

Literasi Gizi : Survei Pelibatan Anak Usia Dini dalam Penyajian Makanan di Jakarta Timur

Lia Kurniawaty✉

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Panca Sakti Bekasi, Indonesia

DOI: [10.31004/obsesi.v6i6.3401](https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3401)

Abstrak

Anak usia dini mengkonsumsi 1-2 jenis makanan dalam setiap porsi makan, 96% memilih makanan siap saji, 81.48% menyukai permen, coklat, gula-gula. Data tersebut menunjukkan rendahnya literasi gizi pada anak usia dini. Penelitian dilakukan untuk mengetahui berapa banyak anak usia dini yang terlibat dalam kegiatan penyajian makanan sebagai pengenalan literasi gizi. Metode survei digunakan dengan menyebar kuesioner pada 10 grup whatsapp para ibu yang memiliki anak usia 4-8 tahun di Pondok Kelapa, Jakarta Timur. Hasil penelitian Indikator membaca resep makanan sebesar 53,40%, indikator menulis resep makanan sebesar 83,10%, indikator menghitung jumlah bahan makanan sebesar 13,60%, berdiskusi tentang zat gizi dalam makanan sebesar 86,4%, indikator berdiskusi tentang resep kesukaan keluarga sebesar 74,6%, indikator membuat daftar belanja bahan makanan sebesar 53,4%, indikator berbelanja bahan makanan sebesar 78,0%, indikator turut memasak sebesar 42,0%, indikator menyajikan makanan sebesar 57,6%. Anak usia dini dapat melakukan kegiatan penyajian makanan dengan bantuan Ibu sebagai bentuk pengenalan literasi gizi.

Kata Kunci: *anak usia dini; literasi gizi; penyajian makanan*

Abstract

Early childhood consumes 1-2 types of food in each serving meal, 96% choose fast food, 81.48% like sweets, chocolate, confectionery. These data indicate low nutritional literacy in early childhood. The study was conducted to find out how many early childhood children were involved in food serving activities as an introduction to nutritional literacy. The survey method was used by distributing questionnaires to 10 whatsapp groups of mothers with children aged 4-8 years in Pondok Kelapa, East Jakarta. The results of the study. Indicators of reading food recipes are 53.40%, indicators of writing recipes are 83.10%, indicators of calculating the amount of food ingredients are 13.60%, discussing nutrition in food is 86.4%, indicators of discussing favorite recipes family is 74.6%, the indicator for making a grocery shopping list is 53.4%, the indicator is shopping for groceries is 78.0%, the indicator is cooking at 42.0%, the indicator is serving food is 57.6%. Early childhood can carry out food serving activities with the help of mothers as a form of introduction to nutritional literacy.

Keyword : *early childhood; food serving; nutrition literacy*

Copyright (c) 2022 Lia Kurniawaty

✉ Corresponding author :

Email Address : liakurniawaty@panca-sakti.ac.id (Jakarta, Indonesia)

Received 18 June 2022, Accepted 4 October 2022, Published 8 October 2022

Pendahuluan

Data status gizi balita Indonesia berdasarkan indeks berat badan dan usia, dari 162.922 balita berusia 0-59 bulan menunjukkan bahwa sebanyak 3,8% mempunyai status gizi buruk dan 14,0% mengalami gizi kurang. 80,4% gizi baik dan 1,8% gizi lebih (*Riskesdas*, 2018). Data status gizi tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi di Indonesia meliputi masalah stunting dan gizi buruk serta masalah kegemukan atau obesitas. Kegemukan menjadi perhatian yang sangat besar saat ini, sepertiga dari hampir 700 juta anak di dunia berusia balita mengalami kekurangan gizi atau kelebihan berat badan (obesitas) (*UNICEF*, n.d.). Hal ini menunjukkan bahwa 1 dari 3 anak di dunia mengalami obesitas atau kurang gizi. Setidaknya 340 juta anak di bawah 5 tahun menderita satu atau lebih kekurangan zat gizi mikro termasuk vitamin A, zat besi, yodium dan seng (*The State of the World's Children 2019: Statistical tables - UNICEF DATA*, n.d.). Data status gizi menunjukkan bahwa keadaan gizi anak-anak Indonesia dan dunia belum sesuai harapan. Hasil observasi pada anak usia 4-6 tahun menunjukkan bahwa anak mengkonsumsi hanya 1-2 jenis makanan saja dalam porsi sekali makan. 96% anak memilih makanan siap saji seperti nugget, burger dan ayam tepung crispy. 81,48% anak menyukai permen, coklat, gula-gula lainnya.

Persoalan gizi merupakan suatu hal yang sangat dekat dengan kegiatan sehari-hari manusia. Informasi tentang gizi bagi anak usia dini menjadi kebutuhan pada saat ini dikarenakan informasi gizi yang diperoleh anak usia dini menjadi dasar bagi status gizi di masa dewasa (Partida et al., 2018). Anak-anak yang mengenal pengetahuan gizi sejak dini akan memiliki status gizi yang baik setelah dewasa. Informasi gizi bagi anak usia dini diberikan sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini. Materi tentang gizi disampaikan dengan memperhatikan cara anak usia dini belajar. Berbagai makanan terhidang untuk dikonsumsi dan memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini. Anak usia dini adalah kelompok yang sangat membutuhkan asupan makanan dan gizi seimbang untuk kesehatan dan pertumbuhan perkembangannya (Nutr & Okeyo, 2018). Asupan makanan bergizi menentukan status pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Anak usia dini yang mendapat asupan gizi akan memiliki kemampuan akademik yang baik (Nyaradi et al., 2013). Anak usia dini membutuhkan makanan dan gizi seimbang untuk merangsang sel-sel otak sehingga dapat digunakan sesuai dengan fungsi. Makanan yang dikonsumsi mempengaruhi perkembangan otak anak (Bodden et al., 2021). Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini meliputi aspek kognitif, bahasa, sosial emosional, fisik motorik termasuk perkembangan otak anak usia dini ditentukan oleh asupan makanan.

