



Gambaran Pemilihan Makanan Dengan Menggunakan Toys Food Pada Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo

Overview of Food Selection Using Toy Food for Children at Beringin 2 Kindergarten, Tilango District, Gorontalo Regency

Sartika Nusi^{1*}, Sunarto Kadir², Yasir Mokodompis³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo

*Corresponding Author: E-mail: sartikanusi23@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 29 May, 2025

Revised: 13 Jul, 2025

Accepted: 30 Jul, 2025

Kata Kunci:

Toys Food, Pemilihan Makanan, Edukasi Gizi, Anak Usia Dini, Makanan Sehat

Keywords:

Toys Food, Food Selection, Nutrition Education, Early Childhood, Healthy Food

DOI: [10.56338/jks.v8i7.8323](https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8323)

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada anak-anak di Taman Kanak-Kanak (TK) Beringin 2, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo, yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Jajanan tersebut umumnya rendah gizi dan mengandung bahan berbahaya, yang berisiko memengaruhi kesehatan anak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif, seperti penggunaan Toys Food, untuk membantu anak-anak memahami dan memilih makanan sehat sejak dini. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana gambaran pemilihan makanan oleh anak-anak di TK Beringin 2, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo, dengan menggunakan media Toys Food?. Bertujuan untuk mengkaji gambaran penggunaan Toys Food dalam membentuk perilaku pemilihan makanan pada anak-anak usia dini di Taman Kanak-Kanak (TK) Beringin 2. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif observasional dengan melibatkan 30 anak usia 4 hingga 6 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan yang paling banyak dipilih adalah buah (30%), diikuti oleh camilan asin dan manis (masing-masing 23,3%), serta sayuran (23,3%). Sebanyak 53,3% anak lebih sering memilih makanan sehat, sementara 46,7% memilih makanan tidak sehat. Faktor utama yang mempengaruhi pemilihan makanan adalah daya tarik visual dari mainan makanan, dengan 50% anak memilih makanan berdasarkan warna yang menarik, dan 30% memilih makanan yang sudah dikenalnya. Simpulan Penggunaan Toys Food sebagai alat edukasi memperoleh respons positif, dengan 50% anak sangat menikmati proses pemilihan makanan menggunakan mainan tersebut. Saran dengan menggunakan Toys Food sebagai alat edukasi yang efektif dalam memperkenalkan pilihan makanan sehat kepada anak-anak dan membentuk kebiasaan makan yang lebih baik sejak dini.

ABSTRACT

This study focused on children at Beringin 2 Kindergarten in Tilango District, Gorontalo Regency, who frequently consume unhealthy snacks at school. These snacks are generally low in nutrition and contain hazardous ingredients, which pose a risk to children's health. Therefore, an educational approach, such as the use of Toy Food, is needed to help children understand and choose healthy foods from an early age. The formulation of the problem in this study is: "How is the description of food selection by children in Beringin 2 Kindergarten, Tilango District, Gorontalo Regency, using Toys Food media?. The aim is to examine the description of the use of Toys Food in shaping food selection behavior in early childhood children in Beringin 2 Kindergarten. This study used a descriptive observational design involving 30 children aged 4 to 6 years. The results showed that the most frequently chosen food was fruit (30%), followed by salty and sweet snacks (23.3% each), and vegetables (23.3%). A total of 53.3% of children more often chose healthy foods, while 46.7% chose unhealthy foods. The main factor influencing food selection was the visual appeal of food toys, with 50% of children choosing food based on attractive colors, and 30% choosing foods they were already familiar with. Conclusion The use of Toys Food as an educational tool received a positive response, with 50% of children really enjoying the process of choosing food using the toy. Suggestions for using Toys Food as an educational tool which is effective in introducing healthy food choices to children and forming better eating habits from an early age.

PENDAHULUAN

Masalah gizi, terutama stunting, memang masih menjadi tantangan di Indonesia. Stunting adalah kondisi di mana tinggi badan anak lebih rendah dari standar yang ditetapkan dan dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan anak, kesehatan, dan produktivitas mereka di masa

depan. Sebagai bagian dari upaya untuk menangani masalah ini, pemerintah Indonesia telah menetapkan target untuk menurunkan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024 (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional 2019). Data dari Bappenas pada 2019 menunjukkan bahwa masih ada 17,7% balita di Indonesia yang mengalami *underweight*, yaitu berat badan di bawah standar menurut umur (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional 2019).

Berbagai program intervensi telah diluncurkan oleh pemerintah untuk menangani masalah gizi di Indonesia, termasuk program peningkatan akses terhadap makanan bergizi, edukasi kepada keluarga tentang gizi yang baik, dan perbaikan layanan kesehatan untuk ibu dan anak. Upaya kolaboratif antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta sangat diperlukan untuk mencapai target-target yang ditetapkan dan meningkatkan status gizi balita di Indonesia (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional 2019). Di Provinsi Gorontalo, masalah gizi, khususnya stunting dan *underweight* pada balita, juga merupakan isu krusial. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada Bulan Bakti Posyandu, terungkap beberapa data signifikan: Dari

81.949 anak yang ditimbang dan diukur, tercatat 5.073 anak balita mengalami stunting, yang berjumlah 6,2%. Angka *underweight* adalah 7,8%, sementara angka *wasting* mencapai 3,8%. Sebagai respons terhadap permasalahan ini, (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2019). Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo telah meluncurkan inisiatif untuk mengurangi stunting dengan melibatkan 228 Aparatur Sipil Negara (ASN) sebagai orang tua asuh bagi anak-anak yang teridentifikasi mengalami stunting. Program ini bertujuan untuk memberikan perhatian dan bantuan nutrisi yang lebih kepada anak-anak tersebut.

Selain itu, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi stunting dan berat badan yang tidak sesuai umur di Gorontalo lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, dengan angka stunting mencapai 32,5%. Ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak di Gorontalo masih menjadi fokus utama untuk diatasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Masalah gizi Di TK Beringin 2, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo, menjadi perhatian serius, mencerminkan tantangan yang lebih luas yang dihadapi oleh wilayah ini. Sampai Desember 2023, angka stunting di Kabupaten Gorontalo mencapai 34,7%, jauh di atas target nasional, sementara prevalensi anak balita yang mengalami *underweight* sebesar 7,9% dan *wasting* mencapai 3,9%. Sebagai bagian dari upaya untuk menangani permasalahan ini, pemerintah setempat telah meluncurkan berbagai program, termasuk Tim Pendamping Keluarga (TPK), yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang baik dalam 1000 hari pertama kehidupan anak. Program ini telah terbukti efektif, dengan partisipasi masyarakat yang tinggi dalam bulan Bakti Posyandu, di mana penimbangan dan pengukuran balita mencapai 79.661 atau 89,33% dari target yang ditetapkan. Walaupun data spesifik mengenai status gizi di TK Beringin 2 belum diperoleh, inisiatif yang dilakukan di tingkat kabupaten menunjukkan komitmen pemerintah dalam menangani masalah gizi dan kesehatan anak secara *holistic* (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2019).

Permasalahan gizi dapat dikategorikan ke dalam dua jenis faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang berkontribusi terhadap masalah gizi mencakup asupan nutrisi yang tidak mencukupi dan adanya infeksi (Zulfianto 2017). Selain itu, pola asuh yang tidak memadai, terutama dalam hal pemilihan makanan dan jajanan yang tidak sehat, berperan sebagai pemicu tingginya angka infeksi, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta menyebabkan asupan zat gizi yang kurang memadai pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Suci (2009) dalam Nurbiyati (2014) menunjukkan bahwa konsumsi jajanan tidak sehat oleh anak-anak sekolah dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka, yang dapat berupa masalah pencernaan dan keracunan makanan, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan status gizi mereka menjadi buruk (Nurbiyati 2014).

