

Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Anak Kelompok A

Cindy Anggun Septia Anjana^{1*}, Anita Chandra D.S.²

^{1,2}Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas PGRI Semarang

Email: Cindyanjana@gmail.com

Abstract

Children's poor diet results in children having poor nutritional status. In consuming food provided by parents, even if only twice a day, the composition between the type, amount and frequency must contain the nutritional elements. Examples of applications that contain various information about food: Instagram, Tiktok, Youtube as well as food delivery applications like GrabFood, GoFood, ShopeeFood and many more which later become a source of business for the wider community. The formulation of the problem in this study is whether social media has an influence on the eating patterns of group A children in the KB TK Islam Sultan Agung 02, Tembalang District, Semarang City. The research purposes is to determine the effect of social media on the eating patterns of group A children in the KB TK Islam Sultan Agung 02, Tembalang District, Semarang City. This type of research is quantitative correlational research. The data analysis techniques in this research are observation and questionnaires. The results showed that based on the output table "Paired Sample T-test" where the significance value was $0,023 < 0,05$, it was concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted, which means that there is an influence of social media on children's eating patterns.

Keywords: Social Media; Dietary Habit.

Abstrak

Pola makan anak yang kurang mengakibatkan anak memiliki status gizi yang kurang baik. Dalam mengkonsumsi makanan yang diberikan oleh orang tua, meskipun hanya dua kali sehari, tetapi komposisi antara jenis, jumlah dan frekuensi makanan harus mengandung unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Contoh aplikasi yang memuat beragam informasi mengenai makanan: *Instagram, Tiktok, Youtube* serta aplikasi pesan antar makanan online seperti *GrabFood, GoFood, ShopeeFood* dan masih banyak lagi yang kemudian menjadi sumber bisnis bagi masyarakat luas. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah media sosial memiliki pengaruh terhadap pola makan anak kelompok A di KB TK Islam Sultan Agung 02 Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap pola makan anak kelompok A di KB TK Islam Sultan Agung 02 Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah observasi dan angket (kuesioner). Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan tabel output "Paired Sample T-test" di mana nilai signifikansi $0,023 < 0,05$ maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh media sosial terhadap pola makan anak. Dapat disimpulkan bahwa, media sosial terbukti berpengaruh terhadap pola makan anak kelompok A di KB TK Islam Sultan Agung 02 Semarang.

Kata kunci: Media Sosial; Pola Makan.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

PENDAHULUAN

Berdasarkan faktor penentu status gizi anak, karena menentukan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh anak, pola makan merupakan susunan makanan yang terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan pada anak. (Sari, 2020: 39 – 45)

Pola makan anak yang kurang tidak menutup kemungkinan anak akan memiliki status gizi yang kurang baik pula. Dalam mengonsumsi makanan yang diberikan oleh orang tua anak, meskipun hanya dua kali dalam sehari tetapi komposisi bahan makanan, jumlah pemberian bahan makan, dan pola hidangan mengandung unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak, yakni sumber zat tenaga (nasi, roti, gula, dll), sumber zat pembangun misalnya (ikan, daging, telur, dll), serta zat pengatur seperti (sayur, buah-buahan). Pola pemberian makanan seperti inilah yang akan membuat anak memiliki status gizi yang baik. Hal ini bisa disebabkan berbagai faktor dengan mengetahui bagaimana cara konsumsi makan pada anak. (Saputri, Y., Rusmariansa, A., 2023: 950).

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses tumbuh kembang yang sangat pesat. Hal ini ditandai dengan lebih dari 80% otak anak mengalami perkembangan pada usia 0 – 6 tahun. Usia inilah yang disebut dengan fase emas tumbuh kembang anak. Segala informasi mengenai kata-kata atau perilaku baik dan buruk disekitar anak akan diserap dan menjadi dasar dari terbentuknya karakter, kepribadian, kemampuan kognitif, dan juga keberlangsung kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap memberi respon pada stimulasi yang diberikan oleh lingkungan di sekitarnya. (Fakhriyah, H., Suwardi, 2020: 80).