Orangtua adalah cerminan dari gaya hidup sehat keluarganya. Asupan makanan dan gizi lahir dari para ibu yang terampil dan berpengetahuan (Zhang et al., 2016). Asupan makanan dan gizi bagi anak usia dini tergantung pada kebiasaan pola makan dan aktivitas yang dibentuk oleh lingkungan. Anak usia dini belum dapat memilih makanan yang tepat bagi dirinya (Fernandez et al., 2019). Anak usia dini memilih makanan dipengaruhi oleh lingkungan (Rolls, Engell, & Birch, 2000). Orangtua sebagai lingkungan terdekat bagi anak usia dini membantu memilihkan dan mempersiapkan makanan yang tepat (Koivisto Hursti, 2017). Kemampuan memilih makanan bagi anak usia dini dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu Ibu.

Ibu memiliki peran yang besar dalam mengenalkan informasi makanan bergizi bagi anak usia dini (Fernandez et al., 2019). Anak usia dini memakan makanan yang dikonsumsi oleh orangtua. Ibu memberikan contoh pilihan makanan yang tepat untuk dikonsumsi sehingga anak dapat meniru dan mengadaptasinya menjadi sebuah kebiasaan. Perilaku mengkonsumsi makanan bergizi anak ditentukan oleh kebiasaan keluarga dalam mengkonsumsi makanan. Orangtua yang memiliki motivasi rendah dalam mengkonsumsi makanan bergizi memberikan dampak terhadap kurangnya konsumsi makanan anak (Lim et al., 2020). Kepedulian orangtua terhadap berat badan anak menunjukkan hasil yang signifikan terhadap perilaku makan berlebih sebagai respon *eating-stress* (Smith et al., 2020). Produksi makanan olahan dan konsumsi makanan olahan dipengaruhi oleh peran ibu dalam penyediaannya (Sato et al., 2020).

Orangtua memiliki peran dalam mengendalikan perilaku makan anak-anaknya sehingga perkembangan berat badan anak berlebihan ataupun kurang dapat dikendalikan dengan perhatian dan aturan atau program pola makan yang dilakukan orangtua.

Kegiatan penyajian yang dilakukan di rumah dapat menjadi media anak usia dini untuk mengenal informasi makanan bergizi. Penyajian makanan dalam keluarga merupakan budaya kuat yang menjadi dasar peletakan kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan bergizi (Daniels, 2019). Bagaimana orangtua menyajikan makanan sehingga dipelajari oleh anak usia dini (Rolls, Engell, & Birch, 2000). Penyajian makanan dan kebiasaan makan orangtua diadaptasi oleh anak sebagai dampak interaksi sosial dan budaya (Rolls, Engell, & Birch, 2000). Penyajian makanan dapat mengidentifikasi daya terima terhadap makanan yang disajikan (Rahmayanti, 2020). Anak usia dini dapat mempelajari dan terlibat langsung dalam penyajian makanan sebagai sarana memperoleh informasi tentang makanan bergizi. (Rivalland, 2000) menguraikan bahwa untuk memperluas pengalaman anak usia dini terkait literasi dapat dilakukan melalui keterlibatan dalam kegiatan yang dilakukan bersama keluarga seperti hiburan keluarga, perayaan keluarga, melakukan hobi dan pekerjaan rumah tangga bersama, kegiatan sosial, keagamaan dan komunitas serta pekerjaan orangtua. Pengenalan literasi gizi yang dilakukan di rumah melalui kegiatan penyajian yang dilakukan bersama ibu atau anggota keluarga lainnya. Penyajian makanan adalah cara menyuguhkan makanan untuk disantap yang berisi komposisi dan disusun secara menarik untuk menambah nafsu makan (Istiyarningsih, M., Sulistyani, T., & Saraswati, 2020). Penyajian dimulai dari proses pengadaan, pengolahan dan penyuguhan.

Literasi gizi dimaksudkan sebagai sarana pendidikan gizi bagi anak usia dini (R Dansa, 2019). Literasi gizi dilakukan melalui permainan aplikasi game makanan mendorong munculnya minat anak untuk meningkatkan pengetahuan gizi (Holzmann et al., 2019). Pengembangan literasi makanan pada anak usia dini di lingkungan rumah (Wijayaratne et al., 2022). Implementasi program pemberian makanan bagi anak-anak selama covid (Kenney et al., 2021). Praktek pemberian makanan di rumah yang dilakukan orang tua dengan memperhatikan gizi seimbang dan pengolahan dilakukan sendiri serta mempertahankan rasa (Karademir-Hazır, 2021). Penyajian makanan dengan memperhatikan kualitas gizi, menu dan makanan yang disajikan di panti asuhan keluarga Oklahoma (Williams et al., 2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penelitian tentang penyajian makanan sebagai media pengenalan literasi gizi bagi anak usia dini belum banyak dilakukan

Tujuan penelitian untuk mengetahui berapa banyak anak usia dini yang terlibat dalam kegiatan penyajian makanan di rumah sebagai bagian dari literasi gizi. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan metode dalam pengenalan literasi gizi bagi anak usia dini.

Metodologi

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Metode survei dipilih untuk mengetahui data implementasi literasi gizi melalui aktivitas penyajian makanan di rumah bersama orangtua. Pengumpulan data melalui kuesioner disebarkan secara acak melalui 10 grup whatsapp yang terdiri dari para ibu yang memiliki anak usia 4-8 tahun di Pondok Kelapa, Jakarta Timur. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Validitas instrument dilakukan validasi konstruk oleh ahli dengan mengamati isi, bahasa, dan kesesuaian dengan penelitian. Dari 167 orang partisipan yang mengisi angket maka diambil 58 orang partisipan yang relevan sesuai penelitian ini. Pemilihan partisipan didasarkan pada kesamaan wilayah tempat tinggal dan partisipan memiliki anak usia 4-8 tahun. Instrumen penelitian disajikan pada tabel 1.