Pada masa kini, banyak orang tua yang dihadapkan pada berbagai kesibukan, sehingga mereka seringkali mengabaikan pentingnya pola makan yang sehat bagi anak-anak mereka. Keadaan ini menyebabkan mereka tidak menyadari adanya kandungan berbahaya yang mungkin terdapat dalam makanan praktis serta jajanan yang diperoleh dari luar rumah (Aidid 2017).

Pembentukan pola makan sehat memerlukan dukungan dari orang tua, lingkungan, serta faktor individu anak itu sendiri (Aidid 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Inggit (2012) menunjukkan bahwa ketidaksukaan anak terhadap sayuran atau kecenderungan mereka untuk memilih-milih jenis makanan tertentu dapat disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan instan yang sudah terbentuk.

Usia 0-6 tahun dikenal sebagai periode emas dalam perkembangan anak, di mana berbagai aspek pertumbuhan, seperti emosi, intelektual, bahasa, fisik, dan sosial, terjadi dengan sangat pesat. Selama periode ini, anak-anak sangat peka terhadap rangsangan dari lingkungan sekitarnya (Ariyanti 2016). Dengan mengenalkan, membentuk, dan menanamkan berbagai hal yang positif selama masa pra-sekolah, anak akan memiliki kebiasaan baik yang dapat berlanjut hingga mereka tumbuh dewasa (Aidid 2017).

Metode interaktif efektif dalam edukasi pemilihan makanan pada anak usia dini. Rizal et al. (2019) menggunakan model mainan makanan (food models) sebagai alat bantu edukasi di taman kanak-kanak dan menemukan bahwa pendekatan berbasis permainan ini berhasil meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat melalui aktivitas bermain. Suryani et al. (2020) menyoroti efektivitas media audiovisual, seperti video edukasi, dalam menarik perhatian anak-anak dan memperkuat pemahaman mereka mengenai makanan bergizi. Selain itu, Andini et al. (2021) mengembangkan metode game edukasi yang melibatkan anak secara aktif untuk mengenali berbagai jenis makanan, yang terbukti meningkatkan minat dan kesadaran anak terhadap makanan sehat. Studi ini menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini, sekaligus memberikan wawasan bagi orang tua dan pendidik tentang strategi pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Taman Kanak-Kanak (TK) Beringin 2, Kecamatan Tilango, menemukan bahwa mayoritas anak mengonsumsi jajanan tidak sehat. Sekitar 21 anak (70%) dari 30 anak mengonsumsi jajanan saat jam istirahat, dengan 24 anak (80%) dari 30 anak, jajanan yang dikonsumsi berupa makanan tinggi gula dan lemak, seperti keripik, permen, dan kue manis. Pola konsumsi ini menunjukkan rendahnya kesadaran gizi anak dalam memilih makanan. Orang tua belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi yang baik. Hal ini berkontribusi terhadap pemilihan jajanan yang tidak sehat bagi anak, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. menunjukkan adanya perilaku konsumsi makanan jajanan yang cukup signifikan di kalangan anak-anak. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas anak mengonsumsi jajanan baik pada saat jam istirahat maupun setelah jam sekolah, mengindikasikan bahwa jajanan telah menjadi bagian integral dari pola makan harian mereka. Jajanan yang sering dikonsumsi terdiri dari makanan ringan yang tinggi gula dan lemak, seperti keripik, permen, dan kue-kue manis, yang menunjukkan rendahnya kesadaran gizi dalam pemilihan makanan. Selain itu, tingkat pengawasan orang tua terhadap pilihan jajanan anak juga masih tergolong tidak optimal, karena banyak orang tua yang tidak memahami komposisi gizi dari jajanan yang dikonsumsi. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan gizi pada anak di masa mendatang. Penelitian ini merekomendasikan perlunya program edukasi gizi yang lebih intensif baik untuk anak-anak maupun orang tua di TK Beringin 2, guna meningkatkan pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya pemilihan makanan yang sehat dan bergizi.

Pengenalan dan pembiasaan konsumsi makanan sehat pada anak harus dimulai sejak usia dini, mengingat periode ini merupakan fase krusial untuk mendukung daya tahan tubuh dan mendorong pertumbuhan yang optimal. Makanan sehat memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak, di mana asupan yang tepat dapat mempengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar

mereka di masa mendatang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat sejak awal (Aidid 2017)..

Memastikan anak-anak memahami pentingnya pola makan sehat, pengenalan makanan sehat harus dilakukan melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan. Metode pendidikan yang menarik dapat membantu anak-anak untuk lebih terlibat dan aktif dalam proses belajar mengenai nutrisi. Kegiatan seperti permainan edukatif, pengenalan melalui cerita, atau memasak bersama dapat meningkatkan rasa ingin tahu anak dan menumbuhkan kebiasaan makan yang baik. Dengan cara ini, anak-anak diharapkan dapat menginternalisasi informasi yang diberikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Aidid 2017)..

Berdasarkan pentingnya pengenalan makanan sehat dan kebutuhan untuk memahami perilaku konsumsi anak, maka penelitian mengenai pengaruh Toys Food terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan di kalangan anak-anak TK Beringin 2, Kecamatan Tilango, menjadi sangat relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mainan yang berhubungan dengan makanan dapat mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan konsumsi anak. Temuan dari penelitian ini dapat membantu dalam merancang strategi yang lebih efektif dalam mengedukasi anak mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat, serta mengurangi ketergantungan pada jajanan yang tidak sehat .

Anak usia dini, termasuk anak-anak di tingkat Taman Kanak-Kanak (TK), berada dalam masa perkembangan yang sangat penting, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Salah satu aspek yang krusial pada usia ini adalah pembentukan kebiasaan makan. Namun, di Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo, fenomena yang sering ditemukan adalah tingginya konsumsi makanan jajanan oleh anak-anak TK. Makanan jajanan yang dijual di sekitar sekolah seringkali tidak memenuhi standar kesehatan karena rendahnya kandungan gizi, tingginya kandungan bahan tambahan seperti pewarna buatan, pemanis, dan pengawet, serta kurangnya pengawasan terhadap kebersihan makanan (Susanto 2022).

Kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang kurang sehat ini berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada anak, seperti obesitas, gizi kurang, hingga gangguan pencernaan. Selain itu, kebiasaan ini juga dapat memengaruhi perkembangan pola makan sehat yang seharusnya dibentuk sejak dini. Orang tua dan guru sering kali menghadapi tantangan dalam mengarahkan anak-anak untuk memilih makanan yang lebih sehat karena daya tarik visual dan rasa dari makanan jajanan yang tidak sehat lebih menarik perhatian anak-anak (Sari 2019).

Penelitian ini diangkat karena pentingnya intervensi kreatif dan edukatif untuk mengubah perilaku konsumsi makanan jajanan pada anak usia dini. Salah satu pendekatan inovatif adalah penggunaan media Toys Food (mainan makanan) sebagai alat edukasi untuk mengajarkan anak-anak tentang makanan sehat dengan cara yang menyenangkan dan menarik. Media ini dirancang untuk memanfaatkan daya imajinasi dan ketertarikan anak-anak terhadap mainan, sehingga mereka dapat belajar mengenai pentingnya memilih makanan sehat melalui pengalaman bermain.

