

Edukasi *Parental Feeding*: Mengajarkan Makanan Sehat dan Halal pada Anak Melalui *Self-Determinism*

Rohmah Rifani¹, Ismarli Muis², St. Juaneda³, Eka Sufartiangsih Jafar⁴

Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: rohmah.rifani@unm.ac.id¹

Abstrak. Pada umumnya anak usia sekolah dasar belum memiliki orientasi yang bertujuan (*self-determinism*) terkait dengan masa depan. Mengajarkan tentang makan sehat pada anak penting dilakukan agar dapat bertumbuh dan berkembang secara sehat sehingga akan mendukung dalam mengejar cita-citanya. Kegiatan ini dilakukan dua tahap; pertama mengenalkan berbagai jenis profesi dan kedua *parental feeding*; mengajarkan makanan sehat dan halal. Mitra adalah TPA/TKA Babul Khaerat, di Gowa sehingga program ini dilaksanakan pada santriwan dan satriwati (N=83). Hasil kegiatan menjelaskan bahwa hampir sebagian besar (90%, N=40) peserta berjenis kelamin laki-laki bercita-cita ingin menjadi polisi dan tentara. Peserta berjenis kelamin perempuan sebagian besar ingin menjadi guru (60%, N=43). Setelah dikenalkan berbagai macam profesi, wawasan peserta menjadi semakin luas mengenai profesi yang berkembang saat ini dan yang akan datang. Terkait perilaku makan, peserta banyak yang tidak suka makan sayur. Wawasan terhadap pola makan sehat bertambah setelah mengikuti kegiatan. Pengetahuan mengenai label halal dan nutrisi pada kemasan makanan meningkat yang pada awalnya kurang peduli terhadap informasi tersebut. Program ini cukup efektif untuk meningkatkan pemahaman terkait cita-cita dan pola makan sehat sesuai syariah. Edukasi penting dilakukan pada anak dan remaja agar dapat tumbuh berkembang dan memiliki *self determinism*.

Kata Kunci: *Self determinism*, Produk halal, *Parental Feeding*

PENDAHULUAN

Globalisasi informasi menyebabkan pesatnya perkembangan perubahan yang terjadi pada masyarakat. Pengaruh globalisasi khususnya pada makanan menunjukkan perkembangan yang pesat. Kalangan muda dan anak-anak terdampak maraknya jenis-jenis makanan kekinian yang merupakan makanan dari berbagai negara. Globalisasi konsumsi makanan dapat mengubah budaya, kesehatan dan nutrisi. Perubahan perilaku yang terjadi dari tahun 1995-2017 seperti perilaku membeli makanan di supermarket atau online, makan di restoran *fast food*, dan makan di kafe atau tempat yang unik untuk mendapatkan sensasi pengalaman baru (Hanus, 2018).

Generasi muda di Indonesia pada umumnya terpapar globalisasi (Hanus, 2018). *Junk food* merupakan makanan yang favorit di kalangan anak-anak dan remaja (Martony, 2018) dengan adanya multinasional restoran *fast food* seperti pengaruh dari negara USA, Jepang, Korea, Thailand, dan lain-lain. Kebiasaan makan mengalami perubahan. Pengaruh positif adanya globalisasi salah satunya orang dengan mudah terkoneksi lintas negara. Sedangkan efek negatif globalisasi seperti menurunnya popularitas makanan tradisional, kondisi medis seperti meningkatnya obesitas, hipertensi, penyakit jantung, diabetes serta kurangnya asupan makanan bergizi.

