

## ANALISIS VARIASI PENYAJIAN MENU MAKANAN TERHADAP NAFSU MAKAN PADA ANAK USIA 2-4 TAHUN DI DESA BADANG

Putri Maulidia<sup>1)</sup>, Nurhenti Dorlina Simatupang<sup>2)</sup>, Sri Widayati<sup>3)</sup>, Kartika Rinakit Adhe<sup>4)</sup>

<sup>1234</sup>Universitas Negeri Surabaya

**Email:** putri.18050@mhs.unesa.ac.id<sup>1)</sup>, nurhentidorlina@unesa.ac.id<sup>2)</sup>

sriwidayati@unesa.ac.id<sup>3)</sup>, kartikaadhe@unesa.ac.id<sup>4)</sup>

**Abstrak:** Kemampuan orang tua terutama ibu dalam menyajikan menu makanan yang bervariasi sangat penting dilakukan, karena untuk memenuhi gizi dan nutrisi anak pada masa *golden age*. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh orang tua yang memiliki kemampuan relatif kurang dalam menyajikan menu makanan yang bervariasi, sehingga anak memiliki kurang nafsu makan. Penelitian kualitatif deskriptif ini bertujuan untuk mendeskripsikan variasi penyajian menu makanan terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia 2-4 tahun di desa Badang. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang tua dan 4 anak usia 2-4 tahun di Desa Badang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles and Huberman, yakni : 1) pengumpulan data, 2) reduksi data, 3) penyajian data, dan 4) verifikasi/penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah 1) variasi penyajian menu makanan yang bervariasi atau berganti tiga kali dalam sehari dapat meningkatkan nafsu makan anak, 2) pemenuhan gizi dan nutrisi akan terpenuhi jika makanan yang disajikan mengandung empat sehat lima sempurna, 3) anak memiliki nafsu makan yang tinggi ketika orang tua ikut menemani makan bersama sambil bercerita dan berkomunikasi, 4) mengenalkan makanan atau menu baru kepada anak dengan cara anak diajak untuk masak bersama kemudian orang tua ikut mencicipi makanan tersebut, sehingga anak juga memiliki rasa ingin mencoba makanan tersebut.

**Kata Kunci:** Variasi Menu Makanan, Nafsu Makan, Anak Usia Dini

## LATAR BELAKANG

Pendidikan bagi anak usia dini yang pertama merupakan pendidikan yang diberikan oleh orang tua dimulai sejak anak berusia 0-6 tahun, orang tua memiliki peranan penting dalam mengembangkan karakter serta mempersiapkan anak untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih lanjut (Fauziddin, 2016). Masa yang ideal untuk memberikan stimulus dan pengoptimalan daya otak anak adalah pada usia 0 tahun sampai dengan usia 8 tahun. Pola pikir anak pada usia ini sangat pesat, begitu pula pertumbuhan fisiknya yang banyak mengalami perubahan. Oleh sebab itu, sebagai pendidik terutama orang tua hendaknya tidak melewatkan kesempatan usia yang berharga ini, karena tidak akan bisa diulang kembali. Hal ini diperkuat dengan pendapat Susilawati (2020) yang menyampaikan bahwa:

*“Keluarga terutama peran orang tua ibu dan ayah adalah tempat pertama bagi anak untuk melakukan sosialisasi secara mendasar. Perhatian khusus perlu diberikan untuk anak-anak terutama pada masa golden age yang hanya terjadi sekali seumur hidup, sehingga pola asuh orang tua sangat berperan penting guna masa depan anak yang akan tumbuh dan sukses sebagaimana potensi yang dimilikinya.”*

Sejak anak berusia 0 tahun berada di dalam kandungan, asupan yang dimakan oleh ibu setiap harinya sangat berpengaruh besar terhadap janin. Menurut Azizah Izzatul & Asyifa Robiatul Adawiyah (2020) pertumbuhan pada usia 0-6 tahun adalah waktu yang sangat pesat untuk orang tua membentuk karakter, pertumbuhan, serta perkembangan. Oleh karena itu, sebagai ibu harus memperhatikan nutrisi yang dikonsumsi sejak hamil hingga anak telah lahir menjadi pribadi dewasa yang baik dan normal. Tidak hanya ibu, seorang calon ayah juga harus mendukung ibu untuk mengonsumsi makanan empat sehat lima sempurna setiap harinya. Jika orang tua tidak peduli dengan hal itu, maka akan terjadi gizi buruk yang menimpa anak.

Penyajian makanan pada anak usia dini tidak jauh berbeda dengan orang dewasa. Persamaannya yaitu, anak usia dini dan orang dewasa menyukai makanan yang bervariasi dan terdapat beberapa macam jenis hidangan makanan yang tidak hanya satu. Perbedaannya yaitu, dalam penyajian menu makanan antara anak usia dini dengan orang dewasa porsi yang diberikan sangat jauh berbeda, karena sesuai dengan usianya. Penyajian makanan pada anak usia dini harus sesuai dengan usianya, karena dengan bertambahnya usia bertambah pula asupan nutrisinya. Orang tua harus tepat dan cermat dalam mengatur makanan sesuai dengan kondisi dan kesehatan anak. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung semua zat yang dibutuhkan, supaya tubuh memperoleh energi dan tubuh berfungsi dengan optimal. Artinya, selain berat badan anak bertambah dan tubuh menjadi lebih kuat, fungsi syaraf serta organ yang ada didalam tubuh berkembang dengan baik sesuai dengan usianya yang mana anak usia dini memiliki lebih dari 100 milyar sel otak yang dapat meningkat secara maksimal jika semua terpenuhi (Dewi, 2017).

