi kadang siang kalau habis pulang sekolah anak udah kenyang jajan”

“sering biasanya setiap hari ibu masak sayur rebus rebusan gitu”

“dibatasi karena makanan sekarang udah bermacam-macam, apalagi makanan pedas”

“sering kadang ibu kurangin uang jajan nya biar anak ibu gak sering jajan tapi nanti ibu bawain bekal”

“sering kasitau anak kalau makanan sekarang banyak kandungan gak bagus, terkadang ibu kasitau juga video-video olahan makanan yang gak bagus itu”

“hambatannya pas anak sekolah karena ibu gak bisa tau apa aja yang anak ibu makan di sekolah”

“sangat penting biar anak selalu sehat”

---

makan sehat bagi anak sekolah dasar?

Apa saja sumber informasi yang digunakan untuk mendapatkan pengetahuan tentang makan sehat?

“ibu sering nonton di tv makanan yang gak sehat biar ibu bisa bedain mana makanan sehat dan gak sehat”

Apakah ibu mengetahui pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar?

“kurang tahu yang ibu tahu gizi seimbang itu makan sayur-sayuran”

Bagaimana ibu melakukan kebiasaan makan di rumah?

“kami kalau pagi jarang sarapan karena udah terbiasa kayak gitu, terus kalau makan siang sama malam tergantung laparnya kapan”

Seberapa sering ibu menyediakan makanan sehat bagi anak?

“jarang, karena anak ibu kurang suka sayur”

Apakah ibu membatasi konsumsi makanan tidak sehat pada anak?

“kadang dibatasi tapi anaknya suka tiba-tiba beli jajan pas main keluar rumah”

Apakah ibu sering menghadapi anak yang suka makan dan jajan sembarangan?

“sering dek apalagi kalau anak ibu dikasi bapaknya uang jajan banyak”

Bagaimana Ibu menerapkan peran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

“kadang ibu marahin kalau dia sering jajan tapi kadang ibu diamkan aja karena capek”

Menurut Ibu, apa saja hambatan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan perannya?

“susahnya anak diatur terkadang juga dia ikut kawan kawannya jajan jadi anak ibu suka makan sembarangan”

Murid A  
(Anak Murid)

Menurut kamu, seberapa penting orang tua

“penting bang biar anaknya sehat”

---

---

memahami pentingnya makan sehat bagi anak sekolah dasar?

Apa saja sumber informasi yang kamu gunakan untuk mendapatkan pengetahuan tentang makan sehat?

Apakah kamu mengetahui pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar?

Bagaimana kamu melakukan kebiasaan makan di rumah?

“kurang tau bang karna saya belum pelajarin tentang itu”

“kurang tau bang tapi pernah dengar kayak 4 sehat 5 sempurna”

“kalau pagi saya jarang sarapan karna suka sakit perut, tapi nanti pas jam istirahat sekolah suka makan bakso, siang dan malam baru makan nasi dirumah”

Seberapa sering orang tua kamu menyediakan makanan sehat bagi anak?

Apakah orang tua kamu membatasi konsumsi makanan tidak sehat pada anak?

Apakah orang tua kamu sering menghadapi anak yang suka makan dan jajan sembarangan?

Bagaimana orang tua kamu menerapkan peran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

Menurut kamu, apa saja hambatan yang dihadapi

“kadang-kadang mama saya masak sayur sama beliin buah tapi jarang saya makan”

“biasa aja bang tapi kalau ketauan sering jajan mama saya suka marah”

“sering bang karena lebih enak makan jajanan daripada makan nasi”

“mama saya suka marahin saya biar makan sayur tapi saya gak mau karena gak enak”

“anaknya suka bandel sama malas makan”

---

Murid F  
(Anak Murid)

orang tua dalam menjalankan perannya?

Menurut kamu, seberapa penting orang tua memahami pentingnya makan sehat bagi anak sekolah dasar? “sangat penting mama saya juga sering buatin makanan sehat yang enak”

Apa saja sumber informasi yang kamu gunakan untuk mendapatkan pengetahuan tentang makan sehat? “baca baca dari buku bang”

Apakah kamu mengetahui pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar? “gizi seimbang itu harus makan buah dan sayur”

Bagaimana kamu melakukan kebiasaan makan di rumah? “kalau pagi saya sarapan pake teh manis setelah itu mama saya bawain bontot, siang sama malam makan dirumah tapi kalau malam saya jarang makan bang karna ngantuk”

Seberapa sering orang tua kamu menyediakan makanan sehat bagi anak? “mama saya kadang buatin jus wortel biar matanya sehat kata mama saya”

Apakah orang tua kamu membatasi konsumsi makanan tidak sehat pada anak? “dibatasin bang apalagi kalau saya ketauan jajan yang bersaos saya dimarahin”

Apakah orang tua kamu sering menghadapi anak yang suka makan dan jajan sembarangan? “kadang-kadang aja bang karena saya pun takut dimarahin kalau jajan sembarangan”

Bagaimana orang tua kamu menerapkan peran dan buatin jus untuk kesehatan saya? “dengan masak sayur dan buatin jus untuk kesehatan saya”

---

Murid H  
(Anak Murid)

---

tersebut dalam kehidupan sehari-hari? Menurut kamu, apa saja hambatan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan perannya?

“kurang tau bang”

Menurut kamu, seberapa penting orang tua memahami pentingnya makan sehat bagi anak sekolah dasar?

“penting bang”

Apa saja sumber informasi yang kamu gunakan untuk mendapatkan pengetahuan tentang makan sehat?

“kurang tau bang karena saya belum belajar itu”

Apakah kamu mengetahui pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar?

“kurang tau juga bang, taunya cuman harus makan sayur”

Bagaimana kamu melakukan kebiasaan makan di rumah?

“biasanya mama saya nyuruh sarapan sebelum sekolah, kalau siang makan dirumah malam juga makan dirumah”

Seberapa sering orang tua kamu menyediakan makanan sehat bagi anak?

“jarang bang karena saya gak suka sayur”

Apakah orang tua kamu membatasi konsumsi makanan tidak sehat pada anak?

“membatasi tapi saya tetap jajan yang enak di sekolah bang”

Apakah orang tua kamu sering menghadapi anak yang suka makan dan jajan sembarangan?