NAEYC (National Association for the Education of Young Children) anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia nol sampai delapan tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (family child care home), pendidikan prasekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD. (Dalam Juniarti, 2018: 8 – 9).

Berdasarkan hasil observasi pada anak kelompok A di KB TK Islam Sultan Agung 02 Kecamatan Tembalang Kota Semarang, terdapat banyak anak yang memiliki pola makan kurang baik. Ditemukan bahwa banyak anak yang membawa bekal makanan kurang sehat seperti Junk food, chiki snack dengan pewarna makanan yang pekat, makanan instan cepat saji (seperti mie, nugget, kentang instan, dll), minuman instan, permen dan jelly. Jika dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang, hal ini dapat berdampak pada pola makan anak.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sugiyono (2017:14) mendeskripsikan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Jenis penelitian kuantitatif yang peneliti lakukan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Creswell (2014: 33) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Sedangkan menurut Arikunto (2013: 4) menyatakan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Observasi

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Media Sosial terhadap pola makan anak kelompok A di KB TK Islam Sultan Agung 02 Kecamatan Tembalang Kota Semarang.

Kuesioner (Angket)

Dalam penelitian ini, peneliti menyediakan kuesioner melalui internet untuk dapat mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Media Sosial terhadap pola makan anak kelompok A di KB TK Islam Sultan Agung 02 Kecamatan Tembalang Kota Semarang.

UJI VALIDITAS INSTRUMEN

Sugiyono (2017: 187) menyatakan bahwa pengujian validitas tiap butir digunakan analisis sistem, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir soal dengan skor total yang merupakan jumlah setiap skor butir. Validitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi tiap item

N = Jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah skor item

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

ΣY = Jumlah skor soal

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor item

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor soal

ΣXY = Jumlah perkalian skor

Hasil r_{xy} yang diperoleh dikonsultasikan dengan r_{tabel} product moment dengan $\alpha = 5\%$. Jika $r_{xy} > r_{tabel}$ maka instrumen tes dikatakan valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkategorian nilai media sosial yang diperoleh dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah. Dalam menentukan kriteria tinggi, sedang, rendah, maka menggunakan skor yang diklasifikasikan. Skor tersebut diperoleh dengan menentukan kelas interval terlebih dahulu yang disusun berdasarkan skor total tertinggi apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban tinggi, maka mempunyai skor total tertinggi 48 (4 x 12) dan skor total terendah apabila semua dijawab dengan pilihan rendah, maka mempunyai skor total terendah 12 (1 x 12). Skor total terendah dan skor total tertinggi skala media sosial tersebut digunakan untuk menentukan kelas interval dengan rumus berikut:

$$\begin{aligned} \text{Kelas interval} &= \frac{(\text{Jumlah soal x Skor tertinggi}) - (\text{Jumlah soal x Skor terendah})}{\text{jumlah interval}} \\ &= \frac{(12 \times 4) - (12 \times 1)}{3} \\ &= \frac{48 - 12}{3} \\ &= \frac{36}{3} \\ &= 12 \end{aligned}$$

Berdasarkan kelas interval skor tersebut dengan panjang kelas interval 12 dapat disusun menjadi tiga kategori distribusi yaitu: kelas interval 36 – 47 termasuk kategori tinggi, kelas interval 24 – 35 termasuk kategori sedang, dan kelas interval 12 – 23 termasuk kategori rendah. Berikut adalah distribusi bergolong yang dapat dilihat pada tabel 4.1.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

Tabel 1.

Kategori Distribusi Bergolong

<i>Kategori</i>	<i>Interval</i>
Tinggi	36 – 47
Sedang	24 – 35
Rendah	12 – 23

Pengategorian nilai pola makan yang diperoleh dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah. Dalam menentukan kriteria tinggi, sedang, rendah, maka menggunakan skor yang diklasifikasikan. Skor tersebut diperoleh dengan menentukan kelas interval terlebih dahulu yang disusun berdasarkan skor total tertinggi apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban tinggi, maka mempunyai skor total tertinggi 44 (4 x 11) dan skor total terendah apabila semua dijawab dengan pilihan rendah, maka mempunyai skor total terendah 11 (1 x 11). Skor total terendah dan skor total tertinggi skala pola makan tersebut digunakan untuk menentukan kelas interval dengan rumus berikut:

$$\begin{aligned} \text{Kelas interval} &= \frac{(\text{Jumlah soal} \times \text{Skor tertinggi}) - (\text{Jumlah soal} \times \text{Skor terendah})}{\text{jumlah interval}} \\ &= \frac{(11 \times 4) - (11 \times 1)}{3} \\ &= \frac{44 - 11}{3} \\ &= \frac{33}{3} \\ &= 11 \end{aligned}$$