Orang tua terutama peran seorang ibu pada saat menyajikan makanan untuk anak usia dini harus memperhatikan kualitas dan kuantitas. Dari segi kualitas harus lebih higienis, karena anak usia dini sangat rentan terhadap penyakit. Dari segi kuantitas, porsi yang diberikan lebih sedikit. Jika makanan yang diberikan ibu pada anak telah tepat, maka fungsi tubuh akan berjalan secara optimal. Anak akan sehat, rentan terkena penyakit, serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat.

Permasalahan yang peneliti temukan dan sering dijumpai saat ini adalah anak prasekolah memiliki nafsu makan rendah yang disebabkan oleh kurangnya variasi dalam penyajian makanan, sehingga anak memiliki gejala susah makan. Dari kejadian ini, para orang tua sering mengeluh dan tidak mempunyai solusi untuk mengatasinya. Orang tua mengkhawatirkan akan kesehatan anak, pertumbuhan, serta perkembangan yang tidak optimal. Mendengar

keluhan orang tua, peneliti bertanya mengenai penyajian menu makanan yang diberikan kepada anaknya. Penyajian menu makanan yang tidak menarik dan tidak bervariasi merupakan penyebab utama anak menjadi susah makan. Dari segi gizi yang diberikan orang tua juga kurang dan tidak memenuhi empat sehat lima sempurna. Bentuk dan tampilan yang disajikan orang tua tidak menggugah nafsu makan anak karena hanya satu menu, sehingga anak merasa bosan dan hanya mau makan beberapa suap saja.

Anak usia dini yang susah makan akan menolak makanan yang diberikan oleh ibu dengan cara menyingkur bahkan menutup mulut dan anak hanya mau mengonsumsi makanan yang disukainya saja. Salah satu ciri anak yang mengalami susah makan adalah memilih-milih jenis makanan atau *pickiness*. Anak hanya memakan makanan yang disukai saja dan menolak untuk mencoba makanan baru yang telah disajikan oleh ibu. Asupan nutrisi yang sangat terbatas dan nafsu makan yang berkurang merupakan salah satu pertanda bahwa anak mengalami susah makan dan akan memicu terjadinya gizi buruk. Masalah gizi dapat terjadi karena asupan yang dikonsumsi dan pemenuhan nutrisi anak kurang, gaya hidup yang tidak sehat, serta pola asuh yang tidak tepat (Wibowo, 2017).

Hasil observasi awal yang dilakukan di Desa Badang, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang pada salah satu anak yang berusia dua tahun yaitu memiliki permasalahan susah makan dan memiliki nafsu makan yang rendah. Peran orang tua pada kondisi seperti ini sangat diutamakan guna membujuk anaknya agar mau makan dengan lahap dengan cara memilih dan menyiapkan sajian makanan dengan tepat (Dyah, 2018). Anak usia dini cukup susah untuk makan dengan baik karena orang tua tidak menyadari bahwa menu makanan yang disajikan pada anak tidak menarik bahkan tidak ada variasi atau kombinasi didalam makanan tersebut. Sehingga, anak menjadi tidak nafsu makan bahkan nafsunya untuk makan pun hilang.

Salah satu gejala yang didapat oleh peneliti, yaitu anak mengelak dan menolak makanan yang diberikan oleh ibu. Menurut Rigal (2012), gejala yang lebih serius dan mendalam pada anak terjadi ketika ia sedang makan yaitu, menyemburkan makanan yang berada dalam mulutnya, mengunyah sangat lama, makanan yang ada di dalam mulut dimainkannya menggunakan lidah, menumpahkan makanan di meja, memuntahkan makanan yang telah masuk ke dalam mulut, menampik suapan makanan, serta tidak mengunyah sampai halus tetapi langsung menelan makanan tersebut.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang terjadi di atas, maka variasi penyajian menu makanan sangat penting dalam memecahkan permasalahan anak yang memiliki nafsu makan yang kurang. Terkait dengan hal ini, maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan Terhadap Peningkatan Nafsu Makan pada Anak Usia 2-4 Tahun di Desa Badang".

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk mengungkapkan dan menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan fenomena atau fakta yang ada di lapangan. Dengan hal ini, dapat menggambarkan gejala dan kejadian sesuai dengan kenyataan tanpa ada rekayasa. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang memaparkan data-data berupa kata atau kalimat yang diperoleh secara langsung berdasarkan permasalahan yang ada. Tujuan memilih jenis penelitian deskriptif kualitatif yaitu untuk memperoleh data dan informasi akurat yang berkenaan dengan pentingnya variasi penyajian makanan terhadap nafsu makan pada anak usia 2-4 tahun secara mendalam dan menyeluruh.

Sumber data pada penelitian ini yaitu subjek berjumlah 8 partisipan yang terdiri dari 4 orang tua dan 4 anak usia dini. Penentuan subjek dalam penelitian kualitatif deskriptif ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk menentukan informan atau narasumber dengan cara pengambilan sumber data dengan informan yang memiliki persyaratan dan kriteria yang sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti, tujuannya agar peneliti mendapatkan informasi jawaban yang memuaskan dan memenuhi penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti menggunakan kisi-kisi instrumen observasi dan wawancara untuk mendapatkan data penelitian yang kemudian dianalisis sehingga mendapatkan kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles and Huberman yaitu, analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif atau dilakukan secara terus menerus hingga tuntas sampai datanya telah jenuh. Komponen analisis data yaitu, pengumpulan data, reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan (verification). Proses analisis data tersebut digambarkan sebagai berikut:

Adapun penjelasan dari bagan 1, yaitu *data collection* atau yang disebut pencarian data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data di lapangan dengan mencatat temuan atau hasilnya. Jika data telah diperoleh, kemudian akan dilakukan *data reduction* atau pemilihan data sesuai dengan yang peneliti butuhkan berfokus pada variasi penyajian menu makanan di Desa Badang. Data yang telah terkumpul dan dipilih akan disajikan dijabarkan secara detail, tahap ini disebut dengan *data display*. Tahap terakhir, yaitu verifikasi atau menarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah langkah-langkah analisis data variasi penyajian menu makanan berdasarkan model Miles and Huberman.