“sering bang karena saya suka jajan”

Bagaimana orang tua kamu menerapkan peran

“biasanya mama saya diam aja kalau saya jajan”

---

---

tersebut dalam yang penting tetap  
kehidupan sehari-hari? makan nasi”  
Menurut kamu, apa saja “hambatannya pas saya  
hambatan yang dihadapi sekolah bang”  
orang tua dalam  
menjalankan perannya?”

---

Berdasarkan pernyataan di atas disimpulkan bahwa 4 informan dalam penelitian sudah mengetahui dengan baik bahwa betapa pentingnya kebiasaan makan sehat pada keluarga untuk membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan memberikan makan sehat untuk pertumbuhan anak, namun mereka masih kurang mengetahui mengenai pedoman gizi seimbang berdasarkan Kemenkes. Kemudian 3 informan penelitian lainnya masih kurang mengetahui pentingnya kebiasaan sehat pada keluarga juga kurang mengetahui pedoman gizi seimbang dan membiarkan anak untuk jajan sembarangan di sekolah.

### 4.3.2. Hasil Penelitian Faktor Eksternal Peran Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat

Faktor Eksternal mencakup peran orang tua dalam menghadapi kebiasaan makan sehat yang berpengaruh dari lingkungan sekolah dan teman sebaya anak sekolah. Peran orang tua dalam memberikan bimbingan dan pola makan berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi sehingga akan memudahkan pembentukan kebiasaan makan sehat, serta membiasakan anak makan buah dan sayur. Penting bagi orang tua untuk selalu memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak di masa *golden age*.

**Tabel 4.5. Hasil Penelitian Faktor Eksternal Berdasarkan Peran Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat**

Informan	Pertanyaan	Pernyataan
Guru M (Guru Wali Kelas)	Menurut Ibu, bagaimana lingkungan sekolah, seperti ketersediaan makanan sehat di kantin dan peraturan tentang jajanan, memengaruhi kebiasaan makan sehat anak sekolah dasar?	“menurut ibu kalau untuk jajanan di kantin pihak sekolah gak terima sembarangan orang jualan disitu jadi jajanan di kantin bersih dan baik, kalau untuk peraturannya di dinding kelas ada ditempel poster tentang 4 sehat 5 sempurna”
	Menurut Ibu, apakah teman sebaya dapat mempengaruhi makan sehat pada anak sekolah?	“sangat berpengaruh karena mereka sering main-main dan jajan bareng-bareng”
	Menurut ibu, bagaimana orang tua dapat membantu anak untuk membuat pilihan makanan yang sehat di sekolah?	“dengan memberikan gambaran atau video dari youtube biar tau apa aja makanan yang sehat”

Ibu N (Orang Tua Murid)	Menurut Ibu, bagaimana lingkungan sekolah, seperti ketersediaan makanan sehat di kantin dan peraturan tentang jajanan, memengaruhi kebiasaan makan sehat anak sekolah dasar?	“kadang kalau ibu jemput anak sekolah ibu lihat kantin nya bersih jadi ibu ngasih jajan sekolah”
	Menurut Ibu, apakah teman sebaya dapat mempengaruhi makan sehat pada anak sekolah?	“sangat berpengaruh karena biasanya kalau anak pulang sekolah ibu tanyain dia tadi jajan sama siapa aja”
	Menurut ibu, bagaimana orang tua dapat membantu anak untuk membuat pilihan makanan yang sehat di sekolah?	“dengan ibu tunjukkan makan makanan yang sehat dan bersih itu yang seperti apa saja”
Ibu K (Orang Tua Murid)	Menurut Ibu, bagaimana lingkungan sekolah, seperti ketersediaan makanan sehat di kantin dan peraturan tentang jajanan, memengaruhi kebiasaan makan sehat anak sekolah dasar?	“kantin nya bersih tapi untuk jajanan nya ada banyak bakso-bakso dan saos yang pakai pewarna itu jadi menurut ibu kurang bagus”
	Menurut Ibu, apakah teman sebaya dapat mempengaruhi makan sehat pada anak sekolah?	“berpengaruh malah kadang anak ibu gak mau jajan tapi diajak temannya jajan jadi dia ngikut”
	Menurut ibu, bagaimana orang tua dapat membantu anak untuk membuat pilihan makanan yang sehat di sekolah?	“kadang kalau sempat ibu bawain anak ibu bontot walaupun sekedar telur atau mie, biar dia gak sering makan saos”
Ibu S (Orang Tua Murid)	Menurut Ibu, bagaimana lingkungan sekolah,	“tempatnya lumayan bersih menurut ibu

---

seperti ketersediaan jajanannya pun masih makanan sehat di kantin termasuk makanan yang dan peraturan tentang baik untuk dimakan” jajanan, memengaruhi kebiasaan makan sehat anak sekolah dasar?

Menurut Ibu, apakah “berpengaruh karena teman sebaya dapat biasanya dia selera lihat mempengaruhi makan kawannya jajan makanya sehat pada anak sekolah? dia jadi pengen ikutan makan jajanan itu”

Menurut ibu, bagaimana “kalau ibu jemput anak orang tua dapat ibu, ibu kasitau mana membantu anak untuk jajanan yang bagus dan membuat pilihan gak bagus” makanan yang sehat di sekolah?

Murid A  
(Anak Murid)

---

Menurut kamu, “jajanan disekolah enak bagaimana lingkungan dan bersih juga” sekolah, seperti ketersediaan makanan sehat di kantin dan peraturan tentang jajanan, memengaruhi kebiasaan makan sehat anak sekolah dasar?

Menurut kamu, apakah “iya bang karena teman sebaya dapat biasanya saya juga mempengaruhi makan jajannya sama kawan” sehat pada anak sekolah?

Menurut kamu, “mama saya kalau bagaimana orang tua jemput sekolah suka dapat membantu anak ngasitau mana jajanan untuk membuat pilihan yang gak bagus” makanan yang sehat di sekolah?

Murid F  
(Anak Murid)

---

Menurut kamu, “lingkungan sekolahnya bagaimana lingkungan bersih dan sejuk, jajanan sekolah, seperti di kantin juga enak-ketersediaan makanan enak”

---

---

sehat di kantin dan peraturan tentang jajanan, memengaruhi kebiasaan makan sehat anak sekolah dasar?

Menurut kamu, apakah teman sebaya dapat mempengaruhi makan sehat pada anak sekolah?

Menurut kamu, bagaimana orang tua dapat membantu anak untuk membuat pilihan makanan yang sehat di sekolah?

