

ANALISIS KONSUMSI MAKANAN BERGIZI BAGI ANAK MADRASAH IBTIDAIYAH DI MI SUMBER KEMUNING

Bilqis Zalzabila *¹
Muhammad Suwignyo Prayogo ²
Sitti Yuliatin³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Kyai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

*e-mail: zalsabilqis@gmail.com¹, wignyoprayogo@uinkhas.ac.id², sitiyuliatin041@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi makanan bergizi pada siswa MI Sumber Kemuning serta mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan siswa masih tergolong kurang baik. Hal ini ditandai dengan kecenderungan siswa yang lebih memilih mengonsumsi jajanan tidak sehat dibandingkan makanan yang dibawa dari rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan anak tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang gizi, tetapi juga oleh kebiasaan, preferensi rasa, serta pengaruh lingkungan sekitar. Peran keluarga, khususnya orang tua, memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam membentuk pola makan anak. Orang tua tidak hanya bertanggung jawab dalam menyediakan makanan, tetapi juga menjadi teladan dalam menerapkan kebiasaan makan sehat. Selain itu, lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi siswa, terutama melalui ketersediaan makanan di kantin serta kebijakan sekolah terkait pola makan sehat. Pengaruh teman sebaya turut memberikan kontribusi besar, karena siswa cenderung meniru kebiasaan makan kelompoknya. Di sisi lain, pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang masih terbatas, sehingga menimbulkan kesenjangan antara pengetahuan dan praktik sehari-hari. Faktor lain seperti daya tarik makanan, harga, serta kemudahan akses juga memengaruhi pilihan siswa. Secara keseluruhan, perilaku konsumsi makanan bergizi pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Oleh karena itu, diperlukan upaya terpadu dari keluarga, sekolah, dan lingkungan untuk meningkatkan kesadaran serta membentuk kebiasaan makan sehat, guna mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan prestasi belajar siswa secara optimal.

Kata kunci: pola konsumsi, makanan bergizi, siswa sekolah dasar, peran orang tua, lingkungan sekolah

Abstract

This study aims to analyze the patterns of nutritious food consumption among students at MI Sumber Kemuning and to identify the factors influencing them. The results indicate that students' food consumption patterns are still relatively poor. This is reflected in their tendency to prefer unhealthy snacks over meals brought from home. This condition suggests that children's eating behavior is influenced not only by their level of nutritional knowledge but also by habits, taste preferences, and environmental factors. The role of the family, particularly parents, has a significant influence on shaping children's eating patterns. Parents are not only responsible for providing food but also serve as role models in practicing healthy eating habits. In addition, the school environment plays an important role in shaping students' consumption behavior, especially through the availability of food in the school canteen and school policies related to healthy eating. Peer influence also contributes significantly, as students tend to imitate the eating habits of their social groups. On the other hand, students' understanding of the concept of balanced nutrition remains limited, resulting in a gap between knowledge and daily practice. Other factors such as food appeal, price, and accessibility also influence students' food choices. Overall, students' nutritious food consumption behavior is influenced by various interrelated factors. Therefore, integrated efforts from families, schools, and the broader environment are needed to increase awareness and establish consistent healthy eating habits, which are expected to positively impact students' health, growth, and academic achievement.

Keywords consumption patterns, nutritious food, elementary school students, parental role, school environment

PENDAHULUAN

Makanan bergizi sangat penting untuk pertumbuhan anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, obesitas, dan menurunnya kemampuan belajar. Sebaliknya, anak-anak yang

mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, kemampuan konsentrasi yang tinggi, dan prestasi belajar yang lebih baik. Kebiasaan makan siswa di Madrasah Ibtidaiyah, termasuk MI Sumber Kemuning, sangat dipengaruhi oleh keluarga mereka, sekolah mereka, dan teman sebaya mereka. Makanan instan atau jajanan yang tidak sehat lebih disukai oleh banyak siswa daripada makanan sehat yang disiapkan dari rumah. Sekolah dan orang tua sangat memperhatikan hal ini (Sekolah & Belajar, 2025).

Selain itu, salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku konsumsi siswa adalah kurangnya pengetahuan mereka tentang gizi seimbang. Pendidikan gizi seimbang belum sepenuhnya diterapkan secara efektif dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara sekolah dan orang tua untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya pola makan sehat (Hidayat, Ekaputri, Humaira, & Mulqi, 2025).