Berdasarkan kelas interval skor tersebut dengan panjang kelas interval 11 dapat disusun menjadi tiga kategori distribusi yaitu: kelas interval 33 – 43 termasuk kategori tinggi, kelas interval 22 – 32 termasuk kategori sedang, kelas interval 11 – 21 termasuk kategori rendah. Berikut adalah distribusi bergolong yang dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 2.

Kategori Distribusi Bergolong

<i>Kategori</i>	<i>Interval</i>
<i>Tinggi</i>	33 – 44
<i>Sedang</i>	22 – 32
<i>Rendah</i>	11 – 21

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

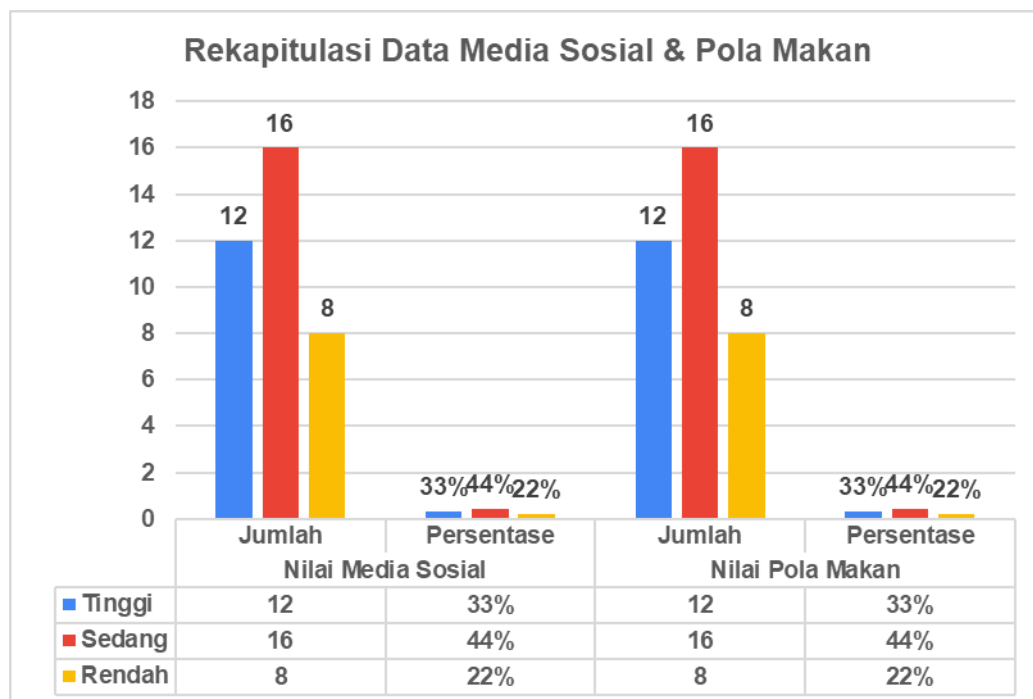
Data perolehan nilai penggunaan media sosial dan nilai pola makan disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.