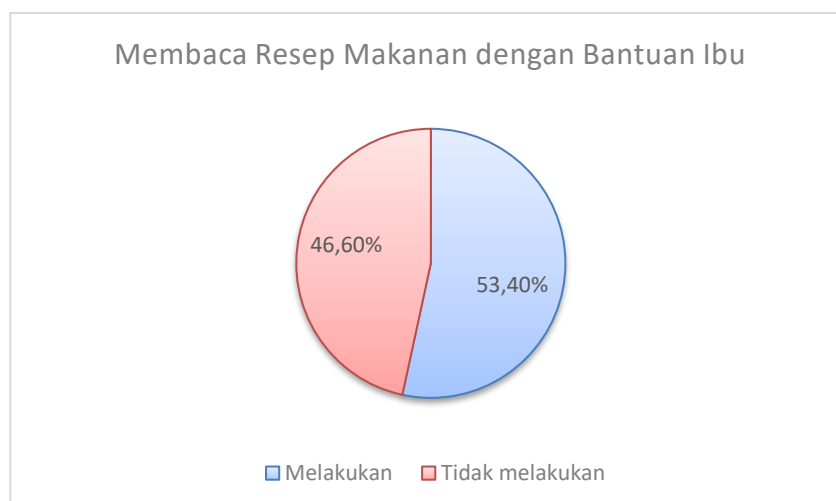
Tabel 1. Instrumen penelitian

NO	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SKALA	
				YA	TIDAK
1	Literasi Gizi	Membaca	Anak dapat membaca resep makanan dengan bantuan ibu		
		Menulis	Anak dapat menulis resep makanan dengan bantuan ibu		
		Berhitung	Anak dapat menghitung jumlah bahan makanan dengan bantuan ibu		
		Berkomunikasi	Anak berdiskusi dengan Ibu tentang zat gizi dalam makanan		
		Berkomunikasi	Anak berdiskusi dengan Ibu tentang resep-resep keluarga		
2	Penyajian Makanan	Perencanaan	Anak bersama Ibu membuat daftar belanja bahan makanan.		
		Proses	Anak bersama Ibu berbelanja bahan makanan. Anak turut memasak bersama Ibu.		
		Akhir	Anak bersama Ibu menyajikan makanan di meja makan.		

Hasil dan Pembahasan

Indikator Membaca Resep Makanan dengan Bantuan Ibu

Kegiatan membaca resep masakan dengan bantuan Ibu dilakukan sebanyak 53,4% atau 31 Orang. Sebanyak 46,6% atau 27 Orang tidak melakukan. Membaca resep makanan dapat dilakukan dengan menyenangkan dalam bentuk kegiatan bermain seperti membaca bungkus makanan instant, membaca tulisan resep atau poster di restoran atau café, juga dapat dilakukan dengan membaca kemasan makanan dan botol-botol minuman. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 1.

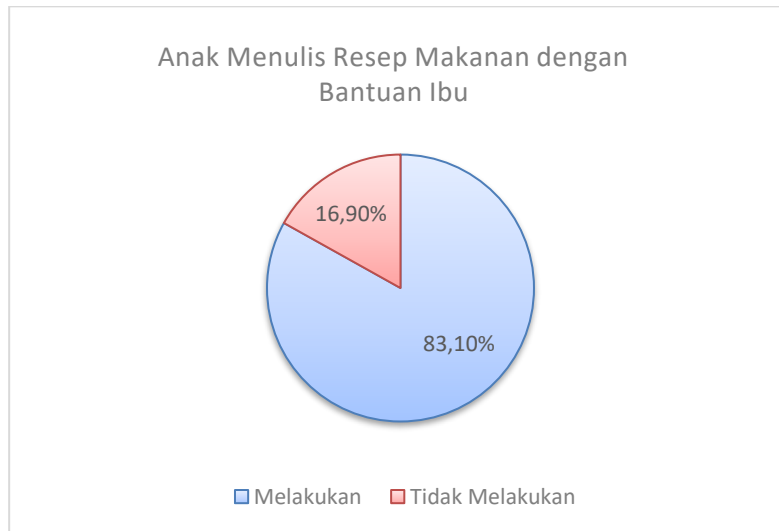


Gambar 1. Diagram Membaca Resep Makanan dengan Bantuan Ibu

Indikator Menulis Resep Makanan dengan Bantuan Ibu

Literasi gizi menyangkut kegiatan menulis resep makanan. Kegiatan menulis resep merupakan salah satu bentuk kegiatan literasi terkait dengan gizi. Dalam indikator anak bersama-sama ibu menulis resep dapat diketahui bahwa sebanyak 83,1% atau 49 orang tidak melakukannya dan 16,9% atau 10 orang melakukan kegiatan bersama-sama menulis resep. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan menulis resep belum banyak dilakukan oleh anak dan

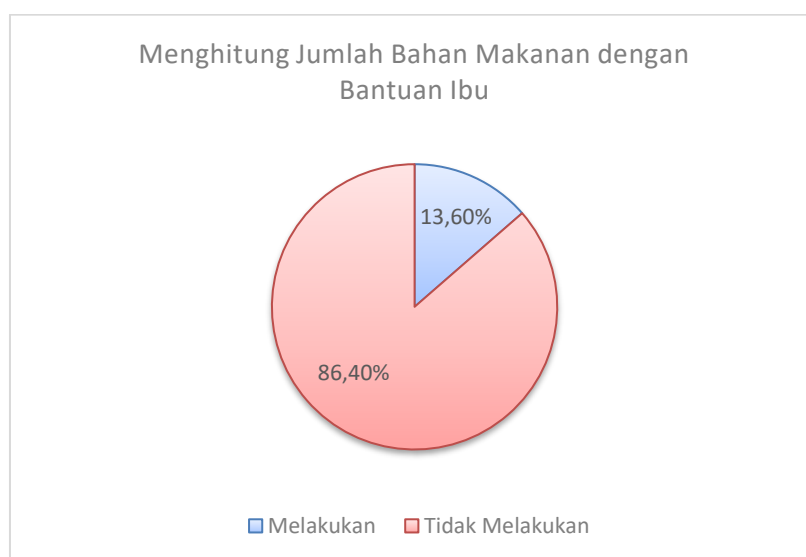
orangtua. Kegiatan ini belum menarik bagi anak atau ibu belum mengikutsertakan anak untuk menulis resep. Hal ini menyebabkan perlu diberikan kesempatan khusus untuk mendapatkan waktu menulis resep makanan bersama-sama. Literasi gizi menulis resep bukan hanya menulis dalam bentuk teks sederhana tetapi dapat juga dilakukan dengan membuat gambar makanan yang tertera pada resep. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 2.