### 1. Pengumpulan data

Tahap awal yang dilakukan untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi secara langsung di desa Badang. Peneliti melaksanakan kegiatan wawancara kepada empat orang tua dan melakukan observasi dengan empat orang anak berusia 2-4 tahun. Selama kegiatan berlangsung, peneliti juga melakukan dokumentasi. Secara keseluruhan kegiatan tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran umum dari jawaban orang tua mengenai pertanyaan yang telah diberikan oleh peneliti. Pengumpulan data yang diperoleh peneliti yaitu mengenai variasi penyajian menu makanan yang diberikan oleh ibu kepada anaknya dalam sehari selama tiga kali yaitu makan pagi, makan siang, dan juga makan malam.

### 2. Reduksi data

Setelah data lapangan terpenuhi, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah reduksi data. Data variasi penyajian menu makanan untuk meningkatkan nafsu makan anak usia 2-4 tahun dijabarkan dalam bentuk narasi, kata-kata, dan kalimat yang sistematis.

Observasi pertama dilakukan pada anak ND (2 tahun) menunjukkan bahwa anak memiliki nafsu makan yang tinggi ketika orang tua menyajikan menu makanan yang bervariasi atau berganti antara makan pagi, makan siang, dan makan malam. Anak akan memiliki rasa ingin mencicipi makanan ketika menu yang disajikan berbeda. Sedangkan jika orang tua menyajikan menu yang sama antara makan pagi dan makan siang atau makan siang dan makan malam, anak cenderung bosan dan tidak memiliki rasa ingin tahu untuk mencicipinya lagi karena sudah pernah dimakan sebelumnya, bahkan anak menutup mulutnya rapat-rapat menggunakan tangan, menolak, dan menyingkur tidak mau makan.

Berikut cuplikan wawancara dari responden dengan ibu ER mengenai anaknya yang kurang memiliki nafsu makan:

*"Anak saya memiliki nafsu makan yang kurang. Saya suka memasak yang simple dan sederhana karena saya mengurus dua anak, sehingga pada pagi hari saya juga mengejar waktu untuk mengantar anak sekolah dasar (SD) juga. Saya sehari hanya memasak satu kali saja. Untuk makan pagi hingga malam terkadang saya memasak sayur, telur, menggoreng tahu, dan tempe saja. Terkadang juga saya memasak ikan berbumbu kuning, tetapi untuk anak saya yang kecil cuma saya goreng saja. Anak saya jarang sekali makan malam karena ia hanya minta dibuatkan susu saja. Pada saat saya sajikan makanan di depannya malah menyingkur dan merengek tidak mau makan."*

Dari wawancara tersebut peneliti melihat bahwa akibat dari menu yang disajikan oleh ibu ER tidak bervariasi anak menjadi kurang nafsu makan. Selain itu, dalam penyajian menu makanan yang dilakukan oleh ibu ER tersebut kurangnya pemenuhan gizi dan nutrisi yang diberikan kepada anaknya. Kurangnya asupan serat yang berasal dari sayur-sayuran juga sangat minim. Ibu ER tidak pernah memaksa anak jika tidak mau makan, tetapi ketika ibu menyajikan makanan yang sama anak akan menolak makanan tersebut, menyingkur bahkan menutup mulutnya secara rapat-rapat. Ibu ER mengatasi hal ini dengan cara membujuk dan merayu anaknya hingga mau makan.

Selanjutnya, observasi kedua dilakukan pada anak NM (4 tahun). Ibu MU (45 tahun) relatif kurang dalam memperhatikan kualitas dan kuantitas makan anaknya. NM memiliki nafsu makan yang kurang, tetapi ibu MU selalu berhasil membujuk dan merayu hingga anaknya mau makan, apapun yang diminta oleh anak pasti akan diberikan bahkan makan mie instan dengan nasi akan dibuatkan oleh ibu MU. Terdapat hasil wawancara dengan ibu MU, yakni:

*"Saya setiap hari masak di rumah hampir tidak pernah membeli makanan di luar untuk anak. Anak saya setiap berangkat sekolah saya biasakan untuk sarapan terlebih dahulu. Menu makanan yang saya sajikan untuk sarapan sangat simple yaitu sayur dan tahu. Menu sederhana begitu saja anak saya asalkan perut anak saya terisi. Pada menu makan siang, saya memberikan makanan yang sama dengan makan pagi yaitu nasi, sayur, dan gorengan tahu atau tempe. Anak saya makan siang setelah pulang sekolah. Pada saat makan malam saya biasanya hanya memasak telur dadar atau ceplok yang disajikan dengan nasi hangat. Terkadang juga saya memberikan anak saya mie instan jika saya tidak memasak. Anak saya selalu mium air putih dan tidak pernah minum susu. Untuk camilan yang saya sediakan di rumah hanya chiki, roti, dan wafer kesukaannya, jarang sekali ada buah-buahan maupun minuman beraneka ragam."*

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa ibu MU menyajikan variasi menu makanan dalam sehari hanya dua kali saja. Ibu MU cenderung kurang memperhatikan gizi dan nutrisi yang dikonsumsi oleh anak. Pada makan pagi ibu MU memberikan sayur dan tahu yaitu mengandung karbohidrat, vitamin, dan protein nabati. Pada menu makan siang, menu yang disajikan sama dengan makan pagi. Untuk makan malam, ibu MU memberikan menu makanan yang relatif kurang baik dalam hal gizi dan nutrisi yaitu nasi dan mie instan.