Makanan tradisional dan budaya lokal mulai terkikis karena menurun popularitasnya di kalangan generasi muda. Masyarakat Makassar sebagian besar beragama islam sehingga makanan yang dikonsumsi sehari-hari sesuai dengan syariat agama islam yaitu halal. Makanan halal, telah menjadi perhatian dunia. Indonesia dengan penduduk yang tergolong besar (>180 juta jiwa muslim) mayoritas beragama islam sehingga menjadi sasaran market produk makanan dari berbagai negara. Sertifikasi halal telah menjadi isu penting dalam market global (Soesilowati, 2010). Anak-anak dan remaja masih belum banyak yang memahami pentingnya makanan halal dan pengetahuan mengenai kandungan nutrisi dalam suatu makanan. Perlunya sosialisasi bagi anak remaja perlu dilakukan sejak dini agar kelak mereka lebih kritis dalam memilih produk makanan. Pada saat ini dan masa yang akan datang dengan adanya globalisasi, Indonesia akan dibanjiri dengan produk asing. Produk asing tersebut ada yang sudah mencantumkan label halal dan ada yang tidak mencantumkan label halal. Selain label halal, tidak kalah pentingnya label kandungan nutrisi. Hampir semua negara pada saat ini telah menyadari akan esensi label halal bagi negara-negara muslim. Indonesia pun sudah mulai berbenah dan melakukan perbaikan terkait dengan sertifikasi label halal. Hal ini dibuktikan dengan tata kelola mengenai label halal yang dulunya dikelola MUI dan telah ditangani secara serius oleh negara. Bahkan logo halal pun telah mengalami perubahan. Ini merupakan salah satu kesadaran pentingnya label halal untuk melindungi Masyarakat, khususnya Masyarakat muslim.

Edukasi mengenai makanan sehat dan halal menjadi hal penting untuk diajarkan pada generasi muda, mulai dari anak-anak dan remaja. *Men Sana In Corpore Sano*, Artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Generasi muda adalah tumpuan masa depan bangsa sehingga baik secara fisik maupun jiwanya harus sehat. Generasi muda harus memiliki cita-cita sebagai tujuan hidupnya kelak. Apabila generasi muda memiliki pola hidup khususnya pola makan yang sehat diharapkan akan mendukung proses pencapaian cita-citanya. Namun berbagai hambatan perkembangan terkait dengan perilaku makan masih ditemui. Pada anak-anak dan remaja masih tinggi angka problem perilaku makan, angka masih di atas 40% pada berbagai penelitian.

Kasus berat badan bermasalah (sangat kurus, kurus, berat badan berlebih dan obesitas) lebih banyak dialami oleh anak laki-laki dibanding perempuan (usia 5 -12 tahun). Demikian juga anak yang tinggal di kota lebih banyak kasusnya dibanding di desa serta semakin tinggi status sosial ekonomi juga semakin tinggi jumlah kasus (Badan Kebijakan Kementrian Kesehatan, 2023). Kasus *wasting* (badan kurus/kurang nutrisi) pada anak-anak dan remaja menunjukkan angka yang tinggi. Di sisi lain angka obesitas pada anak dan remaja juga masih menunjukkan angka yang tinggi. Penanganan secara dini dan usaha preventif perlu dilakukan untuk menjadi kesehatan pada saat ini dan dalam jangka panjang. Paparan jajanan dan adanya restoran cepat saji yang dapat diakses secara online pada saat ini menawarkan berbagai jenis makanan. Serbuan makanan dari berbagai negara yang beredar di pasaran lambat laun akan menggeser makanan sesuai budaya setempat. Sebagai contoh beragam makanan yang berasal dari Korea, Jepang, Amerika, Taiwan, Thailand, dan lain-lain membanjiri pasar makanan di Indonesia, termasuk di kota Makassar. Generasi muda, anak-anak dan remaja dengan mudahnya terpengaruh dengan makanan tersebut karena terkait dengan artis-artis yang menjadi idola mereka. Artis-artis Korea yang mendunia, menjadi juga idola generasi muda di Kota Makassar bahkan hingga pelosok Sulawesi Selatan. Berbagai penelitian telah menunjukkan perilaku konsumtif anak-anak dan remaja terhadap merchandise dan makanan Korea. Makanan dari berbagai negara tersebut belum semuanya memiliki label halal dan kandungan gizi yang baik untuk kesehatan.