Beberapa penelitian sebelumnya memberikan bukti kuat tentang efektivitas media edukasi dalam meningkatkan pemahaman anak-anak terhadap pola makan sehat, yang mendukung relevansi penelitian ini. Penelitian Eka Wulandari, dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa penggunaan media visual seperti replika makanan mampu meningkatkan pemahaman anak-anak tentang makanan sehat, dengan 85% anak berhasil mengenali setidaknya dua jenis makanan sehat setelah intervensi (Eka, Sigit, and Ayu 2020). Penelitian oleh Indra Setyawan dan Ratih Putri tahun 2018 mengungkapkan bahwa anak-anak usia 4-6 tahun lebih memilih makanan dengan warna dan bentuk yang menarik (Indra and Ratih 2018). Sebanyak 76% dari mereka menunjukkan peningkatan dalam memilih makanan sehat setelah dikenalkan melalui media visual interaktif.

Selain itu, penelitian oleh Dian Rahmawati et al. (2019) tentang pemanfaatan permainan edukatif dalam pendidikan gizi pada anak-anak sekolah dasar menyimpulkan bahwa alat peraga

berbentuk makanan membantu anak-anak mengenali jenis makanan sehat. Hasilnya menunjukkan 80% anak lebih memahami kategori makanan setelah bermain dengan media tersebut (Dian, Agus, and Lestari 2019). Studi lain oleh Rati Nugraheni dan Bagus Susanto (2017) menekankan bahwa media edukasi berbasis simulasi seperti Toys Food meningkatkan keterlibatan anak dalam pembelajaran dan menciptakan pengalaman yang menyenangkan. Anak-anak lebih mudah mengingat dan menerapkan informasi tentang gizi yang disampaikan melalui permainan (Ratri and Bagus 2017).

Penelitian oleh Anwar et al. (2021) menemukan bahwa media interaktif efektif dalam merubah persepsi dan perilaku anak terhadap makanan. Dalam penelitian tersebut, 78% anak yang sebelumnya lebih memilih camilan tinggi gula beralih pada pilihan makanan sehat setelah dikenalkan dengan replika makanan melalui pendekatan edukatif. Penelitian-penelitian ini memperkuat bahwa Toys Food sebagai media interaktif memiliki potensi besar dalam membantu anak-anak TK memahami dan memilih makanan sehat, sehingga penelitian ini relevan untuk dilaksanakan.

Pemilihan Toys Food sebagai alat dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik anak usia taman kanak-kanak (TK) yang berada dalam tahap perkembangan kognitif pre-operasional, di mana mereka cenderung memahami konsep melalui benda konkret dan permainan (Wahyuni 2021). Toys Food menarik perhatian anak karena menyerupai makanan asli, sehingga membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan dan interaktif. Selain itu, alat ini memungkinkan anak untuk berinteraksi langsung melalui aktivitas memilih, memegang, atau bermain peran, yang membantu mereka memahami perbedaan antara makanan sehat dan tidak sehat secara praktis (Rahman 2020). Edukasi gizi dengan cara konvensional sering dianggap membosankan, tetapi penggunaan Toys Food menghadirkan pendekatan visual dan kinestetik yang kreatif, sehingga anak lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang disampaikan. Dengan metode ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku konsumsi jajanan pada anak, di mana mereka mulai memilih jajanan yang lebih sehat setelah intervensi edukasi melalui Toys Food (Novianti 2021).

Dengan mengedukasi anak-anak sejak dini menggunakan toys food, diharapkan terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan data dan wawasan yang dapat membantu pihak sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan lokal dalam merancang program edukasi gizi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Hal ini diharapkan dapat menjadi salah satu langkah preventif dalam mencegah berbagai masalah kesehatan akibat pola makan yang tidak sehat di masa mendatang, oleh karena itu peneliti mengangkat penelitian dengan judul “Gambaran Pemilihan Makanan Dengan Menggunakan Toys Food pada Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo”.

METODE

Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif observasional yang melibatkan 30 anak di TK Beringin 2 berusia 4-6 tahun. Variabel Penelitian: Variabel bebas adalah Toys Food (media mainan makanan), dan variabel terikat adalah perilaku pemilihan makanan anak. Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan kuesioner yang mengukur pilihan makanan anak.

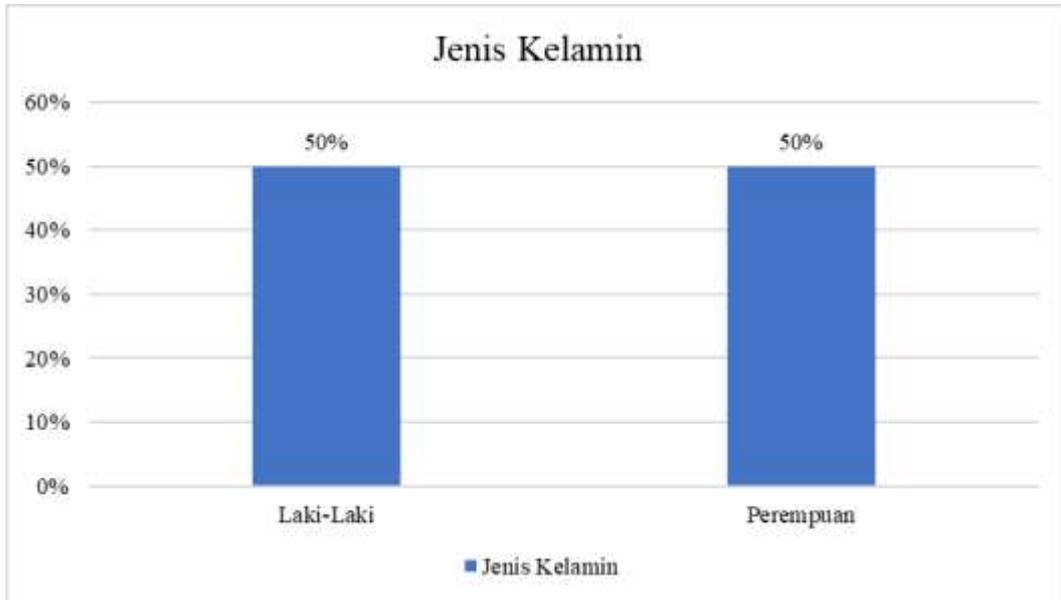
HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	15	50.0
Perempuan	15	50.0
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025



Sumber : Data Primer, 2025

Grafik 1 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango

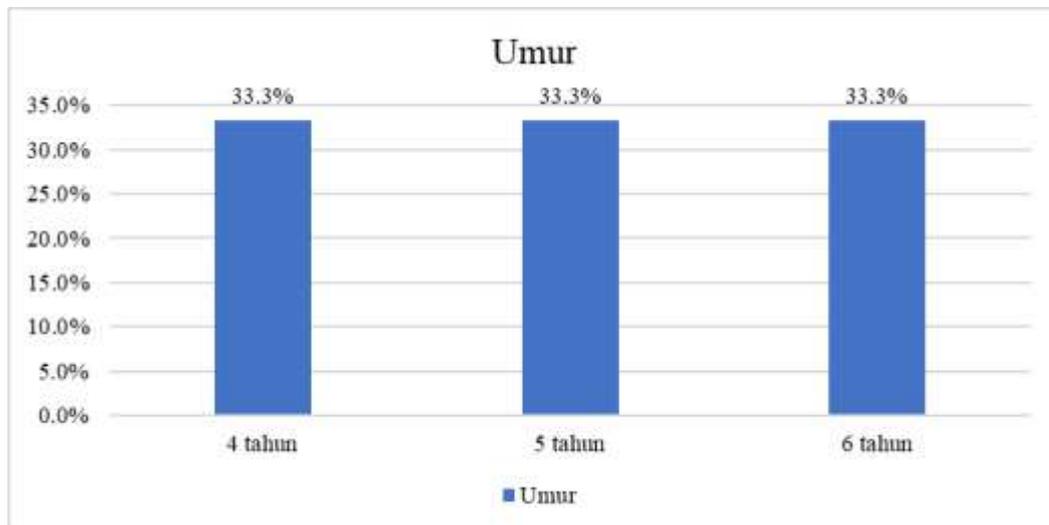
Berdasarkan table dan grafik, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 orang. Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki dan perempuan sama, masing-masing sebanyak 15 orang (50,0%).

