



**PEMAHAMAN ORANG TUA MENGENAI ZAT ADITIF  
SINTETIS MELALUI PENERAPAN *PARENTING* BEKAL  
MAKAN SEHAT**

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Universitas Negeri Semarang

Oleh

**Devi Sholihatun Innayah**

**1601414065**

**UNNES**  
**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi “Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis Melalui Penerapan *Parenting* Bekal Makan Sehat” benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat maupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini merupakan kutipan atau rujukan berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 2018  
  
Dewi Sholihatun Innayah  
NIM. 1601414065

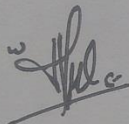
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan sidang pada panitia ujian skripsi fakultas ilmu pendidikan universitas negeri semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 7 November 2018

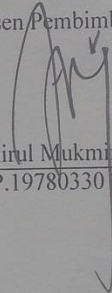
Yang Mengajukan



Devi Sholihatun Innayah  
NIM. 1601414065

Menyetujui,

Dosen Pembimbing



Amirul Mukminin, S.Pd., M.Kes.  
NIP.19780330 200501 1001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PG PAUD



Edi Waluyo, M.Pd.  
NIP.19790425 200501 1 001

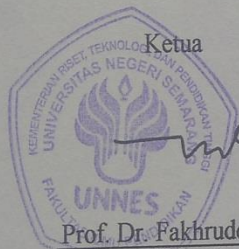
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis Melalui Penerapan Parenting Bekal Makan Sehat” telah dipertahankan disidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Hari : Senin

Tanggal : 26 November 2018

Panitia Ujian Skripsi,



Ketua

Prof. Dr. Fakhruddin, M. Pd.  
NIP. 195604271986031001

Sekretaris

Amirul Mukminin, M.Kes.  
NIP.19780330 200501 1001

Penguji I

Dr. S. S Dewanti Handayani, M.Pd.  
NIP.195706111984032001

Penguji II

Henny Puji Astuti, M.Si.  
NIP.197711052010122002

Penguji III

Amirul Mukminin, M.Kes.  
NIP.19780330 200501 1001

## MOTTO

1. Makanan sehat awal dari jiwa dan fisik yang kuat
2. Kesehatan adalah hal paling penting dalam diri manusia karena dengan tubuh yang sehat mampu membuat aktifitas lancar dan penuh semangat
3. Layaknya kopi yang ku teguk setiap kali begadang, ada rasa manis diantara rasa pahit yang mendominasi

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Kakak tertua yang senantiasa membantu saya dalam menyelesaikan studi baik dari segi moral maupun segi finansial. Saudara-saudara dan temen-teman

saya yang selalu mendukung saya. Orang – orang yang selalu membandingkan perkembangan saya dengan orang lain dan selalu tanya kapan lulus dan

wisuda.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATAPENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis Melalui Penerapan *Parenting* Bekal Makan Sehat". Skripsi ini disusun setelah peneliti melakukan penelitian di TK PGRI 42 Jomblang selama kurang lebih 1 bulan, yang dimulai pada tanggal 1 September 2018 sampai 2 oktober 2018 .

Selesainya skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Perkenankanlah peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan fakultas ilmu pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang sudah memberikan izin dalam penyusunan skripsi
2. Edi waluyo, S.Pd., M.Pd. selaku ketua jurusan PG PAUD yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini,
3. Amirul Mukminin, S.Pd., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, memberikan motivasi dan saran dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya,
4. Segenap dosen jurusan pendidikan guru pendidikan anak usia dini yang memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis.
5. Kepala TK PGRI 42 Semarang yang sudah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di lembaga yang beliau pimpin,
6. Guru-guru dan staf yang sudah membantu peneliti dalam pelaksanaan *parenting* sehingga acara *parenting* dapat berjalan lancar,

7. Mbak Nurul yang sudah berkenan meluangkan waktu untuk mengisi materi dalam penelitian saya,
8. Orang tua siswa-siswi yang sudah berkenan hadir dalam pelaksanaan parenting dari parenting pertama sampai parenting yang terakhir,
9. Siswa-siswi yang sudah membantu dalam terlaksananya penelitian ini,
10. Teman-temanku yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, semangat dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini,
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penelitian sampai penulisan skripsi ini selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Semarang,

2018

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penulis

## ABSTRAK

**Innayah, Devi Sholihatun.** 2018. “Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis melalui Penerapan *Parenting* Bekal Makan Sehat”. *Skripsi*. Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Amirul Mukminin, S.Pd., M.Kes.

**Kata Kunci: Pemahaman, Orang Tua, Zat Aditif Sintetis, Parenting, Bekal Makan Anak**

Makanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak-anak. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adakah perbedaan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui parenting bekal makan sehat? Dan adakah peningkatan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui parenting bekal makan sehat? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui parenting bekal makan sehat. Serta untuk mengetahui peningkatan pemahaman orang tua tentang zat aditif sintetis melalui parenting bekal makan sehat.

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah kuantitatif dengan metode eksperimen, desain yang dipilih yaitu *one group pretest posttest design*. Metode pengumpulan data yang digunakan ada 2 yaitu angket dan observasi, jenis data yang digunakan yaitu ordinal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di TK PGRI 42 Jomblang dengan jumlah subjek penelitian 30 orang tua atau wali murid. Uji hipotesis diperoleh setelah melakukan perhitungan menggunakan SPSS statistics 23, maka diperoleh data uji *t-test* melalui uji perbedaan *paired sample t-test* pada program dengan nilai  $t$  -1.356 dan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0.000. Nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H(a)$  diterima. Artinya terdapat perbedaan pemahaman orang tua di TK PGRI 42 Jomblang Kota Semarang mengenai zat aditif sintetis melalui parenting bekal makan sehat. Dari hasil uji peningkatan  $H(b)$  diterima, tingkat pemahaman orang tua mengalami kenaikan sebesar 5,11 %. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil hitung dengan teknik presentase.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	I
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	II
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	III
HALAMAN PENGESAHAN.....	IV
MOTTO .....	V
PERSEMBAHAN .....	V
KATAPENGANTAR .....	VI
ABSTRAK .....	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR .....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1. LATAR BELAKANG .....	1
1.2. RUMUSAN MASALAH .....	12
1.3. TUJUAN .....	12
1.4. MANFAAT .....	13
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	13
1.4.2. Manfaat Praktis .....	13
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	14
2.1. PEMAHAMAN.....	14
2.1.1. Pengertian Pemahaman.....	14
2.1.2. Tahapan Pemahaman .....	18
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman .....	21
2.2. ORANG TUA.....	26
2.2.1. Pengertian Orang Tua .....	26
2.2.2. Tugas orang tua.....	29
2.3. ZAT ADITIF .....	31

2.3.1.	Pengertian Zat Aditif.....	31
2.3.2.	Klasifikasi Zat Aditif.....	33
2.3.3.	Zat Aditif Sintetis.....	38
2.4.	PARENTING BEKAL MAKAN SEHAT.....	51
2.4.1.	Pengertianparenting.....	51
2.4.2.	Manfaat Bekal makan.....	57
2.5.	PENELITIAN YANG RELEFAN.....	59
2.6.	KERANGKA BERPIKIR.....	64
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>67</b>
3.1.	JENIS ATAU PENDEKATAN PENELITIAN.....	67
3.2.	LOKASI PENELITIAN.....	68
3.3.	VARIABEL PENELITIAN.....	68
3.3.1.	Variabel Dependent / Terikat.....	68
3.3.2.	Variabel Independent / Bebas.....	69
3.4.	SUBJEK PENELITIAN.....	69
3.4.1.	Populasi.....	69
3.4.2.	Sampel.....	69
3.4.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	70
3.5.	TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	70
3.6.	INTRUMEN PENELITIAN.....	72
3.6.1.	Kisi-kisi instrumen.....	73
3.7.	UJI VALIDITAS DAN REABILITAS.....	73
3.7.1.	Uji validitas.....	73
3.7.2.	Uji Reliabilitas.....	75
3.7.3.	Uji Normalitas.....	76
3.8.	TEKNIK ANALISIS DATA.....	76
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>77</b>
4.1.	HASIL.....	77
4.1.1.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	77
4.1.2.	Pengumpulan Data.....	79
4.1.3.	Analisis Data.....	80

4.2. PEMBAHASAN .....	86
4.2.1. Perbedaan Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis melalui Parenting Bekal Makan Sehat .....	86
4.2.2. Peningkatan Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis melalui Parenting Bekal Makan Sehat .....	92
4.3. KETERBATASAN PENELITIAN .....	94
BAB 5 PENUTUP .....	96
5.1. KESIMPULAN .....	96
5.1.1. Perbedaan Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis melalui Parenting Bekal Makan Sehat .....	96
5.1.2. Peningkatan Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis melalui Parenting Bekal Makan Sehat .....	96
5.2. SARAN .....	97
5.2.1. Bagi orang tua .....	97
5.2.2. Bagi Guru .....	97
DAFTAR PUSTAKA .....	98
LAMPIRAN .....	104

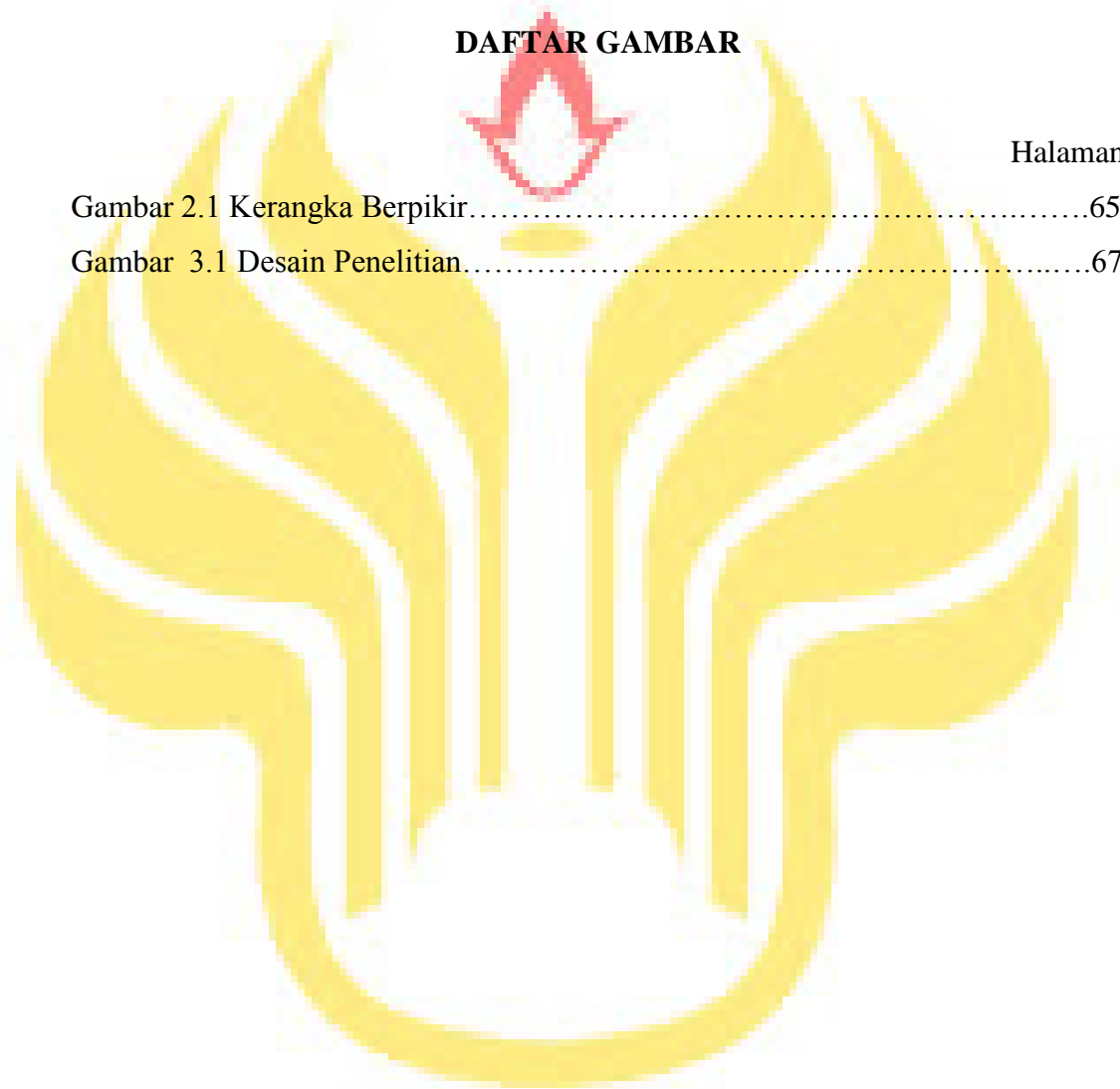
## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Daftar Pemanis Sintetis yang Diizinkan di Indonesia.....	41
Tabel 2.2 Dampak formalin bagi kesehatan.....	43
Tabel 2.3 Pewarna sintetis yang didizinkan di Indonesia.....	45
Tabel 2.4 Berbagai Jenis Antikempal dan Penggunaannya.....	47
Tabel 2.5 Dampak Negatif Pengemulsi, Pemantap, dan Pengental .....	49 <b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Tabel 2.6 Daftar ADI Beberapa Pengatur Keasaman .....	50
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	73
Tabel 3.2 Rekapitulasi Uji Validitas Pemahaman.....	74
Tabel 3.3 Uji Reabilitas Pemahaman.....	76
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian.....	80
Tabel 4.2 Analisis Data Deskriptif.....	81
Tabel 4.3 Tingkat Pemahaman Orang Tua .....	82
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	83
Tabel 4.5 Hasil Uji paired Sample Test Uji Hipotesis.....	85
Tabel 4.6 Uji Peningkatan.....	86

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	65
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	67



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Tugas Dosen Pembimbing Skripsi.....	105
Surat Ijin Observasi.....	106
Surat Ijin Penelitian.....	107
Surat Keluar Pelaksanaan <i>Parenting</i> .....	108
Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian.....	111
Lembar Penelitian Angket.....	112
Lembar Observasi.....	117
Uji Validitas Pemahaman.....	118
Pretest Pemahaman.....	124
Posttest Pemahaman.....	128
<i>Curriculum Vitae</i> Pembicara.....	132
Daftar Peserta <i>Parenting</i> .....	133
Foto Kegiatan.....	134
Foto Kreasi Bekal Orang Tua Sebelum <i>Parenting</i> .....	138
Foto Kreasi Bekal Orang Tua Setelah <i>Parenting</i> .....	139

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. LATAR BELAKANG

Keluarga adalah lingkungan sosial pertama untuk anak belajar banyak hal. Didalam keluarga tentunya ada anggota keluarga, anggota keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak. Disini peran orang tua dalam mendidik anak sangatlah penting. Menurut Rahardjo dan Siwi (2010) bahwa keluarga merupakan tempat pertama dalam perkembangan anak dan ibu memiliki peran penting dalam merawat anak sesuai dengan pertumbuhannya. Salah satu hal yang dipelajari anak didalam keluarga adalah konsumsi makanan sehat. Namun pada kenyataannya banyak keluarga Indonesia yang belum menerapkan pemberian makanan sehat untuk anak.

Usia emas atau *golden age* adalah masa yang paling penting dalam proses kecerdasan anak. Dalam usia 0-5 tahun, anak diajarkan berbagai macam pendidikan dasar, mulai dari berbicara, bersikap, bermain, makan, hingga diajarkan untuk belajar pelajaran-pelajaran ringan. Hal tersebut dimaksudkan agar anak mampu mengasah kecerdasan dan bakat yang ia miliki sejak lahir. Keluarga adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.