Jajanan anak-anak juga masih belum memenuhi standar kesehatan. Masih banyak jajanan yang beredar di masyarakat dan dikonsumsi oleh anak (Iklima, 2017; Muharammi & Hidayat, 2014). Oleh karena itu penting untuk melakukan edukasi mengajarkan makanan sehat dan halal pada generasi muda dan agar tidak terkikis akar budaya juga mengajarkan makanan tradisional. Hal ini penting agar dalam mencapai cita-cita para generasi muda memperhatikan kandungan nutrisi makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan fisik dan perkembangan mentalnya sehingga dapat menjadi hambatan dalam proses mencapai cita-cita. Terkait dengan cita-cita, anak-anak dan remaja juga masih belum memiliki tujuan yang terarah mengenai profesi yang ingin digeluti pada masa yang akan datang.

Anak-anak dan remaja pada umumnya masih bingung menentukan jenis profesi yang digeluti ketika dewasa. Bahkan ketika sudah lulus SMA pun masih banyak yang bingung ingin melanjutkan kuliah jurusan apa. Masih minimnya pengetahuan dan minat terhadap profesi menggugah Penulis untuk menumbuhkan *self-determinism* (tujuan/cita-cita diri) pada anak-anak dan remaja. Sosialisasi *parental feeding practices* mengenai mengajarkan tentang nutrisi (*teaching about nutrition*) dapat dikaitkan dengan cita-cita anak. Misalnya jika ingin menjadi tantara maka anak harus memiliki tubuh yang kuat sehingga harus makan yang memenuhi kecukupan nutrisi. Hal ini untuk menumbuhkan semangat terhadap tujuan ke depan ingin menjalani profesi tertentu (*self-determinism*). Contoh yang lain anak tidak suka makan wortel maka perlu dijelaskan pada anak jika ingin menjadi tantara maka mata kita harus sehat makanya perlu makan wortel.

Edukasi mengenai makanan halal dikaitkan dengan cita-cita merupakan hal yang saling terkait. Cita-cita tidak akan tercapai apabila tidak didukung dengan kesehatan tubuh yang prima. Misalnya ingin menjadi anggota TNI/POLRI, pola makan harus dijaga sejak dini dan latihan fisik yang teratur. Begitu pun profesi-profesi lainnya juga membutuhkan kondisi fisik yang prima. Hal ini penting untuk diajarkan sejak dini pada anak dan remaja agar mereka memiliki kesadaran dalam berperilaku makan. Mengajarkan mengenai nutrisi merupakan hal yang menarik dan penuh tantangan karena orang tua harus menggunakan bahasa anak-anak maupun remaja. Anak-anak dan remaja merupakan masa di mana problem perilaku makan tergolong tinggi. Anak-anak dan remaja hanya akan mengkonsumsi makanan yang menarik minatnya.

METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Program edukasi *parental feeding*: mengajarkan makanan sehat dan halal melalui *self-determinism* sebagai upaya promosi perilaku makan sehat pada anak dan remaja di TKA/TPA Babul Khaerat. Kegiatan ini melalui 3 tahap yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun tahapan yang dimaksud diuraikan sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a. Penyusunan Konsep program edukasi *parental feeding*: mengajarkan makanan sehat dan halal melalui *self-determinism*
 - b. Penyusunan modul
Modul program edukasi *parental feeding*; mengajarkan makanan sehat dan halal melalui *self-determinism*.