“iya bang karena saya suka jajan sama kawan habistu saling ngerasain jajanan yang beda-beda”

“mama saya pernah ngasi tunjuk video jajanan yang gak bagus”

Murid H  
(Anak Murid)

Menurut kamu, bagaimana lingkungan sekolah, seperti ketersediaan makanan sehat di kantin dan peraturan tentang jajanan, memengaruhi kebiasaan makan sehat anak sekolah dasar?

“jajanan di kantin banyak dan enak-enak tempatnya juga bersih”

Menurut kamu, apakah teman sebaya dapat mempengaruhi makan sehat pada anak sekolah?

Menurut kamu, bagaimana orang tua dapat membantu anak untuk membuat pilihan makanan yang sehat di sekolah?

“berpengaruh karna biasanya kami suka jajan sama-sama”

“dikasitau tiap mau pigi sekolah biar gak jajan yang bersaos”

---

Berdasarkan Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa 7 informan penelitian menyatakan lingkungan sekolah dan kantin sekolah bersih sehingga mereka tidak ragu untuk

membeli jajan di kantin sekolah. Kemudian 7 informan penelitian juga menyatakan pengaruh teman sebaya dalam makan sehat sangat berpengaruh karena anak-anak sering dan suka mengajak untuk jajan bersama temannya, sehingga peran orang tua dalam pemilihan jajanan di sekolah dengan memberitahu dan memberikan contoh apa saja jajanan yang tidak sehat tersebut.

#### **4.3.3. Hasil Penelitian Pengaruh Orang Tua terhadap Pilihan Makanan Anak di Sekolah**

Pengaruh orang tua yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang gizi cenderung mengajarkan dan memberikan contoh pola makan yang sehat kepada anak-anak mereka. Pengetahuan ini dapat mempengaruhi pilihan makanan anak-anak saat mereka berada di sekolah. Orang tua yang lebih terlibat dalam pengawasan pola makan anak mereka, misalnya dengan menyiapkan bekal sekolah atau mengawasi pembelian makanan di kantin sekolah, dapat lebih mempengaruhi pilihan makanan anak.

**Tabel 4.6. Hasil Analisis Pengaruh Orang Tua Terhadap Pilihan Makanan Anak Di Sekolah**

Informan	Pertanyaan	Pernyataan
Guru M (Guru Wali Kelas)	Menurut Ibu, apakah ada perbedaan pola makan anak di sekolah yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah?	“kalau hari libur anak jadi gak jajan sembarangan dan lebih milih makan nasi”
	Bagaimana ibu menyikapi jajanan yang tidak sehat di sekolah?	“jaman sekarang susah untuk menghindari jajanan yang gak sehat apalagi sekarang kebanyakan jajanan bakso jadi orang tua yang harus ngasitau biar anaknya gak sering jajan sembarangan
	Apakah ibu memberikan bekal makanan sehat kepada anak?	“kadang-kadang saja karena ibu kerja jadi kalau sempat ibu bawain bekal”
	Bagaimana ibu mengajarkan anak tentang pentingnya makan sehat?	“dengan ngasitau penyebab apa aja kalau anak gak mau makan yang sehat”
Ibu N (Orang Tua Murid)	Apakah ibu menjadi role model yang baik dalam hal kebiasaan makan?	“tidak juga, karena ibu kadang juga suka beli makanan cepat saji itu”
	Menurut Ibu, apakah ada perbedaan pola makan anak di sekolah yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah?	“ada, anak ibu kalau dirumah terbiasa makan apa aja, jadi kalau di sekolah dia sering jajan yang bersaos gitu”
	Bagaimana ibu menyikapi jajanan yang tidak sehat di sekolah?	“ya gimana lagi dek cukup ibu kasitau aja kalau itu jajanan nya gak sehat”

---

Apakah ibu memberikan bekal makanan sehat kepada anak? “kadang-kadang aja pas anak ibu pengen bawa bontot”

Bagaimana ibu mengajarkan anak tentang pentingnya makan sehat? “ibu kasitau dan kasih contoh kalau anak makan sehat nanti jadi pintar”

Apakah ibu menjadi role model yang baik dalam hal kebiasaan makan? “belum, karena terkadang ibu suka ngemil makanan yang bersaos juga”

Ibu K  
(Orang Tua Murid)

---

Menurut Ibu, apakah ada perbedaan pola makan anak di sekolah yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah? “ada, anak ibu dirumah terbiasa makan makanan yang gak pedes jadi dia sekolah jarang jajan yang bersaos”

Bagaimana ibu menyikapi jajanan yang tidak sehat di sekolah? “ibu kasitau anak ibu biar gak jajan jajanan itu dan ibu suruh jajan yang bagus”

Apakah ibu memberikan bekal makanan sehat kepada anak? “iya sering ibu bawain bontot biar anak ibu selalu makan nasi”

Bagaimana ibu mengajarkan anak tentang pentingnya makan sehat? “dengan memberi contoh kalau makan sehat bisa mempunyai badan yang sehat”

Apakah ibu menjadi role model yang baik dalam hal kebiasaan makan? “mungkin iya karena ibu juga jarang beli makanan, ibu lebih suka masak sendiri”

Ibu S  
(Orang Tua Murid)

---

Menurut Ibu, apakah ada perbedaan pola makan anak di sekolah yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah? “kurang tau juga dek karna pun anak ibu dirumah susah disuruh makan”

---

	<p>Bagaimana ibu menyikapi jajanan yang tidak sehat di sekolah?</p> <p>Apakah ibu memberikan bekal makanan sehat kepada anak?</p>	<p>“biasa aja karena banyak sekolah yang selalu ada jajanan gak sehat”</p> <p>“jarang karena anak ibu susah makan jadi ibu takut nanti bontot nya gak dimakan”</p>
	<p>Bagaimana ibu mengajarkan anak tentang pentingnya makan sehat?</p> <p>Apakah ibu menjadi role model yang baik dalam hal kebiasaan makan?</p>	<p>“iya dek tapi cuma sekedar aja karena ibu juga kurang memahami yang penting anak ibu sehat”</p> <p>“belum dek karena ibu kurang memahami”</p>
<p>Murid A (Anak Murid)</p>	<p>Menurut kamu, apakah ada perbedaan pola makan anak di sekolah yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah?</p>	<p>“kalau disekolah saya jadi sering jajan karena dikasi uang jajan bang kalau dirumah jarang”</p>
	<p>Bagaimana kamu menyikapi jajanan yang tidak sehat di sekolah?</p> <p>Apakah orang tua kamu memberikan bekal makanan sehat kepada anak?</p>	<p>“biasa aja bang karena kalau saya beli tetap enak”</p> <p>“jarang bang karena saya gak mau soalnya tas nya jadi berat”</p>
	<p>Bagaimana orang tua kamu mengajarkan anak tentang pentingnya makan sehat?</p> <p>Apakah orang tua kamu menjadi role model yang baik dalam hal kebiasaan makan?</p>	<p>“dimarahin kalau ketauan jajanan yang gak bagus habistu dikasitau kalau nanti bisa sakit”</p> <p>“gak juga bang”</p>
<p>Murid F (Anak Murid)</p>	<p>Menurut kamu, apakah ada perbedaan pola makan anak di sekolah yang dipengaruhi oleh</p>	<p>“mama saya dirumah sering masak sayur dan buatin jus jadi saya di sekolah jarang jajan es”</p>