Responden yang ketiga yaitu ibu DK (22 tahun), hasil observasi awal anak dari ibu DK (AZ, 2 tahun) memiliki nafsu makan yang tinggi jika makanan dan camilan yang disajikan bervariasi, anak pun tidak pernah menolak dan makan dengan baik. Kemampuan ibu DK

dalam menyajikan makanan bervariasi relatif baik. Berikut penuturan wawancara dari ibu DK yang menjelaskan mengenai penyajian makanan sehari-hari:

*“Saya menyediakan makan pagi untuk anak lebih sering membeli, karena favorit menu sarapan anak saya adalah bubur ayam. Bubur ayam yang saya beli di tetangga saya yang pembuatannya higienis dan saya tahu sendiri prosesnya, jadi saya tidak asal membeli di pinggir jalan. Bahan yang digunakan juga bagus dan tidak busuk. Isiannya sangat komplit, ada bubur, sayur, suwiran ayam, kedelai, kerupuk, dan kuah gurih. Menurut saya itu gizinya sangat terpenuhi mulai dari karbohidrat, serat, vitamin, dan protein. Saya memasak untuk makan siang dan makan malam, karena nafsu makan anak saya tinggi ketika menu yang saya sajikan setiap hari berbeda, jadi sebisa mungkin saya menyediakan menu yang berganti. Untuk makan siang saya menyajikan menu yang berbeda dari makan pagi, saya memberinya nasi, tahu krispi dengan sayur sup yang berisi wortel, brokoli, kubis, dan kentang. Sedangkan untuk makan malam anak saya tidak menentu. Seperti contoh kemarin dan hari ini, anak saya meminta makan malam brokoli krispi yang disajikan dengan nasi hangat atau hanya dinikmati tanpa nasi. Anak saya sangat menyukai menu yang mengandung sayur-sayuran, terutama wortel. Anak saya sejak bayi hanya minum ASI tidak menyukai susu formula sama sekali.”*

Hasil wawancara dari ibu DK menunjukkan bahwa anaknya memiliki nafsu makan yang tinggi ketika makanan yang diberikan bervariasi, ibu DK sangat memperhatikan kualitas makanan yang akan dikonsumsi anak.

Responden terakhir yaitu ibu AL (31 tahun), hasil observasi awal menunjukkan bahwa ibu AL sangat baik dalam menyajikan menu makanan yang bervariasi untuk anaknya QZ (4 tahun) dari makan pagi, makan siang, dan makan malam. Pada makan pagi, ibu memberikan menu makanan kare ayam dan tahu yaitu mengandung karbohidrat dan protein. Pada menu makan siang ibu memberikan capcay yang berisi wortel, pentol, kentang, dan brokoli. Pada menu makan malam ibu memberikan menu makanan sup sayur yang berisikan wortel, sawi, dan jagung.

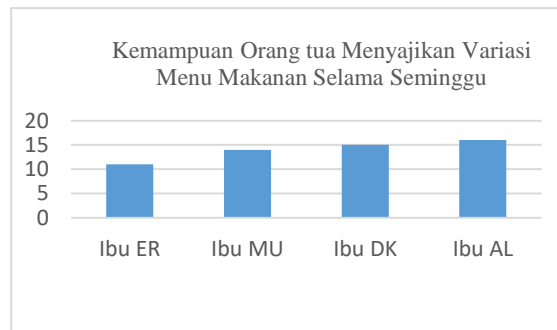
Ibu AL sangat tahu selera yang diminta oleh anaknya, sehingga ibu AL lebih sering memasak ketika hari Senin hingga Sabtu, pada hari libur ibu AL lebih senang makan bersama di luar karena menghabiskan waktu bersama keluarga lebih penting dan juga dapat mengenalkan makanan baru pada anak dengan perasaan yang sangat menyenangkan. Berikut penuturan hasil wawancaranya:

*“Saya lebih sering memasak sendiri dibandingkan membeli makanan di luar, karena saya lebih memperhatikan kualitas bahan makanan yang akan disajikan untuk anak. Ketika anak libur sekolah pada hari Minggu biasanya saya membeli makanan untuk makan pagi, makan siang, dan makan malam. Pada hari Senin sampai Sabtu saya selalu masak untuk sarapan pagi sebelum anak berangkat ke sekolah. Menu yang saya berikan pada pagi hari biasanya sayur, ayam, tahu, dan tempe. Anak saya jika selesai makan selalu minum air putih, tidak pernah minta minuman yang berasa. Pada saat makan siang, saya sering memasak lagi untuk anak saya karena ia menginginkan menu yang berbeda dari makan siang nya. Tetapi, tidak selalu terjadi setiap hari, biasanya tergantung nafsu makan anak yang tidak selalu stabil. Nafsu makan anak saya bertambah ketika tahu menunya berganti. Pada saat makan malam, saya memberikan menyajikan menu yang mengandung karbohidrat, seperti nasi, sayur, protein hewani ataupun protein nabati. Dan sebelum tidur anak saya biasanya minum susu soya satu gelas. Tips saya jika anak belum makan besar, maka tidak saya bolehkan untuk makan camilan atau susu, karena akan mengakibatkan kenyang”.*

Dalam hasil di atas menunjukkan bahwa orang tua menyajikan variasi menu makanan dalam sehari serta memberikan makanan selingan sehat beserta minuman yang cukup dan bergizi. Ibu ALN cenderung memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya.