Pertumbuhan dan perkembangan anak salah satu faktor yang mendukung yaitu makanan. Makanan merupakan penyuplay gizi dalam tubuh manusia. Ada banyak kandungan gizi dalam makanan yang mendorong proses

pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang terpenuhi oleh tubuh mampu mengembangkan proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Makanan merupakan sumber energi yang manusia butuhkan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Selain sumber energi makanan juga menjadi sumber tubuh memperoleh gizi. Dalam memilih makanan haruslah yang mengandung banyak gizi sehingga mampu memenuhi kebutuhan gizi manusia. Makanan juga sebagai salah satu penunjang kesehatan manusia. Kesehatan didapat jika makanan yang kita konsumsi mengandung banyak gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Menurut Almatsir dalam Hestiani (2014) Gizi adalah kandungan yang terdapat di dalam makanan seperti air, lemak, protein, hidrat arang, vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk kesehatan.

Makanan yang kita konsumsi sangat mempengaruhi kesehatan kita. Di era yang sudah serba berteknologi tinggi berkembang pesat. Kebutuhan akan makanan saat ini yang terus meningkat, membuat persaingan antar industri makanan ringan menjadi sengit. Dari persaingan ini menghasilkan berbagai jenis makanan ringan siap santap. Misalnya saja mie instan, mie merupakan salah satu makanan favorit setiap orang. Biasanya kita akan menyantap mie instan tatkala hujan dan persediaan nasi atau lauk sudah habis. Selain mie instan masih banyak jajanan cepat saji lainnya apabila dikonsumsi dengan kadar yang berlebihan mampu membuat tubuh manusia menjadi sakit.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elbel etc (2011) bahwa rasa pada makanan memiliki pengaruh yang signifikan dalam



pemilihan menu makanan. Selain itu label nutrisi pada kemasan makanan juga tidak berpengaruh dalam pemilihan jajan. Kebiasaan tersebut tentunya tidak baik dilakukan karena dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.

Pemilihan pola makan sehat tentunya harus dilakukan oleh setiap orang. Pola makan sehat dapat dilakukan dengan cara memilih makanan sehat yang sedikit kandungan zat aditif serta cara masak yang benar. Pola makan sehat harus dilakukan setiap saat untuk mengurangi berbagai dampak negatif bahan tambahan makanan dalam tubuh.

Menurut Mujab (2013) pola makan yang sehat dapat mengurangi dan mencegah terjadinya penyakit jantung koroner, diabetes melitus, hipertensi dan juga kerusakan ginjal. Dengan pola makan yang sehat dan teratur dapat menghindarkan dari penyakit. Makanan yang kita konsumsi mampu memberikan pengaruh terhadap kesehatan. Pemilihan makanan dibutuhkan agar makanan yang kita konsumsi memiliki manfaat yang baik terhadap tubuh.

Di era modern ini banyak membuat perkembangan pesat dalam dunia teknologi. Pesatnya perkembangan teknologi di dunia turut mempengaruhi perkembangan kuliner, khususnya camilan yang diproduksi massal di suatu pabrik. Ada berbagai macam camilan atau makanan ringan yang dihasilkan oleh pabrik-pabrik yang ada di wilayah kota Semarang. Hasil dari produksi massal tersebut diantaranya minuman ringan berjenis, mie instan, *snack*, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2013) bahwa konsumen sudah tahu akan bahaya makanan instan atau makanan cepat saji terhadap kesehatan. Namun banyak alasan yang membuat

konsumen makanan instan tetap mengkonsumsinya karena suatu kebutuhan dan praktis dalam penyajian.

Zat aditif adalah bahan pembuatan makanan yang dimasukkan dalam proses pembuatan makanan selain bahan pokok. Zat aditif menurut Oktarian (2017) adalah zat atau bahan tambahan makanan yang ditambahkan dengan sengaja maupun tidak kedalam makanan dalam jumlah kecil, dengan tujuan untuk memperbaiki penampilan, cita rasa, tekstur, *flavor* dan memperpanjang daya simpan makanan.

Ada berbagai macam jenis zat aditif yang terkandung dalam makanan ringan. Kita mungkin sering mendengar natrium benzoat, sakarin, pewarna, serta bahan penyedap, dan masih banyak lagi. Pengelompokan zat aditif berdasarkan fungsinya menurut Oktarian (2017) ada empat yaitu pewarna, pemanis, penyedap rasa, dan pengawet makanan. Kegunaan dari zat aditif yang ditambahkan dalam bahan pokok adalah untuk mengawetkan agar makanan agar tidak cepat basi. Selain itu juga bermanfaat untuk menarik minat anak agar tertarik memakan makanan ringan dengan bermacam warna dan perasa tambahan yang dibubuhkan dalam makanan ringan.

Selain makanan ringan yang dibuat dipabrik, ada jenis makanan yang dapat dikategorikan camilan tapi camilan ini sehat. Biasanya makanan yang disajikan oleh orang tua lebih aman dan bersih. Jika dibandingkan dengan masakan pabrikan masakan rumahan lebih bisa dijamin ke bersihannya dan lebih sehat. Dalam membuat makanan rumahan biasanya menggunakan pewarna makanan untuk memberikan warna yang menarik pada

makanan. Pewarna yang digunakan biasanya pewarna makanan atau pewarna alami sesuai dengan takaran yang dibutuhkan.

Peran orang tua dalam pemilihan bekal makanan sangat penting guna melindungi kesehatan dan terpenuhinya gizi anak. Pengetahuan ibu tentang gizi dan makanan jajanan. Pada umumnya anak meniru kebiasaan makan anggota keluarga, terutama ibu sebagai pengelola utama penyedia makanan keluarga. Oleh karena itu, pengetahuan ibu tentang makanan yang bergizi perlu dipelajari sejauh mana pengetahuan ibu mempengaruhi perilaku anak dalam memilih makanan jajanan

Berdasarkan hasil penelitian dari Asfawi, Supriyono dan Siti Ainurahmah (2012) jika anak diberikan pendidikan atau pengetahuan akan makanan yang sehat mampu mempengaruhi konsumsi makanan anak. Jika anak diberi arahan akan makanan sehat maka anak akan lebih memilih makanan sehat dari pada makanan cepat saji. Sering kita temui dilembaga-lembaga sekolah yang dilingkungannya terdapat penjual makanan ringan yang tidak sehat. Salah satu lembaga sekolah yang dilingkungan sekolah Jombang terdapat warung yang menjual makanan ringan cepat saji adalah PGRI 42 Semarang. Banyak anak-anak yang mengkonsumsi makanan ringan. Sebagian anak mengkonsumsi makanan ringan karena memang orang tua memberikan bekal makan anak berupa makanan ringan. Selain itu anak – anak juga mengatakan bahwa makanan ringan yang mereka makan enak dan juga memiliki banyak rasa.

Survei BPOM tahun 2004 di sekolah dasar (seluruh Indonesia) dan sekitar 550 jenis makanan yang diambil untuk sampel pengujian menunjukkan bahwa 60% jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan. Disebutkan bahwa 56% sampel mengandung rhodamin dan 33% mengandung boraks. Survei BPOM tahun 2007, sebanyak 4.500 sekolah di Indonesia, membuktikan bahwa 45% jajanan anak sekolah berbahaya.

Biasanya anak lebih suka makan makanan yang bentuknya dan warna yang bagus, tetapi mereka tidak tau apakah makanan itu baik di konsumsi dan anak lebih lebih cenderung mengikuti media iklan dan lingkungannya sehari-hari. Banyaknya makanan ringan yang dijual di pasaran yang sudah terkontaminasi zat aditif yang tidak baik jika dikonsumsi berlebihan oleh tubuh haruslah menjadi perhatian orang tua agar lebih teliti dalam memilih bekal makanan anak.

Selanjutnya pada tahun 2009 badan pengawas obat dan makanan (BPOM) dalam Hamida (2012) melakukan penelitian yang hasilnya sedikit mengejutkan karena salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan jajanan adalah anak sekolah. Jajanan anak sekolah merupakan masalah yang perlu diperhatikan masyarakat, khususnya orang tua dan guru karena makanan jajanan ini sangat berisiko terhadap pencemaran baik dikarenakan oleh factor biologis maupun kimiawi. Pencemaran biologis misalnya dikarenakan lalat maupun karena tikus, sedangkan pencemaran kimiawi dikarenakan zat-zat kimia misalnya zat pewarna sintetis, dan pemberian *flavor* secara berlebihan. Pencemaran pada

makanan ini tentu saja sangat berbahaya pada tubuh karena dapat mengganggu kesehatan, baik dalam jangka panjang maupun jangka pendek.

Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak.

Berdasarkan informasi dari BPOM pada tahun 2015, pada rentan tahun 2009-2013 terdapat kasus keracunan makanan yang menyebabkan 411.500 orang sakit dan 2.500 orang meninggal dunia. Angka tersebut masih bias bertambah jika seluruh kasus sudah teridentifikasi. Penyebab keracunan makanan paling banyak disumbangkan oleh industry rumah tangga. Penyebab keracunan biasanya karena bakteri e coli. Bakteri e coli ini merupakan bakteri yang menyebabkan penyakit diare hingga penyakit kronis seperti gagal ginjal bahkan sampai kematian.

Kebiasaan orang tua yang menuruti hampir segala keinginan anak membuat anak mengajukan permintaan termasuk dalam segi makanan atau bekal makanan. Orang tua yang tidak ingin melihat anaknya merajuk pada akhirnya menuruti pilihan bekal anak. Bekal makan yang dipilih anak biasanya adalah *snack* atau makanan ringan. Pemilihan bekal makanan yang dilakukan oleh anak pada dasarnya boleh-boleh saja namun orang tua tetap harus memberikan arahan pada anak.

Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013 dalam Purnama dkk (2015), prevalensi balita kurus dan sangat kurus di Indonesia sebesar 12,1% dan prevalensi gemuk sebesar 11,9%. Masalah gizi pada anak memerlukan perhatian khusus karena dapat menyebabkan peningkatan kesakitan, kematian, mempengaruhi kecerdasan serta hambatan pertumbuhan dan perkembangan. Perilaku pemberian makan yang dilakukan orang tua berperan penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Berdasarkan hasil penelitian permulaan yang dilakukan oleh peneliti di TK PGRI 42 Jomblang Kota Semarang. Sebagian besar peserta didik membawa bekal berupa makanan ringan. Hal tersebut bukan tanpa alasan, orang tua membawakan bekal makanan ringan karena orang tua siswa bekerja dan tidak sempat menyiapkan bekal makanan untuk anak. Selain orang tua sibuk, orang tua juga memanjakan anak dengan menuruti keinginan anak memakan makanan ringan. Pada dasarnya pihak sekolah sudah memberitahukan kepada wali murid untuk membawakan bekal makanan berupa nasi, namun kenyataannya masih banyak wali murid yang membawakan bekal makan anak berupa makanan ringan. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi sebagian besar lembaga sekolah di Kota Semarang.

Kerjasama antara sekolah dengan orang tua siswa harus dijalin dengan erat untuk melatih anak memakan makanan sehat. Selain kerjasama antara sekolah dengan orang tua kerjasama antara sekolah dengan masyarakat juga perlu dibangun agar masyarakat yang berjualan di sekitar sekolah juga

menjual makanan sehat. Pihak sekolah sendiri belum pernah mengadakan *parenting* tentang makanan sehat.

Menurut Santoso dan Anne (2013) seorang guru mempunyai kesempatan yang lebih banyak dalam menanamkan pola hidup sehat kepada anak didiknya. Guru dapat memberikan contoh kepada anak didik secara langsung mengenai cara hidup sehat. Namun guru di TK PGRI 42 Jomblang Kota Semarang belum berperan sedemikian rupa. Pemahaman guru akan makanan sehat untuk anak juga masih minim. Hal ini dapat dilihat saat mengadakan makan bersama guru memilih menu makanan mie instan yang disandingkan dengan nasi.

Belajar merupakan proses memperdalam ataupun menambah ilmu pengetahuan. Proses belajar dimulai semenjak manusia masih dalam kandungan. Belajar berlangsung sepanjang hayat. Selain itu bagi manusia belajar merupakan suatu keharusan, dimana manusia harus menambah ilmu pengetahuannya guna mengikuti perkembangan zaman. Ketika kita tidak mengikuti perkembangan zaman maka yang terjadi adalah kita akan ketinggalan zaman atau kurang informasi. Alhasil kita dapat menjadi orang yang kurang memiliki banyak wawasan.

Pengetahuan didalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting. Oleh sebab itu manusia dituntut untuk selalu belajar agar ilmu yang dimilikinya semakin bertambah. Belajar dapat kita lakukan dimana saja baik melalui jalur formal maupun jalur non formal. Belajar dan mendapatkan ilmu baru tidak

haya dapat kita lakukan di sekolah melainkan dapat juga kita lakukan di masyarakat maupun kita menggali informasi sendiri.

Menurut Aini (2009) bahwa pengetahuan akan makanan sehat sangat diperlukan agar anak dapat memilih makanan yang dikonsumsi dengan benar dan sesuai dengan kebutuhan dalam dirinya. Untuk mengajari atau membiasakan anak didik dengan kebiasaan baru tentu saja guru harus bisa memberikan contoh yang benar dalam memilih makanan. Segala sesuatu dimulai dari diri sendiri, ketika guru belum memahami apa itu hidup sehat dan bagaimana memilih makanan sehat maka untuk memberikan contoh yang benar tentu saja sulit. Oleh sebab itu peneliti memilih TK PGRI 42 Jomblangkota Semarang sebagai objek penelitian.

Menurut Astuti (2017) dalam melatih anak memiliki perilaku sehat harus ada kerjasama yang baik antara orang tua dan sekolah untuk menyelaraskan antara kegiatan di sekolah dan di rumah. Dengan adanya keselarasan antara kegiatan di rumah dan di sekolah maka anak akan lebih mudah dalam melakukan perilaku sehat. Perilaku sehat sendiri ada berbagai macam salah satunya mengkonsumsi makanan yang sehat. Orang tua yang membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat di rumah akan mudah mengontrol kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan ringan.

Menurut Khodijah (2016) pola makanan anak usia dini sangat bergantung pada peran orang tua, hal ini terjadi karena orang tua lah yang menyiapkan bekal makanan anak. Dalam mendidik anak mengkonsumsi makanan sehat orang tua dapat melatih anak dengan membiasakan mengkonsumsi makanan sehat secara rutin. Membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat dapat membantu orang



tua dalam menjelaskan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. Tidak hanya itu orang tua juga dapat menjelaskan kepada anak akan dampak negatif mengkonsumsi makanan *junk food* secara berlebihan.

Menurut Angela (n.d), ada beberapa dampak dari pengkonsumsian zat aditif sintetis yang berlebihan terhadap tubuh. Beberapa dampak dari pengkonsumsian zat aditif yang berlebihan dapat menimbulkan beberapa efek samping misalnya: gatal-gatal, dan yang paling parah yaitu dapat menyebabkan kanker. Maksudnya jika kita mengkonsumsi makanan ringan secara berlebihan tentu saja akan memberikan dampak negatif terhadap tubuh. Dimana zat aditif yang terkandung dalam makanan ringan bersifat karsinogen sehingga mampu menjadi pemicu tumbuhnya sel kanker dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyanto (2016) bahwa jika seseorang memiliki pendidikan atau memahami akan manfaat dan kandungan makanan sehat maka mereka akan memilih makanan sehat. Berdasarkan penelitian tersebut alangkah baiknya jika orang tua juga melakukan pembiasaan kepada anak untuk makan makanan sehat. Namun ketika anak menginginkan makanan *fast food* alangkah baiknya jika orang tua memberikan penjelasan tentang makanan *fast food* kepada anak akan manfaat dan kandungan gizinya. Tentu saja penjelasannya menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh anak.