---

kebiasaan makan di rumah?

Bagaimana kamu “dengan cara gak menyikapi jajanan yang membelinya” tidak sehat di sekolah?

Apakah orang tua kamu “iya bang karena saya memberikan bekal juga lebih suka makan makanan sehat kepada nasi” anak?

Bagaimana orang tua “sering dikasi tontonan kamu mengajarkan anak tentang makan makanan tentang pentingnya yang sehat” makan sehat?

Apakah orang tua kamu “iya bang karena saya menjadi role model yang jarang lihat mama saya baik dalam hal kebiasaan beli-beli makanan” makan?

Murid H  
(Anak Murid)

---

Menurut kamu, apakah “kayaknya ada bang tapi ada perbedaan pola saya gak ngerti” makan anak di sekolah yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah?

Bagaimana kamu “saya gak tau kayak menyikapi jajanan yang mana bedain jajanan tidak sehat di sekolah? yang tidak sehat

Apakah orang tua kamu “jarang bang hampir gak memberikan bekal pernah juga karena saya makanan sehat kepada lebih suka jajan” anak?

Bagaimana orang tua “ngasitau kalau gak kamu mengajarkan anak boleh sering minum es tentang pentingnya sama saos” makan sehat?

Apakah orang tua kamu “nggak bang” menjadi role model yang baik dalam hal kebiasaan makan?

---

Pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa 5 informan penelitian menyatakan jarang membawa bekal ke sekolah karena lebih suka jajanan di sekolah dan 2 informan penelitian lainnya sering membawa bekal yang dibuat oleh orang tua mereka. Namun peran orang tua dalam mengajarkan anak tentang makan sehat sudah sangat baik dengan memberikan contoh mengenai jajanan yang tidak sehat.

### **4.3. Pembahasan**

#### **1.4.1. Faktor Internal Kebiasaan Makan Sehat Keluarga**

Faktor internal yang memengaruhi kebiasaan makan sehat dalam keluarga meliputi pengetahuan dan sikap orang tua, kebiasaan makan mereka seperti rutinitas sarapan pagi, serta keterampilan dalam memasak dan menyiapkan makanan. Menurut Arifin (2015), pola makan yang seimbang—yang sesuai dengan kebutuhan dan melibatkan pemilihan bahan makanan yang tepat—dapat meningkatkan status gizi secara signifikan (Rahmawati et al., 2020)

Kebiasaan makan orang tua, seperti rutin sarapan dengan makanan yang bervariasi dan bergizi, dapat memengaruhi kebiasaan makan anak. Tingkat pengetahuan orang tua yang tinggi sangat berperan dalam menyiapkan makanan untuk anak. Sebaliknya, jika pengetahuan keluarga tentang penyajian makanan yang inovatif dan menarik rendah, anak cenderung menjadi lebih pilih-pilih makanan (Nadya, 2019). Pola makan yang sehat dan seimbang memerlukan keterampilan dalam merencanakan, membeli, dan menyiapkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang memenuhi kebutuhan gizi anak. Kesehatan yang baik bergantung pada status gizi yang baik, yang dapat dicapai melalui pendidikan, pembiasaan, dan penyediaan kebutuhan seperti sarapan pagi yang tepat bagi anak (Asih et al., 2017).

Hasil pedoman wawancara mengenai kebiasaan makan sehat keluarga bahwa orang tua sudah memiliki pengetahuan betapa pentingnya kebiasaan makan sehat keluarga, salah satunya seperti membiasakan sarapan pagi dengan makanan bergizi kepada anak sebelum berangkat ke sekolah. Namun, anak masih sangat susah untuk diberitahu oleh orang tua untuk selalu mengonsumsi sayur ketika sarapan, makan siang atau makan malam. Membiasakan sarapan pagi dapat berpengaruh terhadap status gizinya dan meningkatkan konsentrasi serta kinerja otak pada anak ketika di sekolah.

Penelitian yang dilakukan di SDN 01 Gisikdrono menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi siswa. Data ilmiah mendukung bahwa sarapan pagi berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, yang berdampak positif pada memori, konsentrasi belajar, dan prestasi akademis siswa di sekolah (Asih et al., 2017).

Ketika di lingkungan sekolah, guru diharapkan untuk selalu memperhatikan dan mengingatkan anak untuk sarapan pagi sehingga aktivitas belajar juga maksimal. Peran guru adalah membimbing anak-anak mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mendukung kekuatan tubuh dan perkembangan mereka. Sebagai figur pengganti orang tua di sekolah, guru memiliki tanggung jawab untuk membantu anak-anak menjadi sehat secara fisik dan mental. Mereka diharapkan menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam metode pengajaran agar anak-anak tetap tertarik dan termotivasi untuk belajar secara mandiri. Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab anak, serta membiasakan mereka untuk sarapan pagi dengan makanan yang bergizi demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Jatmikowati et al., 2023).