### 3. Penyajian data

Penyajian data yang diperoleh peneliti akan dijabarkan dalam bentuk narasi mengenai kemampuan orang tua terutama ibu dalam menyajikan menu makanan yang bervariasi untuk anak yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 1. Hasil kemampuan orang tua menyajikan menu makanan yang bervariasi

Dari data di atas dapat diketahui hasil dari penyajian menu makanan yang bervariasi 4 responden selama 3 minggu. Responden pertama dari ibu ER selama satu minggu menyajikan menu makanan yang bervariasi untuk anak 11 kali ganti menu, ibu M menyajikan menu makanan yang bervariasi 14 kali dalam seminggu, artinya sehari hanya berganti menu dua kali. Ibu DK selama satu minggu menyajikan menu untuk anak berganti sejumlah 15 menu makanan, dan responden terakhir ibu ALN berganti sebanyak 16 menu makanan.

Dari penyajian menu makanan selama satu minggu yang berganti setiap harinya dapat meningkatkan nafsu makan anak, sehingga berat badan anak akan bertambah dari sebelumnya. Sedangkan anak yang tidak nafsu makan karena menu makanan yang disajikan tidak bervariasi berat badan anak akan tetap dari bulan sebelumnya. Dapat dilihat berat badan anak selama seminggu berikut ini:

Tabel 1. Timbangan berat badan anak ibu ER (ND, 2 tahun)

Tanggal	Berat Badan (kg)
16 Mei 2022	11,8 kg
22 Mei 2022	11,9 kg

Ibu ER yang kurang memperhatikan kualitas dan kuantitas makan anaknya. Ibu ER menyajikan variasi menu makanan dalam sehari hanya satu sampai dua kali saja, jika dikalikan dalam satu minggu hanya 11 kali berganti menu makanan. Ibu ER cenderung kurang memperhatikan gizi dan nutrisi yang dikonsumsi oleh anak.

Dari grafik tersebut menunjukkan bahwa ibu ER memiliki kemampuan yang kurang dalam menyediakan makan pagi, tetapi relatif belum dapat menyiapkan variasi pada menu makan siang. Sehingga, anak mengalami rewel dan menangis bahkan tidak mau makan jika orang tua tidak pandai untuk membujuk dan memberikan pengertian dengan baik. Pada makan malam anak hanya ingin minum susu saja, karena yang ia pikirkan ialah menu nya

sama dengan makan pagi dan makan siang. Ibu ER tidak memperhatikan gizi dan nutrisi dari sisi jenis bahan makanan yang dipilih (kualitas) dan jumlah makanan (kuantitas).

Ibu ER memberikan pada saat memberikan makan malam tidak pernah memperhatikan waktu. Jika anak lapar akan meminta kepada ibu dan ibu akan menyiapkannya secara instan. Ibu ER memasak hanya satu sampai dua kali saja dalam sehari. Ibu ER tidak pernah membuat jadwal menu makanan yang akan dimasak setiap harinya. Hanya saja setiap harinya sayur yang dimasak berganti, misal sayur asam, sayur bayam, dan sayur sup.

Responden kedua yaitu ibu MU memiliki kemampuan yang cukup dalam menyediakan menu makanan yang bervariasi selama satu minggu. Dapat dilihat berat badan anak selama seminggu berikut ini:

Tabel 2. Timbangan berat badan anak ibu MU (NM, 4 tahun)

Tanggal	Berat Badan (kg)
16 Mei 2022	20 kg
22 Mei 2022	20 kg

Ibu MU relatif belum dapat menyiapkan variasi pada menu makan siang. Sehingga, anak akan rewel dan menangis bahkan tidak mau makan jika orang tua tidak pandai untuk membujuk dan memberikan pengertian dengan baik. Pada makan malam ibu M juga tidak memperhatikan gizi dan nutrisi dari sisi jenis bahan makanan yang dipilih (kualitas) dan jumlah makanan (kuantitas).

Responden ketiga yaitu ibu DK yang memiliki kemampuan cukup baik dalam menyajikan menu makanan yang bervariasi selama satu minggu berganti sebanyak 15 kali. Dapat dilihat berat badan anak selama seminggu berikut ini:

Tabel 3. Timbangan berat badan anak ibu DK (AZ, 2 tahun)

Tanggal	Berat Badan (kg)
16 Mei 2022	11,3 kg
22 Mei 2022	11,8 kg

Ibu DK sangat memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh anaknya. Pada menu makan pagi ibu DK selalu menyajikan menu makanan favorit anaknya yaitu bubur ayam, ibu DK tidak asal membelinya ia selalu memperhatikan dari bahan yang dikonsumsi untuk anaknya. Ibu DK memberi makan pagi ketika anak bangun tidur sekitar pukul 08.00 WIB.

Ibu DK sehari memasak dua sampai tiga kali, sehingga untuk makan siang ibu DK memberikan menu makanan yang berbeda sesuai dengan keinginan anak. Ibu DK selalu menawari menu makanan pada anak sebelum disajikan. Ibu DK selalu bersemangat untuk memasak karena mementingkan gizi dan nutrisi anak setiap harinya.



## Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan terhadap Nafsu Makan pada Anak

Pada makan malam ibu DK biasanya memberikan camilan atau makanan berat sesuai dengan keinginan anak. Anak ibu DK tidak menyukai susu, sehingga setiap harinya hanya minum air putih. Anak ibu DK selalu menghabiskan makan dan minum yang telah disajikan.

Responden keempat yaitu ibu AL memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menyajikan menu makanan yang bervariasi untuk anaknya selama satu minggu berganti sebanyak 16 menu. Dapat dilihat berat badan anak selama seminggu berikut ini:

Tabel 2. Timbangan berat badan anak ibu AL (QZ, 4 tahun)

Tanggal	Berat Badan (kg)
16 Mei 2022	24,35 kg
22 Mei 2022	24,60 kg

Ibu AL sangat memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya. Ibu AL menyampaikan bahwa makanan yang disajikan pada anak lebih sering berganti menu nya. Ibu AL lebih memilih tidak sembarang bahan makanan yang akan dimasak, karena untuk pemenuhan gizi dan nutrisi anaknya.

Ibu AL menyajikan variasi menu makanan dalam sehari serta memberikan makanan selingan sehat beserta minuman yang cukup dan bergizi. Ibu AL cenderung memperhatikan gizi dan nutrisi yang dikonsumsi oleh anak baik dari sisi jenis bahan makanan yang dipilih (kualitas) dan jumlah makanan (kuantitas). Pada saat menyiapkan makan pagi hingga makan malam, ibu AL dapat menyajikan makan yang sehat bagi anak, artinya makanan yang disediakan mengandung karbohidrat, vitamin, dan serat yang cukup. Ibu AL menyediakan menu makan siang yang berbeda dengan makan pagi.

Ibu AL memberikan makan malam pada anak tidak mendekati dengan jam tidur, hal ini dikarenakan tubuh memerlukan waktu untuk mencerna makanan dengan baik selama 2-3 jam. Jika anak tidur pukul 19.00 WIB maka ibu ALN akan memberikan makan pada sore hari sekitar pukul 17.00 WIB.

#### 4. Verifikasi/Kesimpulan

Pada hasil penelitian sebelumnya, Anita Nur Alifah (2020) yang menyebutkan bahwa penyajian makanan selama tiga hari dan 9 kali kunjungan ke rumah orang tua memberikan inovasi pada setiap penyajian makanan yang bervariasi mengandung empat sehat lima sempurna yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Orang tua hanya membutuhkan ide untuk mengolah bahan makanan menjadi menarik dan bergizi. Dengan cara tersebut nafsu makan anak terbukti meningkat. Sejalan dengan penjelasan tersebut, temuan peneliti adalah selain bentuk makanan yang menarik yang lebih terpenting yaitu variasi di setiap penyajian makanan yang dapat meningkatkan nafsu makan karena anak akan memiliki daya tarik atau kesenangan tersendiri untuk mencoba menu baru yang disajikan oleh ibu. Selain itu, hal ini dilakukan untuk pemenuhan gizi dan nutrisi.

Menu makanan yang disajikan untuk anak usia dini harus memperhatikan kualitas dan kuantitas. Dari segi kualitas harus lebih higienis, bersih, dan sehat, karena anak usia dini sangat rentan terkena virus atau penyakit. Dari segi kuantitas, porsi yang diberikan lebih sedikit dari orang dewasa. Jika makanan yang diberikan ibu pada anak telah tepat, maka

fungsi tubuh akan berjalan secara optimal. Anak akan sehat, tidak mudah sakit, serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat.

Anak yang kurang mendapatkan dorongan makan dari ibu akan memiliki permasalahan susah makan yaitu peristiwa menolak mengonsumsi makanan maupun minuman yang disediakan oleh ibu sesuai dengan kuantitas anak, jika hal ini sudah terjadi sebagai orang tua bertugas untuk membujuk, merayu, bahkan memaksa anak supaya membuka mulutnya dan mengunyah makanan hingga halus, sehingga dapat dicerna oleh tubuh dengan baik (Judarwanto, 2016).

Peranan orang tua yang paling dibutuhkan adalah ibu sebagai orang terdekat dengan anak akan menjaga kesehatannya. Ibu dapat memberikan pengertian, memperbaiki pola asuh, pola makan, meningkatkan kegiatan aktivitas fisik, mengenalkan pendidikan gizi sedini mungkin, membatasi promosi makanan yang tidak sehat. Sesuai dengan kondisi tersebut, Soekirman (2015) menjelaskan bahwa faktor lingkungan tidak hanya di sekitar rumah, tetapi anak yang memiliki nafsu makan rendah bisa berasal dari peranan keluarga karena orang tua lah pada dasarnya yang memilih dan memutuskan bahan makanan yang akan dipakai untuk memasak. Menemani makan anak atau makan bersama keluarga di meja makan dengan suasana yang harmonis dapat meningkatkan nafsu makan anak, karena anak merasa nyaman dan sangat disayangi.

### **Pembahasan**

Zat gizi yang dibutuhkan tubuh pada anak usia dini terdapat pada bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Tiap bahan makanan memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang berbeda baik dalam jenis maupun kuantitasnya. Sehingga, untuk memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi seseorang harus memasak bahan makanan yang beranekaragam dan dengan hasil yang bervariasi. Jika setiap harinya semakin banyak ragam jenis bahan makanan yang dikonsumsi anak usia dini, maka kebutuhan gizi dan nutrisinya akan tercukupi dengan baik. Hal ini sesuai dengan salah satu dasar gizi yang seimbang, yaitu memilih makanan yang beranekaragam setiap hari.