Gambar 2. Diagram Menulis Resep Makanan dengan Bantuan Ibu

Indikator Menghitung Jumlah Bahan Makanan dengan Bantuan Ibu

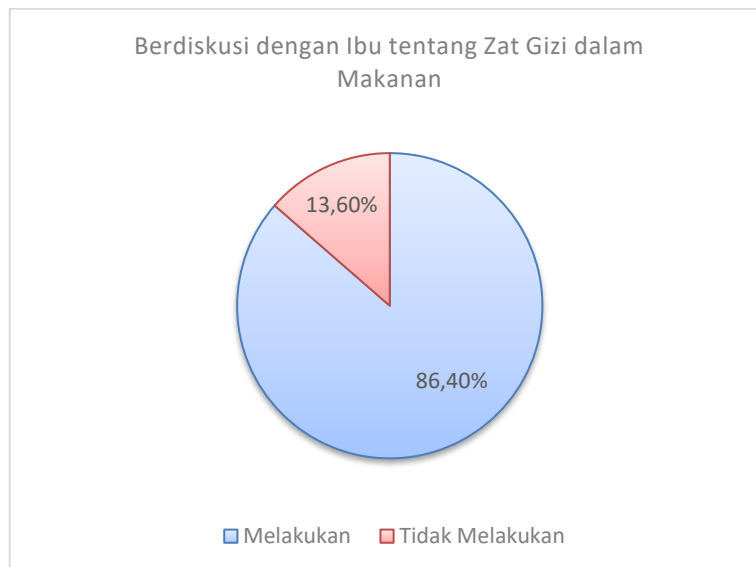
Ibu dapat melibatkan anak dalam menghitung jumlah bahan makanan. Literasi gizi mencakup kegiatan menghitung atau numerasi. Kegiatan menghitung jumlah bahan makanan belum banyak dilakukan Ibu dan anak di rumah. Hal ini dapat diketahui dari data survey yang menunjukkan 13,6% atau 8 orang sudah melakukan kegiatan menghitung jumlah bahan makanan dan 86,4% atau 51 orang belum melakukannya. Dari data tersebut masih sedikit para Ibu yang melibatkan anaknya untuk menghitung jumlah bahan makanan. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 3.



Gambar 3. Diagram Menghitung Jumlah Bahan Makanan dengan Bantuan Ibu

Indikator Berdiskusi dengan Ibu Tentang Zat Gizi dalam Makanan

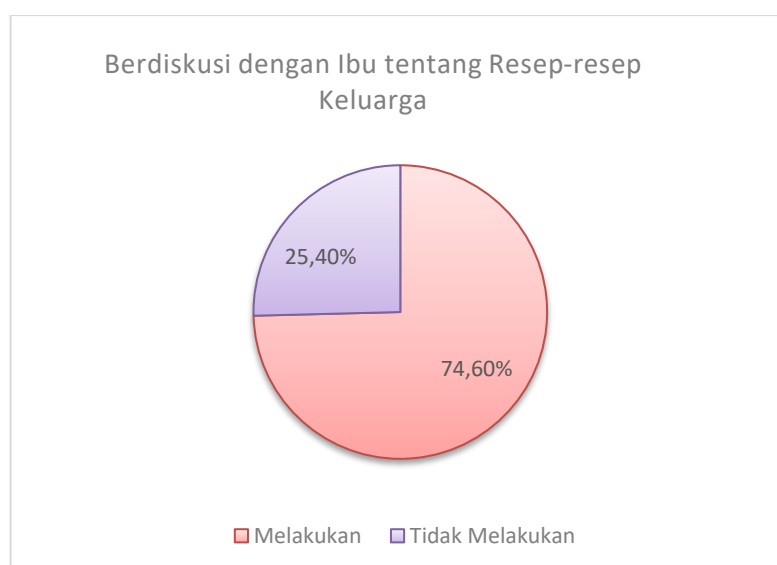
Indikator berdiskusi dengan Ibu tentang Zat Gizi dalam Makanan menunjukkan 86,4% atau 51 Orang Ibu menyatakan pernah melakukan diskusi dengan anak tentang kandungan zat gizi dalam makanan yang disajikan dan 13,6% atau 8 orang menyatakan tidak melakukan . Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa Ibu pernah melakukan literasi gizi dengan cara berkomunikasi melakukan diskusi tentang kandungan zat gizi dalam makanan yang disajikan. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 4.



Gambar 4. Diagram Berdiskusi dengan Ibu Tentang Zat Gizi dalam Makanan

Indikator Berdiskusi dengan Ibu tentang Resep Kesukaan Keluarga

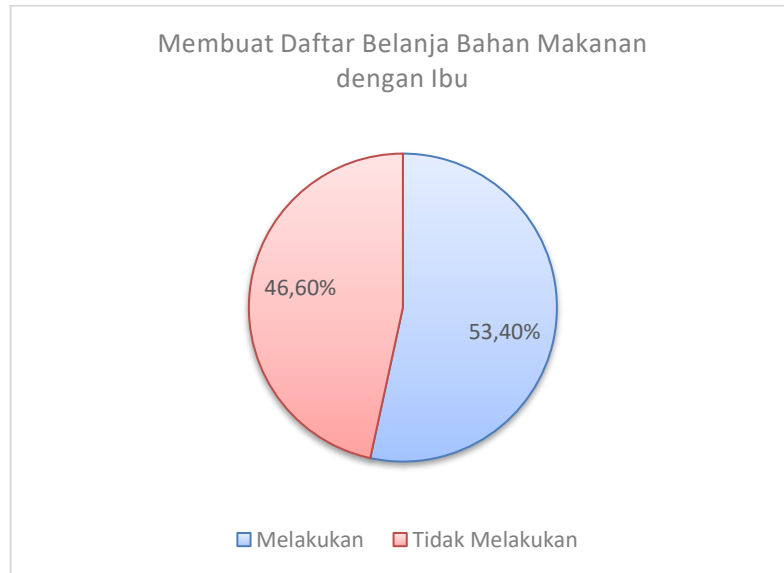
Ibu mengenalkan literasi gizi kepada anak dengan melakukan diskusi tentang resep-resep kesukaan keluarga. 74,6% atau 44 orang melakukan diskusi tentang resep keluarga dan 25,4% atau 15 orang tidak melakukannya. Dengan demikian dapat diketahui bahwa sebagian besar para ibu melakukan literasi gizi dengan mengenalkan resep keluarga, membicarakan resep yang disukai anggota keluarga atau resep warisan keluarga yang menjadi favorit anggota keluarga. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 5.