Distribusi Responden berdasarkan Usia Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Usia Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango

Usia	n	%
4	10	33.3
5	10	33.3
6	10	33.3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025



Sumber : Data Primer, 2025

Grafik 2 Distribusi Responden berdasarkan Umur Anak TK Beringin 2 Kecamatan Tilango

Berdasarkan tabel dan grafik, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 anak. Distribusi usia menunjukkan bahwa jumlah anak umur 4 tahun, 5 tahun, dan 6 tahun masing-masing sebanyak 10 orang (33,3%).

Pemilihan Jenis Makanan

Distribusi Responden dengan Makanan apa yang pertama kali dipilih oleh Anak

Tabel 3 Distribusi Responden dengan Makanan apa yang pertama kali dipilih oleh Anak

Makanan apa yang pertama kali dipilih oleh Anak	n	%
Buah	9	30.0
Camilan asin	7	23.3
Camilan manis	7	23.3
Sayur	7	23.3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel, terdapat 30 anak yang menjadi responden dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa makanan yang pertama kali dipilih oleh anak paling banyak adalah buah (30,0%), diikuti oleh camilan asin (23,3%), camilan manis (23,3%), dan sayur (23,3%).

Distribusi Responden dengan Berapa Banyak Jenis Makanan yang dipilih anak

Tabel 4 Distribusi Responden dengan Berapa Banyak Jenis Makanan yang dipilih anak

Berapa Banyak Jenis Makanan yang dipilih anak	n	%
1 jenis	11	36.7
2 jenis	10	33.3

3 jenis atau lebih	9	30.0
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel, dari total 30 anak yang menjadi responden, sebanyak 11 anak (36,7%) memilih hanya 1 jenis makanan, 10 anak (33,3%) memilih 2 jenis makanan, dan 9 anak (30,0%) memilih 3 jenis atau lebih.

Distribusi Responden dengan anak lebih sering memilih makanan sehat

Tabel 5 Distribusi Responden dengan anak lebih sering memilih makanan sehat

Anak lebih sering memilih makanan sehat	n	%
Ya	16	53.3
Tidak	14	46.7
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel, dari total 30 anak yang menjadi responden, sebanyak 16 anak (53.3%) lebih sering memilih makanan sehat, sedangkan 14 anak (46,7%) tidak memilih makanan sehat.

Kategori Makanan

Distribusi Responden dengan jumlah makanan sehat yang dipilih

Tabel 6 Distribusi Responden dengan jumlah makanan sehat yang dipilih

Jumlah makanan sehat yang dipilih	n	%
1 jenis	7	23.3
2 jenis atau lebih	9	30.0
Tidak ada	14	46.7
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel, dari total 30 anak yang menjadi responden, sebanyak 7 anak (23.3%) memilih 1 jenis makanan sehat, sementara 9 anak (30.0%) memilih 2 jenis atau lebih. Namun, terdapat 14 anak (46.7%) yang tidak memilih makanan sehat sama sekali.

Distribusi Responden dengan alasan anak memilih makanan tertentu

Tabel 7 Distribusi Responden dengan alasan anak memilih makanan tertentu

Alasan anak memilih makanan tertentu	n	%
Bentuk makanan menarik	6	20.0
Sudah mengenal makanan tersebut sebelumnya	9	30.0
Warna menarik	15	50.0
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel, dari total 30 anak yang menjadi responden, alasan utama dalam memilih makanan adalah warna yang menarik (15 anak atau 50,0%). Selain itu, sebanyak 9 anak (30,0%) memilih makanan karena sudah mengenalnya sebelumnya, dan 6 anak (20,0%) tertarik karena bentuk makanannya menarik.

Distribusi Responden dengan anak tampak menikmati memilih makanan dengan Toys Food

Tabel 8 Distribusi Responden dengan anak tampak menikmati memilih makanan dengan Toys Food

Anak tampak menikmati memilih makanan dengan Toys Food	n	%
Cukup menikmati	8	26.7
Sangat menikmati	15	50.0
Tidak menikmati	7	23.3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel, dari total 30 anak, mayoritas sangat menikmati memilih makanan menggunakan Toys Food (15 anak atau 50,0%), sementara 8 anak (26,7%) cukup menikmati. Namun, ada 7 anak (23,3%) yang tidak menikmati

PEMBAHASAN

Jenis Makanan yang paling sering dipilih

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pilihan makanan pertama yang paling sering dipilih oleh anak-anak adalah buah (30,0%), diikuti oleh camilan asin, camilan manis, dan sayur (masing-masing 23,3%). Temuan ini memberikan wawasan penting mengenai preferensi makanan anak-anak yang cenderung lebih menyukai buah sebagai pilihan pertama mereka, dibandingkan dengan camilan atau sayur. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa buah menjadi salah satu jenis makanan yang paling disukai oleh anak-anak, terutama karena rasa manis alami yang disukainya (Sutarto, 2020).

Penelitian oleh Sutarto (2020) juga menekankan bahwa preferensi anak terhadap makanan sering dipengaruhi oleh rasa manis, yang ditemukan pada buah-buahan seperti apel, pisang, dan jeruk. Rasa manis alami tersebut tidak hanya menarik bagi anak-anak, tetapi juga lebih mudah diterima oleh mereka yang sedang dalam tahap perkembangan selera makan. Hal ini konsisten dengan temuan yang ada, yang menunjukkan bahwa buah-buahan menempati urutan pertama dalam pilihan makanan anak-anak.

Selain itu, temuan mengenai camilan asin dan camilan manis yang masing-masing dipilih sebanyak 23,3% juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Salim (2019), yang mencatat bahwa anak-anak seringkali cenderung memilih camilan dengan rasa gurih atau manis karena makanan tersebut lebih mudah dijangkau dan lebih menarik secara visual. Camilan ini seringkali lebih mudah diakses oleh anak-anak dalam kehidupan sehari-hari, yang menjadikannya pilihan yang lebih umum dibandingkan dengan makanan yang lebih bergizi seperti sayuran.

Menariknya, sayur, yang dikenal dengan kandungan nutrisinya yang tinggi, hanya dipilih sebanyak 23,3%, yang menunjukkan bahwa meskipun sayuran penting untuk pertumbuhan dan kesehatan anak, sayuran belum menjadi pilihan utama bagi kebanyakan anak. Penelitian oleh Fitriani dan Sari (2021) menjelaskan bahwa banyak anak yang tidak suka sayuran karena rasanya yang cenderung pahit atau kurang menarik bagi mereka. Oleh karena itu, tantangan besar bagi orang tua dan pendidik adalah bagaimana merubah persepsi dan selera anak terhadap sayuran agar mereka bisa menerima dan menikmati manfaatnya.