Data dan Persentase Media Sosial dan Pola Makan

<i>Kategori</i>	<i>Nilai Media Sosial</i>		<i>Nilai Pola Makan</i>	
	<i>Jumlah</i>	<i>Persentase</i>	<i>Jumlah</i>	<i>Persentase</i>
<i>Tinggi</i>	12	33%	12	33%
<i>Sedang</i>	16	44%	16	44%
<i>Rendah</i>	8	22%	8	22%

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai penggunaan media sosial berbanding lurus dengan nilai pola makan. Tabel di atas disajikan dalam bentuk bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Rekapitulasi Data Media Sosial dan Pola Makan

Nilai variabel media sosial tinggi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang dilakukan responden dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Hal itu berpengaruh terhadap pola makan anak, yang menunjukkan bahwa pola makan anak dalam konsumsi makanan cepat saji, makanan instan, dan makanan yang menggunakan penguat rasa juga tinggi. Sedangkan konsumsi makanan olahan rumahan,

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

snack dan buah rendah. Media sosial memberi pengaruh yang besar bagi penggunanya, dalam hal ini berpengaruh pada pola makan anak.

Analisis data penelitian dengan menggunakan uji T menunjukkan bahwa media sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pola makan anak. Media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola makan dengan nilai signifikansi 0,023. Data yang diperoleh menunjukkan jika nilai responden terhadap variabel media sosial tinggi, nilai variabel pola makan anak tinggi. Tetapi, jika nilai variabel media sosial rendah nilai pola makan juga rendah. Berikut tabel perolehan hasil perhitungan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas dan uji T *Paired Sample T-Test*:

Tabel 4.

Hasil Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	<i>Signifikansi Hitung</i>	<i>Standar Sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Anak</i>	0,060	> 0,05	Normal

Tabel 5.

Tabel Hasil Uji Homogenitas

<i>Variabel</i>	<i>Signifikansi Hitung</i>	<i>Standar Sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Anak</i>	0,842	> 0,05	Homogen

Tabel 6.

Tabel Hasil Uji T

<i>Variabel</i>	<i>Signifikansi Hitung</i>	<i>Standar Sig</i>
<i>Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Anak</i>	0,023	< 0,05

Media sosial memberikan dampak atau pengaruh terhadap perilaku dan sikap penggunanya. Pendapat ini didukung oleh penelitian dari Palupi, IDR. (2020) yang menyimpulkan bahwa stimulasi dengan media sosial YouTube dapat digunakan sebagai sarana pengoptimalisasi bagi perkembangan

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

kognitif anak usia dini. Pengaruh media sosial YouTube terhadap kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, dan sosial anak cukup baik.

Media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Seperti yang disampaikan oleh Oktaviani (2019 – 73). Dampak positif yang dirasakan dalam penggunaan media sosial yaitu sebagai tempat promosi, sebagai tempat memperoleh dan menyebarkan informasi tetapi harus memastikan kebenaran terhadap informasi yang diterima serta memilah informasi yang bermanfaat dan berguna, dan sebagai sarana untuk jual beli online. Sedangkan dampak negatifnya yaitu adanya ketergantungan, sering munculnya tren-tren yang tidak baik menimbulkan sifat konsumtif dan ketika berkumpul dengan orang lain, setiap individu akan asik dengan handphonenya masing-masing sehingga menyebabkan kurangnya dalam berinteraksi.

Al Farasyi dalam Wikara, B. P. S. (2023: 2) menyatakan bahwa, budaya digital memberikan pengaruh terhadap pola pikir, mental, etika, sikap, dan perilaku masyarakat. Budaya digital juga sudah menyatu dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini terlihat dari masyarakat saat ini lebih banyak menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan di dalam dunia digital. Budaya digital mengakibatkan adanya peralihan pola konsumsi masyarakat yang berubah. Perubahan ini dapat dilihat dari pola konsumsi masyarakat, di mana sebelumnya masyarakat lebih suka untuk berbelanja secara offline, saat ini beralih menjadi lebih senang untuk berbelanja secara online.

Aplikasi layanan pesan antar makanan (food delivery) merupakan sistem informasi pada mobile device berbasis android yang menyediakan proses pemesanan menu makanan restoran yang bertujuan untuk mempermudah dan mengoptimalkan layanan pesan antar makanan pada restoran. Akbar dalam Al Farasyi (2023: 4). Pelanggan yang ingin memesan makanan dapat mengakses sistem ini menggunakan handphone berbasis android sebagai mobile device-nya.