Gambar 5. Diagram Berdiskusi dengan Ibu Tentang Resep Keluarga

Membuat Daftar Belanja Bahan Makanan dengan Ibu

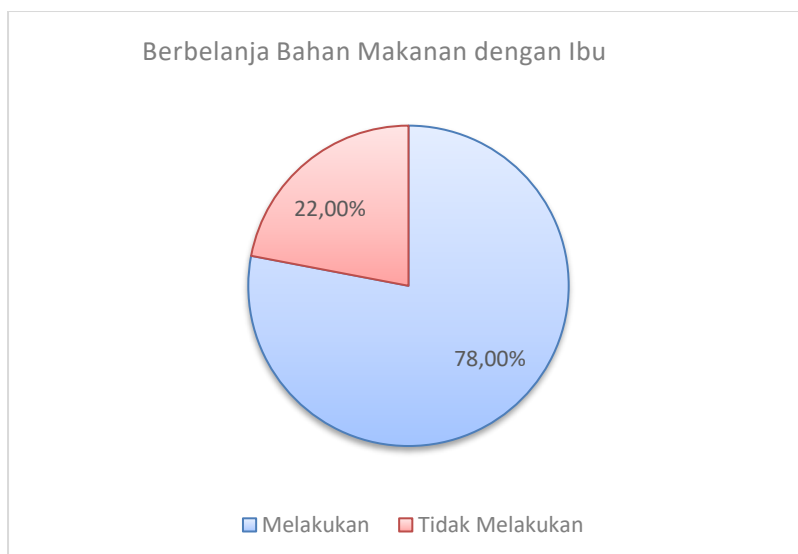
Literasi gizi dilakukan dengan membuat daftar belanja bahan makanan. Sebanyak 53,4% atau 31 orang anak terlibat dalam kegiatan penyusunan daftar belanja bahan makanan dan 46,6% atau 27 orang anak tidak terlibat dalam kegiatan tersebut. Para ibu belum sepenuhnya melibatkan anak-anak mereka untuk turut serta menyusun bahan belanja. Kegiatan Menyusun bahan belanja dapat dimodifikasi dengan menampilkan gambar-gambar dalam daftar catatan belanja. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 6.



Gambar 6. Diagram Membuat Daftar Belanja Bahan Makanan dengan Ibu

Berbelanja Bahan Makanan dengan Ibu

Kegiatan berbelanja dapat memperkaya pengetahuan dan pengalaman dan anak dapat memiliki tanggungjawab ketika memilih bahan-bahan makanan. Literasi gizi dengan melibatkan anak dalam berbelanja menjadi suatu hal yang menyenangkan. Sebesar 78,0% atau 45 orang Ibu membawa anak untuk berbelanja dan 22,0% atau 13 orang tidak membawa anak berbelanja. Dengan demikian dapat diketahui bahwa Sebagian besar Ibu membawa anaknya berbelanja. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 7.



Gambar 7. Diagram Berbelanja Bahan Makanan dengan Ibu

Turut memasak bersama Ibu

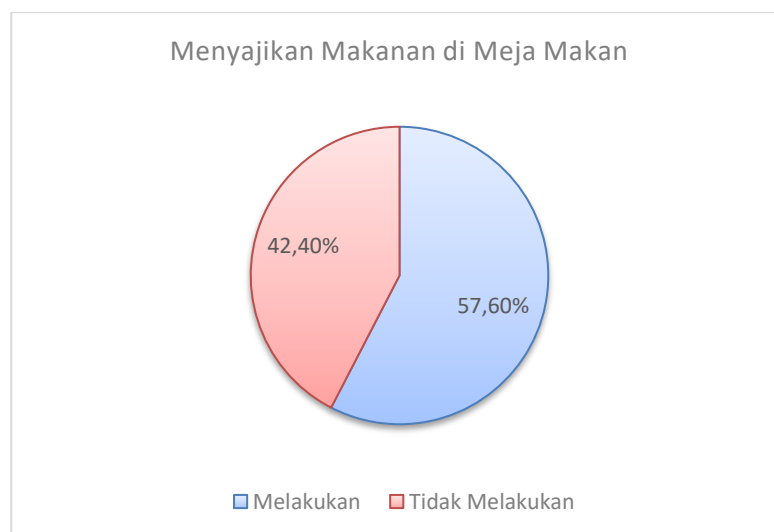
Kegiatan turut memasak bersama Ibu menjadi salah satu kegiatan literasi gizi. Sebesar 42% atau 34 orang Ibu melakukan kegiatan memasak bersama anaknya. Sebanyak 42% atau 24 orang Ibu tidak melakukan kegiatan memasak dengan anak. Berbagai faktor dapat memberikan pengaruh kepada Ibu atau orangtua untuk mengajak anak memasak, diantaranya faktor keamanan bagi anak Ketika masuk dalam lingkungan memasak. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 8.



Gambar 8. Grafik Turut Memasak Bersama Ibu

Menyajikan Makanan di Meja Makan

Kegiatan menyajikan makanan di meja makan dapat dilihat dari data diagram di atas bahwa 57,6% atau 34 orang anak ikut serta menyajikan makanan dan 42,4% atau 25 orang tidak melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa literasi gizi dapat dilakukan melalui penyajian makanan di meja makan. Anak-anak dapat diminta membawa piring saji ke meja makan, menata meja makan dengan meletakkan alat-alat makan di atasnya, menata makanan, mengatur tempat duduk dan mempercantik sajian makanan sehingga menggugah selera makan. Selengkapnya disajikan dengan grafik pada gambar 8.