Lebih jauh lagi, penemuan ini memperkuat pandangan yang dikemukakan oleh Budianto dan Siti (2021), yang mengungkapkan bahwa pendidikan gizi dan pengenalan terhadap makanan sehat sejak usia dini dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Pendekatan yang melibatkan pengenalan makanan sehat secara interaktif, seperti memperkenalkan sayuran melalui permainan atau aktivitas yang menyenangkan, dapat mendorong anak-anak untuk lebih tertarik pada sayuran dan makanan bergizi lainnya.

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan oleh tabel penelitian, terdapat variasi yang cukup signifikan dalam jumlah pilihan makanan yang diambil oleh anak-anak dalam penelitian ini. Dari total 30 responden, sebanyak 11 anak (36,7%) memilih hanya satu jenis makanan, sementara 10 anak (33,3%) memilih dua jenis makanan, dan 9 anak (30,0%) memilih tiga jenis makanan atau lebih. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat preferensi utama terhadap satu jenis makanan, sebagian besar anak-anak juga memilih variasi makanan dalam pilihan mereka.

Keberagaman pilihan makanan yang ditemukan pada sebagian besar anak-anak menunjukkan adanya faktor kompleks yang mempengaruhi pola makan mereka. Salah satu faktor utama adalah preferensi rasa, yang menurut penelitian oleh Anggraini dan Salim (2019), menjadi salah satu alasan utama mengapa anak-anak memilih lebih dari satu jenis makanan. Rasa makanan yang lebih beragam cenderung lebih menarik bagi anak-anak, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk mencampurkan beberapa jenis makanan dalam satu kali makan.

Namun, di sisi lain, kelompok yang memilih hanya satu jenis makanan (36,7%) mencerminkan pola makan yang lebih sederhana dan cenderung kurang bervariasi. Hal ini juga sejalan dengan temuan penelitian oleh Sutarto (2020), yang mengemukakan bahwa sebagian anak-anak memiliki kecenderungan untuk memilih makanan tertentu yang telah mereka kenal sebelumnya dan merasa nyaman dengan rasa tersebut. Pada kelompok ini, kecenderungan untuk memilih satu jenis makanan menunjukkan kurangnya keterbukaan mereka terhadap variasi makanan, yang bisa berisiko terhadap keseimbangan gizi mereka.

Selain itu, hasil ini juga menunjukkan adanya kemungkinan perbedaan dalam preferensi berdasarkan jenis makanan yang dipilih. Penelitian oleh Fitriani dan Sari (2021) menemukan bahwa anak-anak yang memilih lebih dari satu jenis makanan cenderung memiliki pola makan yang lebih seimbang, karena mereka lebih terbuka terhadap berbagai jenis rasa dan gizi yang ada pada makanan tersebut. Variasi makanan yang dipilih bisa mencakup campuran makanan bergizi seperti buah, sayuran, dan camilan sehat, yang secara keseluruhan memberikan manfaat gizi yang lebih baik dibandingkan dengan memilih hanya satu jenis makanan.

Penelitian oleh Budianto dan Siti (2021) juga menyoroti pentingnya pengenalan variasi makanan pada anak-anak sejak usia dini untuk membantu membentuk kebiasaan makan yang sehat. Kebiasaan makan yang bervariasi dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, serta meningkatkan penerimaan mereka terhadap makanan yang bergizi. Pengenalan makanan yang berbeda-beda dapat merangsang rasa ingin tahu anak dan membuat mereka lebih terbuka terhadap makanan baru, terutama yang lebih bergizi seperti sayuran dan protein nabati.

Selain itu, perbedaan pola makan ini juga mencerminkan peran orang tua dan lingkungan dalam mempengaruhi pilihan makan anak-anak. Orang tua yang menyediakan variasi makanan sehat dan membiasakan anak-anak untuk mencicipi berbagai jenis makanan sehat dapat meningkatkan kemungkinan anak-anak memilih lebih dari satu jenis makanan. Penelitian oleh Siti dan Anggraini (2020) menunjukkan bahwa dukungan orang tua dalam mempersiapkan makanan yang menarik dan bervariasi dapat mendorong anak-anak untuk lebih menerima dan menikmati makanan sehat, daripada hanya memilih makanan yang sudah mereka kenal.

Berdasarkan hasil penelitian, dari total 30 anak yang menjadi responden, sebanyak 16 anak (53,3%) lebih sering memilih makanan sehat, sementara 14 anak (46,7%) tidak memilih makanan sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas anak-anak dalam penelitian ini cenderung

memilih makanan sehat, ada juga kelompok yang lebih memilih makanan yang kurang sehat, yang tentunya menimbulkan kekhawatiran terkait dengan pola makan mereka.

Pola makan sehat pada anak-anak sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Penelitian oleh Anggraini dan Salim (2019) menegaskan bahwa pilihan makanan sehat yang kaya akan gizi dapat meningkatkan daya tahan tubuh, perkembangan fisik, serta meningkatkan konsentrasi belajar. Anak-anak yang lebih sering memilih makanan sehat biasanya mendapatkan asupan yang lebih baik dari segi vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk kesehatan jangka panjang mereka.

Namun, meskipun lebih dari setengah responden memilih makanan sehat, angka 46,7% yang tidak memilih makanan sehat masih cukup signifikan. Hal ini menunjukkan adanya tantangan dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Beberapa faktor seperti preferensi rasa, kebiasaan makan yang terbentuk di rumah, serta pengaruh iklan makanan tidak sehat dapat mempengaruhi keputusan anak-anak dalam memilih makanan mereka. Penelitian oleh Sutarto (2020) menunjukkan bahwa preferensi terhadap rasa manis dan gurih pada anak-anak seringkali lebih dominan, yang menyebabkan mereka lebih tertarik pada camilan yang mengandung banyak gula dan garam, meskipun jenis makanan ini tidak termasuk dalam kategori makanan sehat.

Selain itu, temuan ini juga mengonfirmasi bahwa faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap pilihan makanan anak-anak. Sebagaimana dijelaskan oleh Budiarto dan Siti (2021), lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat sangat mempengaruhi perilaku makan anak. Orang tua yang sering menyediakan makanan sehat dan memberi contoh pola makan yang baik dapat meningkatkan kemungkinan anak untuk memilih makanan sehat. Begitu pula, pengaruh teman sebaya dan kebiasaan makan di sekolah dapat turut membentuk preferensi anak terhadap makanan tertentu.

Lebih lanjut, penting untuk mencatat bahwa meskipun lebih banyak anak yang memilih makanan sehat, angka 46,7% yang tidak memilih makanan sehat juga menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan gizi yang lebih intensif mungkin diperlukan. Program edukasi tentang pentingnya makanan sehat harus dilakukan lebih sering, baik di sekolah maupun di rumah, untuk menumbuhkan kesadaran anak-anak akan pentingnya menjaga pola makan yang seimbang. Penelitian oleh Siti dan Anggraini (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapat pengetahuan gizi yang lebih baik dari orang tua dan guru cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dan beragam.