Maka, orang tua dan guru harus turut bekerjasama dalam mendidik anak untuk lebih tegas dalam memberikan pengetahuan dan sikap tentang membiasakan mengonsumsi makanan yang

bergizi dan sehat, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh hadist tentang mendidik anak dalam Islam:

وَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: لَأَنْ يُؤَدَّبَ الرَّجُلُ وَلَدَهُ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَتَصَدَّقَ بِصَاعٍ

Artinya: Nabi SAW bersabda: “Seseorang mendidik anaknya itu lebih baik baginya dari pada ia menshadaqahkan (setiap hari) satu sha”. (HR At-Tirmidzi)

Hadits ini pula menjelaskan mengenai konsep bagaimana pendidikan orang tua terhadap anak. Maksud dari hadits ini pula mengenai satu sha adalah pemberian pengajaran terhadap anak mengenai adab, norma maupun akhlak dalam perilaku keseharian itu lebih baik dari satu sha atau 2,7 kg gandum. Hal ini yang dimuat dalam hadits ini setidaknya orang tua harus memberikan pengajaran terbaru kepada sang anak mengenai kondisi dan lingkungan yang diterima. Menjadi pintu pertama dunia sang anak agar anak tersebut tidak tersesat dalam menjalani kehidupannya (Ritonga, 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan ketiga murid, dapat disimpulkan bahwa kesadaran murid atau seorang anak tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi masih sangat kurang. Anak-anak masih tidak ingin mengonsumsi makanan yang sehat dan lebih memilih jajan sembarangan. Hal tersebut terjadi karena sang anak merasa sayur tidak enak dan orang tua juga kurang kreatif dalam mengkreasikan makanan bergizi kepada anak. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa banyak anak di Indonesia yang kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menentukan pilihan makanan sehat (Kemenkes, 2018). Studi yang dilakukan oleh Persatuan Gizi Indonesia (2019) menemukan bahwa hanya 30% siswa sekolah dasar di Indonesia yang rutin mengonsumsi buah dan sayur.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran siswa sekolah dasar dalam mengonsumsi makanan sehat. Sebuah studi yang dilakukan oleh Universitas Indonesia (2017) menemukan bahwa kurangnya keterlibatan orang tua dalam perencanaan dan persiapan makan merupakan prediktor signifikan terhadap kebiasaan makan tidak sehat pada anak. Penelitian lain yang dilakukan oleh Perkumpulan Dokter Anak Indonesia (2020) menemukan bahwa anak yang memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan rendah lebih cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat.

Rendahnya kesadaran siswa sekolah dasar dalam mengonsumsi makanan sehat mempunyai implikasi yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Studi Kementerian Kesehatan RI (2018) menemukan bahwa prevalensi obesitas pada anak di Indonesia meningkat secara signifikan selama satu dekade terakhir. Penelitian lain yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada (2018) menemukan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat pada anak berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung.

#### **4.4.2. Faktor Eksternal Peran Orang Tua Dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan peran sebagai tugas, tanggung jawab, atau sesuatu yang signifikan dan berpengaruh terhadap suatu peristiwa. Dalam konteks KBBI, orang tua adalah ayah dan ibu yang bertugas mengayomi seluruh anggota keluarga. Dengan demikian, peran orang tua dapat diartikan sebagai tanggung jawab mereka dalam mencintai, melindungi, membimbing, dan merawat anak-anak mereka dalam sebuah keluarga. Peran orang tua meliputi berbagai aspek seperti pendidik, pendorong, teladan, teman, pengawas, konselor, pencari nafkah, serta penyedia kebutuhan nutrisi (Fatmawati, 2022).

Orang tua berperan sebagai pendidik dalam pengenalan gizi seimbang di rumah dengan mengajarkan anak tentang bahan makanan dan sumber gizi dari masing-masing bahan tersebut. Mereka dapat melibatkan anak secara langsung dalam proses pemilihan bahan makanan, seperti mengajak anak berbelanja ke pasar atau warung, serta melibatkan anak dalam proses pengolahan bahan makanan yang telah dipilih (Munawaroh et al., 2022).

Selain itu, orang tua juga berfungsi sebagai organisator dalam perencanaan pemberian makan kepada anak. Ini mencakup penyusunan menu, pemilihan bahan makanan berkualitas, dan pengolahan makanan yang tepat. Orang tua harus memastikan bahwa makanan yang diberikan mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dalam setiap porsi makan. Menu makanan perlu bervariasi untuk mencegah kebosanan dan memastikan bahwa kebutuhan gizi anak terpenuhi dengan baik (Munawaroh et al., 2022).

Orang tua berperan sebagai fasilitator dengan menyediakan makanan untuk anak dalam jumlah yang cukup dan bervariasi, sehingga anak dapat menghabiskan porsi makan setiap kali. Mereka juga memastikan frekuensi makan dilakukan secara teratur, yaitu tiga kali sehari—pagi, siang, dan malam—serta menata hidangan dengan cara yang menarik untuk meningkatkan minat makan anak (Munawaroh et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan perilaku anak dalam kebiasaan makan meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk pengetahuan yang berperan penting dalam membentuk tindakan atau perilaku. Pengetahuan anak mengenai pilihan jajanan serta kondisi lingkungan dan jajanan yang tersedia di sekolah berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan konsumsi jajanan mereka. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, dan faktor lainnya (Rohmiati, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara bahwa ada perbedaan antara anak yang mengonsumsi makanan sehat dengan yang tidak mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mengonsumsi jajan di sekolah maka para orang tua memberikan bekal kepada anak ketika hendak berangkat ke sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di sekolah SDN 43 Mataram bahwa ada hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku memilih jajanan pada anak usia sekolah. (Tukiman et al., 2023)

Teman sebaya memiliki pengaruh signifikan pada anak, terutama dalam pergaulan mereka, yang berdampak pada pilihan jajanan. Seringkali, keputusan untuk menerima atau menolak makanan dipengaruhi oleh saran dari teman. Pengaruh ini sangat besar karena anak-anak menghabiskan banyak waktu bersama teman-temannya, sehingga teman dapat memengaruhi perilaku dan kebiasaan mereka (Rohmiati, 2021).

Penelitian oleh Fatrikawati dan Hamidah (2016) mengungkapkan bahwa tempat jajanan di sekolah sering kali menawarkan berbagai jenis makanan cepat saji, seperti gorengan, mie, siomay, bakso, serta berbagai minuman dan es. Konsumsi jajanan yang terus-menerus ini dapat menyebabkan berbagai masalah gizi. Oleh karena itu, membawa bekal dari rumah diharapkan dapat mengurangi frekuensi anak jajan di sekolah (Mulyani et al., 2020).