Dengan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi makanan bergizi siswa MI Sumber Kemuning dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi makanan tersebut.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan jenis studi kasus. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara menyeluruh fenomena perilaku konsumsi makanan bergizi yang dilakukan siswa dalam lingkungan sekolah alami. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna, pengalaman, dan kebiasaan siswa terkait pola makan yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Jenis studi kasus digunakan karena penelitian difokuskan pada satu lokasi, MI Sumber Kemuning, yang memungkinkan peneliti mendapatkan gambaran yang lebih lengkap.

Wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Wawancara dilakukan dengan guru, siswa, kepala sekolah, sekolah dan orang tua untuk mengetahui tentang kebiasaan konsumsi makanan dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah, terutama selama jam istirahat, untuk mengetahui perilaku nyata siswa dalam memilih makanan. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berurutan tentang kebiasaan konsumsi makanan siswa.

Dalam penelitian ini, observasi, dokumentasi, dan wawancara mendalam digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk mengetahui kebiasaan makan, pemahaman gizi, dan faktor-faktor yang memengaruhi pilihan makanan, wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan informan seperti guru kelas, guru UKS, dan siswa dari berbagai tingkat kelas. Observasi dilakukan secara langsung di sekolah, terutama selama jam istirahat, untuk melihat bagaimana siswa memilih dan mengonsumsi makanan, baik yang dibawa dari rumah maupun yang dibeli di sekolah. Dokumentasi melengkapi data dengan catatan kegiatan sekolah, program UKS, dan kebijakan kesehatan dan gizi siswa. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih informan. Dengan kata lain, informan dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap dapat memberikan informasi yang relevan. Informan terdiri dari guru, siswa dari berbagai tingkat kelas, dan pihak sekolah yang memiliki pemahaman yang kuat tentang kondisi siswa.

Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan untuk memilih informan. Informan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti keterlibatan langsung dalam aktivitas siswa dan pengetahuan tentang kebiasaan makan siswa di lingkungan sekolah. Informan terdiri dari guru, siswa dari berbagai jenjang kelas, dan pihak sekolah yang bertanggung jawab atas pengelolaan pendidikan dan layanan kesehatan.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman dan terdiri dari tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyederhanakan data lapangan, penyajian data dibuat dalam bentuk cerita yang mudah dipahami, dan penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi metode dan sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai informan, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, dokumentasi, dan wawancara. Oleh karena itu, diharapkan bahwa data yang dikumpulkan akan memberikan gambaran yang akurat tentang fenomena yang diteliti dan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Kode	Peran	Keterangan
IF1	Guru Kelas	Mengamati kebiasaan makan siswa
IF2	Guru UKS	Menangani kesehatan siswa
IF3	Kepala Madrasah	Kebijakan sekolah
IF4	Siswa Kelas III	Perilaku makan awal
IF5	Siswa Kelas IV	Kebiasaan jajan
IF6	Siswa Kelas V	Pemahaman gizi
IF7	Orang Tua Siswa	Pola makan dirumah

Tabel informan di atas menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan banyak pihak yang berbeda, masing-masing memiliki peran dan terkait langsung dengan kebiasaan makan siswa di MI Sumber Kemuning. Tujuan keterlibatan guru, pihak sekolah, dan siswa dari berbagai jenjang kelas adalah untuk mendapatkan data yang beragam dan komprehensif yang dapat memberikan gambaran yang akurat tentang situasi di lapangan. Guru memiliki peran penting dalam memberikan informasi tentang pengamatan terhadap perilaku siswa sehari-hari, khususnya terkait kebiasaan makan di lingkungan sekolah. Siswa dipilih sebagai informan utama karena mereka adalah orang-orang yang benar-benar mengalami perilaku konsumsi makanan mereka, sehingga mereka dapat memberikan gambaran langsung tentang pilihan makanan mereka, kebiasaan jajan, dan pemahaman mereka tentang makanan bergizi. Selain itu, pihak sekolah bertanggung jawab untuk memberikan informasi tentang kebijakan, program kesehatan, dan upaya yang telah dilakukan untuk mengajarkan siswa pola makan sehat.

Dengan komposisi informan ini, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan hasil yang mendalam dan sesuai dengan keadaan sebenarnya di MI Sumber Kemuning. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran akan konsumsi makanan bergizi pada anak usia sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa MI Sumber Kemuning masih mengonsumsi makanan bergizi yang buruk. Hal ini ditunjukkan oleh fakta bahwa siswa masih lebih suka makan jajanan yang tidak sehat daripada makanan yang dibawa dari rumah. Fenomena ini menunjukkan bahwa tidak hanya faktor pengetahuan yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan anak,

tetapi juga kebiasaan, pilihan rasa, dan pengaruh lingkungan sekitar. Menurut tanggapan kesehatan, proses belajar sosial yang berlangsung setiap hari membentuk kebiasaan makan anak (Masrikhiyah, 2025).