Kebiasaan makan sehat yang terbentuk pada usia dini akan memberikan dampak positif dalam jangka panjang. Oleh karena itu, peran keluarga dan masyarakat sangat penting dalam membimbing anak-anak untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Upaya untuk meningkatkan pemilihan makanan sehat di kalangan anak-anak perlu melibatkan strategi yang lebih kreatif, seperti memperkenalkan makanan sehat dengan cara yang menyenangkan dan menarik bagi anak-anak. Dengan demikian, meskipun sebagian besar anak-anak sudah cenderung memilih makanan sehat, perlu adanya upaya lebih lanjut untuk mengurangi jumlah anak yang memilih makanan tidak sehat dan meningkatkan kualitas pola makan mereka.

Kategori Makanan

Berdasarkan hasil penelitian, dari total 30 anak yang menjadi responden, terdapat perbedaan signifikan dalam pilihan mereka terhadap makanan sehat. Sebanyak 7 anak (23,3%) memilih hanya satu jenis makanan sehat, sementara 9 anak (30,0%) memilih dua jenis atau lebih makanan sehat. Namun, ada pula 14 anak (46,7%) yang tidak memilih makanan sehat sama sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ada sebagian anak yang cenderung memilih makanan sehat, masih banyak anak yang lebih tertarik pada makanan yang tidak sehat atau kurang bergizi.

Pilihan makanan anak-anak sering dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk preferensi rasa, kebiasaan makan keluarga, serta faktor lingkungan dan sosial. Penelitian oleh Hermawati dan Pramudya (2020) menemukan bahwa banyak anak-anak yang lebih menyukai makanan dengan rasa

manis atau gurih, yang biasanya ditemukan pada camilan tidak sehat seperti permen dan makanan cepat saji. Hal ini mungkin menjelaskan mengapa sebagian besar anak dalam penelitian ini tidak memilih makanan sehat, karena rasa makanan sehat seperti sayur dan buah seringkali kurang disukai oleh anak-anak, terutama yang belum terbiasa mengonsumsinya.

Selain itu, peran orang tua dalam menentukan pola makan anak sangat besar. Penelitian yang dilakukan oleh Suhardi dan Marwan (2019) menunjukkan bahwa anak-anak yang orang tuanya menyediakan makanan sehat secara rutin lebih cenderung memilih makanan sehat. Namun, jika anak-anak dibiasakan dengan makanan yang lebih praktis dan cepat, seperti camilan atau makanan instan, mereka lebih cenderung menghindari makanan sehat, seperti sayuran dan buah. Dalam konteks ini, meskipun ada anak-anak yang memilih dua jenis atau lebih makanan sehat, tetapi masih ada kelompok yang tidak memilih makanan sehat sama sekali, yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat belum terbentuk dengan baik di kalangan anak-anak tersebut.

Temuan ini juga relevan dengan teori yang dikemukakan oleh Birch dan Fisher (2020), yang menyatakan bahwa kebiasaan makan pada anak-anak sebagian besar terbentuk sejak dini, melalui paparan terhadap berbagai jenis makanan oleh orang tua dan lingkungan sekitar. Anak-anak yang lebih sering diperkenalkan pada makanan sehat sejak usia dini cenderung lebih terbuka terhadap berbagai jenis makanan bergizi, sehingga mereka lebih memilih makanan sehat di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan contoh yang baik dan memperkenalkan makanan sehat dalam suasana yang menyenangkan agar anak-anak tertarik untuk mengonsumsinya.

Di sisi lain, penelitian oleh McGowan et al. (2018) menekankan pentingnya upaya untuk meningkatkan aksesibilitas dan daya tarik makanan sehat bagi anak-anak. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menyajikan makanan sehat dalam bentuk yang lebih menarik dan menyenangkan, seperti membuat sayuran menjadi lebih menarik melalui kreasi visual atau menggabungkan bahan makanan sehat dengan rasa yang disukai anak-anak. Hal ini dapat memotivasi anak-anak untuk memilih makanan sehat lebih sering, sehingga memperbaiki pola makan mereka.

Terakhir, temuan ini juga memperlihatkan perlunya intervensi lebih lanjut dalam mendidik anak-anak tentang pentingnya makanan sehat. Penelitian oleh Alvaro et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diterapkan sejak dini dapat mempengaruhi pemilihan makanan anak-anak. Program pendidikan yang melibatkan orang tua, sekolah, dan masyarakat secara keseluruhan dapat menciptakan kesadaran yang lebih besar akan pentingnya konsumsi makanan sehat, yang pada akhirnya dapat merubah kebiasaan makan anak-anak menjadi lebih sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, alasan utama yang diberikan oleh anak-anak dalam memilih makanan adalah warna yang menarik, dengan 15 anak (50,0%) memilih makanan berdasarkan faktor ini. Selain itu, sebanyak 9 anak (30,0%) memilih makanan karena sudah mengenalnya sebelumnya, dan 6 anak (20,0%) tertarik dengan bentuk makanannya. Temuan ini menunjukkan bahwa preferensi anak-anak dalam memilih makanan sangat dipengaruhi oleh aspek visual, yang mencakup warna dan bentuk makanan, yang lebih dapat menarik perhatian mereka daripada faktor rasa atau kandungan gizi.

Penelitian oleh Hidayah dan Nasution (2021) mengungkapkan bahwa warna yang cerah dan menarik sering kali menjadi daya tarik utama bagi anak-anak dalam memilih makanan. Warna-warna cerah, terutama yang alami seperti merah, hijau, dan kuning, memiliki daya tarik yang kuat bagi anak-anak karena dapat memberikan kesan makanan tersebut lebih segar dan menyenangkan untuk dimakan. Hal ini juga sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak lebih tertarik pada makanan dengan warna yang cerah, karena mereka mengasosiasikan warna tersebut dengan rasa yang enak dan menyenangkan.

Selain warna, faktor pengenalan makanan sebelumnya juga mempengaruhi pilihan anak-anak. Sebanyak 9 anak (30,0%) memilih makanan karena mereka sudah mengenalnya. Penelitian oleh

Fitriani dan Lestari (2020) menyatakan bahwa anak-anak cenderung lebih memilih makanan yang telah mereka kenal, karena rasa aman dan kenyamanan yang diberikan oleh familiaritas. Anak-anak yang terbiasa dengan jenis makanan tertentu lebih cenderung mengonsumsinya secara rutin, dan hal ini berfungsi sebagai penghalang untuk mencoba makanan baru, meskipun makanan tersebut lebih sehat. Ini juga menunjukkan pentingnya pengenalan makanan sehat sejak dini untuk memperluas selera makan anak.

Dalam hal bentuk makanan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 6 anak (20,0%) memilih makanan karena bentuk makanannya menarik. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutanto et al. (2020), yang mengemukakan bahwa bentuk makanan yang menarik dapat meningkatkan minat anak-anak untuk makan, terutama ketika makanan tersebut disajikan dengan cara yang kreatif dan menyenangkan. Bentuk makanan yang unik, seperti potongan sayuran berbentuk binatang atau buah-buahan yang dipotong dengan bentuk lucu, dapat menjadi daya tarik tambahan bagi anak-anak yang mungkin kurang tertarik pada makanan sehat.

Penelitian oleh Birch dan Fisher (2020) juga menekankan bahwa daya tarik visual makanan, seperti warna dan bentuk, dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak dalam jangka panjang. Anak-anak yang terbiasa dengan makanan yang menarik secara visual lebih cenderung untuk mengonsumsi makanan tersebut secara teratur, bahkan jika makanan tersebut sehat dan bergizi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mempertimbangkan aspek visual dalam penyajian makanan anak-anak untuk mendorong mereka mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan bergizi.