Menurut Harper dalam Indriasari (2014) menjelaskan bahwa seseorang memerlukan bahan makanan untuk dimasak setiap harinya sekurang-kurangnya adalah berjumlah sepuluh jenis dan dihidangkan dengan kreasi menu yang bermacam-macam. Menu makanan yang cukup seimbang untuk kebutuhan tubuh yaitu terdapat tiga golongan zat atau sumber makanan, yaitu sumber tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak, zat pembangun terdiri dari protein, dan zat pengatur terdiri dari vitamin dan mineral.

Menurut Pujiastuti (2013) menu seimbang yang memenuhi zat gizi pada tubuh terdapat pada menu makanan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menghasilkan cukup energi yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya.
- 2) Protein hewani dan nabati yang tercukupi yang bermanfaat untuk pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan atau sel yang rusak, dan memelihara kekebalan tubuh.
- 3) Mengandung lemak guna menyimpan energi terbanyak dalam tubuh.
- 4) Tercukupinya vitamin dan mineral pada tubuh seseorang dalam jumlah tidak kurang dan lebih.

Temuan peneliti menunjukkan bahwa orang tua yang menyediakan menu makanan yang berganti atau bervariasi tiga kali dalam sehari akan meningkatkan nafsu makan anak yang dapat mengoptimalkan gizi dan nutrisi serta tubuh dapat berfungsi dengan baik. Diketahui bahwa anak lebih menyukai makanan yang bervariasi ketika waktunya makan pagi, siang, dan malam. Sedangkan jika ibu yang menyajikan makanan dengan menu sama dari pagi hingga malam anak akan merasa bosan dan nafsu makan anak menjadi turun bahkan tidak mau

makan. Meskipun dengan menu yang sederhana, jika makanan yang disajikan ibu berbeda antara makan pagi, siang, dan malam akan menjadikan anak memiliki rasa ketertarikan untuk mencoba mencicipinya.

Anak usia dini memiliki sifat yang mudah sekali bosan, terutama dalam hal makanan. Anak memiliki nafsu makan yang berubah-ubah dan tidak bisa diprediksi. Nafsu makan anak usia dini dapat dilihat dari ekspresi wajahnya pada saat ibu menyajikan makanan. Jika anak antusias dan ceria pada saat dihidangkan makanan, maka anak akan memiliki rasa ingin tahu rasa dari makanan tersebut. Nafsu makan anak yang menurun akan mempengaruhi pada status gizi anak. Untuk mencegah hal tersebut, maka perlu adanya variasi di setiap penyajian makanan supaya anak tidak bosan dan memiliki nafsu makan yang tinggi.

Menu makanan yang bervariasi disebut dengan menu makanan seimbang yaitu makanan beragam jenis yang mengandung empat sehat lima sempurna guna memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pemberian makanan pada anak usia dini adalah berbagai cara atau metode yang dilakukan ibu dengan tujuan agar terpenuhinya kebutuhan makan serta kebutuhan gizi anak. Sesuai dengan pendapat Rahmawati (2016) tahapan yang dilakukan ibu untuk menyajikan makanan pada anak, yakni:

- 1) Pertama, dapat dimulai dari penyusunan menu makan atau membuat jadwal makanan apa yang akan diolah setiap harinya.
- 2) Pengolahan bahan makanan yang higienis akan mempengaruhi kualitas. Sehingga, baik dan sehat dikonsumsi untuk anak.
- 3) Penyajian menu makanan dibuat menjadi hidangan menarik untuk si anak.
- 4) Cara pemberian makan kepada anak harus dengan sabar dan ibu juga dapat mengenalkan anak dengan makanan baru.

Di Indonesia, jenis makanan yang diperlukan anak usia dini terdiri dari nasi (mengandung karbohidrat dan sebagai sumber tenaga), lauk pauk berupa daging, ikan, *seafood*, tahu, tempe, atau yang lainnya (mengandung sumber protein hewani dan nabati), sayur-sayuran dan buah-buahan (mengandung vitamin), serta susu sapi ataupun susu kedelai yang mengandung kalsium. Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi setiap hari, akan membantu menjaga sistem daya tahan dan kekebalan tubuh.

Tubuh anak usia dini memerlukan zat gizi yang cukup dan optimal yang terdapat pada menu makanan yang setiap harinya dikonsumsi. Oleh karena itu, sebagai orang tua harus tepat dalam memilih bahan makanan yang banyak mengandung gizi serta nutrisi. Pengolahan bahan makanan yang beragam akan mencukupi kebutuhan nutrisi anak. Jika setiap harinya semakin banyak ragam jenis bahan makanan yang dikonsumsi seseorang, maka kebutuhan asupan anak akan tercukupi dengan baik. Anak usia dini memerlukan bahan makanan atau menu makanan yang cukup seimbang untuk kebutuhan tubuh yaitu terdapat tiga golongan zat atau sumber makanan, yaitu sumber tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak, zat pembangun terdiri dari protein, dan zat pengatur terdiri dari vitamin dan mineral. Seperti yang dikemukakan oleh Pujiastuti (2013), ibu menyediakan menu seimbang guna memenuhi zat gizi pada tubuh anak akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menghasilkan cukup energi yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya.

- 2) Protein hewani dan nabati yang tercukupi yang bermanfaat untuk pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan atau sel yang rusak, dan memelihara kekebalan tubuh.
- 3) Mengandung lemak guna menyimpan energi terbanyak dalam tubuh.
- 4) Tercukupinya vitamin dan mineral pada tubuh seseorang dalam jumlah tidak kurang dan lebih.

Cara ibu agar anak menyukai makanan baru adalah mengajak anak masak bersama dan ikut makan bersama. Dengan hal ini, anak akan meniru dan memiliki rasa ingin tahu untuk mencicipinya, sehingga dalam jangka waktu singkat akan menjadikan kebiasaan. Pada saat mengenalkan menu baru, ibu tidak memaksa anak melainkan memberikan kesempatan untuk bertanya dan mengenali jenis makanan terlebih dahulu. Dengan cara ini anak akan belajar dan pengetahuannya akan bertambah. Sesuai dengan pendapat Supartini (2014), antara lain:

- 1) Mengajarkan anak untuk belajar mengenal nutrisi buah dan sayur dengan melakukan pembiasaan makan yang baik dan cara yang tepat.
- 2) Jika makanan yang dikonsumsi anak terlalu sedikit jumlahnya, maka para orang tua harus mempunyai cara dalam mengatasi hal tersebut. Orang tua harus memberikan makanan dalam waktu yang lebih sering yaitu 4-5 kali sehari.
- 3) Mengajak anak untuk membantu menyiapkan makanan, agar anak ikut terlibat dan menjadi tahu apa saja bahan makanan yang penting untuk kesehatan tubuh.
- 4) Mengajak anak untuk mencoba makanan baru, dengan cara orang tua ikut mencicipi makanan anak. Supaya anak tidak bosan, menu makanan diganti setidaknya 2 kali dalam sehari yaitu makan pagi dan makan malam nya berbeda.
- 5) Membebaskan anak untuk berpendapat, bercerita, dan mengekspresikan ide yang ada di dalam otaknya pada saat makan bersama. Karena, pada saat inilah *quality time* terjalin dan perasaan anak menjadi senang

Setiap manusia tidak ada yang sama dan memiliki selera yang berbeda dalam hal apapun, salah satunya adalah memilih makanan. Kuantitas setiap orang tidak sama, ada yang tinggi dan juga rendah. Hal ini sebagian besar dipengaruhi oleh adanya faktor genetika. Kebutuhan gizi setiap individu dapat dilihat dari banyaknya dan jenis makanan yang dikonsumsi. Seperti halnya seorang anak bagi orang tua adalah sesuatu yang berarti dan berharga, maka dari itu pemenuhan gizi dan nutrisi serta pola asuh yang terbaik akan menjadikan anak tumbuh dan berkembang secara normal sesuai dengan usianya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa variasi menu makanan tiga kali dalam sehari adalah sangat penting guna menambah nafsu makan pada anak. Anak yang susah makan adalah awal gejala perilaku anak yang memiliki nafsu makan rendah, hal ini disebabkan oleh penyajian makanan yang tidak bervariasi, sehingga membosankan untuk anak. Anak usia dini yang tidak nafsu makan akan berdampak negatif pada kesehatannya jika dibiarkan dalam jangka waktu yang terlalu lama.

Peran orang tua terutama ibu adalah kunci supaya anak memiliki keinginan untuk makan dengan lahap. Ibu yang menemani pada saat makan, mengajak anak berkomunikasi, serta memberikan pujian ketika makanan telah habis adalah *reward* bagi anak yang membuat ia

merasa senang dan nyaman. Berbeda dengan ibu yang hanya menyediakan menu makanan satu saja dan tidak bervariasi, maka yang terjadi adalah anak akan merasa bosan bahkan kehilangan nafsu makannya.

Menyajikan menu makanan pada anak usia dini harus dipertimbangkan mulai dari bahan dan proses pembuatannya, karena akan dikonsumsi anak. Makanan yang dibuat oleh ibu sendiri (homemade) jauh lebih baik dan terjamin daripada membeli diluar yang tentu sehat atau tidaknya. Salah satu cara ibu mengenalkan makanan baru kepada anak adalah dengan cara mengajak anak untuk memasak bersama, memilih menu makanan sendiri, serta memberikan kesempatan anak bertanya untuk beresplorasi bahan makanan yang akan dipakai dan dijadikan menu makanan yang lezat untuk dikonsumsi. Keseluruhan proses tersebut dapat meningkatkan nafsu makan anak usia 2-4 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Wibowo. 2017. *Pendidikan Karakter Usia Dini Strategi membangun Karakter Di Usia Emas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dyah, Umiyarni Purnamasari. 2018. *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Andi)
- Fauziddin, 2016. *Penerapan Belajar Melalui Bermain Balok Unit Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini*. Jurnal Curricula. Vol 1 No 3
- Izzatul Azizah & Asyifa Robiatul Adawiyah. 2020. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak (Bayi, Balita, Dan Usia Prasekolah)*. Anggota Ikapi.
- Luh Ayu Purnama Dewi. 2017. *Peranan Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Dan Tumbuh Kembang Anak*. 2(7), 83-91.
- Rahmawati, F. 2016. *Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Pemberian Makan, dan Pendapatan Keluarga Terhadap Status Gizi Balita di Desa Pajerukan Kecamatan Kalibagor (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto)*.
- Rigal, N., Claire C., Sylvie I., Monery P. & Sandrine. 2012. *Links Between Maternal Feeding Practices and Children's Eating Difficulties*. Validation Of French Tools. Journal Appetite. 58(1), 629-637.
- Pujiastuti, N. 2013. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schmidt dan Charles, W. 2014. *Beyond Malnutrition: The Role Of Sanitation In Stunted Growth*. Environmental Health Perspectives. 122 (11): A298.
- Sugiono, 2017. *Metode Penelitian Kombinasi. (mix methode)*. Bandung: Alfabeta
- Sujiono, Sujuini YN, Bambang. 2004. *Menu Pembelajaran Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Cipta Pendidikan.
- Supartini, Y. 2014. *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC