

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia 6-12 tahun merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan pesat anak pada aspek fisik, kognitif, maupun sosial. Di rentang usia ini, anak mulai membentuk kebiasaan makan yang cenderung menetap hingga dewasa (Saavedra, 2023). Jajanan menjadi makanan favorit bagi sebagian besar anak usia sekolah saat belajar di sekolah. Makanan yang menarik secara visual lebih disukai oleh mereka baik dari segi warna, aroma, tekstur, rasa, dan penampakannya (Mughtar, 2025). Pembentukan perilaku makan yang sehat menjadi sangat penting karena pada usia ini anak mulai memiliki kebebasan dalam memilih makanan tanpa sepenuhnya dikontrol oleh orang tua (Nugraheni, 2024).

Salah satu kondisi yang kini menjadi perhatian adalah bertambahnya konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) pada anak dalam dua dekade terakhir (Chang et al., 2021). *Ultra-Processed Food* (UPF) ialah makanan dari hasil industri yang telah melalui berbagai tahapan pengolahan dan mengandung tambahan bahan seperti pengawet, pewarna, perisa artifisial serta berkadar gula, garam, serta lemak tinggi (Aramburu et al., 2024). Jenis makanan ini mencakup camilan kemasan, mie instan, sosis, nugget, dan makanan manis (Mescoloto et al., 2024).

Permasalahan ini semakin mengkhawatirkan karena konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) berlebihan terbukti berkaitan dengan perilaku makanan yang tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji,

melewatkan sarapan, menurunnya konsumsi sayur dan buah (Rodríguez-Barniol et al., 2024).

Anak-anak di Indonesia terpapar iklan makanan *Ultra-Processed Food* (UPF) rata-rata 3-4 kali per hari melalui media sosial, yang memengaruhi sikap dan preferensi makan mereka. Sikap positif terhadap *Ultra-Processed Food* (UPF) membuat anak lebih mudah terpengaruh oleh promosi dan memilih makanan tinggi kalori tetapi rendah gizi (Ilieva et al., 2025).

Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) pada anak menjadi isu yang muncul di beberapa negara. Penelitian di Brazil dan Korea Selatan menemukan bahwa kontribusi energi dari *Ultra-Processed Food* (UPF) mencapai 47% dari total asupan harian anak-anak (Mescoloto et al., 2024). Kejadian konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) untuk data di Indonesia telah dilakukan riset oleh (Nurhasan et al., 2024) bahwa 62% anak sekolah dasar di perkotaan mengonsumsi minimal dua jenis *Ultra-Processed Food* (UPF) setiap hari. Dalam hasil riset (Pratiwi et al., 2022) yang dilangsungkan di 3 SD negeri dan swasta di Surabaya, Jawa Timur ditemukan tingkat konsumsi asupan *Ultra-Processed Food* (UPF) berada pada kuintil 3 (64,4%) yang mana menunjukkan bahwa asupan *Ultra-Processed Food* (UPF) sebanyak 14,89-24,10% total energi/ hari. Di Kabupaten Jember hasil riset yang dilakukan (Salsabella et al., 2025) menunjukkan bahwa 77,27% mengonsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF).

Anak-anak yang memiliki sikap buruk terhadap makanan cepat saji dan produk olahan menunjukkan pola makan yang tidak sehat sehingga

berkontribusi pada terbentuknya perilaku makan yang buruk (Alda-Vidal et al., 2024). Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian (Cinkill & Tural Buyuk, 2024) bahwa anak-anak yang kurang mampu menilai makanan dapat mengembangkan sikap negatif terhadap makanan sehat atau sikap permisif terhadap *Ultra-Processed Food* (UPF). Sikap-sikap ini kemudian menurunkan niat memilih makanan sehat dan berkontribusi pada perilaku makan yang buruk misalnya sering mengonsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF).

Sikap merupakan hasil dari evaluasi seseorang terhadap suatu objek, dalam hal ini makanan yang mencakup aspek kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (tindakan) (Colozza, 2024). Menurut *Theory of Planned Behavior*, sikap merupakan determinan penting yang memengaruhi niat dan tindakan seseorang dalam mengonsumsi makanan tertentu. Anak yang mempunyai sikap positif terhadap *Ultra-Processed Food* (UPF) akan lebih mungkin mengonsumsinya dengan berulang tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Ilieva et al., 2025).

