

Hubungan keterampilan pengolahan makanan dengan panutan makan pada ibu balita bekerja di DIY

Nadila Rachmawati*, Silvi Lailatul Mahfida, Agung Nugroho

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: nanadilarachma@gmail.com_silvilailatul@unisayogya.ac.id;agungnugroho@unisayogya.ac.id*

Abstrak

Pendahuluan: Di Indonesia sebagian orang tua memiliki kebiasaan makan kurang baik. Sehingga, mempengaruhi kebiasaan makan anak dan berdampak buruk bagi kesehatan anak. Kebiasaan makan yang buruk juga dipengaruhi oleh keterampilan pengolahan makanan yang kurang yang salah satunya disebabkan karena ibu bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keterampilan pengolahan makanan dengan panutan makan pada ibu balita bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian data sekunder dari penelitian utama yang berjudul Estimasi Status Gizi Balita Berdasarkan Role Model Makan, Food Skill, dan Demokratis Parenteral Feeding pada Ibu Balita Bekerja di daerah Istimewa Yogyakarta dari PKM-RSH (Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora) tahun 2023 dengan sampel sebanyak 211 ibu balita bekerja.

Metode: Pengambilan data variabel keterampilan pengolahan makanan menggunakan kuesioner home food preparation skill dan variabel panutan makan menggunakan kuesioner Musher-Eizenman's Comprehensive Feeding Practices Questionnaire. Data tersebut diolah menggunakan metode analisis non parametrik dengan uji mann whitney dan menggunakan alat bantu software STATA 14.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan keterampilan pengolahan makanan dengan panutan makan pada ibu balita bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta yang ditunjukkan dengan nilai P value $(0,0000) < \alpha (0,05)$ **Conclusions and suggestions:** Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai penyebab hubungan keterampilan pengolahan makanan dengan panutan makan pada ibu balita bekerja.

Kata Kunci: Panutan makan; keterampilan pengolahan makanan; pola asuh; pola makan.

Relationship Between Food Processing Skills and Eating Role Models in Monthers of Toddlers Working in DIY

Abstract

Introduction: In Indonesia, some parents have poor eating habits. Thus, it affects children's eating habits and has a negative impact on children's health. Poor eating habits are also influenced by poor food processing skills, one of which is caused by working mothers. This study aims to determine the relationship between food processing skills and eating role models in working mothers of toddlers in the Special Region of Yogyakarta. This study is a secondary data study from the main study entitled Estimation of Toddler Nutritional Status Based on Eating Role Models, Food Skills, and Democratic Parenteral Feeding in Working Mothers of Toddlers in the Special Region of Yogyakarta from PKM-RSH (Student Creativity Program for Social Humanities Research) in 2023 with a sample of 211 working mothers of toddlers. **Method:** The method of collecting data on the food processing skill variable uses the home food preparation skill questionnaire and the eating role model variable uses the Musher-Eizenman's Comprehensive Feeding Practices Questionnaire. The data were processed using a non-parametric analysis method with the Mann Whitney test and using STATA 14 software.

Results: The results of this study indicate that there is a relationship between food processing skills and eating role models in working mothers of toddlers in the Special Region of Yogyakarta as indicated by the P value $(0.0000) < \alpha (0.05)$

Conclusions and suggestions: Further research is needed regarding the causes of the relationship between food processing skills and eating role models in working mothers of toddlers.

Keywords: Eating role models; food processing skills; parenting patterns; eating patterns.

1. Pendahuluan

Gizi yang baik pada balita sangat penting pada setiap tahapan kehidupan untuk meningkatkan kualitas hidup. Gizi yang tidak seimbang menyebabkan permasalahan yang cukup serius bagi balita. Berdasarkan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) terdapat 45,4 juta anak mengalami kekurangan gizi (wasting) pada tahun 2020 (Hayashi et al. 2021). Di Indonesia permasalahan status gizi masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Survey Status Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi stunting di Indonesia pada anak umur 0-59 bulan sebesar 15,8%. Prevalensi tersebut masih cukup tinggi dibandingkan dengan target nasional yaitu 14%. Disamping itu prevalensi balita wasting 6,4% dan prevalensi balita underweight sebesar 12,9%. Sedangkan, prevalensi stunting usia 0-59 bulan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta masih cukup tinggi yakni, 18%, wasting 7,1%, underweight 13,3% dan overweight 3,6%, sehingga di DIY memiliki beban ganda dalam permasalahan status gizi.

Masalah status gizi memiliki dampak bagi kesehatan anak. Berdasarkan penelitian (Hauvel et al. 2017) balita yang mengalami masalah gizi kurang jika tidak ditangani dapat menyebabkan mudah terkena penyakit infeksi dan penurunan kecerdasan saat sudah sekolah, sehingga kinerja anak tidak maksimal. Gizi lebih pada balita memiliki dampak yang membahayakan sampai usia dewasa. Keadaan ini dapat meningkatkan berbagai resiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, hipertensi, gangguan hormon, gangguan tulang, sleep apnea, juga berpengaruh terhadap tumbuh kembang psikososial anak (Astuti, 2016).