Kurangnya pengetahuan dan pemahaman orang tua akan dampak negatif dari pengonsumsian zat aditif dalam makan ringan membuat orang tua

kurang peduli terhadap makanan ringan yang dikonsumsi oleh anak. Berdasarkan penjabaran di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis Melalui *Parenting* Bekal Makan Sehat”.

## 1.2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, terdapat permasalahan yaitu:

- 5.1.1. Adakah perbedaan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat?
- 5.1.2. Adakah peningkatan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat?

## 1.3. TUJUAN

Dari rumusan masalah di atas maka didapatkan tujuan penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1. Terdapat perbedaan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat.
- 1.3.2. Terdapat peningkatan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat.

## 1.4. MANFAAT

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, bidang kesehatan, khususnya dalam pemenuhan gizi anak, melalui makanan sehat.

### 1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi:

1. Kepada orang tua agar lebih memperhatikan konsumsi makanan anak, sehingga anak dapat mendapatkan gizi yang baik dalam setiap makanan yang dikonsumsi.
2. Kepada guru agar dapat membiasakan anak makan makanan sehat disekolah
3. Untuk anak agar terbiasa makan makanan sehat.
4. Untuk peneliti selanjutnya, dapat menjadikan hasil penelitian ini menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam bidang pendidikan anak usia dini, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan maupun gizi pada anak.

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. PEMAHAMAN**

##### **2.1.1. Pengertian Pemahaman**

Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku yang kurang baik menuju tingkah laku yang baik, dimana perubahan tersebut terjadi melalui latihan atau pengalaman. Perubahan tingkah laku tersebut harus relatif mantap yang merupakan akhir daripada suatu periode waktu yang cukup panjang. Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar tersebut menyangkut berbagai aspek kepribadian baik fisik maupun psikis, seperti perubahan dalam pengertian, pemecahan suatu masalah/berfikir, keterampilan, kecakapan ataupun sikap.

Proses dimana seseorang sudah berada pada tahap yang lebih tinggi dalam belajar dinamakan pemahaman. Menurut Bani (2011) pemahaman merupakan proses dalam pembelajaran dimana seseorang tidak hanya menghafal teori akan tetapi mengetahui konsep. Saat seseorang sudah paham akan satu hal orang tersebut dapat menerapkan apa yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman konsep adalah pengetahuan awal dalam belajar. pengetahuan ini dapat berupa hafalan suatu pelajaran. Menurut Heruman (2008) dalam Karim (2011) pengetahuan akan konsep sangat penting sekali karena mendukung pengetahuan selanjutnya. Oleh sebab itu pemahaman konsep sangat penting dalam pembelajaran.

Menurut Duffin & Simpson (2000) dalam Kesumawati (2008) pemahaman konsep dapat dilihat dari kemampuan siswa untuk: menjelaskan konsep, dapat diartikan siswa mampu untuk mengungkapkan kembali apa yang telah dikomunikasikan kepadanya. Contohnya pada saat siswa belajar geometri pokok bahasan Bangun Ruang Sisi Lengkung (BRSL) maka siswa mampu menyatakan ulang definisi dari tabung, unsur-unsur Tabung, definisi kerucut dan unsur-unsur Kerucut., definisi bola.

Kemampuan siswa selanjutnya yang berkaitan dengan pemahaman konsep adalah menggunakan konsep pada berbagai situasi yang berbeda, contohnya dalam kehidupan sehari-hari jika seorang siswa berniat untuk memberi temannya hadiah ulang tahun berupa celengan kaleng yang telah dilapisi suatu bahan kain, kalengnya telah tersedia di rumah tetapi bahan kainnya harus dibeli. Siswa tersebut harus memikirkan berapa meter bahan kain yang harus dibelinya? Berapa uang yang harus dimiliki untuk membeli bahan kain? Untuk memikirkan berapa bahan kain yang harus dibelinya berarti siswa tersebut telah mengetahui konsep luas permukaan kaleng yang akan dilapisinya dan konsep aritmatika social. Dan (3) mengembangkan beberapa akibat dari adanya suatu konsep, dapat diartikan bahwa siswa paham terhadap suatu konsep akibatnya siswa mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan setiap masalah dengan benar.

Dalam tahapan pembelajaran tentu saja ini berada satu tingkat diatas pengetahuan. Dimana dalam proses pembelajaran tahapan pertama yang akan dilalui selama belajar adalah pengetahuan, yang kemudian akan

dilanjutkan dengan tahap menghafal, dan pemahaman serta penerapan. Dalam setiap tahapan pembelajaran akan dilalui dengan masa yang berbeda-beda setiap individu.

Pengetahuan sendiri merupakan tahapan awal saat belajar. Dalam belajar pengetahuan sangat penting karena memiliki peranan penting dalam tahapan belajar selanjutnya. Pengetahuan dapat berupa pengetahuan faktual, hafalan. Pengetahuan ini bersifat hafalan dimana individu harus menghafal seperti: nama tokoh, rumus-rumus, pasal dalam undang-undang dan lain sebagainya. Menurut Sudjana (2009:23) tipe hasil belajar menjadi prasarat tipe hasil belajar selanjutnya, seperti hafalan menjadi prasarat agar seseorang faham dalam belajar.

Ellis dkk (1997) dalam Ampuni (1998) menyebut pemahaman sebagai kerja kognitif yang melibatkan seperangkat proses kompleks, meliputi pengolahan konsep-konsep di dalam memori yang sedang bekerja, membuat kesimpulan-kesimpulan, serta skematisasi intisari bacaan. Dalam hal ini pengetahuan akan konsep-konsep memiliki keterkaitan satu sama lain. Keterkaitan konsep-konsep ini selanjutnya akan membantu individu dalam memahami pembelajaran.

Menurut Vianasari dkk (2015) pemahaman adalah suatu proses pengetahuan seseorang dalam mencari makna atau memahami suatu hal yang belum diketahui oleh dirinya yang berkaitan dengan segala sesuatu yang ada. Informasi yang masuk kedalam pikiran diolah sedemikian rupa sehingga seseorang dapat memahami informasi yang diterima. Kemampuan seseorang dalam memahami informasi tentulah berbeda tergantung penangkapam masing-masing.

Menurut Sudijono dalam Samniah (2016) pemahaman adalah kemampuan untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah mengetahui sesuatu untuk diketahui dan diingat. Mengetahui tentang suatu hal serta berusaha melihatnya dari berbagai sudut pandang. Seseorang dapat dikatakan memahami informasi apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri. Dalam proses pemahaman diperlukan kemampuan berfikir yang setingkat lebih tinggi dari ingatan atau hafalan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pemahaman seseorang adalah kecerdasan atau *intelegensi*. Seperti yang diungkapkan oleh Sanjaya (2008:52-102) kecerdasan adalah proses langkah yang mendasar pada pikiran dan pengetahuan yang dimiliki manusia yang merupakan suatu proses terbentuknya pemahaman. Pemahaman sendiri merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari pengetahuan. Pemahaman tidak hanya mengenal fakta akan tetapi juga berkenaan dengan kemampuan menjelaskan menerangkan serta menangkap makna pada suatu konsep.

Pada hakikatnya hasil dari suatu pembelajaran adalah berubahnya sikap dan tingkah laku individu. Menurut Sudjana (2009:3) perubahan hasil belajar yang terjadi dalam diri individu dapat berupa perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor. Perubahan tingkah laku ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya intelegensi atau kecerdasan.

Dalam ranah kognitif perubahan yang terjadi dalam diri individu dapat berupa pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Dalam setiap hasil belajar dalam ranah kognitif memiliki keterkaitan satu sama lainnya. Misalnya ketika individu sudah memiliki pengetahuan baik itu berupa pengetahuan nama tokoh maupun rumus suatu soal, maka akan lebih mudah dalam memahami persoalan. Selanjutnya ketika individu sudah memahami apa yang dipelajari selanjutnya akan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari dan begitu seterusnya sampai tahapan mengevaluasi atau menilai.

Menurut Sudjana (2009:25) aplikasi atau penerapan dalam belajar adalah penggunaan teori, ide, atau petunjuk teknis pada situasi khusus. Situasi khusus yang dimaksud disini merupakan situasi nyata dalam kehidupan manusia. Situasi ini dapat berupa adanya masalah yang harus diselesaikan. Penerapan pengetahuan dalam kehidupan yang diulang-ulang nantinya akan menjadi ketrampilan.

### 2.1.2. Tahapan Pemahaman

Terdapat empat istilah yang penting dan perlu dilihat dalam memahami proses belajar, yakni:

- a. *Relatively Permanent* yang artinya yang secara umum menetap, dalam tahapan ini seseorang yang belajar mengumpulkan informasi dan mengendapkan informasi yang didapat selama proses belajar didalam otak. Pengendapan informasi ini dilakukan sebagai bentuk hasil belajar yang berupa ingatan akan teori atau informasi yang didapat.



- b. *Response Potentiality* yang artinya kemampuan bereaksi, setelah informasi didapatkan dan diingat dalam otak maka selanjutnya informasi tersebut diproses dan diamankan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. *Reinforcel* yang artinya diperkuat, informasi yang didapat diperkuat dengan informasi-informasi yang lain guna mensinkronkan segala informasi menjadi satu kesatuan yang utuh.
- d. *Practice* yang artinya latihan, latihan ini dilakukan sebagai bentuk wujud pemahaman seseorang dalam belajar. Latihan ini berbentuk tindakan yang dilakukan sehari-hari sebagai wujud hasil belajar. (Nidawati 2013)

Pemahaman merupakan hasil dari pembelajaran yang dilakukan individu. Hasil dari sebuah pembelajaran dapat berupa pemahaman. Dalam pembelajaran setiap orang memiliki pemahaman atau penafsiran yang tidak bisa disama ratakan. Hasil belajar individu dapat berupa pengetahuan, pemahaman, analisis, evaluasi atau penilaian dan tindakan atau aplikasi.

Pemahaman individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi: kecerdasan, pengalaman, dan media yang mendukung selama proses pembelajaran. Pemahaman setiap individu yang tidak sama ini menghasilkan tindakan individu berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Intelegansi atau kecerdasan memiliki peranan yang signifikan dalam mempengaruhi pemahaman seseorang. Seseorang yang memiliki kecerdasan diatas rata-rata biasanya memiliki tingkat pemahaman yang lebih cepat dari pada seseorang yang memiliki kecerdasan dibawah rata-rata.

Pengalaman juga memiliki peranan dalam pemahaman individu. Seperti kata pepatah bahwa pengalaman adalah guru yang berharga dalam hidup. Begitu juga dalam belajar, pengalaman selama belajar dan pengalaman dalam bermasyarakat mampu mendorong seseorang untuk memahami pembelajaran.

Media merupakan salah satu hal yang mampu mendorong tingkat pemahaman seseorang. Media mampu membantu individu memperoleh berbagai sumber informasi sehingga membantu individu untuk lebih banyak mendapatkan informasi yang tidak hanya dari satu sumber. Media yang dimaksud disini tidak hanya media elektronik seperti gawai namun juga media pembelajaran atau alat peraga, selain itu buku juga membantu individu memperoleh pemahaman akan suatu pembelajaran.

Menurut Sudjana (2009: 24-25) pemahaman dibagi menjadi 3 tingkat yaitu pemahaman tingkat terendah, tingkat dua, dan tingkat tiga. Pemahaman tingkat rendah atau pemahaman terjemah adalah pemahaman dimana individu mengetahui akan pengetahuan sebatas arti secara harafiah.

Pemahaman terjemah disini lebih kepada mengetahui arti akan suatu hal. Misalnya menerjemahkan arti kata bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia.

Pemahaman tingkat dua atau pemahaman penafsiran adalah tahapan pembelajaran dimana individu mampu menghubungkan dua hal menjadi satu kesatuan. Pada tingkatan ini individu mampu menganalisis suatu kejadian yang didukung oleh teori. Misalnya menghubungkan pengetahuan yang didapat selama pembelajaran dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman tingkat tiga yaitu pemahan yang tertinggi dalam tingkatan pemahaman. Pada tingkatan ini individu mampu menerangkan apa yang tertulis dalam suatu bacaan. Selain itu pada tingkat pemahaman yang paling tinggi individu dapat mengetahui sebab akibat akan suatu tindakan yang ada.

Tingkatan pemahaman yang berbeda beda antar individu memang terjadi. Dari ketiga tingkatan diatas tingkatan ketigalah yang paling sulit, dimana dalam tingkatan tersebut individu mampu menciptakan peemuan baru. Penemuan yang menjadi jawaban atas permasalahan yang sedang terjadi sehingga permasalahan tersebut bisa diatasi. Sebuah teori baru akan pemikiran dan teori-teori terdahulu yang mendukung.

Ketiga tingkatan pemahaman tadi berfungsi sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui tingkatan pemahaman seseorang. Tingkatan pemahaman dikatakan bagus ketika individu mampu menjelaskan secara teoritis dan mampu mempraktikkan apa yang ada diteori. Selain itu pemahaman yang bagus ditandai dengan penyelesaian masalah atas permasalahan yang ada.

### **2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman**

Pemahaman individu yang berbeda-beda membuat penafsiran yang berbeda-beda pula pada kondisi yang sama. Menurut Sudaryanto (2011) dalam Permata (2017) pemahaman individu di pengaruhi oleh beberapafaktor yaitu: usia, pengalaman, intelegensi, jenis kelamin, lingkungan, informasi.

#### **a. Usia**

Bertambahnya usia individu maka proses perkembangan mental individu akan ikut berkembang juga. Pertumbuhan perkembangan mental ini mampu mempengaruhi pemikiran individu. Namun ketika semakin tua usia individu terdapat pengurangan kemampuan daya ingat.

Dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa usia mampu mempengaruhi pemikiran sehingga mampu merubah atau meningkatkan pemahaman namun bersamaan dengan itu usia yang semakin bertambah menjadi lebih tua mengakibatkan kemampuan daya ingat yang berkurang mengakibatkan pemahaman individu juga ikut berkurang.

b. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pemahaman. Pengalaman individu sangat penting dalam kehidupan sehingga pengalaman seharusnya digunakan sebagai pembelajaran. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengulang pengalaman yang diperoleh dalam pemecahan masalah dimasa lampau.

c. Intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berpikir secara abstrak guna menyesuaikan diri dengan situasi yang baru. Intelegensi bagi individu merupakan faktor yang mampu mempengaruhi hasil dari berpikir dan mengolah berbagai

informasi. Hasil pemikiran tersebut berupa pemahaman terhadap suatu kejadian atau lingkungan.

d. Jenis kelamin

Ada perbedaan antara otak laki-laki dan perempuan. Secara garis besar perbedaan tersebut terletak pada pusat memori. Jika pusat memori perempuan lebih besar maka pusat memori pada laki-laki lebih kecil. Perbedaan ukuran pusat memori antara laki-laki dan perempuan mempengaruhi daya ingat. Pusat memori perempuan yang lebih besar membuat perempuan lebih memiliki ingatan yang kuat sehingga membuat perempuan lebih cepat menerima informasi dari orang lain, sehingga mempunyai pemahaman yang lebih cepat.

e. Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat pertama bagi individu untuk berkembang dan menyesuaikan diri. Cara berpikir seseorang juga dipengaruhi oleh kelompok lingkungannya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berpikirnya.

f. Informasi

Informasi memberikan pengaruh pada tingkatan pemahaman seseorang. Meskipun seseorang memiliki tingkatan pendidikan yang rendah namun jika ia mendapatkan informasi yang baik dari media seperti TV, radio, dan surat kabar maka dapat meningkatkan pemahamannya.