Menu makanan pada aplikasi sudah dilengkapi dengan tampilan gambar dan daftar harga sesuai dengan jenis makanan yang tersedia. Terdapat beberapa aplikasi yang memiliki layanan pesan antar makanan, diantaranya Gojek dengan layanannya yaitu Go Food, Grab dengan layanannya yaitu Grab Food dan Shopee dengan layanannya yaitu ShopeeFood. (Al Farasy, 2023: 4).

Penerapan barang dan jasa dalam bentuk aplikasi pemesanan makanan secara online merupakan salah satu perkembangan teknologi dan digitalisasi. Dengan ini, mendapatkan makanan yang kita inginkan tanpa harus pergi ke restoran bisa menjadi lebih mudah. Munculnya metode baru untuk memesan makanan melalui platform online mengubah perilaku dan gaya hidup masyarakat. Azmi dalam Anggraeni (2023: 199).

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

Pola makan dapat mempengaruhi perkembangan anak, pola makan yang baik akan memberikan pengaruh baik terhadap perkembangan anak. Oleh sebab itu, hendaknya dalam memberikan makanan pada anak harus memperhatikan gizi dan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Pola makan dipengaruhi oleh perilaku, kebiasaan dan lingkungan setiap individu. Jurnal penelitian yang mendukung pendapat ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Myrnawati, Anita (2016) dengan kesimpulan, pola makan anak banyak dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga, hal ini bisa dilihat dari kebiasaan anak untuk menyantap makanan siap saji (Fast food). Kebiasaan terjadi karena kebiasaan orang tua dalam mengenalkan makanan siap saji (Fast food) disertai dengan tidak memberikan pengetahuan pada anak tentang bahayanya memakan makanan siap saji secara terus menerus pada anak.

Analisis aspek-aspek pada penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

Jenis Makanan

Pendidikan anak usia dini adalah tahap awal anak diberikan stimulasi dan bimbingan untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. Berkenaan dengan gizi seimbang anak, orang tua dapat mengenalkan akan pentingnya gizi serta jenis makanan yang mengandung gizi seimbang yang terdiri dari lauk pauk, sayuran, buah, minuman sehat. Lauk pauk seperti ikan, daging, telur, tempe dan tahu. Sayuran seperti bayam, wortel, kangkung, buncis, sawi, jagung, kentang, dan lain-lain. Buah-buahan seperti apel, jeruk, jambu, pepaya, pisang, dan lain-lain. Kemudian minuman sehat bisa didapatkan dari susu, jus, air buah, dan air putih. (Kholifah, A., dkk., 2023: 74).

Jenis makanan perlu diperhatikan dalam pola makan, karena jenis makanan mempengaruhi kualitas pola makan. Jenis makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan dampak baik secara langsung atau tidak langsung pada tubuh seseorang. Dampak langsung dari jenis makanan yang dikonsumsi diantaranya adalah reaksi alergi terhadap jenis makanan dan reaksi dari tubuh yang memiliki riwayat penyakit seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Barkah, Agustiani (2021: 5) menyatakan bahwa jenis makanan memiliki peranan dalam terjadinya gastritis, dengan peluang kejadian 3 kali bagi orang yang sering mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung seperti alkohol, rokok, kopi, makanan asam, pedas, makanan yang mengandung gas dan berlemak.

Dampak baik dari pemilihan jenis makanan yang sehat yaitu tubuh akan mengalami metabolisme yang baik, dan memilih jenis makanan yang sehat dapat mencegah penyakit. Naufaldi, Nurwati (2020: 15) menyimpulkan makanan sehat adalah makanan yang memiliki gizi seimbang sehingga dapat memperlancar metabolisme tubuh dan menjaga organ-organ tubuh. Berbagai macam cara pengolahan makanan agar gizi yang terkandung di dalam makanan tersebut tidak rusak. Makanan yang sehat membutuhkan proses yang baik dalam pengolahannya.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

Dapat disimpulkan bahwa jenis makanan memberikan dampak baik dan buruk bagi kesehatan tubuh. Dampak baik pemilihan jenis makanan yang sehat akan membantu proses metabolisme yang baik pada tubuh. Sedangkan dampak buruk pemilihan jenis makanan yang tidak sehat akan menyebabkan timbulnya beberapa penyakit. Makanan yang sehat harus diolah dengan cara yang baik sebelum dikonsumsi.