Gambar 9. Diagram Menyajikan Makanan di Meja Makan

Pembahasan

Literasi pada anak usia dini terkait dengan kemampuan membaca, menulis dan berhitung dalam periode usia dini. Perlunya membangun apa yang sudah diketahui anak tentang membaca, menulis dan berbahasa lisan berdasarkan pengalamannya (Jackman, 2009). Literasi diperoleh melalui pengalaman. Anak usia dini dapat merespon dengan cepat informasi yang diperolehnya sehingga dapat mengembangkan kemampuan berpikir dan memahami makna dari informasi yang diketahuinya. Literasi membantu anak usia dini untuk membangun pemahaman dari hal-hal yang didengar, dibaca dan menyampaikan makna melalui berbicara, dan menulis (Cooper et al., 2018). Pemahaman makna yang diperoleh disampaikan kembali kepada orang lain dalam bentuk komunikasi. Literasi menekankan pada pengembangan makna dan pemahaman (Jalongo, 2014). Literasi adalah kemampuan seseorang menggunakan informasi untuk memberikan pemahaman dan kesadaran sehingga bermanfaat pada dirinya dan orang lain (Inten & Permatasari, 2019). Literasi memberikan manfaat bagi diri dan masyarakat.

Literasi berawal dari interaksi sosial, kemampuan gerak dan motorik, panca indera, komunikasi dan Bahasa (Bruce & Spratt, 2011). Literasi diawali dengan terjadinya interaksi sehingga ada proses mendengarkan, berbicara, komunikasi melalui verbal dan non verbal seperti kontak mata dan gesture yang ditampilkan. Gerakan motorik dibutuhkan pada kemampuan literasi anak, karena pada aktivitas literasi masa anak-anak membutuhkan gerak, seperti bernyanyi, bermain dan berolahraga menggerakkan anggota tubuh (pergelangan tangan, jari-jari, gerakan kaki, dsb) dan selanjutnya koordinasi gerakan fisik dibutuhkan untuk kemampuan membaca dan menulis (Bruce & Spratt, 2011). Literasi gizi memerlukan kegiatan fisik motorik, seperti ikut memasak dalam penyajian makanan, turut serta berbelanja dan bersama-sama membuat daftar belanja. Membaca resep masakan, menulis bahan-bahan apa yang dibutuhkan dalam menyiapkan makanan. Anak-anak juga mendengarkan pembicaraan tentang makanan yang disajikan apakah itu tentang masakan.

Literasi dibangun untuk mendapatkan makna atau informasi tertentu. Literasi gizi menyampaikan informasi tentang gizi. Literasi gizi adalah memperoleh, memproses dan memahami informasi tentang gizi (Krause et al., 2018). Literasi gizi diperoleh melalui membaca, menulis dan berhitung serta berkomunikasi lisan dan tulisan. Literasi gizi menekankan pada pentingnya memahami konsep pola makan sehat dan bergizi (Vettori et al., 2019a). Konsep literasi gizi termasuk pemahaman dan penerapan pola makan sehat. Kemampuan membaca dan menulis diperlukan untuk memahami dan mengikuti pesan untuk mengonsumsi makanan bernutrisi (Doustmohammadian, et al., 2017), (Guttersrud et al., n.d.). Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi ditentukan oleh kemampuan memahami konsep-konsep gizi melalui membaca dan menulis. Kemampuan membaca dan menulis juga diperlukan untuk memahami petunjuk terkait kandungan nutrisi pada makanan. (Doustmohammadian, et al., 2017), (Guttersrud et al., n.d.). Literasi gizi berhubungan dengan kemampuan memahami label makanan.

Literasi adalah sesuatu hal yang komunikatif, abstrak, memiliki aturan, multi fungsi (Jalongo, 2014). Literasi gizi memerlukan kemampuan komunikasi untuk berinteraksi atau berdiskusi dengan ahli gizi atau orang lain (Doustmohammadian, et al., 2017), (Guttersrud et al., n.d.). Informasi gizi yang diperoleh menjadi bahan diskusi terkait hal-hal yang menyangkut gizi untuk kesehatan diri dan orang lain. Selanjutnya informasi gizi digunakan untuk menganalisis secara kritis informasi dan saran tentang gizi untuk mengatasi hambatan kesehatan individu dan masyarakat (Doustmohammadian, et al., 2017), (Guttersrud et al., n.d.). Puncak dari literasi gizi adalah kemampuan menganalisis secara kritis informasi gizi dan menggunakannya untuk mengatasi hambatan kesehatan. Definisi gizi merupakan kapasitas atau pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk pemilihan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Vettori et al., 2019b). Kemampuan memilih makanan sehat dan bergizi memerlukan pengetahuan dan skill terkait nutrisi. Kemampuan menggunakan informasi nutrisi untuk kesehatan (Gibbs et al., n.d.), Literasi gizi berkaitan dengan skill menggunakan

informasi gizi untuk keperluan kesehatan diri sendiri maupun masyarakat. Dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa literasi gizi adalah proses memperoleh informasi tentang gizi dan memahami informasi gizi melalui membaca, menulis, berhitung dan menggunakan informasi gizi untuk kesehatan diri dan orang lain.