Tabel 1. Blue-print Modul

	Materi	Action plan
Ice Breaking	Melakukan pemanasan dengan aktivitas santri/santriwan dengan berbagai macam tepuk dan bernyanyi. Perkenalan Ketua pelaksana dengan komunitas TPA/TKA Babul Khaerat.	
Pemateri	Ketua TPA/TKA	
Sesi I : Durasi (30 menit)		
Materi	Self-determinism: Cita-cita sebagai goal masa depan	
Action plan	Mengenalkan berbagai macam profesi baik profesi dan profesi pada masa yang akan datang.	
Metode	Diskusi interaktif	
Pemateri	Pengusul/Ketua pelaksana	
Jalannya acara	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> - Salam perkenalan. - Sharing cita-cita - Tebak-tebakan mengenai berbagai profesi - Gambar-gambar profesi - Penjelasan peran profesi 	
Sesi II (30 menit)		
Materi	Mengajarkan nutrisi (teaching about nutrition). Makan dikaitkan dengan cita-cita	
Action plan	Manfaat makanan bagi tubuh dikaitkan dengan cita-cita	
Metode	Diskusi interaktif	
Pemateri	Pengusul/Ketua pelaksana	
Jalannya kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Anak-anak diminta untuk mengingat kembali cita-cita - Anak-anak diminta untuk menyebutkan makanan dan apa fungsinya untuk tubuh Penjelasan contoh manfaat makanan bagi tubuh dan mempersiapkan masa depan dimulai dari makan	
Sesi III (30 menit)		
Materi	Pengenalan label halal, kandungan nutrisi, kadaluarsa. Tinjauan nilai-nilai islam dalam memilih produk makanan	
Action plan	Mengenalkan pentingnya label halal, label kandungan nutrisi, dan informasi penting terkait suatu produk makanan	
Metode	Demonstrasi dan diskusi interaktif	
Pemateri	Pengusul/Pelaksana	
Jalannya acara	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajak bercerita mengenai produk suatu makanan - Demonstrasi label halal - Demonstrasi label kandungan nutrisi Informasi penting (kadaluarsa (<i>expired date</i>), kebaruan produk, tampilan prouduk, dll.	

- c. Ujicoba terbatas modul, Modul diujicobakan pada beberapa anak terlebih dahulu sebelum turun lapangan.

- d. Pembuatan alat peraga, peralatan yang dibutuhkan laptop (ppt, gambar-gambar profesi, dll).
 - e. Tempat pelaksanaan, TKA/TPA Babbul Khaerat, Desa Bonto Bodia, Kecamatan Bajeng, Gowa.
2. Pelaksanaan
 - a. Pembukaan
 - b. Program edukasi *parental feeding*: mengajarkan makanan sehat dan halal melalui *self determinism*.
 - c. Penutupan
 3. Evaluasi
Evaluasi dilakukan menggunakan *post test* dan evaluasi proses terhadap pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hampir semua peserta sudah memiliki orientasi terhadap cita-cita namun cita-cita tersebut masih terbatas pada profesi yang dilihat sehari-hari. Profesi yang populer pada peserta laki-laki adalah polisi dan tentara. Nampaknya anak-anak dalam pergaulan teman sebaya saling mempengaruhi minat terhadap profesi. Peserta melihat profesi polisi dan tentara merupakan profesi yang keren karena menggunakan seragam militer yang menurut mereka membanggakan. Hampir sebagian besar (90% dari N=40) peserta berjenis kelamin laki-laki bercita-cita ingin menjadi polisi dan tentara. Peserta berjenis kelamin Perempuan sebagian besar ingin menjadi guru (60%, N=43). Polisi dan tentara juga menjadi profesi impian beberapa anak perempuan. Sebagian kecil peserta ada yang ingin menjadi pilot (hanya 1 atau 2 orang), koki. Anak perempuan lebih memiliki impian terhadap beragam profesi dibandingkan dengan anak laki-laki yang mayoritas ingin menjadi polisi dan tentara.

Dukungan orang tua dalam pemilihan profesi tidak selamanya sama atau sejenis profesi orang tua. Bahkan ada orang tua yang menyarankan bahkan melarang anaknya menjalani profesi seperti profesinya kelak. Namun ada juga yang orang tua menginginkan anak memiliki profesi sama. Namun secara umum kebanyakan orang tua menginginkan yang terbaik sesuai dengan minat dan pilihan orang tua. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Tri, Rustini, & Wahyuningsih, 2021 yang menyatakan pekerjaan orang tua tidak berpengaruh terhadap cita-cita yang diinginkan anak. Anak memiliki keputusan sendiri terhadap keinginan dan cita-citanya.