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi balita. Faktor tersebut diantaranya, kurangnya pengetahuan orang tua terkait gizi, pendapatan orang tua, dan pola asuh orang tua (Yankanchi., et al. 2018). Berdasarkan literature review status gizi balita dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu dan riwayat pemberian ASI eksklusif dan pola makan balita (Jamawati, 2020). Pola makan balita dipengaruhi oleh keyakinan budaya dan gaya hidup (Maulina et al. 2024). Selain itu pola makan dipengaruhi status pekerjaan ibu, aktivitas fisik, usia, pengetahuan gizi, pendapatan dan pola asuh pemberian makanan (Suriyati et al. 2021). Pola asuh pemberian makanan tersebut salah satunya dalam hal memberikan panutan makan dan keterampilan pengolahan makanan. Namun, dalam hal praktiknya ibu masih bersikap kurang dalam memberikan contoh makanan atau keterampilan pengolahan makanan. Hal tersebut dapat terjadi salah satunya karena bekerja (Herbert et al. 2014).

Berdasarkan data badan pusat statistik (BPS) mengenai survei angkatan kerja nasional tahun 2021 persentase perempuan bekerja sebanyak 47,91% sedangkan yang mengurus rumah tangga sebesar 36,97%. Berdasarkan badan pusat statistik, survei angkatan kerja nasional 2019 jumlah perempuan bekerja di DIY cukup banyak yakni, 1,5 juta jiwa. Selain itu, tingkat partisipasi angkatan kerja untuk perempuan bekerja di DIY sebesar 62% (Badan Pusat Statistik DIY, 2021), sehingga banyak ibu yang bersikap kurang dalam menjadi role model atau panutan makan bagi anak.

Berdasarkan literature review, orang tua menjadi role model makan bagi anak, sehingga pola makan anak dapat berkembang pesat pada satu tahun pertama kehidupan. Dengan demikian, anak cenderung meniru perilaku dan kebiasaan makan orang tuanya. Orang tua membentuk lebih dari 70% perilaku makan anak melalui perilaku makan mereka sendiri (Scaglioni et al. 2018). Menurut Health Sponsorship Council (HSC) terdapat 100.000 anak usia 1-5 tahun di seluruh dunia yang melewatkan sarapan, sementara orang tua mereka juga melewatkan sarapan (Gibney., et al. 2018). Anak-anak usia 2-5 tahun memiliki kebiasaan makan yang kurang baik dikarenakan kebiasaan orang tua yang kurang baik (Lo., et al. 2015). Sebanyak 84,4% orang tua memilih untuk makan lebih banyak makanan ringan sepanjang hari dan anak-anak mereka juga cenderung mengkonsumsi lebih banyak makanan ringan (Julian., et al. 2016). Kebiasaan ngemil anak sekolah dasar dipengaruhi oleh kebiasaan makan dari orang tuanya (Tenjin., et al. 2020).

Di Indonesia kebiasaan makan orang tua yang kurang baik sebesar 23% dari ayah dan 15,9% dari ibu serta kebiasaan makan yang kurang baik dari anak mereka sebesar 17%. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua menjadi panutan anak. Kebiasaan kurang baik orang tua membentuk kebiasaan kurang baik pula bagi anaknya, sehingga menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan anak (Leviana dan Agustina,

2024). Dampak dari panutan makan yang kurang baik seperti picky eating, anak-anak yang dibiasakan untuk memilih makanan sendiri tanpa bimbingan yang tepat cenderung lebih memilih makanan tidak sehat dan mengabaikan makanan bergizi (Ariyanti., et al. 2023). Dampak lainnya yaitu, perilaku makan yang buruk. Hal ini dapat menyebabkan pola makan yang tidak teratur dan berisiko tinggi terhadap masalah gizi seperti obesitas atau gizi kurang (Winarni dan Purnama, 2017 & Yuliana, 2016).

Panutan makan orang tua dipengaruhi oleh keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan. Ibu memiliki peran penting untuk menyiapkan makanan di rumah. Sedangkan, ibu bekerja lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah yang berdampak pada kurangnya keterampilan dalam mempersiapkan dan mengolah makanan. Berdasarkan penelitian sebelumnya mayoritas ibu berperilaku kurang dalam pemberian makan sebanyak 83,5% (Hardjito, 2024). Dalam sebuah literatur review, keterampilan menyiapkan makanan meliputi membaca label, perencanaan makan, pembelian bahan, persiapan, memasak, dan penganggaran (McGowan., et al. 2017). Keterampilan mengolah makanan dapat mempengaruhi pola makan, sehingga meningkatkan status gizi. Pola makan balita dipengaruhi oleh pengetahuan dan keterampilan dalam proses pengolahan makanan untuk keluarga (Pormes., et al. 2014). Pengetahuan gizi yang baik akan menerapkan pola konsumsi nutrisi dan mengetahui pengolahan makanan sehat dalam rangka pemenuhan kecukupan gizi. Pengetahuan gizi memiliki cakupan yang luas, mulai dari penyusunan menu yang sehat, pemilihan bahan pangan untuk diolah menjadi makanan yang sehat, pengolahan pangan yang baik sampai pada menentukan pola konsumsi pangan yang sehat. Seluruh rangkaian tersebut akan memberi pengaruh pada status gizi (Sumartini dan Hasnelly 2019). Oleh sebab itu, ibu sebagai penyedia makanan di rumah harus memiliki keterampilan dalam menyiapkan makanan sehat.