Banyaknya faktor yang mempengaruhi pemahaman menjadikan individu harus banyak belajar baik dari media masa ataupun dari pengalaman. Segala sesuatu yang pernah dilalui seseorang dalam kehidupan mampu dijadikan pelajaran yang berharga. Pembelajaran yang akan memberikan manfaat bagi kehidupan dimasa depan.

Menurut Suryabrata (1989:142) dalam Aritonang (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar digolongkan menjadi tiga, yaitu: faktor dari dalam, faktor dari luar, dan faktor instrumen.

Faktor dari dalam yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar yang berasal dari siswa yang sedang belajar. Faktor-faktor ini diantaranya adalah: (a) minat merupakan ketertarikan individu terhadap sesuatu. Minat belajar individu yang tinggi menyebabkan belajar lebih mudah dan cepat (b) motivasi belajar antara individu yang satu dengan siswa lainnya tidaklah sama. Motivasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: cita-cita, kemampuan belajar, kondisi individu, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis dalam belajar, dan upaya guru atau penerjemah dalam penyampaian materi.

Faktor dari luar yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar individu yang mempengaruhi proses dan hasil belajar. Faktor-faktor ini diantaranya adalah lingkungan sosial. Yang dimaksud dengan lingkungan sosial di sini yaitu manusia, baik manusia itu hadir secara langsung maupun secara tidak langsung. Kehadiran orang lain pada waktu sedang belajar, sering mengganggu aktivitas belajar. Salah satu dari lingkungan sosial tersebut yaitu lingkungan individu di sekolah yang terdiri dari teman sebaya, teman lain kelas, guru, kepala sekolah serta karyawan lainnya yang dapat juga mempengaruhi proses dan hasil belajar individu.

Faktor instrumen yaitu faktor yang berhubungan dengan perangkat pembelajaran seperti kurikulum, struktur program, sarana dan prasarana pembelajaran (media pembelajaran), serta guru sebagai perancang pembelajaran. Dalam penggunaan perangkat pembelajaran tersebut harus dirancang oleh guru sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aritonang (2008), belajar akan lebih efektif jika dibantu dengan adanya alat peraga dan fasilitas

belajar lainnya. Dengan kata lain pemebelajaran akan berjalan lancar dan akan memudahkan seseorang dalam belajar jika didukung berbagai fasilitas yang memadai. Adanya minat yang kuat akan satu pelajaran juga membantu dalam mempercepat terjadinya proses pemahaman.

Selain faktor-faktor diatas membaca juga memiliki peranan dalam menentukan pemahaman individu. Saat membaca tentunya individu harus memahami bacaan. Sama halnya ketika individu belajar dan dihadapkan pada bacaan individu harus mencermati dan memroses apa yang dibaca kedalam pikiran. Sehingga setelah membaca individu akan faham apa yang dipelajari. Seperti pendapat yang disampaikan oleh Ampuni (1998) bahwa pemahaman bacaan merupakan bagian terpenting atau tujuan utama dalam membaca atau belajar. Proses memahami bacaan adalah proses pengartian informasi-informasi yang tertulis di dalam bacaan itu, pemasukan pengertian-pengertian baru ke dalam sistem kognisi, dan pengintegrasian ke dalam sistem pengetahuan yang telah dimiliki pembaca sebelumnya.

Teman sebaya merupakan salah satu faktor belajar yang akan membantu individu dalam belajar dan memahami satu hal. Dimana biasanya teman akan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh individu. Selain bahasa yang mudah dipahami biasanya teman sebaya akan membantu menjelaskan dengan telaten dan nyaman pastinya. Kenyamanan ini didapat karena posisi teman setara satu sama lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arjangga (2010) bahwa pembelajaran melalui tutor teman sebaya efektif meningkatkan belajar berdasar regulasi-diri pada mahasiswa.

Metode pembelajaran tutor teman sebaya terbukti memberikan kontribusi munculnya perilaku belajar berdasar regulasi-diri pada individu.

## 2.2. ORANG TUA

### 2.2.1. Pengertian Orang Tua

Keluarga adalah komponen terkecil dalam masyarakat. Didalam keluarga terdapat anggota keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Keluarga terbentuk karena adanya hubungan darah serta adanya perkawinan.

Menurut Burgees dkk dalam Andarmoyo (2012: 2-3) mendefinisikan keluarga yang berorientasi pada tradisi dimana:

- a. Keluarga terdiri dari orang-orang yang disatukan oleh ikatan perkawinan, darah dan ikatan adopsi;
- b. Para anggota sebuah keluarga biasanya hidup bersama-sama dalam satu rumah tangga, ataupun jika mereka hidup secara terpisah, mereka tetap menganggap rumah tangga tersebut sebagai rumah mereka;
- c. Anggota keluarga berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain dalam peran-peran sosial keluarga seperti suami-istri, ayah dan ibu, anak laki-laki dan anak perempuan, saudara dan saudari;
- d. Keluarga bersama-sama menggunakan kultur yang sama, yaitu kultur yang diambil dari masyarakat dengan beberapa ciri unik tersendiri

Menurut WHO (1969) keluarga adalah kumpulan anggota rumah tangga yang terjalin karena adanya ikatan darah, perkawinan serta



adopsi. Menurut Muhlisin 2012 keluarga memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Terdiri dari dua atau lebih individu yang terikat dalam hubungan darah, perkawinan atau adopsi;
- b. Anggota keluarga hidup bersama namun apabila mereka terpisah mereka saling memperhatikan satu sama lain;
- c. Anggota keluarga saling berkomunikasi satu sama lain dan masing-masing memiliki peran sosial: suami, istri, anak;
- d. Keluarga memiliki tujuan yaitu untuk menciptakan dan mempertahankan suatu budaya, serta meningkatkan perkembangan fisik, psikologis dan sosial anggota keluarga.

Didalam keluarga tentulah sesama anggota keluarga harus saling memperhatikan satu sama lain. Perawatan dalam keluarga diperlukan untuk menjamin keberlangsungan hidup individu didalamnya. Perawatan dalam keluarga dipegang oleh orang tua dalam hal ini tentulah peran ayah dan ibu sangat penting.

Orang tua sebagai penanggung jawab atas tumbuh kembang anak.

Orang tua memiliki peranan yang sangat dominan dalam mendorong proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Sejatinya peranan ini dimulai dari proses pembuahan berlangsung karena unsur cinta dan kasih kedua orang tua.

Orang tua adalah ayah dan ibu dari seorang anak yang memiliki hubungan baik biologis maupun hubungan sosial. Menurut kamus besar

bahasa Indonesia (KBBI) orang tua merupakan ayah dan ibu; orang yang dianggap lebih tua, pandai, ahli, dan sebagainya; orang yang disegani dalam lingkungan sosial. Berdasarkan UU no. 35 tahun 2014 orang tua adalah ayah dan/ ibu kandung, ayah dan/ ibu tiri, ayah dan/ ibu angkat. Pada dasarnya orang tua merupakan orang yang merawat, membimbing dan mendidik seorang anak baik itu anak kandung maupun anak angkat maupun karena hubungan sosial.

Peran keluarga dalam hal ini orang tua sangat penting dalam membentuk manusia yang sebagai anggota masyarakat yang sehat secara biologis, psikologis dan sosial. Oleh karena itu orang tua memiliki peranan penting dalam keperawatan dalam keluarga. Keluarga yang sehat akan mempunyai anggota keluarga yang sehat serta mampu menciptakan lingkungan masyarakat yang sehat pula.

Menurut Andarmoyo (2012) pentingnya keluarga dalam perawatan keluarga adalah sebagai berikut:

Alasan kenapa keluarga dalam hal ini orang tua memiliki peranan penting dalam perawatan keluarga adalah ketika salah satu anggota keluarga yang sakit atau cidera akan mempengaruhi anggota keluarga yang lain dalam hal ini anggota keluarga saling terkait satu sama lain; adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara keluarga dan status kesehatan anggota keluarga; dengan adanya perawatan yang dilakukan orang tua terhadap kesehatan, perawatan diri dapat mengurangi resiko dari pola hidup yang tidak sehat dan bahaya dari lingkungan; adanya masalah kesehatan yang dapat dilihat dari faktor-faktor resiko pada anggota keluarga; tingkat pemahaman dan fungsi seorang individu tidak lepas dari andil sebuah keluarga; dan keluarga merupakan sistem pendukung yang sangat berpengaruh pada anggota keluarga atau individu-individu didalamnya.

Keluarga memang penentu dalam pendidikan dan perawatan kesehatan anggota keluarga. orang tua melakukan banyak hal agar individu didalam sebuah keluarga mampu menjadi pribadi yang sehat dan sesuai dengan harapan masyarakat. Pendidikan akan kesehatan dapat dilakukan sedini mungkin dimulai dari lingkungan paling kecil yaitu keluarga.

### **2.2.2. Tugas orang tua**

Keluarga sehat adalah keluarga yang mampu memenuhi kebutuhan setianggota keluarga. Kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan akan fisik dan psikologis. Kesehatan fisik dapat berupa tidak ada luka pada tubuh atau tidak adanya penyakit biologis yang disebabkan karena virus atau lainnya. Kesehatan psikologis lebih kearah ketenangan pikiran tidak adanya beban berlebih dalam pikiran yang mampu mempengaruhi perubahan mood yang buruk.

Menurut Fiedman (2002) dalam Muhlisin (2012) keluarga sehat adalah keluarga yang membantu setiap anggota keluarganya untuk memenuhi kebutuhan akan perawatan diri, dan sejauh mana keluarga memenuhi fungsi-fungsi keluarga dan menyelesaikan tugas-tugas yang sesuai dengan tingkat perkembangan anggota keluarga.

Peran keluarga:

a. Peran ayah:

Ayah sebagai suami memiliki peran sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung dan pemberi rasa aman, sebagai kepala keluarga sebagai anggota keluarga dari kelompok sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya.

b. Peran ibu:

Sebagai istri serta ibu dari anak-anak berperan sebagai pengurus rumah tangga, pendidik dan pengasuh anak, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu ibu juga dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan.

c. Peran anak:

Anak-anak melaksanakan perannya sebagai psiko-sosial sesuai dengan tingkatan perkembangan baik fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Orang tua memiliki peranan penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak. Menurut Latiana (2010) pengasuhan adalah bentuk interaksi dan pemberian stimulasi dari orang dewasa disekitar kehidupan anak. Dengan demikian anak menerima stimulasi dari orang tua atau anggota keluarga lainnya saat anak berada didalam lingkungan keluarga.

Pengasuhan atau biasa juga disebut dengan *parenting* bisa dilakukann orang tua karena adanya pengetahuan dan pengertian orang tua akan pentingnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut caplan dan caplan (1984) dalam Latiana (n.d) peranan pengasuhan tidak data dilakukan

begitu saja tanpa adanya pengetahuan dan pengalaman serta keahlian yang didapat dan dipelajari oleh pengasuhan sepanjang waktu.

Kewajiban orang tua dalam melakukan pengasuhan terhadap anaknya meliputi banyak hal yang perlu diperhatikan. Berikut kewajiban orang tua terhadap anak:

- a. Perasaan kasih sayang serta disiplin dan beraturan
- b. Pendidikan dan pengetahuan agama
- c. Membiasakan kebersihan dan kesehatan
- d. Berbuat baik kepada siapa saja serta saling tolong menolong
- e. Cinta tanah air, bangsa dan Negara
- f. Memberikan contoh yang baik kepada anak.

Kewajiban orang tua menurut UU No. 35 tahun 2014 tentang perlindungan anak meliputi: mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi anak; menumbuh kembangkan anak sesuai dengan kemampuan, bakat, dan minatnya; mencegah terjadinya perkawinan pada usia anak; dan memberikan pendidikan karakter dan menanamkan nilai budi pekerti pada anak.

## **2.3. ZAT ADITIF**

### **2.3.1. Pengertian Zat Aditif**

Zat aditif adalah zat atau bahan tambahan yang dimasukkan ke dalam bahan baku dalam pembuatan makanan. Zat aditif menurut Oktarian (2017)

adalah Zat atau bahan tambahan makanan yang ditambahkan dengan sengaja maupun tidak ke dalam makanan dalam jumlah kecil, dengan tujuan

untuk memperbaiki penampakan, cita rasa, tekstur, *flavor* dan memperpanjang daya simpan makanan.

Zat aditif pada intinya memiliki beragam manfaat salah satunya adalah membuat makanan menjadi menarik. Sejalan dengan itu Unsilster berpendapat bahwa zat aditif adalah suatu zat yang sengaja ditambahkan dalam pembuatan makanan untuk membuat makanan menjadi lebih menarik.

Zat aditif selain memiliki manfaat untuk membuat tampilan makanan menjadi menarik juga menambah daya tahan dalam penyimpanan makanan. Menurut Padmaningrum (2009) manfaat dari zat aditif atau bahan tambahan makanan adalah untuk memperpanjang masa simpan produk serta untuk memperoleh mutu yang baik (warna, rasa, dan tekstur). Makanan yang memiliki daya simpan yang panjang biasanya membuat tertarik konsumen karena pada dasarnya makanan tersebut mampu dibawa kemana saja dan tidak perlu memikirkan makanan yang akan busuk karena perjalanan yang dibutuhkan memiliki jarak yang jauh.

Dalam penggunaan zat aditif dalam makanan diatur oleh pemerintah untuk mengontrol penggunaan dan meminimalisir kecurangan produsen dalam proses produksi makanan. Undang undang yang mengatur penggunaan zat aditif di Indonesia adalah peraturan menteri kesehatan RI nomor: 722/MENKES/PER/IX/88 tentang bahan tambahan makanan.

### 2.3.2. Klasifikasi Zat Aditif

Zat aditif dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu zat aditif alami dan zat aditif buatan. Zat aditif alami adalah zat yang ditambahkan dalam proses pembuatan makanan namun bahan-bahan yang ditambahkan adalah bahan-bahan alami misalnya, daun fuji untuk memberikan warna makanan hijau dalam makanan, kunyit untuk memberikan warna kuning pada makanan, dan masih banyak lainnya.

Zat aditif buatan adalah zat atau bahan yang dibuat menggunakan bahan-bahan kimia yang digunakan untuk mengawetkan, memberikan warna yang lebih menarik dan memberikan rasa yang lebih kuat. Zat aditif buatan ini misalnya natrium benzoat, asam karbonat dan masih banyak lainnya. Dalam setiap makanan kemasan biasanya mencantumkan bahan-bahan pembuatan produk makanan. Untuk menghindari pengonsumsi bahan-bahan kimia yang tidak baik untuk kesehatan alangkah lebih baik memeriksa kandungan gizi dan daftar pembuatan makanan tersebut.