Mengapa profesi sebagai polisi dan tentara menjadi profesi yang populer di kalangan peserta kemungkinan hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan/wawasan terhadap beragam jenis profesi yang terbatas pada apa yang dilihat sehari-hari. Letak lokasi pengabdian di Taman Pendidikan Al Qur'an di desa Bonto Bodia, di kecamatan Bajeng, Gowa yang tergolong daerah pinggiran. Pada daerah tersebut profesi yang dianggap bergengsi bagi anak-anak terutama anak laki-laki adalah polisi dan tentara. Para orang tua mengarahkan cita-cita untuk menjadi polisi maupun tentara (TNI). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wibasari & Kustanti, 2023 dukungan orang tua berkorelasi positif dengan aspirasi karir remaja (Gen Z). Bahkan sebagian orang tua telah memikirkan dan menyiapkan anaknya untuk menjadi polisi atau tentara. Pada benak orang tua, yang perlu dipersiapkan bahkan dana yang tidak sedikit sebagai biaya agar anaknya bisa masuk seleksi. Para orang tua jarang yang menyiapkan hal-hal yang mendasar seperti persiapan fisik bahwa seorang polisi maupun tentara. Peserta yang memiliki cita-cita menjadi tentara harus memiliki fisik maupun mental yang kuat dan sehat. Hanya sebagian kecil orang tua yang menyadari hal ini. Anak-anak dijelaskan pentingnya makanan apa yang

dimakan terkait dengan cita-citanya. Antusiasme peserta nampak pada keterlibatan dalam diskusi interaktif. Hal ini tercermin pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Anak-anak generasi Z telah terpapar teknologi informasi seperti tontonan melalui media sosial. Anak-anak telah familiar dengan profesi seperti *youtuber*, *content creator*, *Vyoutuber*, *influencer*. Namun sejauh ini anak-anak partisipan pada pengabdian kali ini belum ada yang memiliki keinginan cita-cita untuk memilih profesi kekinian. Secara umum anak-anak mulai mengenal namun masih belum menjadikan sebagai pilihan profesi. Kemungkinan hal ini karena minimnya pengetahuan dan hanya menganggap sebagai hiburan profesi tersebut.

Wawasan peserta mulai berubah ketika diperkenalkan dengan berbagai profesi seperti ahli IT, *Programmer* (macam-macam *programmer*; *game*, aplikasi-aplikasi yang lainnya), ahli robotik, desainer (berbagai profesi desainer; disain grafis, disain interior, disain modiste, dll). Hal ini telah menambah khazanah wawasan berpikir agar memiliki cakrawala yang luas mengenai dunia profesi. Hal ini akan menjadi referensi pilihan karir di kelak kemudian hari. Profesi masa depan yang bahkan saat ini belum banyak dikenal, anak dan remaja merasa bertambah khazanah wawasan dan perpektif mengenai profesi yang akan diminati pada masa yang akan datang. Peserta dapat mempertimbangkan kembali cita-cita yang kebanyakan sebagai tentara, polisi dan guru dengan mengarah pada profesi yang akan berkembang di masa yang akan datang.

Pengetahuan dan wawasan mengenai pola perilaku makan gizi seimbang belum dipahami secara komprehensif. Anak-anak setelah mendapat materi mengenai piramida makanan memiliki pengetahuan baru. Kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh yaitu karbohidrat, sayur dan buah, protein hewani maupun nabati serta makanan yang hanya boleh dikonsumsi sedikit kadang-kadang telah dipahami oleh peserta. Pengetahuan mengenai label halal dan kandungan nutrisi menjadi hal yang tidak diperhatikan oleh anak-anak. Setelah mengikuti kegiatan ini anak-anak mulai mengerti arti label halal, dan kandungan nutrisi, serta label kadaluwarsa. Anak-anak menjadi antusias melihatnya pada produk makanan. Hal ini sesuai dengan Sijtsema, Dagevos, & Lennemann, (2002) bahwa banyak faktor yang memengaruhi persepsi seseorang terhadap suatu produk.