Banyak faktor yang mempengaruhi pola makan balita, salah satunya keterampilan ibu dalam mengolah makanan. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan keterampilan pengolahan makanan yang baik mempengaruhi pola makan anak menjadi lebih baik, maka diperlukan keterampilan pengolahan makanan ibu untuk meningkatkan pola makan anak menjadi lebih baik. Berdasarkan pernyataan tersebut pola makan anak dipengaruhi oleh keterampilan pengolahan makanan oleh ibu dan ibu sebagai role model atau panutan makan yang baik bagi anak. (Nirmala et al. 2024). Namun, penelitian sebelumnya diadakan di luar negeri dan peneliti belum menemukan penelitian yang serupa di Indonesia, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan ibu dalam mengolah makanan mempengaruhi ibu sebagai role model atau panutan makan bagi anak di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian data sekunder dari penelitian utama yang berjudul : Estimasi Status Gizi Balita Berdasarkan Role Model Makan, Food Skill, dan Demokratis Parenteral Feeding pada Ibu Balita Bekerja di daerah Istimewa Yogyakarta dari PKM-RSH (Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora) tahun 2023. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik 16 menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor persetujuan No.3205/KEPUNISA/IX/2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bekerja yang memiliki balita di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel penelitian sebanyak 211 pasangan ibu-balita, dengan distribusi sebagai berikut : 65 responden dari Kabupaten Sleman, 26 responden dari Kota Yogyakarta, 64 responden dari Kabupaten Bantul, 31 responden dari Kabupaten Kulonprogo, dan 25 responden dari Kabupaten Gunung Kidul. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Kriteria inklusi sampel meliputi wanita usia 19-49 tahun, berstatus pekerja aktif, memiliki anak usia 13-59 bulan saat pengambilan data, dan ibu balita bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dari bulan Agustus sampai dengan September 2023.

Karakteristik responden meliputi identitas ibu dan anak, usia ibu, jumlah anak, lama bekerja dan penghasilan ibu. Data karakteristik tersebut dikumpulkan menggunakan formulir. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara responden mengisi formulir secara mandiri. Variabel bebas penelitian ini yaitu keterampilan pengolahan makanan yang meliputi keterampilan perencanaan makanan,

pengolahan makanan dan keamanan makanan balita. Variabel ini diukur menggunakan home food preparation skill dengan cara diisi secara mandiri oleh responden. Hasil ukurnya dikategorikan baik jika skor > median dan kurang baik jika skor ≤ median. Skala ukur variabel ini adalah ordinal. Variabel terikatnya panutan makan yang meliputi pendidikan saat makan dan panutan ibu sebagai contoh makan anak. Variabel ini diukur menggunakan kuesioner MusherEizenman's Comprehensive Feeding Practices Questionnaire dengan cara kuesioner diisi secara mandiri oleh responden. Hasil ukur dari variabel ini adalah rata-rata skor panutan makan dengan skala ukur rasio.

Untuk menilai validitas masing-masing instrumen kuesioner digunakan software STATA versi 14 dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel meliputi usia ibu, jumlah anak, lama bekerja dan penghasilan ibu. Analisis bivariat dengan saphiro wilk untuk uji normalitas serta levene test untuk uji homognitas. Metode analisa data untuk mengetahui hubungan keterampilan pengolahan makanan dengan panutan makan yaitu mann whitney U pada tingkat signifikansi 0,05. Uji ini digunakan karena data tidak terdistribusi normal dan tidak homogen, melibatkan dua sampel independen dan variabel menggunakan skala numerik dan ordinal. Uji bivariat dianggap signifikan jika nilai P < 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata usia ibu balita bekerja adalah 30 tahun, dengan rata-rata memiliki anak 2, lama bekerja rata rata 5 tahun dan penghasilan rata-rata dua juta per bulan.

Tabel 1. Karakteristik Usia ibu, Jumlah anak, Lama bekerja dan Penghasilan ibu

Karakteristik	Rata –rata	Min	Max	SD
Usia ibu	30 tahun	17	45	±5,13
Jumlah anak	2	1	6	±0,83
Lama bekerja	5 tahun	2 bulan	15 tahun	±2,82
Penghasilan	Rp. 2.000.000	Rp.350.000	Rp.6.000.000	±994.865