Pengelompokkan zat aditif berdasarkan fungsinya menurut Oktarian (2017) ada empat yaitu pewarna, pemanis, penyedap rasa, dan pengawet makanan. Zat aditif sintetis biasanya terdapat dalam makanan ringan dan makanan cepat saji. Dalam makanan ringan atau snack yang dibawa anak-anak kesekolah sebagai bekal makan biasanya mengandung zat aditif sintetis. Zat aditif sintetis yang biasa dalam bekal makan anak meliputi:

- a. Pewarna makanan, hampir semua produk makanan ringan atau makanan cepat saji mengandung pewarna makanan. Pewarna

makanan yang biasa digunakan meliputi: tartrazine cl 19140 (terdapat dalam mie instan), karmoisin cl 14720 (terdapat dalam jelly), pewarna alami pewarna karamel kelas IV (terdapat dalam susunan kemasan langsung minum), perisa artifisial vanilla dan coklat (terdapat dalam biskuit) dan masih banyak lagi.

- b. Pengatur keasaman, biasanya zat ini digunakan dalam minuman kemasan yang mengandung vitamin c, selain itu banyak juga makanan ringan seperti biskuit, ciki-ciki dan masih banyak lagi yang menggunakan pengatur keasaman guna menghambat pembusukan pada makanan karena pengatur keasaman bersifat asam dan mampu menghambat bertumbuhnya bakteri dalam makanan.
- c. Penyedap rasa dan aroma, karena fungsi dari zat ini merupakan memberikan rasa pada makanan maka hampir semua makanan menggunakan penyedap rasa, misalnya mie instan menggunakan mononatrium glutamat, perisa artifisial ayam. Selain digunakan pada mie instan penyedap rasa biasanya juga digunakan pada pembuatan makanan ringan misal biskuit, jelly, agar-agar dan masih banyak lagi.
- d. Pengemulsi pematap dan pengental, biasanya terdapat pada produk mie instan. Produk mie instan menggunakan bahan ini karena untuk mempermudah dalam pencampuran adonan. Selain terdapat dalam mie instan juga terdapat dalam biskuit atau produk yang memerlukan pencampuran adonan yang susah untuk bercampur lainnya.



Berdasarkan fungsinya zat aditif terbagi menjadi 4 macam yaitu pewarna, pemanis, penyedap dan pengawet. Berikut penjelasan dari empat jenis zat aditif berdasarkan fungsinya:

a. Pewarna

Zat pewarna adalah sebuah bahan yang ditambahkan ke dalam makanan dengan tujuan untuk memperbaiki penampilan makanan sehingga makanan tersebut menarik, pendapat tersebut diungkapkan oleh Salirawati (n.d). Zat pewarna memiliki fungsi memperindah penampilan makanan dengan berbagai warna yang menarik.

Terdapat dua jenis pewarna yang digunakan dalam pembuatan makanan, yaitu pewarna alami dan buatan. Pewarna alami biasanya menggunakan bahan-bahan yang tersedia di alam. Pewarna alami memiliki warna yang kurang mencolok. Contoh bahan-bahan yang digunakan untuk membuat pewarna secara alami adalah kunyit untuk kuning, daun jati untuk warna merah, hijau dari daun fuji atau sayuran hijau misalnya sayur sawi, wortel untuk digunakan sebagai pewarna warna oranye dan masih banyak lagi.

Menurut Karunia (2013) pewarna sintetis adalah bahan pewarna buatan yang dapat memberikan efek menarik pada makanan atau minuman. Pewarna sintetis atau pewarna buatan dibuat dari ekstraksi bahan alami dan dicampur dengan zat-zat kimia. Bahan pewarna sintetis memiliki penampilan warna yang mencolok jika dibandingkan dengan pewarna alami. Contoh pewarna sintetis yaitu

*carmoisine* 14720 untuk warna merah, *sunset yellow fcf* 15985 untuk warna oranye, *quineline yellow* 47005 untuk warna merah dan masih banyak lagi.

b. Pengawet

Dalam pengawetan makanan terdapat dua cara yaitu cara pertama dengan cara alami dan yang kedua adalah cara menggunakan zat atau bahan sintetis. Pengawetan menggunakan bahan alami biasanya menggunakan bahan yang sudah ada atau bahan yang ada disekitar kita misalnya, menggunakan gula, garam, dan diasapi.

Pengawetan menggunakan bahan sintetis yaitu penawetan yang menggunakan bahan-bahan yang mengandung zat kimia. Bahan yang biasa digunakan dalam pengawetan makanan menggunakan bahan sintetis adalah cuka, natrium benzoate, asam sitrat, dan natrium nitrat. Ada satu lagi bahan pengawet makanan yang tidak asing yaitu boraks. Boraks memang salah satu bahan pengawet yang sering digunakan oleh pedagang-pedagang kecil guna mengawetkan makanan yang tidak habis dijual dalam sehari. Hal tersebut biasanya dilakukan untuk meminimalisir kerugian.

c. Pemanis

Pemberian rasa manis dalam makanan dapat dilakukan dengan menggunakan bahan alami, misalnya gula. Baik menggunakan gula merah maupun gula pasir. Selain gula untuk memberikan rasa manis juga dapat menggunakan madu. Pemberian rasa manis selain

menggunakan bahan alami juga dapat menggunakan bahan sintetis. Bahan pemanis sintetis meliputi, sakarin, magnesium siklomat, aspartat dan yang lainnya. Salah satu tanda makanan yang menggunakan pemanis berlebihan adalah rasa anis yang tercipta setelah merasa makanan akan cenderung menimbulkan rasa pahit.

d. Penyedap rasa

Tidak Penyedap rasa salah satu bagian yang tidak terpisahkan dalam proses pembuatan makanan. Penyedap rasa atau yang biasa disebut dengan msg. Ada dua macam penyedap rasa yaitu penyedap rasa alami dan buatan. Penyedap rasa alami, misalnya cabe, cengkeh, pala, gula dan garam untuk memberikan rasa gurih. Penyedap rasa buatan memiliki beragam rasa dan jenis, misalnya perisa jeruk, mangga, msg, dan masih banyak lainnya. Salah satu ciri ketika kita terlalu berlebihan mengkonsumsi makanan yang terlalu banyak mengandung msg maka kepala akan terasa pusing.

Bahan tambahan makanan yang diizinkan oleh badan pengawas obat dan makanan meliputi:

- a. Pengawet: asam benzoate, asam propinat, asam sorbat, natrium benzoate, dan nisin
- b. Pewarna: tartrazine
- c. Pemanis: aspartame, sakarin, dan siklomat
- d. Penyedap rasa dan aroma: monosodium glutamate

- e. Antikempal: alumunium silikat, magnesium karbonat, trikalsium fosfat
- f. Antioksidan: asam askorbat, alpa tokoferol
- g. Pengemulsi, pemantap, pengental: lesitin, sodium laktat, dan potassium laktat.

### 2.3.3. Zat Aditif Sintetis

Zat aditif sintetis merupakan salah satu bahan tambahan makanan yang terbuat dari zat-zat kimia. Ada berbagai macam zat aditif sintetis yang digunakan dalam tambahan makanan. Berikut macam-macam zat aditif sintetis:

#### a. *Monosodium glutamat* (Msg)

*Monosodium glutamat* merupakan bahan yang digunakan untuk terhadap makanan supaya terasa gurih sehingga dapat menciptakan persepsi manis dan asin, serta dapat mengurangi rasa pahit dan asam. Konsumsi MSG sebanyak 30 mg/kgBB/hari dapat meningkatkan kadar asam glutamat dalam darah. Belum diketahui secara pasti jumlah MSG yang aman untuk dikonsumsi per harinya. Namun, *Food Additive Association* (FAO) dan WHO menyebutkan bahwa MSG adalah bahan makanan dengan *Acceptable Daily Intake* (ADI) 120 mg/kgBB/hari.

Menurut Rohmando (2016) monosodium glutamat (MSG) adalah garam sodium *L-glutamic acid* yang digunakan sebagai bahan penyedap makanan untuk merangsang selera. MSG adalah garam

natrium dari asam glutamat (*glutamic acid*). MSG telah dikonsumsi secara luas di seluruh dunia sebagai penambah rasa makanan dalam bentuk *L-glutamic acid*, karena penambahan MSG akan membuat rasa makanan menjadi lebih lezat. Masyarakat Indonesia rata-rata mengkonsumsi MSG sekitar 600 mg/kgBB/hari

Kurangnya pencantuman komposisi MSG pada kemasan seharusnya menjadi perhatian khusus. Meskipun efeknya belum terlihat dalam jangka waktu singkat, dikhawatirkan bahwa MSG memang baru memberikan efek ketika konsumsinya dalam jangka waktu lama. Penggunaan MSG secara berlebihan dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah.

Beberapa penelitian mengungkap hubungan antara konsumsi MSG dengan peningkatan berat badan pada tikus. Dalam suatu proses penelitian yang dilakukan Tawik dalam Rohmando (2016) memberikan Msg dosis 600 dan 1600 mg/kgBB/hari terhadap tikus selama 14 hari. Alhasil, terjadi peningkatan berat badan secara signifikan. Kumbhare (2015) melakukan penelitian konfirmatif dengan memberikan dosis yang lebih besar. Penelitian ini membuktikan bahwa 3 terjadi peningkatan berat badan secara signifikan pada tikus yang diberikan MSG dosis 3000 dan 6000 mg/kgBB/hari.

Pengonsumsi MSG secara berlebihan memang sudah terbukti kurang bagus terhadap kesehatan. Hal tersebut dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Tawik bahwa terjadi hubungan yang

signifikan antara pengkonsumsian Msg secara berlebihan dapat meningkatkan berat badan. Selain itu pengkonsumsian msg secara berlebih juga dapat mengakibatkan pusing serta mual.

b. Pemanis sintetis

Pemanis buatan merupakan bahan tambahan makanan yang sengaja diberikan dalam proses pembuatan makanan guna memberikan rasa manis dalam makanan, akan tetapi tidak memiliki nilai gizi. Contoh pemanis sintetis yaitu sakarin, siklomat, aspartam, dulsin, sorbitol sintetis, dan nitro-propoksi-anilin. Dari berbagai macam jenis pemanis sintetis hanya ada beberapa saja yang diperbolehkan dalam penggunaannya dalam makanan sesuai dengan peraturan menteri kesehatan RI nomor 208/Menkes/Per/IV/1985 yaitu sakarin, siklomat dan aspartame.

Sakarin merupakan salah satu pemanis sintetis yang apabila dalam pemberian makanan melebihi dosis jika dikonsumsi dapat meninggalkan rasa pahit pada mulut. Dalam pengkonsumsian jumlah besar tentu saja sakarin dapat memberikan efek samping pada kesehatan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *National Academy Of Science* pada tahun 1968 dalam Yulianti (2007) menyatakan bahwa pengkonsumsian sakarin 1 gram atau lebih dapat mengakibatkan kanker pada hewan percobaan.

Siklomat merupakan pemanis buatan yang memiliki rasa manis 30 kali lebih kuat dari pada sukrosa. Sukrosa merupakan gula pasir

atau gula tebu. Siklamat biasanya digunakan dalam industri makanan karena daya tahan terhadap panas yang tinggi.

Aspartam merupakan pemanis buatan yang memiliki sifat seperti siklamat. Tingkat kemanisan aspartam lebih tinggi dari siklamat yaitu 160-220 kali manis dari pada sukrosa. Batas maksimal asupan aspartam tanpa menimbulkan efek samping yaitu 40 mg/kg berat badan.

Meski beberapa pemanis sintetis diperbolehkan dalam pengolahan makanan, tetapi hal tersebut harus sesuai dengan dosis yang sudah ditetapkan. Dosis batas maksimal penggunaan pemanis sintetis disebut dengan *acceptable daily intake (ADI)*. *Acceptable daily intake* yaitu batasan maksimal pemanis buatan dalam mg/kg BB yang dapat dikonsumsi setiap hari tanpa adanya efek samping.

Tabel 2.1 Daftar Pemanis Sintetis yang Diizinkan di Indonesia

Nama pemanis sintetis	ADI	Jenis bahan makanan	Batas maksimal penggunaan
Aspartame	0-40 mg	-	-
Sakarin (serta garam natrium)	0-2,5 mg	Makanan berkalori rendah: g. Permen karet h. Permen i. Saus j. Es lilin k. Jam dan jeli l. Minuman ringan m. Yoghurt n. Es krim dan sejenisnya o. Minuman ringan berfermentasi	a. 50 mg/kg (sakarin) b. 100 mg/kg (na-sakarin) c. 300 mg/kg (na-sakarin) d. 300 mg/kg (na-sakarin) e. 200 mg/kg (na-sakarin) f. 300 mg/kg (na-sakarin) g. 300 mg/kg (na-sakarin) h. 200 mg/kg (na-sakarin) i. 50 mg/kg (na-sakarin)
Siklamat (serta garam natrium dan garam kalsium)		Makanan berkalori rendah: a. Permen karet b. Permen	a. 500 mg/kg dihitung sebagai asam siklamat b. 1 g/kg dihitung sebagai asam siklamat

	c. Saus	c. 3 g/kg dihitung sebagai asam siklamat
	d. Es krim dan sejenisnya	d. 2 g/kg dihitung sebagai asam siklamat
	e. Es lilin	e. 1 g/kg dihitung sebagai asam siklamat
	f. <i>Jam</i> dan jeli	f. 1 g/kg dihitung sebagai asam siklamat
	g. Minuman ringan	g. 1 g/kg dihitung sebagai asam siklamat
	h. Minuman yoghurt	h. 1 g/kg dihitung sebagai asam siklamat
	i. Minuman ringan berfermentasi	i. 1 g/kg dihitung sebagai asam siklamat

Sumber: Peraturan menteri kesehatan RI nomor 208/Menkes/Per/IV/1985

### c. Pengawet makanan

Pengawet makanan merupakan salah satu bahan tambahan makanan (BTM). Penambahan pengawet dalam makanan dimaksudkan guna menghambat bertumbuhnya bakteri yang membantu proses pembusukan makanan, sehingga makanan dapat disimpan dalam jangka waktu lama. Selain itu, pengawet ditambahkan dalam makanan juga memiliki fungsi sebagai penguat rasa, memperbaiki warna, tekstur, sebagai bahan penstabil, pencegah lengket maupun memperkaya vitamin dan mineral.

Pada dasarnya BTM aman jika dikonsumsi oleh manusia selama dosis penggunaannya dibawah ambang batas maksimal. Namun tidak jarang ada produsen makanan yang curang dan menggunakan BTM berupa pengawet selain yang digunakan untuk makanan melainkan menggunakan pengawet non makanan. Pengawet non makanan meliputi formalin, boraks, asam salisilat dan garamnya, dietilpikarbonat, dulcin, kalium klorat, kloram fenikol, minyak



nabati yang dibrominasi, nitrofurazon, dan kalium atau potassium bromat. Diantara berbagai pengawet non makanan tersebut jenis boraks dan formalinlah yang sering disalah gunakan untuk bahan tambahan makanan.

Formalin merupakan larutan yang dapat kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Formalin biasa digunakan untuk antiseptic, germisida dan pengawet non makanan. Apabila digunakan dengan semestinya formalin dapat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, misalnya untuk antiseptik formalin biasanya digunakan untuk bahan pembuatan pembersih lantai, kapal, pakaian dan gudang.

Penyalahgunaan formalin dapat menimbulkan efek negatif dalam tubuh. Formalin bisa disalah gunakan sebagai BTM karena harganya yang murah. Selain itu formalin juga memiliki reaksi kimia yang bisa membentuk ikatan polimer yang dapat menimbulkan warna produk menjadi lebih cerah. Bahan makanan yang sering diawetkan menggunakan formalin yaitu bakso, mi basah, ikan, tahu, dan lainnya.