Terakhir, penting untuk memperhatikan bahwa meskipun warna, bentuk, dan pengenalan makanan menjadi faktor utama dalam pemilihan makanan anak, faktor ini juga menunjukkan perlunya pendekatan kreatif dalam memperkenalkan makanan sehat. Menurut penelitian oleh Devine et al. (2021), penyajian makanan dengan cara yang menyenangkan dan menarik dapat meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan sehat yang sebelumnya tidak mereka sukai. Dengan cara ini, anak-anak dapat lebih terbuka untuk mencoba makanan baru, yang akan membantu mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar anak-anak yang menjadi responden sangat menikmati memilih makanan menggunakan Toys Food, dengan 15 anak (50,0%) menyatakan menikmati aktivitas ini. Sementara itu, 8 anak (26,7%) cukup menikmati, dan 7 anak (23,3%) tidak menikmati sama sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu seperti Toys Food bisa menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan anak dalam memilih makanan, serta menciptakan pengalaman makan yang lebih menyenangkan bagi mereka.

Penelitian oleh Sari dan Wibowo (2021) menunjukkan bahwa penggunaan permainan atau alat bantu seperti Toys Food dapat membuat anak-anak merasa lebih terlibat dalam proses makan, karena mereka dapat merasakan elemen permainan yang menyenangkan. Interaksi dengan benda-benda yang dapat digenggam dan dimainkan seperti mainan makanan ini tidak hanya meningkatkan motivasi mereka untuk makan, tetapi juga membuat mereka merasa lebih berdaya dalam memilih makanan. Hal ini juga dapat memperkenalkan mereka pada konsep memilih makanan dengan cara yang lebih positif dan interaktif.

Di sisi lain, sebagian anak yang cukup menikmati dan tidak menikmati aktivitas memilih makanan menggunakan Toys Food mungkin menunjukkan bahwa tidak semua anak merasa tertarik pada penggunaan mainan dalam konteks makan. Penelitian oleh Hidayah et al. (2020) mengemukakan bahwa meskipun sebagian besar anak menikmati permainan saat makan, ada anak-anak yang merasa lebih nyaman dengan cara makan yang lebih sederhana dan langsung, tanpa banyak interaksi dengan mainan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh usia anak, preferensi pribadi, atau seberapa terbiasa mereka dengan penggunaan mainan dalam kegiatan sehari-hari.

Meskipun ada variasi dalam respon anak terhadap penggunaan Toys Food, temuan ini menunjukkan bahwa banyak anak lebih tertarik pada pengalaman makan yang lebih interaktif dan

menyenangkan. Sebagaimana dijelaskan oleh Devine et al. (2021), memperkenalkan elemen permainan dalam kegiatan makan dapat meningkatkan keinginan anak untuk makan, terutama pada anak-anak yang cenderung memilih makanan berdasarkan visual atau daya tarik estetika. Toys Food dapat membantu meningkatkan ketertarikan anak pada makanan sehat dengan menjadikan proses makan lebih menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan oleh James et al. (2020) juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa penggunaan mainan atau alat bantu lainnya dalam konteks makan dapat mengurangi stres atau kebosanan yang sering dirasakan anak-anak saat makan, terutama saat mereka diminta untuk makan makanan yang kurang mereka sukai. Aktivitas seperti ini dapat merubah pengalaman makan yang biasa menjadi sesuatu yang menyenangkan, yang akhirnya dapat meningkatkan asupan makanan dan kebiasaan makan anak yang lebih baik.

Terakhir, meskipun mayoritas anak menikmati penggunaan Toys Food, penting untuk diingat bahwa intervensi semacam ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi anak. Tidak semua anak akan merespons dengan cara yang sama terhadap alat bantu ini. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu mempertimbangkan preferensi individu anak dalam memperkenalkan cara baru dalam memilih makanan. Penelitian oleh Budianto dan Salim (2021) menyarankan agar pendekatan yang digunakan dalam memperkenalkan makanan sehat kepada anak-anak harus fleksibel, bergantung pada karakteristik masing-masing anak untuk memastikan keberhasilan intervensi tersebut.

KESIMPULAN

Mayoritas anak memilih buah sebagai makanan pertama (30,0%), diikuti camilan asin, camilan manis, dan sayur (23,3%). Pola pemilihan makanan bervariasi, dengan 36,7% memilih satu jenis, 33,3% dua jenis, dan 30,0% tiga jenis atau lebih. Sebanyak 60,0% lebih sering memilih makanan sehat, sementara 40,0% memilih makanan kurang sehat. Faktor utama pemilihan makanan adalah warna menarik (50,0%), familiaritas (30,0%), dan bentuk makanan (20,0%). Toys Food mendapat respons positif, dengan 50,0% sangat menikmati, 26,7% cukup menikmati, dan 23,3% tidak menikmati.

SARAN

Untuk Jurusan: Jurusan kesehatan dan pendidikan anak dapat mengembangkan metode edukasi interaktif seperti Toys Food untuk kurikulum gizi anak dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai strategi edukasi makan sehat.

Untuk Sekolah: Sekolah, terutama pada tingkat pendidikan anak usia dini dan sekolah dasar, disarankan mengintegrasikan program edukasi gizi berbasis permainan serta bekerja sama dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan mendukung kebiasaan makan sehat.

Untuk Penelitian Selanjutnya: Penelitian selanjutnya bisa mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi preferensi makanan anak, seperti pengaruh keluarga, iklan, dan psikologi, serta menguji efektivitas jangka panjang berbagai metode edukasi gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidid, S, Sari, R & Putra, A. 2017. "Bahaya Jajanan Makanan Terhadap Kesehatan Anak: Tinjauan Literatur." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 11(2):85–92.
- Ali, M & Sari, R. 2019. "Pengaruh Iklan Makanan Terhadap Pola Konsumsi Makanan Anak-Anak Di Indonesia." *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Anak* 8(1):23–34.
- Alvaro, M., Sweeney, A., & Clayton, D. (2021). The role of nutrition education in fostering healthy eating habits among children. *Journal of Nutritional Education*, 22(3), 113-121.