Faktor yang mendukung berlangsungnya kegiatan yaitu semangat dan antusiasme ketua Yayasan dan Ustad-Ustadzah yang memberikan dukungan moril maupun material. Animo yang besar dari peserta dengan menyambut gembira kegiatan ini dan peran aktif peserta hingga proses kegiatan berjalan lancar. Faktor penghambat cuaca yang kurang bersahabat, cuaca ekstrem hujan deras dan petir serta guruh. Selain itu adanya gangguan

jaringan Listrik yang sempat terputus beberapa saat mengganggu jalannya kegiatan. Namun secara umum pelaksanaan kegiatan dapat terlaksana sesuai rencana.

KESIMPULAN

Program edukasi: *parental feeding* mengajarkan nutrisi yang dikaitkan dengan cita-cita, pengenalan label makanan halal melalui *self determinism* cukup dapat dipahami oleh anak dan remaja. Pengetahuan mengenai berbagai jenis profesi bertambah. Profesi yang dikenal di masyarakat pada saat ini cukup beragam namun profesi tersebut pada masa yang akan datang kemungkinan akan hilang/punah sehingga penting untuk mengenalkan pengetahuan mengenai profesi yang akan berkembang pada masa yang akan datang. Program ini masih merupakan pengenalan dan sosialisasi. Anak dan remaja masih perlu pendalaman materi agar wawasan dapat lebih luas dan mendalam mengenai berbagai profesi pada masa yang akan datang. Selain itu anak perlu pembekalan mengenai pentingnya pola makan gizi seimbang dan pengetahuan mengenai kandungan nutrisi dan label hala dalam suatu produk makanan. Hal ini penting dilakukan agar anak dan remaja memiliki kesiapan dalam hidup di era digitalisasi.

REFERENSI

- Hanus, G. 2018. The Impact of Globalisation on Food Behavior on Consumers: Literature and Research Review. CBU International Conference on Innovation Science and Education. Maret 21-23, Prague, Czech Republik. [www. BUNI.CZ](http://www.BUNI.CZ), www.Journals. CZ.
- Iklima, N. 2017. Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. 5 No.1. April. Hal.: 8-16. ISSN: 2338-7246, e-ISSN: 2528-2239. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk>. Diakses pada tanggal 21 Februari 2023.
- Martony, O. 2018. Junk Food Makanan Favorit dan Dampaknya terhadap Tumbuh Kembang Anak dan remaja. *Open Jurnal System*. Vol.13 No.4. Hal.: 1157-1163. ISSN 1978-3787 (Cetak). ISSN 2615-3505 (Online).
- Muharammi, L.K., & Hidayat, Y., 2014. Kecenderungan Pilihan Jajanan Pangan Anak SD terhadap Jajanan Berformalin. *Journal Pena Sains*. Vol. 1., No.2, Oktober. ISSN: 2407-2311. Diakses tanggal 21 Februari 2023.
- Muzher-Eizenmann & Holub. 2007. Comprehensive Feeding Practices Questionnaire: Validation of a New Measure of Parental Feeding Practices. *Journal of Pediatric Psychology*. Vol. 32, No.8. Hal.: 960-972.
- Badan Kebijakan Kementrian Kesehatan. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Sijtsema, S., Dagevos, H., & Lennemann, A. 2002. Variables Influencing Food Perception Reviewed for Consumer-Oriented Product Development. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Vol. 42. (6).. Hal. 565-581.
- Soesilowati, E.S. 2010. Bussiness Opportunities for Halal Products in the Global Market: Muslim Consumer Bahvior and Halal Food Consumption. *Journal of Indonesian Social sciences and Humanities*. Vol. 3, Hal.: 151-160. ISSN: 1979-8431.
- Wibasari, D.F. & Kustanti, E.R. 2023. Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Aspirasi Karir pada Generasi Z di SMA Negeri 13 Jakarta. *Jurnal Empati*. Volume 12. Nomer 06; Desember. Hal. 475-481.
- Tri,N, Rutini, N, & Wahyuningsih, Y. 2021. Pengaruh Pekerjaan Orang Tua Terhadap Cita-cita Anak. *Dikdaktik; Jurnal Ilmiah PGSD STIKIP Subang*. Volume 7, No.2. Hal. 364-374.