Jumlah Makanan

Dari pengetahuan gizi seimbang dan kepercayaan sosial budaya, dapat terbentuk pola makan. Status gizi dapat dipengaruhi dari pola makan seseorang. Pola makan akan menentukan jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Jumlah makanan yang cukup, jenis makanan yang beragam dan frekuensi makan yang teratur berperan penting dalam penentuan status gizi. Namun, masih terdapat permasalahan terkait pola makan di masyarakat Indonesia. (Krisdayani., dkk., 2023: 13).

Selain itu, apabila seseorang melewatkan sarapan maka akan menyebabkan jumlah makanan yang dimakan pada saat makan siang dan/atau makan malam akan bertambah. Ini akan menyebabkan berlebihan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh. Kelebihan asupan makanan tetapi kekurangan asupan makanan bergizi seperti sayuran dan buah-buahan akan mengakibatkan terjadinya kelebihan gizi. (Krisdayani., dkk., 2023: 17).

Pentingnya memperhatikan porsi makan atau jumlah makanan yang kita makan adalah agar tubuh memperoleh asupan energi yang cukup, jumlah makanan yang dimakan tidak berlebihan ataupun kekurangan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perdana, Hardiansyah (2013: 1) menunjukkan bahwa sepuluh jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi selama sarapan adalah nasi, kangkung, telur ayam, ikan, tempe, mie instan, tahu, roti, daging ayam dan biskuit; lima jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi selama sarapan adalah air putih, teh, susu, kopi dan sirup. Makanan yang dikonsumsi dengan rata-rata lebih dari 5 gram/hari selama sarapan adalah nasi, kangkung, telur ayam, ikan, tempe, dan mie instan. Minuman yang dikonsumsi dengan rata-rata lebih dari 15 ml/hari selama sarapan adalah air putih, teh, dan susu. Hanya 10,6 % dari sarapan anak yang mencukupi asupan energi > 30%.

Gizi yang kuat dan seimbang dapat dilakukan dengan memperhatikan pola pemberian makan yang bertujuan untuk mendapatkan asupan gizi yang diperlukan oleh anak. Hal ini ditujukan agar dapat memelihara dan memulihkan kesehatan anak melalui makanan (zat - zat) dalam makanan yang dikonsumsi sangat mempengaruhi kesehatan melalui makanan yang diberikan orang tuanya. Gizi yang

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak – anak serta seluruh kelompok umur. Selain itu, Masalah gizi yang dapat terjadi pada anak adalah tidak seimbang antara jumlah asupan makan atau zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan pada anak dari pola pemberian makan yang diberikan ibu. Ludong., dalam Amanda., dkk (2023: 490).

Disimpulkan bahwa jumlah makanan adalah banyaknya makanan yang dimakan. Jumlah makanan yang dimakan harus menyesuaikan dengan kebutuhan asupan energi.

Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan banyaknya jumlah makan dalam sehari yang terhitung makan pagi, siang, dan malam. frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kuantitatif maupun kualitatif. Secara alamiah, makanan diolah di dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan itu sendiri. Rahayu dalam Nugroho, Hikmah (2020: 189).

Umumnya frekuensi makan masyarakat di Indonesia dilakukan sehari sebanyak tiga kali dalam tiga waktu yaitu pagi, siang, dan malam. Namun beberapa individu memiliki frekuensi makan yang tidak teratur. Ada yang frekuensi makannya di bawah tiga kali namun ada yang lebih dari tiga kali dalam sehari. Agar tubuh dapat melakukan aktivitas dengan baik makan seseorang individu harus teratur menjaga frekuensi makan. Hasil penelitian oleh Nugroho, Hikmah (2020: 189) menunjukkan konsumsi Junk food dan frekuensi makan memiliki kaitan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP 18 Samarinda. Hal ini akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa.