Kegiatan penyajian makanan yang dilakukan oleh Ibu di rumah dapat menjadi kegiatan yang bermakna bagi anak ketika anak dilibatkan dalam kegiatan tersebut. Anak usia dini perlu diberikan kegiatan dan pengalaman yang bermanfaat (Brewer, 2007). Kegiatan penyajian makanan di rumah dapat melibatkan anak usia dini. Pendidikan kesehatan bagi anak usia dini dapat dikenalkan melalui kegiatan sehari-hari di rumah (*daily routine*) (Brewer, 2007). Ibu melibatkan anak untuk mendapatkan informasi gizi melalui kegiatan penyajian makanan yang dialami secara langsung. Penyajian makanan diawali dengan perencanaan, proses penyajian dan kegiatan akhir (Brewer, 2007). Kegiatan penyajian makanan yang dilakukan di rumah bersama dengan Ibu dapat menjadi sarana untuk menyampaikan informasi gizi kepada anak usia dini. Informasi gizi yang tersampaikan dengan baik dapat mengembangkan literasi gizi anak usia dini. Wilkinson and Silliman (2000) dalam Cooper and Kiger (2003) Pemerolehan literasi dapat dilakukan melalui interaksi dan pengalaman yang terjadi alamiah dalam proses social (Cooper, David J. and Kiger, 2003). Anak usia dini melakukan kegiatan bersama di lingkungan keluarga untuk mendapatkan pengalaman literasi. Literasi menekankan pada pengembangan makna dan pemahaman (Jalongo, 2014). Kegiatan penyajian makanan dapat memberikan makna dan pemahaman bagi anak usia dini. Anak usia dini penting terlibat dalam kegiatan sehari-hari untuk mengenalkan literasi (Bruce & Spratt, 2011). Kegiatan menyajikan makanan bersama orangtua dapat menjadi media pengenalan literasi bagi anak usia dini. Makna literasi dapat diperoleh dengan pengalaman. Melalui pengalaman literasi dapat merasakan, dipikirkan dan dipahami secara langsung dari objeknya..

Anak usia dini dapat menggunakan makanan sebagai sarana pemahaman literasi gizi Ketika orangtua bekerja dalam rentang waktu lama untuk menyimpan makanan di meja makan (Jackman, 2009). Anak usia dini mengembangkan literasi dengan konstektual learning, belajar langsung dari objek sesungguhnya, dari kehidupan sehari-hari sehingga seluruh aspek literasi mendengarkan, membaca, menulis, menyimak, berbicara dapat bersama-sama berkembang sejalan dengan berpikir dan memperoleh makna. Literasi gizi pada anak usia dini membantu anak usia dini untuk mempelajari bagaimana memakan makanan yang bervariasi, meningkatkan anak usia dini untuk memiliki alasan memilih makanan tertentu dengan penuh kesadaran, membantu anak usia dini mengembangkan sikap positif tentang makanan.

Penyajian makanan merupakan penyediaan atau pemberian makan dan pemenuhan nutrisi dengan melalui proses mencari, membeli, merencanakan dan menyiapkan makanan bagi orang lain (Kenney et al., 2021). Penyajian makanan dapat dilakukan bersama antara anak usia dini dengan orangtua di rumah dengan diawali proses mencari bahan makanan atau berbelanja bahan makanan. Pemberian makanan di keluarga dengan melibatkan anak usia dini mencakup berbagai proses memasak, berbelanja dan perencanaan (Karademir-Hazır, 2021). Penyajian makanan berkaitan dengan perencanaan menu seimbang dengan mempersiapkan catatan menu, daftar makanan yang tersedia, catatan resep makanan, menu-menu lama yang disukai dan disarankan, penyimpanan bahan makanan (Marotz, 2015). Dari paparan ahli tersebut disimpulkan bahwa penyajian makanan adalah penyediaan atau pemberian makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi melalui proses perencanaan menu, proses penyediaan bahan makanan atau berbelanja, proses memasak dan penyajian di meja makan dengan memperhatikan menu seimbang, daftar makanan dan resep-resep kesukaan.

Simpulan

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan literasi gizi dilakukan anak usia dini di rumah bersama Ibu sudah dilakukan pada semua indikator dengan persentase ada kategori tinggi, sedang dan rendah. Prosentase rata-rata partisipan melakukan penerapan

literasi gizi melalui penyajian makanan sebesar 68,32% dan rata-rata prosentase tidak melakukan sebesar 31,68%. Terdapat dua indikator dengan persentase tinggi adalah kegiatan menulis resep makanan bersama Ibu dan melakukan diskusi dengan Ibu tentang zat gizi dalam makanan. Terdapat satu indikator paling rendah persentasenya yaitu turut memasak bersama Ibu. Penelitian ini memberikan gambaran data prosentase keterlibatan anak dan orangtua dalam kegiatan penyajian makanan. Kegiatan penyajian makanan dilakukan orangtua di rumah sebagai salah satu cara untuk mengenalkan literasi gizi pada anak usia dini. Pengenalan literasi gizi dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari yang dekat dengan lingkungan anak usia dini. Literasi gizi mencakup kegiatan yang mengandung proses membaca, menulis, berhitung, berkomunikasi dan pemahaman bahwa anak usia dini perlu memperhatikan hal-hal yang terkait dengan gizi untuk kepentingan kesehatan di masa dewasa. Pengenalan literasi gizi dapat dikenalkan dari hal-hal yang terdekat dan keseharian anak sehingga memberikan pemahaman bermakna bagi anak usia dini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu penelitian ini dari pra penelitian, proses penelitian hingga penulisan artikel serta ucapan terima kasih atas bantuan jurnal obsesi yang berkenan menerbitkan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Bodden, C., Hannan, A. J., & Reichelt, A. C. (2021). Of 'junk food' and 'brain food': how parental diet influences offspring neurobiology and behaviour. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 32(8), 566–578. <https://doi.org/10.1016/J.TEM.2021.04.001>
- Brewer, J. A. (2007). *Introduction to Early Childhood Education : Preschool Through Primary Grades*. Pearson Education, Inc.
- Bruce, T., & Spratt, J. (2011). *Essentials of Literacy from 0-7: A Whole-Child Approach to Communication, Language and Literacy* (2nd ed.). SAGE Publications Ltd.
- Cooper, David J. and Kiger, N. D. (2003). *Literacy Helping Children Construct Meaning*. Houghton Mifflin.
- Daniels, L. A. (2019). Feeding Practices and Parenting: A Pathway to Child Health and Family Happiness. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(2), 29–42. <https://doi.org/10.1159/000499145>
- Fernandez, M. A., Desroches, S., Marquis, M., Lebel, A., Turcotte, M., & Provencher, V. (2019). Which food literacy dimensions are associated with diet quality among Canadian parents? *British Food Journal*, 121(8), 1670–1685. <https://doi.org/10.1108/BFJ-11-2018-0724>
- Gibbs, H. D., Harvey, S., Owens, S., Boyle, D., & Sullivan, D. K. (n.d.). *Engaging experts and patients to refine the nutrition literacy assessment instrument*. <https://doi.org/10.1186/s40795-017-0190-y>
- Guttersrud, Ø., Østerholt Dalane, J., & Pettersen, S. (n.d.). Improving measurement in nutrition literacy research using Rasch modelling: examining construct validity of stage-specific "critical nutrition literacy" scales. *Public Health Nutrition*, 17(4), 877–883. <https://doi.org/10.1017/S1368980013000530>
- Holzmann, S. L., Dischl, F., Schäfer, H., Groh, G., Hauner, H., & Holzapfel, C. (2019). Digital gaming for nutritional education: A survey on preferences, motives, and needs of children and adolescents. *Journal of Medical Internet Research*, 21(2). <https://doi.org/10.2196/10284>
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui

- Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Istiyarningsih, M., Sulistyani, T., & Saraswati, P. (2020). (2020). Penyajian dan Pemorsian Makanan Pokok pada Penyelenggaraan Pasien Anak di RSA UGM. *Jurnal S from Retrieved*, 6(1), 17–26. <https://aks-akk.e-journal.id/jsa/article/view/50>
- Jackman, H. L. (2009). *Early Education Curriculum ; A Child's Connection to The World*. Delmar Cengage Learning.
- Jalongo, M. R. (2014). *Early Childhood Language Arts* (6th ed.). Pearson.
- Karademir-Hazır, I. (2021). How (not) to feed young children: A class-cultural analysis of food parenting practices. *The British Journal of Sociology*, 72(5), 1200–1213. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12900>
- Kenney, E. L., Dunn, C. G., Mozaffarian, R. S., Dai, J., Wilson, K., West, J., Shen, Y., Fleischhacker, S., & Bleich, S. N. (2021). *Feeding Children and Maintaining Food Service Operations during COVID-19: A Mixed Methods Investigation of Implementation and Financial Challenges*. <https://doi.org/10.3390/nu13082691>
- Koivisto Hursti, U. K. (2017). Factors influencing children's food choice. *Annals of Medicine*, 31(SUPPL. 1), 26–32. <https://doi.org/10.1080/07853890.1999.11904396>
- Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health Promotion International*, 33(3), 378–389. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
- Lim, S. L., Teoh, C., Zhao, X., Umareddy, I., Grillo, V., Singh, S. S., & Khouw, I. (2020). Attitudes & beliefs that influence healthy eating behaviours among mothers of young children in Singapore: A cross-sectional study. *Appetite*, 148. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104555>
- Nutr, A., & Okeyo, D. O. (2018). Impact of Food Fortification on Child Growth and Development during Complementary Feeding. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 73(1), 7–13. <https://doi.org/10.1159/000490087>
- Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Whitehouse, A. J. O., Foster, J. K., & Oddy, W. H. (2013). Diet in the early years of life influences cognitive outcomes at 10 years: a prospective cohort study. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 102(12), 1165–1173. <https://doi.org/10.1111/apa.12363>
- Partida, S., Marshall, A., Henry, R., Townsend, J., & Toy, A. (2018). Attitudes toward nutrition and dietary habits and effectiveness of nutrition education in active adolescents in a private school setting: A pilot study. *Nutrients*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/nu10091260>
- R Dansa, F. R. D. M. C. H. S. W. (2019). A nutrition education intervention to increase consumption of pulses showed improved nutritional status of adolescent girls in Halaba Special District, Southern Ethiopia. *Ecol Food Nutr*, 58, 353–365. <https://doi.org/10.1080/03670244.2019.1602042>
- Rahmayanti, D. (2020). Pengembangan media pembelajaran pengolahan dan penyajian makanan Indonesia menggunakan aplikasi Lectora Inspire. *Journal Evaluation in Education (JEE)*, 1(2), 60–67. <https://doi.org/10.37251/jee.v1i2.44>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Litbangkes Kemenkes. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas>
- Sato, P. de M., Couto, M. T., Wells, J., Cardoso, M. A., Devakumar, D., & Scagliusi, F. B. (2020). Mothers' food choices and consumption of ultra-processed foods in the Brazilian

Amazon: A grounded theory study. *Appetite*, 148, 104602.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104602>

Smith, A. D., Sanchez, N., Reynolds, C., Casamassima, M., Verros, M., Annameier, S. K., Melby, C., Johnson, S. A., Lucas-Thompson, R. G., & Shomaker, L. B. (2020). Associations of parental feeding practices and food reward responsiveness with adolescent stress-eating. *Appetite*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104715>

Unicef. (2019). *The State of the World's Children 2019: Statistical tables*.
<https://data.unicef.org/resources/dataset/sowc-2019-statistical-tables>

Vettori, V., Lorini, C., Milani, C., & Bonaccorsi, G. (2019a). Towards the implementation of a conceptual framework of food and nutrition literacy: Providing healthy eating for the population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16245041>

Vettori, V., Lorini, C., Milani, C., & Bonaccorsi, G. (2019b). Towards the Implementation of a Conceptual Framework of Food and Nutrition Literacy: Providing Healthy Eating for the Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol. 16, Page 5041, 16(24), 5041. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245041>

Wijayaratne, S., Westberg, K., Reid, M., & Worsley, A. (2022). Developing food literacy in young children in the home environment. *International Journal of Consumer Studies*, 46(4), 1165–1177. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12750>

Williams, B. D., Sisson, S. B., Stinner, E. L., Hetrick, H. N., Dunlap, M., Graef-Downard, J., Eliot, K., Finnell, K., & Salvatore, A. L. (2021). Quality of Nutrition Environments, Menus and Foods Served, and Food Program Achievement in Oklahoma Family Child Care Homes. *Nutrients* 2021, Vol. 13, Page 4483, 13(12), 4483. <https://doi.org/10.3390/nu13124483>

Zhang, N., Bécares, L., & Chandola, T. (2016). Patterns and determinants of double-burden of malnutrition among rural children: Evidence from China. *PLoS ONE*, 11(7), e0158119.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158119>