Tabel 2.2 Dampak formalin bagi kesehatan

<b>Dampak formalin bagi kesehatan</b>	
<b>Akut</b>	<b>Kronis</b>
Merupakan efek pada kesehatan manusia secara langsung yang terlihat merupakan akibat jangka pendek yang terjadi karena mengkonsumsi formalin dengan jumlah yang banyak: seperti iritasi, alergi, kemerahan, mata berair, mual muntah, rasa terbakar, sakit perut dan pusing, bersin, radang tonsil, radang	Efek pada kesehatan manusia yang terlihat dalam jangka waktu yang lama dan berulang biasanya terjadi karena pengonsumsi formalin dalam jumlah kecil dan berulang yang kemudian terkumpul dalam jaringan: mata berair, gangguan pada pencernaan, hati, ginjal, pankreas, dan sistem saraf pusat,

tenggorokan, sakit dada yang berlebihan, lelah, jantung berdebar, sakit kepala, diare. Pada konsentrasi yang sangat tinggi dapat menimbulkan kematian.	menstruasi dan pada hewan percobaan dapat menyebabkan kanker, sedangkan pada manusia diduga sebagai zat karsinogen atau penyebab kanker.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sumber: Yuliarti 2007

Daftar pengawet sintetis dibagi menjadi 2 yaitu pengawet organik dan pengawet anorganik. Pengawet organik yang diperbolehkan oleh menteri kesehatan meliputi: asam benzoate, asam propinat, asam asorbat, kalium benzoat, kalium propinat, kalium sorbet, kalsium benzoat, metal-p-hidroksi benzoat, natrium benzoate, natrium propinat, nisin, dan propel-p-hidroksi benzoate. Pengawet anorganik yang diizinkan olah BPOM dengan batas ambang maksimal meliputi: belerang dioksida, kalium bisulfit, kalium metabisulfit, kalium nitrit, kalium sulfit, natrium bisulfit, na-metabsulfit, natrium nitrat, natrium nitrit, natrium sulfit.

Dampak pengonsumsi pengawet pada tubuh jika dikonsumsi berlebihan dapat menimbulkan efek kesehatan. Asam benzoat sebenarnya aman jika dikonsumsi dibawah batas maksimal. Namun untuk penderita asma dan penderita urticaria sangat sensitif terhadap asam benzoat sehingga konsumsi terhadap asam benzoat dapat mengiritasi lambung dalam jumlah yang besar. Selain itu zat ini akan menimbulkan alergi dan penyakit syaraf.

d. Pewarna

Pewarna makan banyak digunakan untuk berbagai jenis makanan terutama jajanan pasar. Pewarna makanan digunakan untuk

memberikan warna pada makanan sehingga makanan memiliki daya tarik. Selama ini ada dua jenis pewarna yang digunakan dalam produksi makanan yaitu pewarna alami dan pewarna sintetis.

Kebanyakan pewarna yang digunakan dalam produksi makanan adalah pewarna sintetis. Pemilihan pewarna ini bukan tanpa alasan, pewarna sintetis memiliki warna yang lebih mencolok dari pada pewarna alami yang mudah pudar jika ditampahkan dalam bahan pembuatan makanan. Salah satu pewarna alami yaitu kunyit.

Tabel 2.3 Pewarna sintetis yang didizinkan di Indonesia meliputi:

	<b>Pewarna</b>	<b>Nomor Indeks Warna (C.I.No.)</b>	<b>Batas Maksimum Penggunaan</b>
Amaran	Amaranth: CL food red 9	16185	Secukupnya
Biruberlian	Brilliant blue FCF: cl food red 2	42090	Secukupnya
Eritrosin	Erithrosin: clFood red 14 fast	45430	Secukupnya
Hijau fcf	green Fcf: cl food green 3	44053	Secukupnya
Hijau s	green s: cl food green4	44090	Secukupnya
Indigotin	indigotin: cl food blue 1	73015	Secukupnya
Panceau 4R	panceau 4r: cl food red 7	16255	Secukupnya
Kuning kuinelin	quineline yellow cl. Food yellow 13	74005 15980	Secukupnya
Kuning fcf	sunset yellow fcf cl. Food yellow 3	-	Secukupnya
Riboflatina	riboflavina	19140	Secukupnya
Tartrazine	tartrazine		

Sumber: peraturan menkes RI. Nomor 722/Menkes/per/IX/88

Segala sesuatu yang dikonsumsi secara berlebihan tentu saja kurang bagus bagi kesehatan. Begitu juga dengan pewarna makanan, memang pewarna sintetis diperbolehkan dalam jumlah yang sedikit dan sesuai dengan batas maksimal dalam tubuh, namun jika dikonsumsi berlebihan memiliki dampak negatif bagi tubuh.

Berikut dampak negatif pengkonsumsian pewarna sintetis bagi tubuh menurut Yuliarti (2007):

- a. Amaranth dalam jumlah besar dapat menimbulkan tumor, reaksi alergi pada pernafasan dan dapat mengakibatkan hiperaktif pada anak. Allura merah bisa memicu kanker limpa, seangkan caramel dapat mengakibatkan efek pada sistem saraf dan dapat menyebabkan gangguan kekebalan.
- b. Fasat green fcf yang berlebihan akan menyebabkan reaksi alergi dan produksi tumor.
- c. Sunset yellow pada jumlah yang besar dapat mengakibatkan selaput lender pada hidung, sakit pinggang, muntah-muntah dan gangguan pencernaan.

d. Bahan tambahan makanan yang lain

1. Antikempal

Antikepal adalah salah satu bahan tambahan makanan yang memiliki fungsi untuk mencegah terjadinya penggumpalan pada bahan makanan yang berupa serbuk ataupun tepung. Biasanya

anti kempal digunakan pada produk yang berbentuk bubuk misalnya merica bubuk, susu bubuk, dan lainnya. Penggunaan antikempal sendiri bertujuan untuk membuat produk lebih mudah dituang karena tidak ada penggumpalan.

Meskipun antikempal ini aman untuk dimakan amun dengan dosis yang berlebihan mampu menyebabkan dampak negatif bagi pengkonsumsinya. Oleh sebab itu dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung antikempal harus memperhatikan juga seberapa banyak anti kempal yang terdapat dalam makanan tersebut. Alangkah lebih baik jika dalam pengkonsumsian antikempal ini melihat batas maksimal pengonsumsian antikempal.

Dampak negatif dari pengkonsumsian antikempal yaitu gangguan pernafasan. Gangguan pernafasan ini disebabkan karena mengkonsumsi antikempal jenis kalium ferosianida yang berlebihan. Pengkonsumsian yang berlebihan dapat menghambat kinerja hemoglobin dalam darah sehingga tidak bisa menghantar oksigen sehingga akan mengganggu pernafasan.

Tabel 2.4 Berbagai Jenis Antikempal dan Penggunaannya

Antikempal	ADI	Penggunaan	Keterangan lain
Magnesium oksida	Tidak ada batasan	Produk-produk coklat	
Natrium ferosianida	0,025 mg/kgBB		
Kalum ferosianida	-	Garam meja	Biasanya digunakan untuk menghilangkan kelebihan logam, khususnya besi dan

			tembaga, dalam produksi anggur putih dan anggur merah.
Silikon dioksida	Tidak terbatas	Bir, anggur	Tidak ada efek merugikan yang dilaporkan
Kalium silikat	Tidak terbatas	Garam, gula, beras, dan permen karet	
Magnesium silikat sintetis dan magnesium tri silikat	Tidak diketahui pasti	Gula-gula, beras, permen karet, garam, bawang putih	Dalam jumlah banyak tidak meracun
Alumunium natrium silikat	Tidak terbatas	Mie instan, garan permen karet, serbuk coklat, dan serbuk susu	
Alumunium kalsium silikat	-	Garam permen karet	
Bentonit	Tidak diketahui pasti	Bir dan anggur	
Kaolin / alumunium silikat	Tidak terbatas	Anggur	
Asam astearat	Tidak diketahui pasti		Tidak ada efek merugikan yang dilaporkan
Magnesium stearate	Tidak terbatas	Gula-gula	Tidak ada efek merugikan yang dilaporkan dalam pengkonsumsiannya, namun berbahaya jika menghisap serbuknya

Sumber: WHO/FAO dalam juliarti 2007

## 2. Antioksidan

Antioksidan merupakan senyawa yang dapat memperlambat oksidasi di dalam bahan seperti lemak hewani, minyak nabati, produk pangan dengan kadar lemak tinggi, dan produk ikan. Menurut peraturan menteri kesehatan RI no 722/Menkes/per/IX/88 antioksidan yang diperbolehkan penggunaannya adalah asam askrobat, asam eritrobat, askorbil palmitat, askorbil stearat, butyl hidroksilanisol (BHA), butilhidroksi tersier, butil hidroksitoluen, dilauril tioldipriopionat,

propel gallat, timah II klorida, alpa tokoferol, tokoferol campuran pekat.

Gangguan kesehatan akibat antioksidan yaitu dapat mengakibatkan batu ginjal, dan bersifat karsinogenik. Karena dalam pengkonsiman antioksidan dapat mengakibatkan dampak negatif maka sebagai konsumen tentunya harus memperhatikan komposisi makanana yang dipilih. Pengkonsumsian antioksidan juga harus memperhatikan batasan maksimal yang dikonsumsi setiap harinya serta memperhatikan jenis antioksidan yang diperbolehkan oleh kementerian kesehatan.

### 3. Pengemulsi, pemantap, dan pengental

Pengemulsi adalah suatu bahan dimana memiliki fungsi mencampurkan bahan yang susah bercampur misalnya minyak dengan air. Umumnya pengemulsi ini membuat makanan menjadi air gel atau menjadi kental. Biasanya pengemulsi digunakan sebagai bahan tambahan makanan pada agar-agar dan jelly.

Tabel 2.5 Dampak Negatif Pengemulsi, Pemantap, dan Pengental

No	Nama BTM	Efek terhadap kesehatan
1.	Lesitin	Letisin adalah nutrisi dan bersifat nontoksik
2.	Sodium laktat	Dapat menyebabkan keracunan pada anak-anak karena anak-anak tidak tahan terhadap laktosa, tetapi bahan ini tidak berdampak negatif (meracun) pada orang dewasa
3.	Potassium laktat	Dapat menyebabkan keracunan pada anak-anak karena anak-anak tidak tahan terhadap laktosa, tetapi bahan ini tidak berdampak negatif (meracun) pada orang dewasa
4.	Kalsium laktat	Tidak diketahui
5.	Asam sitrat	Apabila dikonsumsi secara berlebihan menyebabkan erosi pada gigi dan dapat mengakibatkan iritasi lokal
6.	Sodium sitrat	Dapat mengubah sekresi air kencing sehingga jika diberikan

		bersama dengan pemberian obat maka obat akan menjadi kurang efektif bekerja bahkan dapat menjadi racun.
7.	Kalsium disodium EDTA	Pemakaian EDTA yang berlebihan dalam makanan dapat mengiat logam-logam yang diperlukan oleh tubuh seperti seng, besi, Cu sehingga tubuh kehilangan logam-logam esensial.
8.	Asam alginate	Menghambat proses penyerapan nutrisi tertentu dalam tubuh misalnya mineral dan unsure renik

Sumber: yuliarti 2007

#### 4. Pengatur keasaman

Pengatur keasaman biasanya digunakan sebagai bahan tambahan makanan yang berfungsi sebagai penegas rasa dan warna. Bahan tambahan makanan ini bersifat asam sehingga berfungsi sebagai pencegah tumbuhnya mikroba dan berfungsi pula sebagai bahan pengawet. BTM ini biasanya digunakan dalam bahan makanan seperti margarine, salad, baking powder, bir, roti, selai, jeli, keju, natural, es krim dan bahan makanan yang kalengan seperti sarden, pangan bayi, sayuran, buah-buahan dan lain-lain.

Tabel 2.6 Daftar ADI Beberapa Pengatur Keasaman

Jenis pengaturan keasaman	ADI
Asam asetat	Secukupnya
Kalsium asetat	Secukupnya
Asam laktat	Secukupnya
Asam malat	Secukupnya
Asam fumarat	0-6 mg/kg BB
Asam sitrat	Secukupnya
Asam tartrat	0-30 mg/kg BB
Asam fosfat	0-70 mg/kg BB
Asam adipat	0-5 mg/kg BB

Sumber: Yuliarti 2007



Dalam jumlah yang berlebihan pengatur keasaman dapat bersifat korosif atau membakar. Hal ini dapat terasa saat makanan dimasukkan ke dalam mulut. Gejala keracunan asam meliputi rasa terbakar pada mulut, kerongkongan terasa sakit dan sakit jika digunakan untuk menelan. Dalam jangka waktu yang lama keracunan asam dapat mengakibatkan gangguan pada lambung membuat luka sukar kering.

## **2.4. PARENTING BEKAL MAKAN SEHAT**

### **2.4.1. Pengertian *parenting***

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) *parenting* adalah pengasuhan, cara melakukan pengasuhan. Pengasuhan disini tentu saja dilakukan oleh orang tua kepada anak. Dalam pengasuhan orang tua memegang peranan penting dalam menentukan masa depan anak.

Menurut Hidayati (2010) *parenting* adalah seluruh cara yang berhubungan dengan pengasuhan anak. Dengan teknik *parenting* orang tua dapat mengembangkan ikatan yang kuat antara anak dan orang tua, sehingga dapat mewujudkan keluarga bahagia. Melalui teknik *parenting* juga orang tua dapat merubah perilaku anak yang kurang sesuai menjadi lebih baik dan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.

Sedangkan menurut Surbakti dalam Mustikaningrung (2014) *parenting* adalah pekerjaan dan ketrampilan orang tua dalam mengasuh anak atau upaya pendidikan yang dilaksanakan oleh keluarga dengan

memanfaatkan sumber-sumber yang tersedia dalam keluarga dan lingkungan yang berbentuk kegiatan belajar secara mandiri. *Parenting* sebagai proses interaksi berkelanjutan antara orang tua dan anak-anak mereka.

Tujuan dan sasaran *parenting* menurut ismadi (2004) adalah meningkatkan kesadaran orang tua, meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan orang tua dalam melaksanakan perawatan, mempertemukan kepentingan dan keinginan antara pihak keluarga dan sekolah.

Tahapan dalam penyelenggaraan *parenting* adalah

- a. Melakukan identifikasi kebutuhan orangtua, disini peneliti melakukan identifikasi masalah melalui observasi.
- b. Membantu kepanitiaan *parenting*, dalam kepanitiaan peneliti sebagai penyelenggara acara.
- c. Membuat deskripsi program, dalam deskripsi pelaksanaan *parenting* peneliti memilih melaksanakan *parenting* dengan tema “bekal makan sehat untuk anak”
- d. Menyusun program, penyusunan program dilakukan guna keteraturan pelaksanaan *parenting* agar berjalan lancar.
- e. Menyusun jadwal kegiatan mengidentifikasi potensi, peneliti membagi materi kedalam 3 pertemuan sehingga orang tua akan dengan mudah menyerap materi yang disampaikan oleh pemateri.

Sasaran *parenting* sendiri dapat meliputi: Orang tua dan orang tua lain yang anaknya ikut dalam lembaga PAUD, orang tua atau anggota lain yang

memiliki anak usia dini namun belum dapat pelayanan dalam lembaga PAUD, calon orang tua dan pihak lain yang berminat, peran yang terpenting harus ada, orangtua, anak, dan guru.