Memperhatikan frekuensi makan yang tepat akan memberikan dampak pada kesehatan tubuh, dan terhindar dari berbagai penyakit. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan ada hubungannya dengan kejadian stunting. Penelitian ini dilakukan oleh Harianto, Rombi (2016: 1) disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi stunting dengan frekuensi makan anak. Hal yang berkaitan langsung dengan faktor penyebabnya adalah makanan yang dikonsumsi harus memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang.

Kesimpulannya, frekuensi makan adalah banyaknya kegiatan makan yang dilakukan dalam satu hari. Frekuensi makan turut berperan dalam pemenuhan kemampuan tubuh dalam beraktivitas. Frekuensi makan yang kurang maupun berlebihan dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Sebaiknya frekuensi makan harus dilakukan seimbang dengan kebutuhan energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

Analisis terhadap aspek-aspek pola makan menunjukkan bahwa jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan saling berhubungan. Masing-masing aspek memberikan pengaruh terhadap kebutuhan asupan gizi seimbang dan kebutuhan energi setiap individu. Jenis makanan yang dimakan, jumlah makanan yang dimakan, dan frekuensi makanan yang dimakan harus dilakukan dengan menyesuaikan kebutuhan setiap individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada anak kelompok A di KB TK Islam Sultan Agung 02 Kecamatan Tembalang Kota Semarang, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara media sosial terhadap pola makan anak. Hasil uji prasyarat analisis uji normalitas yang dilakukan menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai Sig. (2-tailed) $0,060 > 0,05$, dan uji homogenitas menunjukkan data bersifat homogen dengan nilai Sig. $0,842 > 0,05$.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji T Paired Sample T-test, dengan nilai sig sebesar $0,023 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh antara media sosial terhadap pola makan anak.

Hasil hipotesis yang telah peneliti lakukan didukung penelitian yang dilakukan oleh Isnawati., dkk, (2019) dapat kita simpulkan bahwa saat ini penggunaan media sosial melalui aplikasi pesan antar makanan lebih disukai karena praktis dan mudah. Kemudahan yang didapatkan melalui internet telah merubah perilaku dari konsumen. Nilai signifikansi variable e-Price (X1) sebesar $0,001 < 0,05$. Ini berarti hipotesis H1 diterima, dimana dinyatakan bahwa e-Price berpengaruh positif signifikan terhadap keputusan menggunakan jasa pengiriman makanan online. Pada variabel (X2) nilai signifikansi sebesar $0,173 > 0,05$. Ini berarti hipotesis H2 tidak diterima. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa e-Product secara parsial tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap keputusan menggunakan jasa pengiriman makanan online. Pada variabel (X3) nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Ini berarti hipotesis H3 diterima, dimana dinyatakan bahwa e-Promotion berpengaruh signifikan terhadap keputusan konsumen menggunakan jasa pesan antar makanan online. Pada variabel (X4) nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Ini berarti hipotesis H4 diterima, dimana dinyatakan bahwa e-Place berpengaruh signifikan terhadap keputusan konsumen menggunakan jasa pesan antar makanan online.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sambo. M. (2020) menunjukkan hasil analisis menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat signifikan $\alpha=0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa $\rho = 0,015 < \alpha = 0,05$, artinya ada hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