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata usia ibu 30 tahun dan memiliki dua anak. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan pengolahan makanan dipengaruhi oleh usia ibu dan jumlah anak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kim, 2021) bahwa ibu yang sudah lebih lama berumah tangga dan yang memiliki jumlah anak lebih dari satu cenderung akan mempersiapkan makanan di rumah. Penelitian lain menunjukkan bahwa lama bekerja mempengaruhi kesehatan anak. Ibu yang memiliki waktu lebih sedikit untuk mengurus rumah tangga, akan kekurangan waktu untuk menyiapkan makanan sehat, sehingga dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi pada anak. Namun, pendapatan yang meningkat dapat meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan dan akses terhadap makanan sehat. Oleh karena itu, perlu keseimbangan antara lama bekerja dengan perhatian terhadap status gizi anak (Zelalem et al. 2023). Pendapatan juga dapat mempengaruhi kualitas makanan. Tingkat pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan akses pemilihan makanan yang lebih beragam dan bergizi(Prasetyo et al. 2023). Sedangkan, pendapatan yang lebih rendah, akan membuat ketergantungan terhadap pemilihan makanan yang lebih murah dan kurang sehat (Chowdhury et al. 2024).

Tabel 2. Karakteristik Jenis Pekerjaan dan Pendidikan ibu

Karakteristik	n	Persentase (%)
Jenis pekerjaan		
- Karyawan/pekerja swasta	78	36,9
- Wirausaha/pengusaha	55	26,0
- Buruh	28	13,2
- Pegawai Negeri Sipil	18	8,5
- Pekerja lepas	16	7,5
- Pekerja rumah tangga	16	7,5

Pendidikan ibu

- Diploma/S1/S2	94	44,5
- SMA	80	37,9
- SMP	27	12,8
- SD	8	3
- Tidak sekolah	2	2

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa persentase jenis pekerjaan ibu balita paling tinggi (36, 9%) adalah karyawan/pekerja swasta, sebagian besar (44,5%) merupakan lulusan diploma, S1 dan S2.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa jenis pekerjaan ibu paling banyak (78 orang) adalah karyawan/pekerja swasta. Banyak alasan yang membuat ibu memilih untuk bekerja yakni, untuk memperbaiki status ekonomi karena penghasilan suami yang tidak mencukupi, tingkat pendidikan yang tinggi mempengaruhi keinginan ibu untuk bekerja dan kelancaran pembangunan karena pembangunan memerlukan tenaga pria dan wanita (Nasution dan Fauziah 2020). Jenis pekerjaan di sektor swasta dengan jam kerja tidak teratur akan membuat ibu kesulitan untuk menyediakan makanan bergizi dan kurangnya kesempatan untuk memantau rutinitas makan anak (Jiang et al. 2023). Beberapa teori menyatakan bahwa ibu bekerja harus dapat menyeimbangkan pekerjaan dan urusan rumah tangga untuk memastikan anak mendapatkan gizi yang cukup. Perbedaan pembagian peran antara pekerjaan dan tanggung jawab terhadap keluarga dapat menurunkan kualitas pengasuhan, termasuk perhatian terhadap gizi untuk anak mereka (Feyisa et al. 2023).

3.2. Keterampilan Pengolahan Makanan dan Panutan Makan

Tabel 3. Karakteristik keterampilan makanan

Keterampilan pengolahan makanan	n	Persentase (%)
Kurang baik	103	48,8
Baik	108	51,1

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa di Daerah Istimewa Yogyakarta kebanyakan ibu (51,1%) memiliki keterampilan pengolahan makanan yang baik. Keterampilan ini meliputi perencanaan, pengolahan, dan keamanan makanan. Perencanaan makanan yang dimaksud seperti perencanaan anggaran, kemampuan membaca label kemasan (nama produk, nomor pendaftaran, logo halal, informasi nilai gizi, cara penyimpanan dan komposisi), membedakan makanan baik atau tidak, menyusun menu, dan memanfaatkan bahan yang tersedia di rumah (McGowan et al. 2017). Keterampilan pengolahan makanan adalah proses mengubah bahan makanan mentah menjadi makanan siap santap yang dilakukan dengan proses pemanasan ataupun tidak. Seperti pengolahan bahan makanan pokok, lauk hewani, nabati, sayur dan buah. Keterampilan keamanan makanan perlu dimiliki untuk menghindari pencemaran fisik, kimia atau biologi, sehingga dapat terhindar dari bahaya makanan (WHO, 2022). Sanitasi yang buruk akan menyebabkan makanan terkontaminasi mikroba. Hal ini dapat berdampak pada gizi buruk bagi balita. Kontaminasi tersebut biasanya terjadi ketika tidak biasa mencuci tangan, saat proses persiapan, penanganan, dan penyajian serta penyimpanan makanan yang tidak memadai menyebabkan kontaminasi mikroba (Mills and Cumming 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan pengolahan makanan, yaitu : 1) status pekerjaan ibu. Ibu yang bekerja cenderung untuk membeli makanan cepat saji dan tidak menyiapkan makanan di rumah. Hal ini karena ibu memiliki persepsi bahwa menyiapkan makanan dan membereskan peralatan masak melelahkan secara fisik serta kesulitan untuk memilih menu yang berbeda setiap saat, sehingga ibu bekerja cenderung tidak mempersiapkan makanan di rumah. Selain itu, ibu bekerja tidak memiliki akses dan waktu untuk menyiapkan makanan di rumah. Lamanya bekerja dan jadwal tidak menentu membuat ibu kelelahan dan tidak bersemangat menyiapkan makanan (Kim, 2021). 2) Tingkat pendapatan. Pendapatan yang cenderung sedikit membuat ibu lebih sering mengolah makanan, dikarenakan kekhawatiran ketersediaan makanan dikemudian hari, sehingga ibu berperilaku hemat.