Menurut Purnama (2013) dalam beberapa tahun terakhir ini, keselarasan pendidikan yang dilaksanakan disekolah dan di rumah telah menjadi perhatian bersama. Keselarasan tersebut diperlukan guna menyelaraskan pemahaman anak selama di sekolah dengan di rumah sehingga anak tidak memiliki pemahaman ganda akan satu materi yang diterima selama disekolah dan di rumah. Peranan orang tua sangat besar dalam menyukseskan hal tersebut karena anak berada di rumah lebih lama dari pada disekolah.

Dalam memenuhi kebutuhan konsumsi makanan anak, orang tua tidak setiap saat membuat masakan untuk anak. Adakalanya orang tua akan membeli makanan dari luar baik makanan cepat saji maupun makanan olahan warung. Dalam memilih makanan seharusnya banyak hal yang perlu dipertimbangkan, mulai dari kandungan gizi dan manfaat makanan tersebut dalam tubuh.

Menurut Apriadi (2009:14) dalam Arifin (2015) setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan makan balita prasekolah. Porsi yang dianjurkan perhari untuk sayuran 3 porsi, buah 2 porsi, makanan pokok 3 porsi, makanan tinggi kalsium 3 porsi dan makanan kaya protein 2 porsi. Ada 13 prinsip dasar dalam pemilihan makan untuk anak yaitu sebagai berikut:

- a. Konsumsi makanan yang beraneka ragam.
- b. Konsumsi makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
- c. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi.
- d. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi.
- e. Gunakan garam beryodium.
- f. Makan makanan sumber zat besi.
- g. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan.
- h. Biasakan makan pagi.
- i. Minum air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
- j. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.
- k. Hindari minuman beralkohol.
- l. Makan makanan yang aman bagi kesehatan.
- m. Baca label pada makanan yang dikemas.

Makanan sendiri dapat kita bagi menjadi dua bagian yaitu makanan sehat dan makanan cepat saji.

a) Makanan sehat

Makanan pada umumnya memang memiliki kandungan gizi yang lengkap dan bermanfaat untuk tubuh. Makanan sehat tak dapat dipisahkan dari gizi seimbang. Dalam melakukan proses pembuatan makanan juga akan menentukan gizi akan makanan. Cara memasak, pemberian bumbu dan pemilihan bahan makanan yang tepat juga penting.

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

b) *Snack* atau makanan ringan

Menurut Khomsan (2004) makanan ringan atau juga bisa disebut dengan *junk food* adalah makanan yang biasa disukai oleh anak-anak yang memiliki kalori yang tinggi tetapi rendah akan kandungan gizi. Makanan ringan biasanya memiliki cita rasa yang kuat dan warna yang sangat menarik. Makanan ringan cocok dimakan saat kegiatan santai, baik sendiri maupun bersama keluarga maupun teman.

Terkadang saat seseorang sudah makan makanan ringan atau *snack* akan malas makan makanan pokok (nasi). Hal tersebut dikarenakan makanan ringan yang memiliki kandungan karbohidrat

yang tinggi sehingga mampu membuat seseorang merasa lebih cepat kenyang.

Menurut Arya (2013) terlalu banyak mengkonsumsi makanan ringan dapat menyebabkan obesitas karena makanan ringan cepat saji kebanyakan mengandung lemak yang tinggi dan gula. Lemak dan gula tinggi merupakan pemicu utama terjadinya obesitas. Untuk mencegah terjadinya obesitas alangkah lebih baiknya mengkonsumsi makanan sehat yang rendah lemak dan gula, misalnya buah dan sayur.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Arifin (2015) status gizi kurang pada anak terjadi karena pola makan anak yang kurang baik. Oleh sebab itu orang tua harus bisa menyediakan makanan yang baik, sehat dan sesuai dengan kebutuhan anak agar kebutuhan gizi anak terpenuhi. Perilaku orang tua selama menyediakan makanan anak sangat berpengaruh terhadap pemenuhan gizi anak.

Faktor penyebab langsung terjadinya kekurangan gizi adalah ketidakseimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjangkitnya penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan pelayanan kesehatan. Ketiga faktor tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan dan ketrampilan keluarga serta tingkat pendapatan keluarga. Pendapat di atas disampaikan oleh Suparisa dalam Pahlevi (2012). Sedangkan menurut Lezzeri dalam Pahlevi (2012) Faktor ibu memegang peranan penting dalam menyediakan dan menyajikan

makanan yang bergizi dalam keluarga, sehingga berpengaruh terhadap status gizi anak.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meliala (2014) pada umumnya ibu sudah memiliki pengetahuan baik tentang bekal makan yaitu (88%), sikap ibu baik (84%), namun pada tindakan dalam penyiapan bekal makanan anak dapat dikatakan masih belum baik karena masih banyak bekal makanan anak yang belum mencukupi kebutuhan gizi terutama kebutuhan energi dan proteinnya. Jenis bekal makanan yang paling banyak disiapkan oleh ibu adalah biskuit sebesar 30%. Sumbangan bekal makanan untuk asupan energi sebesar 13,1% dan protein sebesar 14,3% pada bekal makanan anak terhadap kecukupan gizi.

Seharusnya orang tua memiliki kepedulian yang lebih terhadap makanan yang dikonsumsi anak, agar anak memiliki gizi yang baik. Ketidakepedulian orang tua dalam menyiapkan bekal makan dapat mengakibatkan gizi kurang sehingga anak mengalami gizi kurang. Oleh sebab itu orang tua harus pandai dalam memberikan bekal yang sehat dan penuh gizi kepada anak.

#### **2.4.2. Manfaat Bekal makan**

Dalam masa pertumbuhan, anak biasanya memiliki sifat yang hiperaktif. Dengan sifat anak yang seperti ini tentu saja anak membutuhkan kalori yang cukup banyak. Menurut Ruslianti (2015) anak membutuhkan

kalori sebanyak 50 kalori per kilogram berat badan anak. Informasi kandungan gula, garam, lemak dan bahan tambahan lainnya serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen. Hal tersebut dilakukan agar konsumen dapat mengetahui informasi nilai gizi dari produk makanan yang akan dipilih.

Makanan yang kita konsumsi pastilah memiliki manfaat terhadap tubuh. Ada beragam kandungan vitamin dan mineral yang terkandung dalam makanan, misalnya vitamin A bagus untuk penglihatan, karbohidrat mampu menambah tenaga, dan masih banyak lagi. Makan makanan yang sehat serta memiliki gizi yang tinggi mampu menjadikan tubuh menjadi sehat serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Daya tahan tubuh manusia tidak hanya berasal dari makanan melainkan juga berasal dari pola makan dan gaya hidup yang sehat.

Menurut Aprilia (2013) bekal makanan untuk anak-anak memberikan keuntungan, diantaranya anak-anak dapat dihindarkan dari gangguan rasa lapar, pemberian bekal dapat menghindarkan anak itu dari kekurangan energi, pemberian bekal dapat menghindarkan anak dari kebiasaan jajan sehingga, menghindarkan anak dari gangguan penyakit akibat makanan yang tidak higienis.

Bekal makan juga dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi anak. Peran orang tua dalam mencukupi gizi anak sangat penting. Orang tua dapat menyiapkan bekal makan untuk anak saat anak berada di sekolah. ada



beberapa faktor yang mempengaruhi asupan gizi anak yang meliputi: pendapatan orang tua, jumlah anggota keluarga, pendidikan ibu, jenis pekerjaan, akses terhadap informasi, pengetahuan gizi, sikap dan perilaku gizi.

## 2.5. PENELITIAN YANG RELEFAN

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang saya lakukan meliputi:

1. **Judul :Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa**  
**Penulis :Rekyan Hanung Puspawidyan Dodik Briawan**  
**Tahun :2014**  
**Hasil :Persepsi tentang pangan sehat pada subjek cenderung netral pada ketiga kategori status gizi. Persepsi positif paling tinggi persentasenya pada kategori status gizi lebih, kemudian kurang dan normal. Alasan pemilihan pangan utama pada subjek dengan kategori status gizi normal berupa kandungan alami dalam pangan, kesehatan dan harga. Pada kategori status gizi lebih dan kurang, alasan utama dalam pemilihan pangannya adalah kesehatan, kandungan alami, dan sensorik. Kebiasaan makan sehat cenderung baik pada kategori status gizi lebih, namun kurang baik pada kategori status gizi kurang dan normal. Terdapat perbedaan pada alasan pengendalian berat badan dalam pemilihan pangan antar kategori status**

gizi berbeda. Terdapat pula perbedaan alasan suasana hati dalam pemilihan pangan antara kategori status gizi normal-lebih dan kurang-lebih.

Terdapat hubungan antara persepsi tentang pangan sehat dengan alasan pemilihan pangan berupa kesehatan, suasana hati, kandungan alami dalam pangan, harga, familiaritas, dan masalah etika. Terdapat hubungan antara alasan pemilihan pangan berupa kesehatan, suasana hati, kandungan alami dalam pangan, pengendalian berat badan, dan masalah etika dengan kebiasaan makan.

2. **Judul : Hubungan Antara Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Anak Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di Tk Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Malang**

**Penulis : 1. Yoseph Denianus Nong Yendi**  
 2. Ni Luh Putu Eka  
 3. Neni Maemunah

**Tahun : 2016**

**Hasil : Hasil penelitian yang diperoleh dari 44 responden ibu, ibu yang memiliki peran baik yaitu 32 ibu (72,2%).**

Didapatkan hasil penelitian status gizi anak prasekolah yang berstatus gizi baik sebanyak 36 anak (81.82%).

Didapatkan adanya hubungan peran ibu dalam pemenuhan

gizi anak dengan status gizi anak prasekolah, diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,00 < \alpha 0,05$  artinya  $H_1$  diterima. Nilai korelasi 0,780 membuktikan hubungan sebesar 78% (Kuat). Ada hubungan antara peran ibu dalam pemenuhan gizi anak dengan status gizi anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Malang.

3. Judul : **Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui *Lunch Box* (Bekal Makan) di Kelompok Bermain IT SekarGading Semarang**

Penulis : Desi Lestari

Tahun : 2017

Hasil : Secara teoritis pemahaman orang tua akan pemenuhan gizi dalam bekal makanan anak sudah baik, Dari pemahaman yang telah dimiliki orang tua belum mampu menerapkan dalam bekal makanan yang dibawa anak ke sekolah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam memberikan kebutuhan gizi melalui bekal makan di KB IT SekarGading terbagi menjadi enam bagian diantaranya sikap kooperatif, keinginan untuk bisa lebih baik dalam memasak dan menghadirkan makanan, kuantitas, kreativitas dan imajinasi dalam menyajikan makanan yang menarik perhatian anak, keterbatasan waktu yang dimiliki, serta koordinasi antara orang tua dan guru.

4. Judul : **Perilaku Ibu dalam Penyiapan Bekal Makanan dan Sumbangannya Terhadap Kecukupan Gizi Anak Tk Aisyiyah Busthanul Athfal Tanjung Sari Medan Tahun 2014**

Penulis : Meliala, Hardianto, dkk

Tahun : 2014

Hasil : Secara umumnya ibu sudah memiliki pengetahuan baik tentang bekal makan yaitu (88%), sikap ibu baik (84%), namun pada tindakan dalam penyiapan bekal makanan anak dapat dikatakan masih belum baik karena masih banyak bekal makanan anak yang belum mencukupi kebutuhan gizi terutama kebutuhan energi dan proteinnya. Jenis bekal makanan yang paling banyak disiapkan oleh ibu adalah biscuit sebesar 30%. Sumbangan bekal makanan untuk asupan energi sebesar 13,1% dan protein sebesar 14,3% pada bekal makanan anak terhadap kecukupan gizi.

5. Judul : **Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan**

Penulis : Dodik Briawan

Tahun : 2016

Hasil : Terdapat perubahan tingkat pemahaman, sikap, dan praktik

pembelian jajansebelum dan setelah intervensi pada anak. Sebelum dilakukan intervensi terdapat 50,9% anak dengan pengetahuan baik dan 82,8% dengan sikap baik. Namun dalam praktiknya tingkat pembelian jajan pada anak terdapat 48,1% anak dengan tingkat sedang dan 34% anak dengan tingkat kurang. Setelah dilakukan intervensi terdapat peningkatan jumlah anak dengan pengetahuan jajan baik sebesar 16,2% dengan perubahan sikap sebesar 7,4%. Sedangkan pada praktik jajan baik hanya 2,7% dan terjadi penurunan pada jajan anak yang kurang baik sebesar 13,4%. Intervensi edukasi terhadap jajanan terbukti dapat meningkatkan perilaku jajanan pada anak menjadi lebih baik.

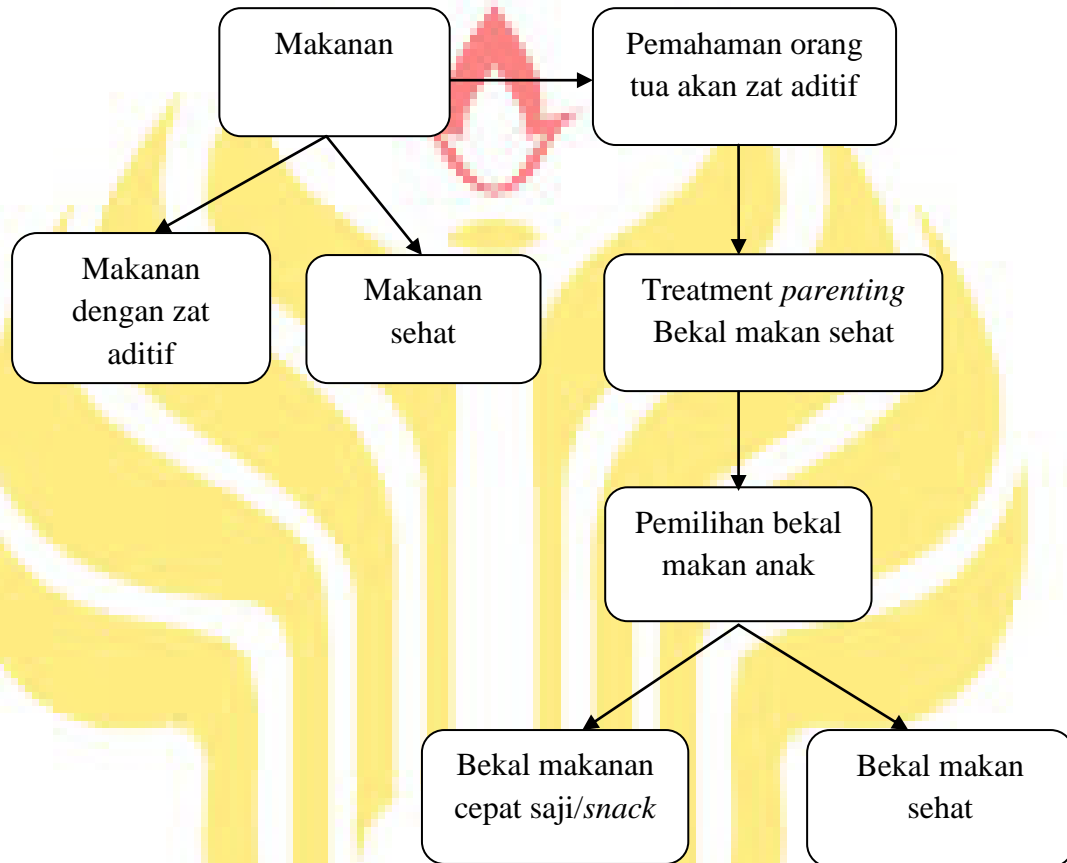
6. Judul : **Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar**

Penulis : Adelwais Febrianti Yurni dan Tiurma Sinaga

Tahun : 2017

Hasil : Terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang setelah dilakukan *treatment* pendidikan gizi seimbang. Subyek penelitian juga menunjukkan perubahan sikap dalam membawa bekal menu seimbang .