Peran keluarga, khususnya orang tua, sangat memengaruhi pola makan anak. Orang tua tidak hanya memberikan makanan kepada anak-anak mereka, tetapi mereka juga berperan sebagai contoh dalam mengatur pola makan mereka sendiri. Anak-anak yang sejak kecil dibiasakan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi cenderung memiliki pola makan yang lebih baik ketika mereka berada di luar rumah, termasuk di lingkungan sekolah (Suria, Siregar, & Ramadhani, 2025).

Sebaliknya, apabila orang tua kurang memberikan perhatian terhadap kualitas makanan yang dikonsumsi anak mereka, anak-anak akan lebih mudah terpengaruh oleh makanan instan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya siswa yang harus diberikan instruksi tentang nutrisi, tetapi juga orang tua karena keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan anak mereka (Khotimah et al., 2025).

Selain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga memengaruhi kebiasaan makan siswa. Sebagai tempat di mana anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya, sekolah memiliki tanggung jawab strategis untuk mempromosikan budaya makan yang sehat. Jenis makanan yang tersedia di kantin sekolah, jenis makanan yang dijual, dan kebijakan sekolah tentang makanan sehat sangat penting. Siswa akan terdorong untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat jika sekolah dapat menyediakan makanan sehat dan membatasi peredaran makanan yang kurang bergizi. Siswa juga dapat belajar lebih banyak tentang pentingnya pola makan sehat jika pelajaran gizi dimasukkan ke dalamnya (Azahra et al., 2010).

Pengaruh teman sebaya juga sangat penting. Pada usia sekolah dasar, anak cenderung meniru atau meniru perilaku orang lain, terutama teman sebaya mereka. Siswa lain akan cenderung mengikuti kebiasaan tersebut untuk menyesuaikan diri dengan kelompoknya jika lingkungan pertemanan didominasi oleh kebiasaan makan tidak sehat. Sebaliknya, jika lingkungan sosial mendukung kebiasaan makan sehat, maka perilaku tersebut juga akan lebih mudah terbentuk. Hal ini menunjukkan bahwa menggunakan pendekatan kelompok dapat menjadi salah satu pendekatan yang paling efektif untuk mengubah cara seseorang mengonsumsi makanan bergizi (Sehat & Sekolah, 2026).

Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa masih tidak memahami konsep gizi seimbang. Sebagian siswa tahu bahwa makanan sehat penting bagi kesehatan, tetapi mereka belum memahami semua jenis makanan yang termasuk dalam kategori makanan bergizi dan manfaatnya bagi kesehatan. Kondisi ini menyebabkan adanya perbedaan antara pengetahuan siswa dan praktik yang dilakukan sehari-hari. Akibatnya, upaya pendidikan yang lebih sistematis, menarik, dan aplikatif diperlukan agar siswa tidak hanya mempelajari tetapi juga belajar bagaimana menjaga pola makan yang sehat (Bonita, Caswati, Fauziah, & Farhani, 2025).

Selain itu, pilihan siswa dipengaruhi oleh ketersediaan dan daya tarik makanan. Siswa cenderung lebih tertarik pada makanan dengan kandungan gizi rendah jika tampilannya menarik, rasanya enak, dan harganya murah. Karena makanan sehat seringkali tidak disukai oleh anak-anak, hal ini menjadi tantangan tersendiri untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi (Rahimah, Putriana, Hariawan, & Terima, 2025).

Oleh karena itu, untuk membuat siswa lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan sehat, diperlukan inovasi baru. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa banyak faktor, termasuk keluarga, sekolah, teman sebaya, pengetahuan, dan lingkungan sekitar, memengaruhi perilaku makan makanan bergizi siswa. Oleh karena itu, perbaikan tidak dapat dicapai secara parsial; sebaliknya, itu harus melibatkan semua pihak secara keseluruhan. Sangat penting bahwa orang tua, sekolah, dan masyarakat bekerja sama untuk membuat lingkungan di mana anak-anak mendukung pola makan sehat (Mei et al., 2024).

Oleh karena itu, peningkatan konsumsi makanan sehat siswa tidak hanya bergantung pada ketersediaan makanan sehat, tetapi juga pada peningkatan kesadaran, pembiasaan, dan dukungan lingkungan yang konsisten. Diharapkan upaya ini akan berdampak positif pada

kesehatan, pertumbuhan, dan prestasi belajar siswa di masa mendatang (Fattikasary, Jayadinata, Ardiyanti, & Shofuroh, 2025).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa MI Sumber Kemuning masih mengonsumsi makanan yang kurang bergizi. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan yang kurang bergizi, serta kurang memperhatikan keseimbangan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dalam menu harian mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan nutrisi siswa belum sepenuhnya terpenuhi dan seimbang. Sebaliknya, siswa sudah memahami dasar-dasar tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Mereka juga sudah mampu memahami jenis-jenis makanan yang baik bagi tubuh dan manfaatnya bagi kesehatan dan pertumbuhan mereka. Namun, pengetahuan ini belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Karena masih ada perbedaan antara apa yang diketahui dan apa yang dilakukan, konsumsi makanan sehat belum menjadi kebiasaan yang konsisten.

Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi ini sangat beragam dan saling berhubungan. Orang tua memiliki peran yang sangat besar, terutama dalam hal menyediakan makanan di rumah, memberikan contoh pola makan yang sehat, dan mengawasi kebiasaan makan anak mereka. Selain itu, lingkungan sekolah memengaruhi banyak hal. Ini termasuk kebijakan sekolah tentang pola hidup sehat dan pendidikan gizi. Faktor utama lainnya adalah kebiasaan siswa yang berasal dari rutinitas sehari-hari mereka. Kebiasaan seperti membeli jajanan sembarangan atau tidak disiplin dalam memilih makanan yang sehat adalah contoh dari kebiasaan ini. Oleh karena itu, untuk memperbaiki keadaan tersebut, diperlukan upaya yang lebih luas dan berkelanjutan dari berbagai pihak. Sekolah harus meningkatkan pelajaran gizi seimbang dan menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Siswa diharapkan lebih sadar dan termotivasi untuk menerapkan pengetahuan yang telah mereka ketahui ke dalam kebiasaan sehari-hari. Orang tua juga harus lebih aktif dalam memberikan perhatian dan bimbingan terkait konsumsi makanan anak di rumah. Diharapkan pola konsumsi makanan bergizi akan meningkat melalui kerja sama yang baik antara sekolah, orang tua, dan siswa. Ini akan mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan prestasi akademik siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azahra, Putri, Nur, Muh, Adzan, Zaky, Fadillah, Nur, Fajar, Putri, & Riyadi, Laode Ahmad. (2010). *Promosi Kesehatan Gizi di Lingkungan Sekolah*. 40–45.
- Bonita, Ayu Sheila, Caswati, Icah, Fauziah, Siti, & Farhani, Syahriatul. (2025). *Penyuluhan Pola Hidup Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Melalui Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini*. 5(3), 690–698.
- Fattikasary, Ayva Tuzqya, Jayadinata, Asep Kurnia, Ardiyanti, Dhea, & Shofuroh, Hanifa. (2025). *Peran Orang Tua terhadap Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini melalui Perbaikan Pola Makan dan Lingkungan*. 5, 3703–3714.
- Hidayat, Syaiful, Ekaputri, Syifa Nurisma, Humaira, Rahmi Suci, & Mulqi, Irma Najiah. (2025). *Pengenalan dan Peningkatan Pengetahuan Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah*. 1(1), 1–9.
- Khotimah, Khusnul, Hasibuan, Rachma, Susilowati, Enik, Bunayyah, Siti, Zumara, Noor Iz, Surabaya, Universitas Negeri, Timur, Jawa, & Artikel, Riwayat. (2025). *Peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan serta nutrisi anak pada pendidikan anak usia dini*. 6(2), 166–174.
- Masrikhiyah, Rifatul. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Makro Anak Sekolah Dasar*. 15(1).
- Mei, No, Kesehatan, Dan, Mulyana, Agus, Lestari, Dela, Pratiwi, Dhillah, Rohmah, Nabila Mufidah, & Tri, Nabila. (2024). *Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani*. 2(2), 321–333.
- Rahimah, Zahra Azkia, Putriana, Dittasari, Hariawan, Muhammad Hafizh, & Terima, Daya. (2025). *Transformasi Kesehatan dan Teknologi Medis Transformasi Kesehatan dan Teknologi Medis*. 6(3), 157–178.

Sehat, Jajanan, & Sekolah, Anak. (2026). *Lontara*. 7(1), 39–45.

Sekolah, Anak Usia, & Belajar, Konsentrasi. (2025). *Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. 2(2), 195–206.

Suria, Pratiwi Sukma, Siregar, Maymuna Septina, & Ramadhani, Santri. (2025). *Edukasi Dan Penyediaan Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Untuk Mendorong Gaya Hidup Sehat Sejak Dini*. 2(2), 207–214.