Menurut Muaris (2006), membawa bekal makan siang ke sekolah adalah kebiasaan yang penting dan sebaiknya diterapkan oleh setiap orang tua. Hal ini bermanfaat untuk menghindari makanan yang tidak sehat, memastikan kondisi tubuh yang lebih baik, dan mengajarkan anak untuk memilih makanan yang bergizi. (Umasugi et al., 2020)

Selain itu, memperhatikan kebersihan makanan dan tempat bekal serta mengurangi konsumsi makanan tidak bergizi seperti jajanan sembarangan penting karena mutu kebersihan dan

kandungan gizinya sering tidak terjamin. Dengan membawa bekal dari rumah, orang tua dapat memastikan anak mendapatkan makanan yang cukup, yang dapat menghindari rasa lapar yang dapat mempengaruhi kesehatan dan konsentrasi belajar anak. (Cholana et al., 2023)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, wali kelas menyatakan bahwa lingkungan seorang anak tentu saja mempengaruhi apa yang dikonsumsi. Pada sekolah tersebut, kantin tentu saja bersih dan tentunya aman dalam memberikan makanan kepada siswa/i. Orang tua murid juga menyatakan bahwa teman sebaya mempengaruhi apa yang dikonsumsi sang anak, karena pada dasarnya seorang anak akan mengikuti apa yang ada di lingkungannya. Berdasarkan pernyataan ketiga siswa tersebut juga mengakui bahwa teman sebaya mereka mempengaruhi apa yang akan mereka konsumsi. Selain teman sebaya, tentu saja kantin sekolah mempengaruhi apa yang akan mereka konsumsi, karena apa yang disediakan tentu saja itu yang akan mereka beli.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya faktor sosial dan lingkungan dalam membentuk kebiasaan makan siswa. Beberapa penelitian telah menyoroti dampak signifikan teman sebaya terhadap kebiasaan makan siswa. Penelitian Kementerian Kesehatan RI (2018) menemukan bahwa siswa yang memiliki teman sebaya yang mengonsumsi makanan sehat, kemungkinan besar akan menerapkan kebiasaan makan sehat pada dirinya. Studi lain yang dilakukan oleh Universitas Indonesia (2017) menemukan bahwa tekanan teman sebaya merupakan prediktor signifikan terhadap kebiasaan makan mahasiswa.

Lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan siswa. Studi yang dilakukan oleh Persatuan Gizi Indonesia (2019) menemukan bahwa sekolah yang memiliki kebijakan pangan sehat dan menyediakan pilihan makanan sehat, kemungkinan besar memiliki siswa yang mengonsumsi makanan sehat. Studi lain yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada (2018) menemukan bahwa lingkungan sekolah, termasuk ketersediaan pilihan

makanan sehat dan pendidikan gizi, merupakan prediktor signifikan terhadap kebiasaan makan siswa.

Dalam ajaran Islam sangat menekankan pentingnya memakan makanan yang, sehat dan halal, maka Rasulullah secara tegas memberi tahu kepada umat-Nya melalui hadist beliau yang artinya: “*Sumber penyakit adalah makanan. Sedang menjaga makanan adalah sumber segala obat*”. Dalam surah Al-Baqarah ayat 172, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاه تَعْبُدُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.”

Ayat ini menjelaskan secara jelas mengenai konsep ketika sudah memiliki konsep rasa syukur dalam menerima rezeki dari Allah Swt melalui makanan yang diberikan Allah Swt untuk menghidupi kebutuhan manusia. Permaknaan ini juga diambil melalui tindakan rasa syukur ketika dihadirkan konsep rezeki dalam manusia. Syukur itu akan beriringan dengan tindakan yang dimiliki manusia dalam konteks ibadah muamalah maupun ilahiyat. Syukur akan menjadi sebuah penolong ketika sudah mendapatkan posisi kerelaan dari apa yang kita terima dari Allah Swt, yang mana adalah pengontrolan daripada sifat *kufur* (Danang Wiharjanto & Yayat Suharyat, 2022). Pemaknaan ayat mengenai ungkapan rasa *syukur* di dalam Al-Qur’an bermaksud untuk tidak tergolong dalam manusia yang *kufur* akan nikmat dari Allah Swt, sehingga nikmat yang diterima dapat menjadi pembatas untuk tidak menjadi manusia yang rakus dan tamak, serta hidup dengan pengendalian secara lahir maupun batin.

#### 4.4.3. Analisis Pengaruh Orang Tua Terhadap Pilihan Makanan Anak di Sekolah

Orang tua, baik ayah maupun ibu, memegang peranan penting dan berpengaruh besar dalam pendidikan anak-anak mereka. Sejak lahir, ibu adalah sosok yang selalu berada di samping anak, membuat anak cenderung meniru perilaku ibunya dan merasa lebih dekat dengan ibu. Ibu adalah orang pertama yang dikenali anak, teman pertama, dan orang pertama yang dipercayai. Apa pun yang dilakukan ibu biasanya bisa diterima anak, kecuali jika ibu meninggalkannya. Di sisi lain, pengaruh ayah juga sangat besar; di mata anak, ayah adalah sosok yang paling dihormati dan paling pintar di antara orang-orang yang dikenalnya. Cara ayah menjalani pekerjaan sehari-hari memengaruhi cara anak menjalankan tugasnya. Ayah menjadi pendukung utama, terutama bagi anak yang sudah agak besar, baik laki-laki maupun perempuan, jika ia mau mendekati dan memahami anaknya. Tanggung jawab pendidikan dasar terletak pada orang tua. Ini adalah "fitrah" yang ditetapkan oleh Allah SWT, dan orang tua tidak bisa menghindari tanggung jawab ini karena merupakan amanah dari Allah. Orang tua juga memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Mereka memengaruhi lingkungan keluarga, acara makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi anak. Pengalaman positif dengan makanan sejak dini dapat membantu anak mengembangkan kebiasaan makan yang sehat di masa depan. (Rohmiati, 2021)

Pembahasan tentang peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak dapat dilihat dari tiga perspektif utama dalam Islam: kajian tafsir Al-Qur'an, Hadis, dan fikih kesehatan. Ketiga sumber ini memberikan panduan yang komprehensif mengenai bagaimana orang tua dapat mendidik dan membiasakan anak-anak mereka untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan halal. Berikut ini adalah integrasi dari ketiga perspektif tersebut:

1. Memberikan Makanan yang Halal dan Thayyib

- a. Tafsir Al-Qur'an

Dalam Surah Al-Baqarah ayat 168, Allah berfirman:

*"Wahai manusia, makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik (thayyib) yang terdapat di bumi..."*