Menyiapkan makanan di rumah cenderung mengeluarkan uang yang lebih sedikit daripada membeli makanan di luar rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ibu lebih sering memasak di rumah ketika memiliki masalah keuangan (Kim, 2021). 3) Jumlah anak. Ibu cenderung memasak di rumah ketika memiliki anak lebih dari satu dan usia pernikahan yang lebih lama, sehingga semakin banyak jumlah anak dan semakin lama usia pernikahan membuat ibu cenderung menyiapkan makanan di rumah untuk menghemat keuangan (Kim, 2021). 4) Masalah kesehatan. Ibu yang sedang sakit atau lelah secara fisik maupun mental cenderung tidak menyiapkan makanan di rumah. Dikarenakan waktu yang dihabiskan untuk memasak cukup banyak. Oleh karena itu, perilaku memasak di rumah rendah dikarenakan ibu mengalami kelelahan saat bekerja (Tiwari et al. 2017).

Tabel 4. Karakteristik Panutan Makan

Panutan makan	n	Median	Min	Max
Kurang baik	102	75	38,3	100
Baik	109			

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa ibu kebanyakan memiliki panutan makan yang baik dengan median 75 sebanyak 109 orang . Panutan makan meliputi pemberian contoh saat makan dan pendidikan gizi saat makan. Ibu dapat dijadikan sebagai panutan makan bagi anak. Ibu yang memiliki keterampilan pengolahan makanan yang baik cenderung mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam memilih serta mengolah makanan yang baik pula. Pemahaman yang baik mengenai gizi cenderung membuat pilihan makanan yang lebih baik, hal ini sangat mempengaruhi pola makan ibu itu sendiri (Kasanah et al. 2018). Pola makan yang baik akan membentuk pola makan anak menjadi lebih baik. Hal ini dikarenakan pola makan yang baik secara tidak langsung akan ditiru oleh anaknya, sehingga penting bagi orang tua untuk menjadi role model makan bagi anak (Maghfira dan Pudjiati, 2023).

Penelitian ini menilai panutan makan melalui dua komponen yakni, memberikan contoh makan sehat dan memberikan pendidikan gizi di rumah. Untuk mendukung tumbuh kembang anak di rumah, ibu harus memberikan contoh makan yang sehat dan memberikan pendidikan gizi saat makan. Ibu juga bisa melibatkan anak dalam menyiapkan dan memilih makanan di rumah, hal ini dapat membuat mereka memahami pentingnya gizi seimbang (Utami, 2020). Orang tua berperan penting dalam pendidikan gizi untuk anak. Pendidikan gizi harus dimulai sejak dini, seperti melibatkan anak memilih dan menyiapkan makanan dan menjelaskan manfaat gizi untuk menumbuhkan pemahaman dan kebiasaan anak (Chiong et al, 2020).

Ibu yang bekerja sering mengalami kesulitan untuk memberikan contoh makan sehat dan edukasi gizi di rumah karena keterbatasan waktu dan tenaga setelah bekerja. Ibu bekerja terbiasa untuk membeli makanan cepat saji dan cenderung kurang bergizi. Namun, ibu yang memiliki sumber pengetahuan gizi yang baik dan akses terhadap sumber daya, seperti program pendidikan gizi dan kebijakan kerja yang fleksibel, tetap dapat menyediakan makanan sehat. Hal ini juga didukung dengan pendapatan yang tinggi membantu meningkatkan akses terhadap makanan sehat, meskipun terdapat keterbatasan waktu (Santiago et al,2023).

Banyak faktor yang mempengaruhi panutan makan. Faktor yang mempengaruhi panutan makan yaitu tingkat pengetahuan. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi memiliki ilmu serta informasi tentang makanan sehat yang tinggi pula. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula pengetahuan gizinya. Pengetahuan ibu mempengaruhi pemilihan makanan yang baik, sehingga kebiasaan ibu menjadi lebih baik. Kebiasaan makan yang baik akan dicontoh oleh anaknya, sehingga kebiasaan makan anak akan menjadi baik pula (Oktaningrum, 2018). Selain itu panutan makan juga dipengaruhi oleh lingkungan makanan rumah. Makanan yang dipersiapkan di rumah memiliki peran yang lebih besar dalam hal membentuk asupan makanan sehat pada anak (Vaughn et al. 2016). Panutan makan juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Ibu yang terlibat dalam kelompok dukungan atau

komunitas yang fokus pada kesehatan cenderung lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat di rumah (Roziana and Fitriani, 2021).

3.3. Hubungan Keterampilan Pengolahan Makanan dengan Panutan Makan pada Ibu Balita Bekerja Di DIY

Tabel 5. Analisis Hubungan Keterampilan Pengolahan Makanan dengan Panutan Makan pada Ibu Balita Bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta

Keterampilan pengolahan makanan	n	Skor rata-rata panutan makan	Nilai Z	Nilai P
Kurang baik	103	68,6	-5,997	0,0000
Baik	108	78,2		

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa sebagian besar ibu memiliki keterampilan pengolahan makanan baik (51,1%), sehingga bisa menjadi panutan makan bagi anak mereka. Hasil uji mann whitney didapatkan P value = (0,0000) < alpha (0,05) artinya ada hubungan keterampilan pengolahan makanan dengan panutan makan pada ibu balita bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Nirmala., et al. 2024) bahwa keterampilan pengolahan makanan mempengaruhi ibu sebagai model atau panutan makan bagi balita. Dari pemaparan diatas ibu memiliki pengaruh penting untuk menentukan pola makan balita dari cara memberikan panutan makan kepada balita dan mempersiapkan makanan.

Hubungan antara keterampilan pengolahan makanan dan panutan makan menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan dalam memilih serta mengolah makanan sangat mempengaruhi pola makan individu. Mulai dari pengetahuan gizi yang berperan penting dalam menentukan pilihan makanan yang sehat. Individu dengan pemahaman yang baik tentang gizi cenderung membuat pilihan makanan yang lebih baik, sehingga status gizi menjadi lebih baik (Kasanah., et al. 2018). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa anak-anak yang telah memiliki pemahaman konsep tentang makanan dipengaruhi oleh pengalaman sosial, terutama dari ibu. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tuanya, sehingga penting bagi orang tua untuk menjadi role model yang baik (Maghfira and Pudjiati, 2023).

Ibu yang memiliki keterampilan dalam pengolahan makanan baik cenderung lebih mampu menyediakan makanan bergizi, bervariasi dan sehat untuk keluarga. Ketika anak melihat ibunya secara aktif memilih dan menyiapkan makanan sehat dapat membantu anak-anak memiliki pola makan yang baik, mereka lebih mungkin meniru kebiasaan ibu karena ibu sebagai model perilaku makan sehat. Anak-anak sering mempelajari dan meniru pola makan dari orang disekitarnya terutama ibu sebagai peran utama dalam menyiapkan makan anak (Adi et al, 2024). Selain itu, ibu biasanya akan lebih sadar mengenai pentingnya pola makan yang teratur dan seimbang. Dengan mempraktikkan kebiasaan makan yang sehat, seperti makan bersama keluarga, menghindari makanan cepat saji dan memilih makanan yang bergizi, ibu secara tidak langsung mengajarkan anak-anak mereka tentang pentingnya kebiasaan makan yang sehat (Hardjito, 2024).

Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua mereka, terutama ibu yang lebih sering berinteraksi langsung dalam hal penyajian dan pengolahan makanan. Jika seorang ibu memiliki keterampilan dalam mengolah makanan dengan cara sehat dan menyenangkan, anak-anak akan melihat itu sebagai contoh positif dan berusaha meniru kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Pratiwi et al, 2021). Ibu yang memahami pentingnya gizi dan makanan akan lebih mungkin memberitahu dan mengedukasi anak-anak mereka mengenai jenis makanan yang baik dan yang harus dihindari. Ketika ibu memahami prinsip dasar gizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, mereka tidak hanya memberi contoh, tetapi juga memberikan edukasi langsung kepada anak. Misalnya, mengajarkan anak

mengapa mereka perlu makan sayuran, mengapa protein penting, atau bagaimana memilih karbohidrat yang baik (Yendi., et al 2017).

Ibu yang bekerja dan memiliki keterampilan pengolahan makanan yang baik dapat menyeimbangkan kebutuhan untuk menyiapkan makanan yang cepat, praktis, namun tetap bergizi. Hal ini dapat memberikan contoh baik bagi anak-anak mereka tentang bagaimana mengelola waktu dan memilih makanan yang sehat meskipun dalam waktu terbatas (Nisa et al. 2024). Keterampilan pengolahan makanan ibu mempengaruhi kebiasaan makan anak karena ibu adalah figur utama dalam menyediakan dan mengajarkan pola makan yang sehat. Anak-anak sering kali meniru kebiasaan yang mereka lihat, terutama yang dilakukan oleh ibu mereka sehari-hari (Zulfani dan Tabi, 2024).

4. Kesimpulan

Sebagian besar ibu balita bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki keterampilan pengolahan makanan yang baik sebesar 51,1%. Sebagian besar ibu memiliki panutan makan baik dengan median 75 sebanyak 109 orang. Ada hubungan keterampilan pengolahan makanan dengan panutan makan pada ibu balita bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan $P \text{ value} = (0,0000) < (0,05)$.

Ucapan terimakasih

Terima kasih kepada tim PKM RSH 2023 yang sudah memberikan kesempatan kepada saya untuk menjadi bagian dari penelitian tersebut dan banyak manfaat yang saya dapatkan dari kegiatan penelitian tersebut.

Daftar Pustaka

- Adi, Dhuha Itsnanisa, Elok Permatasari, and Lirista Dyah Ayu Oktafiani. 2024. "Mother's Eating Style, Breakfast Habits, Fruit and Vegetable Consumption in Early Childhood in TK Al Amien Jember." *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10(1): 12.
- Ariyanti, Fitria Wahyu, Atikah Fatmawati, and Ike Prafita Sari. 2023. "Factors Associated with Picky Eating in Preschool Children." *Amerta Nutrition* 7(1SP): 8–11.
- Astuti, Eny. 2016. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelebihan Berat Badan (Obesitas) Pada Balita." *Jurnal Stikes William Booth* 5(2): 1–13.
- Badan Pusat Statistik Yogyakarta. Keadaan angkatan kerja Daerah Istimewa Yogyakarta. 2021.
- Chiong, Reah, Virginia B Gray, and Roudi Roy. 2020. "Development of a Family-Based Nutrition Program Rooted in Food Parenting Literature." *Family and consumer sciences research journal* 49(1): 67–83.
- Chowdhury, Ranadip et al. 2024. "Impact of an Integrated Health, Nutrition, and Early Child Stimulation and Responsive Care Intervention Package Delivered to Preterm or Term Small for Gestational Age Babies during Infancy on Growth and Neurodevelopment: Study Protocol of an Individual." *Trials*: 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-07942-z>.
- Feyisa, Bikila Regassa et al. 2023. "Nutrition, Stress, and Healthcare Use during Pregnancy Are Associated with Low Birth Weight: Evidence from a Case–Control Study in West Ethiopia." *Frontiers in Public Health* 11(October): 1–9.
- Gibney, Michael J. et al. 2018. "Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative." *Nutrients* 10(5): 1–12.
- Hardjito, Koekoeh. 2024. "Peran Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Picky Eater." *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 3(1): 30–36.
- Hauvel, Meta van den et al. 2017. "Developmental and Behavioural Problems in Children with Severe Acute Malnutrition in Malawi: A Cross-Sectional Study." *Journal of Global Health* 7(2).
- Hayashi, Chika, Borghi Elaine, and Umar Serajuddin. 2021. "Levels and Trends in Child Malnutrition." *Asia-Pacific Population Journal* 24(2): 51–78.

- Herbert, Jessica et al. 2014. "Wider Impacts of a 10-Week Community Cooking Skills Program - Jamie's Ministry of Food, Australia." *BMC Public Health* 14(1).
- Jamawati, rizky Setiadi. 2020. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI BALITA SYSTEMATIC REVIEW." 5(D): 99–106.
- Jiang, Liqun et al. 2023. "More Flexible and More Innovative: The Impact of Flexible Work Arrangements on the Innovation Behavior of Knowledge Employees." *Frontiers in Psychology* 14(April): 1–11.
- Julian, Crisina, A Parias, Maria Berges, and Luis Moreno. 2016. "Nutrición Hospitalaria Trabajo Original Frequency and Quality of Mid-Afternoon Snack among Spanish Children." *Nutr Hosp* 33(4): 832–37. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309246480022.pdf>.
- Kasanah, Siti Rhodhotul, MMA, Ir. Wardoyo, and M.P, Edy Susanto, S.Pt. 2018. "Pengetahuan Dan Keterampilan Pemilihan Makanan Seharian-Hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana." *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner* 3(1): 65–76.
- Kim, Ji Eun. 2021. "Factors Affecting Home Cooking Behavior of Women with Elementary School Children Applying the Theory of Planned Behavior." 15(1): 106–21.
- Levianal, Sabillah, and Yulia Agustina. 2024. "ANALISIS POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA-SISWI KELAS V DI SDN JATIWARINGIN XII KOTA BEKASI." 6: 1635–56.
- Lo, Kenneth et al. 2015. "Associations between Parental Feeding Styles and Childhood Eating Habits: A Survey of Hong Kong Pre-School Children." *PLoS ONE* 10(4): 1–11.
- Maghfira, Mutiara Aisha, and Sri Redatin Retno Pudjiati. 2023. "Factors Playing a Role in the Formation of Food Concepts in Early Childhood." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11(2): 180.
- Maulina, Rizful, Reny Retnaningsih, Rani Safitri, and Waifti Amalia. 2024. "Factor Analysis of Stunting Toddler Feeding Patterns Using Transcultural Nursing Approach." *Amerta Nutrition* 8(1): 98–103.
- McGowan, Laura et al. 2017. "Domestic Cooking and Food Skills: A Review." *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 57(11): 2412–31.
- Mills, Joanna Esteves, and Oliver Cumming. 2016. "The Impact of WASH on Key Health & Social Outcomes: Review of Evidence." (June).
- Nasution, Sarah Afifah, and Nailul Fauziah. 2020. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang." *Jurnal EMPATI* 9(1): 15–21.
- Nirmala, Intan R., Judhiastuty Februhartanty, Rina Agustina, and Rini Sekartini. 2024. "Cooking Behavior among Mothers of Children Aged 2–5 Years Old in Kendari, Southeast Sulawesi, Indonesia." *BMC Public Health* 24(1): 1–11.
- Nisa, Neny Fahrur, Silvi Lailatul Mahfida, Fahna Rahayu Pratiwi, and Putri Jaya. 2024. "BEKERJA DENGAN STATUS GIZI BALITA DI DAERAH ISTIMEWA." 8: 8063–70.
- Oktaningrum, Iska. 2018. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DALAM PEMBERIAN MAKANAN SEHAT DENGAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 1 BETENG KABUPATEN MAGELANG JAWA TENGAH."
- Pormes, Wellem Elseus, Sefti Rompas, and Amatus Yudi Ismanto. 2014. "Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Dengan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Malaekat Pelindung Manado." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Prasetyo, Yoyok Bakti, Pipit Permatasari, and Henny Dwi Susanti. 2023. "The Effect of Mothers' Nutritional Education and Knowledge on Children's Nutritional Status: A Systematic Review." *International Journal of Child Care and Education Policy* 17(1). <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>.
- Pratiwi, Rinda Dian, Ni Ketut Martini, and Made Nyandra. 2021. "Peran Ibu Dalam Pemberian

- Makanan Bergizi Pada Balita Status Gizi Baik Yang Kesulitan Makan.” *Jurnal Kesehatan* 14(2): 119–25.
- Roziانا, Roziانا -, and Fitriani Fitriani. 2021. “Tingkat Pengetahuan Guru Dan Pengelola Sekolah Tentang Praktik Penyelenggaraan Makanan Sehat Untuk Siswa Sekolah Dasar Dengan Sistem Full-Day School Di Kota Pekanbaru.” *Journal of Nutrition College* 10(3): 172–80.
- Santiago, Elena, Virginia Quick, and Melissa Olfert. 2023. “Relationships of Maternal Employment and Work Impact with Weight-Related Behaviors and Home Environments of Mothers and Their School-Age Children.”
- Scaglioni, Silvia et al. 2018. “Factors Influencing Children’s Eating Behaviours.” *Nutrients* 10(6): 1–17.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI).2023.
- Sumartini, and Hasnelly. 2019. “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung.” 6(1).
- Surijati, Katri Andini, Pramesthi Widya Hapsari, and Windri Lesmana Rubai. 2021. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas.” *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan* 2(1): 95–100.
- Tenjin, Kumi, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada, and Takashi Tatsuse. 2020. “Relationship between Parental Lifestyle and Dietary Habits of Children: A Cross-Sectional Study.” *Journal of Epidemiology* 30(6): 253–59.
- Tiwari, Arpita, Anju Aggarwal, Wesley Tang, and Adam Drewnowski. 2017. “Cooking at Home: A Strategy to Comply With U.S. Dietary Guidelines at No Extra Cost.” *American Journal of Preventive Medicine* 52(5): 616–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.017>.
- Utami, Fitria Budi. 2020. “The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood.” 14(1): 125–40.
- Vaughn, Amber E. et al. 2016. “Fundamental Constructs in Food Parenting Practices: A Content Map to Guide Future Research.” *Nutrition Reviews* 74(2): 98–117.
- Winarni, Sr Sri, and Ni Luh Agustini Purnama. 2017. “Perilaku Orang Tua Dalam Pemberian Makan Dan Perilaku Makan Anak Usia 2-5 Tahun.” *Jurnal Penelitian Kesehatan*: 43–51.
- WHO - World Health Organization. 2022. *Towards Stronger Food Safety Systems and Global Cooperation*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057685>.
- Yankanchi, Sandeep G., Praveen Ganganahalli, Rekha Udgiri, and Shailaja S. Patil. 2018. “Assessment of Nutritional Status of Primary School Children in Urban Field Practice Area, Vijayapura.” *International Journal Of Community Medicine And Public Health* 5(2): 779.
- Yendi, yoseph denianus nong, ni luh putu Eka, and Neni Maemunah. 2017. “Hubungan Antara Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Anak Dengan Status Gizi Anak Praekolah Di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang.” *Nursing News* 2(2): 763–69. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/537>.
- Yuliana, Supy. 2016. “HUBUNGAN POLA ASUH MAKAN OLEH IBU PEKERJA DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA TODDLER DI KELURAHAN DADI MULYA SAMARINDA ULU.” 39–37: 66 עלון הגושע.
- Zelalem, Habtamu, Yeshalem Mulugeta Demilew, Samuel Dagne, and Anteneh Mengist Dessie. 2023. “Prevalence of Under-Nutrition and Its Associated Factors among 6–23 Months Old Children of Employed and Unemployed Mothers in Town Kebeles of Dera District, Northwest Ethiopia: A Comparative Cross-Sectional Study.” *BMC Nutrition* 9(1): 1–10.
- Zulfani, Putrika Rahma, and A Tabi. “Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Mendorong Pola Makan Sehat Pada Anak Usia Dini Di RAM NU Delegtukang Wiradesa.” : 692–701.