prasekolah di TK Kristen Tunas Rama. Berdasarkan penelitian ini diharapkan agar ibu lebih memperhatikan status gizi anaknya yaitu dengan memberikan makanan yang mengandung gizi baik pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. L., Febrilia, I., & Aditya, S. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan dalam Menggunakan Layanan Pesan Antar Makanan di Jakarta. *Jurnal Bisnis, Manajemen, dan Keuangan*, 4(1), 198-213.
- Amanda, A., Andolina, N., & Adhyatma, A. A. (2023). Hubungan Pola Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Botania. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 486-493.
- Asmiati, A., & Kusumaningtyas, N. 2018. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Konsep Diri Anak Kelompok B di Tk 1 Pertiwi Semarang. *Paudia*, 7(1), 519991.
- Barkah, A., & Agustiyani, I. (2021). Pengaruh pola makan dengan kejadian gastritis di puskesmas setu i. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1), 52-58.
- Eriyanto. 2021. Analisis Jaringan Media Sosial Dasar-Dasar Dan Aplikasi Metode Jaringan Sosial Untuk Membedah Percakapan Media Sosial. Jakarta: Kencana.
- Fakhriyah, H., Suwardi. 2020. Menanamkan Nilai Agama Pada Anak Usia Dini Di Pengaruh Media Iklan Makanan Terhadap Pola Makan Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Audhi*. Volume 2, No. 2.
- Hidayatullah, S., Waris, A., & Devianti, R. C. (2018). Perilaku generasi milenial dalam menggunakan aplikasi *Go-food*. *Jurnal Manajemen dan kewirausahaan*. 6(2), 240-249.
- Hasiholan, T, P., Pratami, R., Wahid, U. 2020. Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan Di Indonesia Untuk Pencegahan Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Volume 5, No. 2. 70-80.
- Kartiningrum, E. D. (2020). Pola Makan Anak Prasekolah Di TK Gayaman Mojoanyar Mojokerto. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 12(1), 36-45.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

- Kholifah, A., Hasanah, L., & Setiasih, T. (2023). Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan. *Edu Happiness (Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini)*, 2(1), 71-85.
- Krisdayani, D. D., Agustina, A., & Hanifah, L. (2023). Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Calon Pengantin. *Gizi Indonesia*, 46(1), 11-22.
- Kurniawati, D., Aptaduri, M. V. A., & Rahmawati, A. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Asupan Makan Balita Dengan Status Gizi Balita Usia 12-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gisting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 39-45.
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160-168.
- Miranti, I. P., Cahyani, A. N., & Yuliana, R. D. (2023). Edukasi Parenting dan Pola Makan Anak Sehat Bagi Guru dan Orang Tua TK dan PAUD Desa Jatisaba Cilongok. *jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(1), 1-5.
- Myrnawati, Anita. 2016. Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal Di Pos Paud Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. Vol 10, (2).
- Novianti, T. 2022. Pemanfaatan Aplikasi Pesan Antar Makanan Grab Food Dalam Meningkatkan Penjualan Pada Soto Kudus Di Jakarta. *Asian Journal Of Accounting And Information Management (AJAIM)*. Volume 1, No. 1.
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185-191.
- Nurkholik, D., Nurharlinah, N., Ropei, O., Suryati, Y., & Lukman, M. (2023). Cooking Class Contoh Protein Hewani terhadap Pola Asuh Ibu dalam Menyajikan Makanan Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1362-1370.
- Oktaviani 2019. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Iain Metro”. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Metro.
- Palupi, IDR. 2020. Pengaruh Media Sosial Pada Perkembangan Kecerdasan Anak Usia Dini. *Jurnal Edukasi Nonformal*.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
“TRANSISI PAUD KE SD YANG MENYENANGKAN”
SEMARANG, 26 AGUSTUS 2023**

- Riantika H. 2022. “Identifikasi Pemberian Pola Makan Sehat Dan Persepsi Pemberian Suplemen Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Anak Usia Prasekolah”. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159-167.
- Sukmadinata, N, S. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Saputri, Y., & Rusmariana, A. (2023, January). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah (3-5Tahun). In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 947-951).
- Untari, D., Fajariana, DE. 2018. Strategi Pemasaran Melalui Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Pada Akun @Subur_Batik). *Jurnal Sekretari dan Manajemen*. Volume 2, No. 2.
- Vania, I., Simbolon, R. 2021. Pengaruh Promo ShopeeFood Terhadap Minat Beli Pengguna Shopee (Di Daerah Tangerang Selatan). *Jurnal Ekonomis*. Volume 14, No. 2B.
- Wikara, B. P. S., & Hidayati, U. (2023). Motif dan Pola Penggunaan Aplikasi Layanan Pesan Antar Makanan di Kalangan Mahasiswa Di Yogyakarta Motives and Patterns of Using the Food Delivery Service Application Among Students in Yogyakarta. *Lektur, Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1).
- Yuhandra, E., Akhmaddhian, S., Fathanudien, A., Tendiyanto, T. 2021. Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Volume 04, No. 01. 78-84.