

## PKM Program Edukasi *Food Preference & Food Choice* Bagi Ibu Sebagai Promosi Perilaku Makan Sehat Pada Anak

Rohma Rifani<sup>1</sup>, Wilda Ansar<sup>2</sup>, Siti Junaeda<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup> Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Jurusan Pendidikan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Makassar

[rohmarifani@unm.ac.id](mailto:rohmarifani@unm.ac.id), [wildaansar@unm.ac.id](mailto:wildaansar@unm.ac.id), [St.Junaeda@unm.ac.id](mailto:St.Junaeda@unm.ac.id)

**Abstrak.** Perilaku makan merupakan tanggung jawab orang tua. Adanya problem perilaku makan pada anak yang tergolong tinggi > 60% menunjukkan bahwa ada masalah dalam pengasuhan khususnya dalam memberi makan anak. Sebagian besar ibu belum memahami bagaimana proses anak mengakuisisi rasa, jenis, tekstur, dan aroma makanan serta bagaimana perilaku itu diperoleh sehingga anak dapat menentukan makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan permasalahan ini sehingga perlu memberikan edukasi kepada ibu-ibu terkait preferensi makanan dan pilihan jenis makanan. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan mengukur pengetahuan subjek sesudah pemberian materi. Adapun hasil dari pemberian edukasi ini adalah terdapat peningkatan pemahaman peserta yang signifikan dengan kegiatan yang telah dilakukan. Perlu untuk melakukan sosialisasi yang lebih luas terkait preferensi makanan dan pemilihan makanan khususnya pada ibu-ibu yang sedang mengandung dan yang memiliki anak dengan usia balita. Sebab berdasarkan hasil survey ibu-ibu yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia 2 tahun keatas, sehingga perlu untuk memberikan edukasi lebih awal terkait preferensi dan pemilihan makanan sejak usia mpasi..

**Kata kunci:** *Food Preference, Food Choice, Perilaku Makan Sehat*

**Abstract.** Eating behavior is the responsibility of parents. The existence of eating behavior problems in children who are classified as high > 60% indicates that there are problems in parenting, especially in feeding children. Most mothers do not understand how the child acquires the taste, type, texture, and aroma of food and how the behavior is obtained so that the child can determine the food consumed. Based on this problem, it is necessary to provide education to mothers regarding food preferences and food choices. The method used is psychoeducation by measuring the subject's knowledge before and after giving the material. The result of providing this education is that there is a significant increase in participants' understanding of the activities that have been carried out. It is necessary to carry out broader socialization regarding food preferences and food selection, especially for mothers who are pregnant and who have children under five. Because based on the results of a survey, the mothers who were the subjects of this study were mothers who had children aged 2 years and over, so it is necessary to provide early education regarding food preferences and selection from the age of solids..

**Keywords:** *Food Preference, Food Choice, Healthy Eating Behavior*

### I. PENDAHULUAN

Perilaku makan merupakan tanggung jawab orang tua. Adanya problem perilaku makan pada anak yang tergolong tinggi > 60% menunjukkan bahwa ada masalah dalam pengasuhan khususnya dalam memberi makan anak. Sebagian besar ibu belum memahami bagaimana proses anak mengakuisisi rasa, jenis, tekstur, dan aroma makanan serta bagaimana perilaku itu diperoleh sehingga anak dapat menentukan makanan yang dikonsumsi. Ibu yang kurang sensitive terhadap nafsu makan anak tidak dapat mengidentifikasi makanan kesukaan anak, baik dari tekstur rasa, aroma, dan bentuk makanan. Ibu yang menganggap bahwa memberi

makan anak sekedar menggugurkan kewajiban dan membuat anak kenyang sebanyak 56%. Cara yang digunakan dalam memberi makan anak cenderung bersifat counterbalance/negatif (Rifani, Suryanto, & Suminar 2018). Hal ini dapat mengakibatkan problem perilaku makan.