## 2.6. KERANGKA BERPIKIR



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

### Deskripsi Kerangka Berpikir:

Makanan merupakan sumber asupan nutrisi bagi tubuh manusia. Makanan juga bermanfaat bagi tubuh sebagai sumber energi. Dalam pembuatan makanan terdapat berbagai macam bahan-bahan yang dapat menjadikan makanan menjadi tampak menarik dan menggugah selera. Pada dasarnya makanan dapat dibedakan menjadi dua yaitu makanan sehat yang tanpa menggunakan bahan tambahan

makanan dan makanan dengan menggunakan zat aditif atau bahan tambahan makanan. Bahan tambahan makanan tersebut dapat berupa msg, pewarna, pengawet dan yang lainnya. Pemahaman orang tua akan zat aditif sintetis dapat menentukan pemilihan bekal makan untuk anak. Apakah memilih bekal makanan sehat ataupun memilih bekal makanan cepat saji. Apalagi bekal makanan memiliki peranan dalam membantu anak memiliki tenaga sehingga mampu bergerak aktif serta berpikir, dengan kata lain anak tidak lemas dan lesu selama disekolah.

Pada penelitian ini peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- a. Terdapat perbedaan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat.
- b. Terdapat peningkatan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat.

## BAB 5 PENUTUP

### 5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

#### 5.1.1. Perbedaan Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis melalui *Parenting* Bekal Makan Sehat

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat. Perbedaan tersebut dapat dilihat sangat signifikan pada pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis setelah diberikan *treatment* berupa *parenting* bekal makan sehat.

#### 5.1.2. Peningkatan Pemahaman Orang Tua Mengenai Zat Aditif Sintetis melalui *Parenting* Bekal Makan Sehat

Dari hasil penghitungan pretest dan posttest tentang pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat terdapat peningkatan pemahaman orang tua akan zat aditif sintetis. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil perbandingan presentase pretest dan posttest. Nilai presentase sebelum diberikan perlakuan sebesar 47,44% sedangkan nilai presentase sesudah diberikan perlakuan berupa *parenting* bekal makan sehat sebesar 52,55%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan pemahaman orang tua mengenai zat aditif sintetis melalui *parenting* bekal makan sehat sebesar 5,11%.



## 5.2. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

### 5.2.1. Bagi orang tua

1. Untuk orang tua supaya lebih memperhatikan kesehatan dan gizi anak.
2. Memilihkan makanan sehat dan mengurangi memberikan makanan cepat saji kepada anak agar anak terbiasa mengkonsumsi makanan sehat
3. Orang tua mampu menyajikan bekal yang menarik dan kaya gizi untuk anak.
4. Memberikan bekal kepada anak dengan tampilan yang menarik sehingga anak bersemangat saat makan
5. Membiasakan makan dirumah sebelum jalan-jalan atau rekreasi.

### 5.2.2. Bagi Guru

1. Guru mengarahkan anak supaya membawa bekal berupa sayur dan buah-buahan.
2. Guru memberikan pengertian kepada anak supaya anak dapat terbiasa mengkonsumsi makanan sehat.
3. Guru memberikan contoh dengan mengkonsumsi makanan olahan sendiri dan buah-buahan serta sayuran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Luthfah. 2009. "Tingkat Pengetahuan Mengenai Makanan Sehat Pada Siswa/i Kelas 4 SD Kelurahan Cirendeu". *Skripsi*. Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Akhriani, Herlina Nindi. 2015. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Anak Prasekolah Di Pendidikan Anak Usia Dini 'Aisyiyah Insan Robbani Muntilan'". Daring <http://digilib.uniatojya.ac.id/id/eprint/529>. Diakses pada 16 februari 2017.
- Akhtar, Hanif. 2018. "Cara Membuat Kategorisasi Data Penelitian dengan SPSS". *Daring*. <https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/membuat-kategori-skor-skala-dengan-spss.html?m=1>. Diakses pada tanggal 8 oktober 2018.
- Amini, Mukti. 2015. "Profil Keterlibatan Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia TK". *Jurnal Ilmiah VISI PPTK PAUDNI*. Vol 10(1) Halaman: 9 – 20.
- Ampuni, Sutarimah. 1998. "Proses Kognitif dalam Pemahaman Bacaan". *Buletin Psikologi*. Vol 1(2) Halaman: 16-26.
- Angela, Coriie. (N.D). "Dampak Negatif Penggunaan Zat Aditif Pada Makanan". (daring). [http://www.academia.edu/4394523/Dampak\\_Negatif\\_Penggunaan\\_Zat\\_Aditif\\_pada\\_Makanan](http://www.academia.edu/4394523/Dampak_Negatif_Penggunaan_Zat_Aditif_pada_Makanan). Diakses pada tanggal 4 april 2017.
- Arifin, Zainal. 2015. "Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 tahun dengan Gizi Kurang di Pondok Bersalin Tri Sakti Bolang Tani Kecamatan Jabon-Sidoarjo". *Midwiferia*. Vol 1(1) Halaman:17-29.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aritonang, Keke T. 2008. "minat dan motivasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa". *Jurnal Pendidikan Penabur*. Volume 1(10) Halaman: 11-21.
- Ar-Rasily, Oktarisa Khairiyah dan Puspita Kusuma Dewi. 2016. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kelainan

Genetik Penyebab Disabilitas Intelektual di Kota Semarang”. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol 5(4) Halaman 1422 – 1433.

Arjanggi, Ruseno dan Titin Suprihatin. 2010. “Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasarkan Regulasi Diri”. Vol 14(2) Halaman: 91-97.

Asfawi, Supriyono dan Siti Ainurahmah. 2012. “Analisis Perilaku Siswa Terhadap Kebiasaan Jajan di Sekitar Sekolah (Studi Kasus Di Mi Miftahul Akhlaqiyah Kecamatan Ngaliyan Semarang)”. *Jurnal Visikes*. Vol 11 (1): Halaman 18-25.

Astuti, Apriliana Kuntoro. 2017. “Early Children’s Healthy Behavior”. *IJECES*. Vol. 6 (1): Halaman 17-21.

Bani, Asmar. 2011. “Meningkatkan Kemampuan Pemahaman dan Penalaran Matematika Siswa Sekoah Menengah Pertamamelalui Pembelajaran Penemuan Terbimbing, SPS, UPI, Bandung”. *Edisi Khusus*. Volume 1(1) Halaman: 12-20.

BPOM. 2015. “2500 Orang Meninggal Keracunan Makanan”. (Daring) <https://nasional.kontan.co.id/news/bpom-2500-orang-meninggal-keracunan-pangan>. Diakses pada 2 desember 2018.

Briawan, Dodik. 2016. “Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan”. *Gizi Pangan*. Vol 11(3) Halaman:201-210.

Elbel, etc. 2011. “Pediatric Original Article Child And Adolescent Fast-Food Choice And The Influence Of Calorie Labeling: A Natural Experiment”. *International Journal of Obesity*. Vol 1(35) Halaman:493-500.

Febriyanto, Mukhammad A. 2016. “Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di Mi Sulaimaniyah Mojoagung Jombang”. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.

Hamida, Khairuna Dkk. 2012. “Penyuluhan Gizi dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan”. *Kesehatan Masyarakat*. Vol 8 (1) Halamana: 67-73.

Hestiani, Nurohma. 2014. “Ubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Kelas X Program Keahlian Tata Boga Smk Negeri 1 Sewon Yogyakarta”. *Skripsi*. Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ismadi, hanifatul. 2004. "Parenting education". (Daring) <https://www.kompasiana.com/hanifatulismadi/582b07ef0123bdfe1f02cdf8/parenting-education>. Diakses tanggal 2 desember 2018.
- Karim, Asrul. 2011. "Penerapan Metode Penemuan Terbimbing dalam Pembelajaran Matematika untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar. *Edisi Khusus*. Volume 1(1) Halaman 21-32.
- Kesumawati, Nila. 2008. "Pemahaman Konsep Matematik dalam Pembelajaran Matematika". *Semnas Matematika dan Pendidikan Matematika*. Halaman: 229-235. FKIP Program Studi Pendidikan Matematika Universitas PGRI Palembang. Daring..... diakses pada tanggal 18 april 2018.
- Khodijah, Siti. 2016. "Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua untuk Membangun Pola Makanan Sehat Anak Usia Dini". *Tunas Siliwangi*. Vol 2(1): Halaman 159-180..
- Latiana, I. 2010. *Pendidikan Anak dalam Keluarga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Lestari, Desi. 2017. "Pemahaman Orang Tua Tentang Pemenuhan Gizi Anak melalui *Lunch Box* (Bekal Makan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Meliala. 2014. "Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Bekal Makan Dan Sumbangannya Terhadap Kecukupan Gizi Anak Di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Tanjung Sari Medan Tahun 2014". (Daring)----- diakses pada tanggal 12 april 2018
- Mujab, Saiful. 2013. "Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan". (Daring) <http://saifulmujab.staff.ugm.ac.id/wordpress/?p=1>. Diakses tanggal 27 april 2017.
- Mustikaningrum, Wahyu Mega. 2014. "Peran Kegiatan Parenting dalam Pola Asuh Orang Tua di PAUD Cinta Kasih Amelia di Desa Wunut, Kecamatan Ngombol, Kabupaten Purworejo". *Skripsi*. Pendidikan Kuar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Nidawati. 2013. "Belajar dalam Prespektif Psikologi dan Agama". *Pionir*. Vol 1(1) Halaman: 13-28.
- Nurbiyati, Titik dan Agus Hindarto wibowo. 2014. "Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak". *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. Vol 3(3) Halaman: 192-196.

- Oktarian, Kurniawati dan Arsilenda. 2017. "Penyuluhan Bahaya Pewarna dan Pengawet (Zat Adiktif) Pada Makanan di Dusun Jepang Desa Krawang Sari Kecamatan Natar Lampung Selatan". *Sosioteknologi Kreatif*. Vol.1(2): Halaman 89-102.
- Oktarian, Kurniawati dan Arsilenda. 2017. "Penyuluhan Bahaya Pewarna dan Pengawet (Zat Adiktif) Pada Makanan di Dusun Jepang Desa Krawang Sari Kecamatan Natar Lampung Selatan". *Sosioteknologi Kreatif*. Vol.1(2): halaman 89-102.
- Padmaningrum, Regina Tutik. 2009. "Bahan Aditif dalam Makanan". *Makalah*. Pendidikan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pahlevi, Andriani Elisa. 2012. "Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar". *Kesmas*. volume 7(2) Halaman: 122-126.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 208/Menkes/Per/IV/1985 Tentang Pemanis Buatan
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor: 722/MENKES/PER/IX/88 Tentang Bahan Tambahan Makanan
- Permata, Devinia. 2017. "Tingkat Pemahaman Orang Tua Dalam Penanganan Perilaku *Temper Tantrum* Anak Usia 2-3 Tahun Ditinjau Dari Status Kerja Ibu di Kelurahan Kalisegoro Kecamatan Gunungpati Kora Semarang". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Profetik. 2013. "Zat aditif makanan dapat menyebabkan hiperaktif". (Daring) <http://profetik.farmasi.ugm.ac.id/archives/64>. Diakses tanggal 27 april 2017.
- Purnama, Ni Luh Agustini Dkk. 2015. "Perilaku Orang Tua Dalam Pemberian Makan dan Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun". *Jurnal Klinik Gizi Indonesia*. Vol 11 (3) Halaman: 97-104.
- Puspadewi, Rekyan Hanung dan Dodik Briawan. 2014. "Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa". *Gizi Pangan*. Vol 9(3) Halaman: 211-218.
- Rahardjo, Setiyowati dan Siwi Pramatama. 2010. "Peran Ibu yang Berhubungan dengan Peningkatan Status Gizi Balita". *Kesmas Indonesia*. Vol.3(1): Halaman 56-65.

- Ratnani, R. D. 2009. "Bahaya Bahan Tambahan Makanan Bagi Kesehatan". Momentum. Vol. 5(1): Halaman 16-22.
- Rohmando, Sandi. 2016. Pengaruh Pemberian Onosodium Glutamat Per Oral Selama 14 Hari Terhadap Gambaran Histologi Sel Hepatosit Pada Tikus Putih Sprague Dawley Usia Reproduksi 8-12 Minggu. *Skripsi*. Program Studi Kedokteran Dan Profesi Dokter , Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan , Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sammiah, Naswianti. 2016. "Kemampuan Memahami Isi Bacaan Siswa Kelas VIII MTs Swasta Labibia. *Jurnal humanika*. Vol 1(16) Halaman: 1-16.
- Sanjaya, Wina. 2008. "Kurikulum dan pembelajaran: teori dan praktik pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP)". Jakarta: prenanadania.
- Santoso, Agus. 2011. "Serat Pangan (*Dietary Fiber*) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan". *Magistra*. Vol 1(75) Halaman: 35-40.
- Santoso, Soengeng dan Anne Lies Ranti. 2013. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. 2009. "Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar". Bandung: Remaja Rosdakarya..
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, Fitri Wiwit Dkk. 2013. Analisis Penggunaan Natrium Benzoat Pada Taucu Curah Dan Kemasan Yang Dijual Di Beberapa Pasar Tradisional Dan Swalayan Di Kota Medan Tahun 2013. (daring). berkas <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=316567&val=4110&title=ANALISIS%20PENGGUNAAN%20NATRIUM%20BENZOAT%20PADA%20TAUCO%20CURAH%20DAN%20KEMASAN%20YANG%20DIJUAL%20DI%20BEBERAPA%20PASAR%20TRADISIONAL%20DAN%20SWALAYAN%20%20DI%20KOTA%20MEDAN%20TAHUN%202013>. Diakses pada tanggal 27 april 2017
- Trisngati, Urip dan Nely Indra Meifiani. 2014. "Pengaruh Kepercayaan Diri dan Pola Asuh Orang Tua Pada Mata Kuliah Teori Bilangan Terhadap Prestasi Belajar". *Jurnal Derivat*. Vol 1(2) Halaman 8-18.
- UU Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak

- Vianasari dkk. 2015. "Pengaruh Pemahaman Orang Tua Tentang Pentingnya Pendidikan Terhadap Keberhasilan Belajar Anak". *Jurnal kultur demokrasi*. Vol 3(6) Halaman: 1-12.
- Widodo, Tri. 2013. "Respon Konsumen Terhadap Produk Makanan Instan". *Among Makarti*. Vol.6 (12): Halaman 10-28.
- Yendi, Yoseph denianus nong, dkk. 2016. "Hubungan Antara Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak Dengan Status Gizi Anak Prasekolah di Tk Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Malang". *Nursing news*. Vol.1(2) Halaman: 115-122.
- Yuliarti, Nurheti. 2017. *Awas! Bahaya di balik lezatnya makanan*. Yogyakarta: CV Andi offset
- Yurni, Adelwais Febriati dan Turma Sinaga. 2017. "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Menu Seimbang Anak Disekolah". *Media Gizi Indonesia*. Vol 11(2) Halaman: 183-190.
- Zulaekah, S. 2012. Efektifitas pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi anak SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 7 (2) Halaman: 121-128.