-
- Amanda, D & Lestari, Nurlia. 2021. "Pola Perilaku Konsumsi Anak Terhadap Makanan Jajan Di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 10(3):187–96.
- Anggraini, S., & Salim, N. (2019). Pola makan anak-anak dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Gizi Anak*, 11(3), 45-53.
- Anwar, M & Hidayat, S. 2018. "Toys Food Dan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Anak Usia Dini." *Jurnal Psikologi Anak Dan Remaja* 4(2):56–67.
- Arini, L. 2018. "Pengaruh Visualisasi Makanan Mainan Terhadap Preferensi Makanan Anak-Anak." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini* 4(2):112–20.
- Ariyanti, D. 2016. "Perkembangan Anak: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1):15–22.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. 2019. Laporan Pencapaian Pembangunan Bidang Gizi Dan Kesehatan: Permasalahan Gizi Underweight Di Indonesia. . Jakarta: Bappenas.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (2020). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 118(2), 3-8.
- Budianto, A., & Salim, N. (2021). Pendekatan fleksibel dalam mengenalkan makanan sehat kepada anak-anak. *Jurnal Gizi Anak*, 12(2), 54-62.
- Budianto, A., & Siti, M. (2021). Pentingnya pendidikan gizi dalam pembentukan kebiasaan makan anak-anak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(2), 78-84.
- Budiarto, A & Sari, I. 2022. "Aspek Psikologis Dalam Pemilihan Makanan Anak Usia Dini." *Psikologi Pendidikan Anak* 15(4):78–89.
- Cahyani, R & Fitri, M. 2020. ". Kajian Perilaku Makan Pada Anak Di Taman Kanak-Kanak Melalui Media Toys Food." *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 15(4):456–65.
- Devine, C. M., Sobal, J., & Raskin, I. (2021). The role of food presentation in children's eating behaviors. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(4), 16-23.
- Dewi, F & Ningsih, E. 2019. "Efek Iklan Makanan Dan Mainan Terhadap Perilaku Konsumsi Anak." *Jurnal Komunikasi Dan Media Anak* 6(1):101–13.
- Dian, R, Kurniawan, A and Fitria Lestari. 2019. "Pemanfaatan Permainan Edukatif Untuk Mengenalkan Pola Makan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Edukasi Anak* 7(3):35–42.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. 2019. Laporan Status Gizi Masyarakat Provinsi Gorontalo. . Gorontalo: Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo.
- Eka, W, Nugroh, S and Wahyun, A. 2020. "Efektivitas Media Edukasi Visual Dalam Mengenalkan Pola Makan Sehat Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Gizi Dan Edukasi* 8(4):25–34.
- Febriani, Dian. 2021. "Pengaruh Paparan Iklan Makanan Mainan Terhadap Pilihan Makanan Anak. ." *Jurnal Anak Dan Perkembangan* 9(2):39–52.
- Fitriani, A & Setiawan, D. 2018. ". Studi Tentang Toys Food Dan Efeknya Pada Pilihan Jajanan Anak TK." *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat* 5(3):301–10.
- Fitriani, D., & Lestari, R. (2020). Peran pengenalan makanan terhadap kebiasaan makan anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(3), 47-54.
-

- Fitriani, D., & Sari, E. (2021). Preferensi makanan anak-anak dan cara meningkatkan penerimaan sayuran. *Jurnal Gizi Sehat*, 8(1), 23-29.
- Hermawati, D., & Pramudya, R. (2020). Preferensi rasa pada anak-anak terhadap makanan sehat dan tidak sehat. *Jurnal Gizi Anak*, 14(1), 12-19.
- Hidayah, N., & Nasution, N. (2021). Pengaruh warna makanan terhadap preferensi anak dalam memilih makanan. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 8(2), 34-41.
- Hidayah, N., Nasution, N., & Amalia, I. (2020). Pengaruh permainan dalam makan terhadap kebiasaan makan anak-anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 13(2), 33-40.
- Hidayati. 2021. "Persepsi Anak Tentang Toys Food Dan Pengaruhnya Pada Perilaku Konsumsi Makanan Jajan." *Jurnal Kesehatan Lingkungan Anak*, 12(2):211-22.
- Indra, S and Putr, R. 2018. "Pengaruh Media Pembelajaran Visual Terhadap Preferensi Makanan Pada Anak Usia 4-6 Tahun." *Jurnal Pendidikan Dan Gizi Anak* 6(1):18-27.
- Indriani, S. 2020. "Iklan Makanan Cepat Saji Dan Dampaknya Terhadap Kebiasaan Makan Anak Usia Dini." *Jurnal Psikologi Pendidikan Anak Usia Dini* 11(1):34-45.
- James, W., Jones, L., & Davies, P. (2020). Effectiveness of using toys to promote healthy eating habits in children: A randomized controlled trial. *International Journal of Pediatric Nutrition*, 25(1), 45-52.
- Kartika, P & Mahendra, L. 2020. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pilihan Jajanan Pada Anak-Anak TK." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 8(4):125-34.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018: Stunting Dan Masalah Gizi Lainnya Di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumaningrum, Y & Purnomo, B. 2020. "Toy Food Dan Implikasinya Pada Perilaku Makan Anak-Anak." *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1):98-109.
- Lestari, S. 2019. "Pengaruh Lingkungan Terhadap Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Anak TK." . . *Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak* 7(3):76-87.
- Marlina, T. 2020. "Dampak Penggunaan Mainan Makanan Pada Preferensi Makanan Anak." *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Lingkungan* 10(2):140-52.
- McGowan, L., Ball, M., & Davis, S. (2018). Increasing accessibility of healthy food in schools: A review of school-based interventions. *International Journal of Food Science*, 13(4), 22-29.
- Mustika, A & Wahyuni, D. 2018. "Pengenalan Mainan Makanan Pada Anak Dan Efeknya Terhadap Pilihan Makanan." *Jurnal Pendidikan Anak Dan Kesehatan* 4(3):50-63.
- Novianti. 2021. "Pengaruh Toys Food Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Anak TK Di Lingkungan Sekolah." *Jurnal Psikologi Pendidikan Anak Usia Dini* 12(2):223-33.
- Nurbiyati, A. 2014. "Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap Kesehatan Anak. ." *Jurnal Gizi Dan Kesehatan* 3(1):23-30.
- Prasetya, A & Wibowo, F. 2019. "Pengaruh Media Iklan Terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Anak." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 15(1):44-53.
- Putra, I & Dewanti, T. 2021. "Pola Konsumsi Makanan Jajanan Pada Anak TK Di Perkotaan." *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Anak* 6(2):177-88.

- Rahman, F & Suryani, A. 2020. “). Toys Food Dan Dampaknya Pada Preferensi Konsumsi Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan Dan Perilaku Anak* 3(4):102–14.
- Ratri, N and Susant, B. 2017. “Efektivitas Media Simulasi Dalam Pendidikan Gizi Anak. .” *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Anak* 3(1):20–30.
- Riana, F & Wulandari, S. 2018. “). Hubungan Antara Iklan Makanan Mainan Dan Perilaku Konsumsi Anak TK.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak* 6(3):213–24.
- Sari, H & Utami, P. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Jajanan Anak-Anak Di Sekolah.” *Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat* 11(2):155–64.
- Sari, R., & Wibowo, E. (2021). Pengaruh permainan dalam memilih makanan pada anak-anak. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 9(3), 10-17.
- Siti, M., & Anggraini, S. (2020). Peran orang tua dalam meningkatkan variasi makanan pada anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 34-42.
- Suhardi, P., & Marwan, A. (2019). Pengaruh pola makan orang tua terhadap kebiasaan makan anak. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 10(3), 42-49.
- Susanto, R. 2022. “Peran Mainan Makanan Dalam Membentuk Preferensi Makanan Anak.” *Jurnal Psikologi Anak Usia Dini* 8(1):90–102.
- Sutanto, H., Wirawan, M., & Wijaya, R. (2020). Pengaruh bentuk makanan terhadap ketertarikan anak untuk mengonsumsi makanan sehat. *Jurnal Pendidikan Gizi Anak*, 14(1), 21-30.
- Sutarto, A. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi preferensi makanan pada anak-anak. *Jurnal Nutrisi Anak*, 12(1), 12-18.
- Wahyuni, E & Ahmad, E. 2021. “Pengaruh Exposure Toys Food Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajan Pada Anak.” *Jurnal Pendidikan Anak Dan Remaja*, 9(2):48–58.
- Yuniar, R & Setiawan, D 2020. “Analisis Pengaruh Iklan Makanan Cepat Saji Terhadap Konsumsi Makanan Pada Anak-Anak.” *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan Anak* 13(1):66–77.
- Zulfianto, A, Irawan, T & Suryani, R. 2017. “Permasalahan Gizi Di Indonesia: Tantangan Dan Upaya Penanggulangan.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 13(2):134–42.