Tingginya prevalensi problem perilaku makan anak membuat orang tua merasa bingung dan menyerah menghadapi anak. Akhirnya orang tua mengikuti kemauan anak. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya asupan nutrisi pada anak. Anak yang kurang asupan tidak dapat memenuhi tandar gizi sehingga berat badan menjadi kurang (wasting). Wasting menyebabkan kekebalan anak

menjadi rendah dan bahkan berisiko duabelas kali terhadap kematian. Dampak lain secara psikologis anak cenderung kurang termotivasi karena kurang berenergi sehingga prestasi belajar rendah dan rendahnya harga diri. Tingginya kasus malnutrisi di Indonesia membutuhkan perhatian para penggiat nutrisi anak baik pemerintah, swasta, LSM maupun masyarakat itu sendiri. Berbagai upaya telah dilakukan namun kasus malnutrisi belum menunjukkan perbaikan angka yang signifikan. Bahkan kasus obesitas mengalami trend naik dari tahun ke tahun..

Food preference merupakan tingkat suka atau tidak suka terhadap makanan (Pilgrim, 1977, dalam Sijtsema, dkk. 2002). Faktor yang memengaruhi meliputi Characteristic of the individual, Characteristic of the food, dan Characteristic of the food. 3 faktor ini memiliki bagian-bagian yang dijelaskan pada table berikut

- a. Characteristic of the individual: Age, Sex, Educatio, Income, Nutrition knowledge, Cooking skills and creativity, Attitudes to health and the role of food to it
- b. Characteristic of the food: Taste, Appearance, Textur, Cost, Food type, Method of preparation, Form, Seasoning, Food combination
- c. Characteristic of the food: Season, Employment, Mobility, Degree of urbanization, Size of household, Stage of family

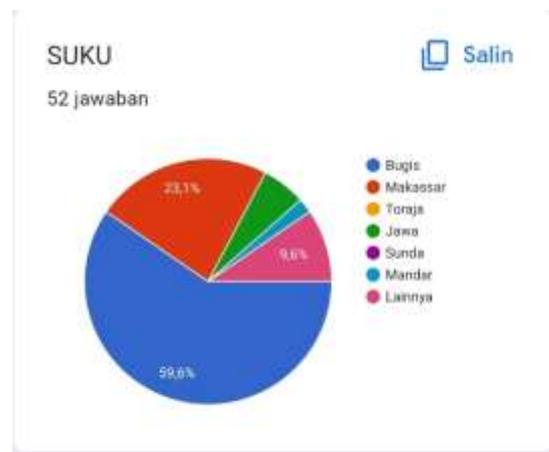
## II. METODE YANG DIGUNAKAN

Permasalahan diatas membutuhkan solusi yang tepat sehingga perlu dilakukan sebuah kegiatan dalam memberikan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman orangtua mengenai *food preference dan food choice*. Metode yang digunakan adalah berbentuk psikoedukasi dimana peserta diberikan materi secara langsung serta materi dari PPT. Setelah diberikan materi baik secara langsung maupun mempelajari melalui PPT, pemahaman peserta PKM kemudian

diberikan form evaluasi untuk mengukur efektivitas pelaksanaan program edukasi ini.

## III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2022 hari Sabtu jam 010.00-11.00 WITA di TK Al Ikhlas Minasaupa. Jumlah peserta yang hadir berjumlah 52 orang yang merupakan orangtua dari siswa/siswi TK Al Ikhlas Minasaupa. Berikut hasil evaluasi terkait pengabdian yang dilakukan.



Gambar 1. Suku peserta

Berdasarkan gambar di atas terlihat bahwa dari 52 peserta terdapat 59,6% peserta adalah suku bugis sisanya 23,4% adalah suku Makassar, 20% terbagi antara suku jawa, dan suku mandar.





Gambar 2. Jumlah anak yang dimiliki

Berdasarkan gambar grafik diatas terlihat bahwa ibu-ibu yang terlibat dalam psikoedukasi ini adalah ibu-ibu yang telah memiliki jumlah anak dari 1 hingga 4 orang anak. Persentase terbesar ada pada ibu-ibu yang memiliki 2 orang anak yaitu 57,7%.



Gambar 4. Diagram Pernyataan 2

Berdasarkan diagram di atas terlihat bahwa 69,2% peserta menganggap bahwa kesulitan makan pada anak dapat diatasi dengan orangtua mempelajari food preference dan food choice. Kemudian sebanyak 30% menganggap bahwa hal ini dapat diatasi dengan pola asuh yang baik.



Gambar 3. Diagram pertanyaan 1.

Pernyataan pertama yang berikan kepada peserta seminar terkait dengan fungsi makan. Berdasarkan jawaban peserta, terlihat pada diagram hampir semua yakni sebesar 92,3% menjawab bahwa fungsi makan tidak hanya sebagai fungsi social tetapi juga fungsi social, dan fungsi psikologis.



Gambar 5. Pernyataan 3

Berdasarkan Grafik diatas terlihat bahwa semua peserta seminar menganggap bahwa pemahaman food preference dan food choice perlu untuk dipelajari karena masalah makan pada anak adalah penting yakni sebesar 60%

peserta sangat setuju, 19,6% setuju, dan 7,8% menganggap biasa saja. San ada 11,8 % menganggap masalah makan adalah hal yang tidak penting.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai *Food preference* dan *food choice* dapat memberikan gambaran terkait penanganan seperti apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang tua terhadap anak yang mengalami kesulitan makan. Selain itu pemahaman *food preference* melalui 3 faktor yaitu Faktor yang memengaruhi meliputi *Characteristic of the individual*, *Characteristic of the food*, dan *Characteristic of the food* dapat memberikan pemahaman kepada ibu-ibu untuk melakukan pencegahan terhadap anak yang mungkin mengalami kesulitan makan di masa akan datang (Pilgrim, 1977, dalam Sijtsema, dkk. 2002)

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kemitraan masyarakat yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian program edukasi *food preference* dan *food choice* memberikan manfaat kepada peserta karena peserta mendapat pengetahuan tentang pentingnya referensi makanan terhadap perilaku kesulitan makan pada anak. Selain itu melalui edukasi ini orangtua juga mendapat pengetahuan terkait hal-hal yang mempengaruhi anak mengalami kesulitan makan, dan usaha apa yang seharusnya dilakukan oleh orangtua untuk mengatasi hal tersebut. Melalui program edukasi ini, peneliti juga menemukan bahwa perlu dilakukan edukasi lebih luas terkait dengan program edukasi ini sebab dari 52 peserta masi ada peserta yang menggap bahwa kesulitan makan pada anak bukanlah hal penting. Perlu untuk melakukan sosialisasi yang lebih luas terkait preferensi makanan dan pemilihan makanan khususnya pada ibu-ibu yang sedang mengandung dan yang memiliki anak dengan usia balita. Sebab berdasarkan hasil survey ibu-ibu yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia 2 tahun keatas, sehingga perlu untuk

memberikan edukasi lebih awal terkait preferensi dan pemilihan makanan sejak usia mipasi

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Selain itu tak lupa peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Kepala sekolah dan Guru-guru di TK AL Ikhlas Minasaupa yang memberi fasilitas dalam melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Rifani, R. Suryanto, & Suminar, D.R. (2018). Maternal feeding strategy used by working mothers of 4-6- years- old-children in Makassar, Indonesia. *Procsiding*. International Conference on Advanced Multidisciplinary Research (ICAMR). Atlantic Press.
- Rifani, R. Suryanto, & Suminar, D.R.(2018). Parental feeding pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini di Makassar. *Prosiding*. Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar " Diseminasi Hasil Penelitian melalui Optimalisis Sinta dan Hak Kekayaan Intelektual. ISBN: 978-602-5554-71-1.
- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. 2008. Influence of Parental Attitudes in the Development of Children Eating Behavior. *British Journal of Nutrition*. Vol. 99, Suppl. 1. S22-S25. Doi: 10.1017/S0007114508892471.
- Sijtsema, S., Dagevos, H., & Lennemann, A. 2002. Variables Influencing Food Perception Reviewed for Consumer-Oriented Product Development. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Vol. 42. (6).. Hal. 565-58