Pembentukan sikap makan anak sejak usia dini merupakan faktor kunci dalam mengarahkan perilaku makan mereka, karena sikap yang permisif terhadap *Ultra-Processed Food* (UPF) dapat berkembang menjadi pola makan yang buruk dan berdampak pada kesehatan jangka panjang (Heerman et al., 2024).

Dampak dari perilaku makan tidak sehat ini sudah terlihat pada kondisi gizi anak. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa 10,2% anak usia sekolah mengalami obesitas dan 7,6% tergolong gizi

kurang, yang sebagian besar terkait dengan pola makan tinggi gula, garam, dan lemak (Kementrian Kesehatan, 2023). Hasil serupa yang juga ditemui oleh (Kusmiati et al., 2025) yang menyebutkan bahwa peningkatan konsumsi UPF berhubungan langsung dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan penurunan konsumsi protein hewani dan nabati pada anak.

Jika situasi ini dibiarkan dalam jangka panjang anak-anak berisiko tinggi mengalami penyakit tidak menular (PTM) di usia muda, seperti diabetes tipe II, hipertensi dan gangguan metabolik (Chang et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang tidak hanya fokus pada pengaturan konsumsi makanan, tapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku makan sehat sejak dini, baik melalui pendidikan gizi di sekolah maupun penyuluhan oleh tenaga kesehatan seperti perawat komunitas, berperan penting sebagai edukator dalam menanamkan nilai-nilai makan sehat melalui pendekatan interaktif dan edukatif (Mancone et al., 2024).

Melalui pemahaman sikap anak tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) memengaruhi perilaku makannya, maka strategi intervensi yang tepat dapat dikembangkan untuk menanamkan sikap positif terhadap makanan sehat dan mengurangi masalah gizi di masa depan (Ilieva et al., 2025). Sehingga, penting untuk mengetahui bagaimana sikap anak tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) terkait dengan perilaku makan mereka, sehingga strategi intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik anak di sekolah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Sikap Tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan Perilaku makan Anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Anak usia sekolah menempati tahap tumbuh kembang yang pesat, sehingga pembentukan kebiasaan makan yang sehat menjadi sangat penting. Saat ini konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) pada anak terus meningkat, yang berpotensi menimbulkan pola makan tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya asupan gula, garam, dan lemak. Sikap anak tentang *Ultra-Processed Food* (UPF), yang terbentuk melalui preferensi pribadi dan pengaruh iklan, diyakini memengaruhi perilaku makan anak usia sekolah dasar. Sehingga, perlu untuk mengukur sikap tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) ini berkaitan dengan perilaku makan anak di sekolah agar dapat meningkatkan *awareness* dan merancang upaya yang tepat sasaran untuk kesehatan anak.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana sikap tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) pada anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana perilaku makan anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember?
- c. Adakah hubungan sikap tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan perilaku makan anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan sikap tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan perilaku makan anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi sikap tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) pada anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember
- b. Mengidentifikasi perilaku makan anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember
- c. Menganalisis hubungan sikap tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan perilaku makan anak di SD Negeri Mangli 01 Kabupaten Jember

D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai hubungan sikap tentang *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan perilaku makan anak di diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna dalam berbagai aspek, yaitu bagi:

1. Anak Usia Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya memilih makanan sehat, sehingga dapat membentuk sikap positif terhadap pola makan yang bergizi dan menurunkan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF).

2. Orang Tua

Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi orang tua untuk memberikan tuntunan dan pengarahan pada anak dalam membentuk pilihan makanan yang sehat, serta memahami pengaruh sikap anak tentang perilaku makannya.

3. Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan ahli gizi, dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar dalam menyusun program wawasan gizi dan intervensi perilaku makan anak yang lebih efektif.

4. Institusi Pendidikan Dasar

Sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk mengembangkan kurikulum atau kegiatan wawasan gizi yang menumbuhkan *habit* makan sehat pada anak sejak dini.

5. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa dijadikan rujukan untuk penelitian sambungan mengenai faktor psikososial lain seperti kebiasaan makan, paparan iklan makanan, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, faktor ekonomi dan kepraktisan, edukasi gizi dan pantangan makan.