Al-Tabari menekankan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Orang tua berperan penting dalam memilih dan menyediakan makanan yang sesuai dengan ajaran Islam bagi anak-anak mereka. Ibnu Katsir menyatakan bahwa makan dari yang halal dan baik adalah bagian dari tanggung jawab setiap Muslim, dan ini harus dimulai dari keluarga, dengan orang tua memberikan contoh yang baik kepada anak-anak mereka.

b. Hadis

Rasulullah SAW bersabda:

*"Sesungguhnya Allah itu baik dan tidak menerima keculi yang baik."* (HR. Muslim)

Hadis ini memperkuat pentingnya memilih makanan yang baik dan sehat. Orang tua harus berusaha untuk menyediakan makanan yang berkualitas bagi anak-anak mereka.

c. Fikih

Kesehatan Fikih kesehatan mengatur bahwa selain halal, makanan yang dikonsumsi haruslah thayyib, yaitu baik untuk kesehatan. Mengajarkan anak untuk memilih makanan yang sehat sejak dini adalah bagian dari pengamalan fikih kesehatan.

2. Mengajarkan Adab Makan

a. Tafsir Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, terdapat petunjuk mengenai etika dan perilaku yang baik. Meski tidak secara langsung tentang adab makan, ajaran tentang sopan santun dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan termasuk makan.

b. Hadis

Rasulullah SAW bersabda:

*"Wahai anak, sebutlah nama Allah (dengan membaca Bismillah), makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah makanan yang ada di dekatmu."* (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini memberikan pedoman jelas tentang adab makan yang harus diajarkan oleh orang tua kepada anak-anak mereka. Ini mencakup aspek spiritual dan etika yang penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat.

c. Fikih Kesehatan

Dalam fikih, adab makan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW juga berfungsi untuk kesehatan. Misalnya, makan dengan tangan kanan yang bersih dapat mencegah penyakit, dan mengajarkan anak untuk tidak makan berlebihan juga penting untuk kesehatan.

3. Menghindari Israf (Berlebihan)

a. Tafsir Al-Qur'an

Dalam QS Al-An'am Ayat 141:

Al-Tabari mengingatkan bahwa Allah melarang manusia untuk berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman. Orang tua harus mengajarkan anak-anak mereka untuk tidak menyia-nyiakkan makanan dan menghargai rezeki yang diberikan oleh Allah. Al-Qurtubi menekankan bahwa makan dan minum dengan

tidak berlebihan adalah bagian dari etika Islam yang harus diajarkan kepada anak-anak sejak dini.

Hadis

Rasulullah SAW bersabda:

*"Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap yang dapat menegakkan punggungnya."* (HR. Tirmidzi)

Hadis ini mengajarkan pentingnya makan secukupnya dan menghindari kekenyangan yang berlebihan, yang dapat merusak kesehatan.

b. Fikih Kesehatan

Dalam fikih kesehatan, konsep moderasi sangat penting. Makan berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti obesitas dan diabetes. Oleh karena itu, orang tua harus mendidik anak-anak mereka untuk makan dalam porsi yang wajar.

#### 4. Pendidikan dan Pembiasaan Sejak Dini

a. Hadis

Rasulullah SAW bersabda:

*"Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah. Maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi."* (HR. Bukhari)

Hadis ini menekankan pentingnya pendidikan sejak dini, termasuk dalam hal kebiasaan makan. Orang tua memiliki peran besar dalam membentuk kebiasaan dan karakter anak-anak mereka.

b. Fikih Kesehatan

Fikih kesehatan menekankan pentingnya pendidikan kesehatan sejak dini. Orang tua harus mengajarkan anak-anak tentang manfaat makanan sehat dan bahaya makanan yang tidak sehat. Pendidikan ini harus dimulai sejak anak-anak masih kecil agar kebiasaan makan sehat menjadi bagian dari kehidupan mereka.

## 5. Teladan dari Orang Tua

### a. Tafsir Al-Qur'an

Dalam QS An-Nisa Ayat 5:

Al-Tabari menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan untuk tidak memberikan harta kepada orang yang belum mampu mengelolanya dengan baik, termasuk anak-anak. Orang tua harus memastikan anak-anak menerima makanan dan perawatan yang tepat sampai mereka mampu mengurus diri sendiri. Ibnu Katsir menggarisbawahi pentingnya mendidik anak-anak dengan baik, termasuk dalam hal makan, agar mereka dapat mengelola harta dan kehidupannya dengan bijak ketika dewasa.

#### • Hadis

Rasulullah SAW adalah teladan terbaik dalam semua aspek kehidupan, termasuk dalam hal makan dan minum. Orang tua harus mencontohkan perilaku makan yang baik dan sehat seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

### b. Fikih Kesehatan

Orang tua harus menjadi contoh yang baik dalam hal kesehatan. Dengan melihat orang tua mereka mengonsumsi makanan yang sehat dan mengikuti adab

makan yang benar, anak-anak akan lebih mudah mengadopsi kebiasaan yang sama.

Peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak adalah sangat penting dan diatur dalam ajaran Islam melalui Al-Qur'an, Hadis, dan fikih kesehatan. Dengan memberikan makanan yang halal dan thayyib, mengajarkan adab makan, menghindari berlebihan, mendidik sejak dini, dan menjadi teladan yang baik, orang tua dapat memastikan bahwa anak-anak mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak tetapi juga pada perkembangan spiritual dan etika mereka sesuai dengan ajaran Islam.

Orang tua harus lebih memperhatikan makanan yang anak konsumsi, sebab anak merupakan tanggung jawab orang tua dimulai sejak anak masih dalam kandungan, baik itu tanggung jawab jasmani dan rohaninya, dimana tanggung jawab jasmani yang sepatutnya orang tua berikan kepada anaknya adalah memberikan jaminan kecukupan gizi melalui makanan yang dikonsumsi anak. (Syarifuddin et al, 2022)

Anak-anak kurang memiliki keterampilan penguatan diri untuk membantu mereka mengatasi makanan tidak sehat dan membuat pilihan yang lebih sehat karena anak-anak kesulitan mengendalikan nafsu makan yang dipicu oleh bau atau melihat makanan cepat saji. Penggunaan media atau gadget yang berlebihan menjadi tantangan yang relevan dalam mempraktikkan pola makan sehat. Waktu menonton yang berlebihan dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka, misalnya media sosial banyak menampilkan makanan cepat saji sehingga anak menjadi tergoda menginginkan makanan tersebut. (Jatnikowati et al., 2023)

Salah satu cara untuk memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi adalah dengan mengenalkan mereka pada berbagai jenis makanan. Jika anak menjadi terlalu selektif dalam

memilih makanan, mereka berisiko mengalami kekurangan nutrisi. Saat waktu makan, penting untuk mengedukasi anak tentang manfaat dari setiap jenis makanan yang ada di meja makan. Misalnya, jelaskan bahwa buah dan sayur mengandung antioksidan yang membantu mencegah berbagai penyakit. Selain itu, sampaikan bahwa makanan sehat dapat membantu tubuh tumbuh tinggi, kuat, dan lebih bertenaga dalam beraktivitas. Informasikan juga tentang pentingnya mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi garam atau gula, seperti gorengan, keripik kentang, kue manis, dan minuman bersoda, serta jelaskan dampak negatif dari makanan tersebut terhadap kesehatan. (Djano & Audyani, 2022)

Edukasi mengenai jajanan sehat untuk anak usia sekolah dasar sangat penting untuk menciptakan generasi yang unggul dan mampu memilih makanan sehat dengan bijak. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk membentuk perilaku makan yang sehat pada anak-anak sekolah dasar serta meningkatkan pengetahuan mereka tentang jajanan yang sehat. Jajanan yang tidak sehat dapat berdampak negatif, seperti menyebabkan anak-anak sering sakit, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan mereka absen dari sekolah dan ketinggalan pelajaran. (Syarifuddin et al., 2022)

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa orang tua sering berbicara kepada anak pentingnya makan sehat dan tidak jajan sembarangan ketika berada di sekolah. Orang tua berharap kepada kantin sekolah untuk menjual makanan yang tidak mengandung zat kimia, supaya anak tidak terhindar dari berbagai macam penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan SD Negeri 7 Ponjae Kota Palopo bahwa kantin sekolah memiliki pengaruh terhadap konsumsi jajanan sehat dan tidak sehat pada anak sekolah. Hal ini disebabkan karena kantin sekolah berperan penting dalam penyajian makanan yang sehat dan aman bagi siswa.

Kantin sekolah merupakan salah satu tempat untuk jajan anak sekolah. Ada kantin sekolah yang telah menyediakan makanan sehat dan bergizi tetapi juga ada kantin yang belum

menyediakan makan sehat dan bergizi. Tentu sangat disarankan agar kantin sekolah memberi batasan penjualan makanan tinggi karbohidrat dan lemak, dan meningkatkan penjualan makanan yang mengandung sayur, buah-buahan, jus buah, buah potong segar, yoghurt atau susu rendah lemak. (Djano & Audyani, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan hasil bahwa menurut keempat responden yang terdiri dari 1 wali kelas dan 3 wali murid menyatakan bahwa anak-anak mereka jarang membawa bekal karena sang anak yang susah makan. Selain itu, mereka selaku orang tua juga kurang menekankan pada anak tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat karena mereka berprinsip “apapun yang dimakan tak masalah, asal anak tetap sehat”.

Berdasarkan jawaban ketiga siswa menyatakan bahwa mereka lebih sering mengonsumsi jajan sembarangan ketika berada diluar lingkungan rumah. Selain itu, karena mereka malas membawa dan memakan bekal yang sudah disiapkan oleh orang tua mereka dan lebih memilih untuk jajan sembarangan. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya keterlibatan orang tua dan lingkungan sekolah dalam mendorong kebiasaan makan sehat di kalangan siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak membawa bekal bekal dari rumah lebih cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat. Studi Kementerian Kesehatan RI (2018) menemukan bahwa 70% siswa yang tidak membawa bekal bekal dari rumah mengonsumsi makanan cepat saji atau mie instan selama jam sekolah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Universitas Indonesia (2017) menemukan bahwa mahasiswa yang tidak membawa bekal bekal dari rumah cenderung memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang lebih tinggi karena preferensi mereka untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Dari sudut pandang fiqh, konsumsi makanan yang tidak sehat dapat dianggap sebagai bentuk tindakan merugikan (darar) terhadap diri sendiri yang dilarang dalam Islam. Al-Qur'an

menyatakan, "Dan janganlah kamu melemparkan [dirimu] dengan tanganmu sendiri ke dalam kehancuran" (Quran 2:195). Dalam konteks ini, pelajar yang mengonsumsi makanan tidak sehat karena malas membawa bekal bekal dari rumah dapat dianggap merugikan dirinya sendiri.

Lebih lanjut, konsep taklif (tanggung jawab) dalam fiqh juga berlaku dalam persoalan ini. Siswa memiliki tanggung jawab untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraannya, dan kemalasan mereka membawa bekal makan siang dari rumah dapat dianggap sebagai kelalaian terhadap tanggung jawab tersebut.

Lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan siswa. Studi yang dilakukan oleh Persatuan Gizi Indonesia (2019) menemukan bahwa sekolah yang memiliki kebijakan pangan sehat dan menyediakan pilihan makanan sehat, kemungkinan besar memiliki siswa yang mengonsumsi makanan sehat. Studi lain yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada (2018) menemukan bahwa lingkungan sekolah, termasuk ketersediaan pilihan makanan sehat dan pendidikan gizi, merupakan prediktor signifikan terhadap kebiasaan makan siswa. Agama Islam mengatur segala aspek kehidupan umat manusia salah satunya mengenai makanan. Makanan yang halal dan baik diatur secara jelas oleh Allah SWT, salah satunya melalui firman-Nya dalam surah Al Bawarah ayat 186. Allah SWT berfirman,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: "Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata."

Pemaknaan ayat di atas memberikan suatu tuntunan terhadap kehidupan manusia dalam mengelola makanan yang baik sevara nyata tidak hanya sebagai anjuran yang belaka. Kemudian

adanya suatu indikasi kekhawatiran yang terjadi apabila manusia tersebut mendapatkan kelalaian dalam pengelolaan di dalam hidupnya. Anjuran dalam makan akan sebagian makanan di muka bumi juga memberikan suatu batasan yang mana menghindari sifat dan sikap rakus manusia yang mana tidak semena-mena dengan makanan dan mensyukuri apa yang ada pada nikmat dari Allah Swt. Hal inilah yang memberikan pengaruh pembelajaran kepada seorang anak agar dapat menjadi bekal dalam mengontrol dan memahami apa saja yang harus diperhatikan dalam tindak lanjut terhadap makanan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN