

Pemahaman Orang Tua Tentang Dampak Jajanan Kemasan Terhadap Kesehatan Anak Usia Dini

Sasi Febriari¹, Gia Nikawanti^{2*}, Ihsan Abdul Patah³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Email Corresponding Author: gyanikawanti@upi.edu

Artikel Info

History

Received 2026-06-18,

Revised 2026-07-05,

Accepted 2026-08-28,

Online First 2026-08-31

Keywords: Parental Understanding; Packaged Snacks; Child Health; Early Childhood

Kata Kunci: Pemahaman Orang Tua; Jajanan Kemasan; Kesehatan Anak; Anak Usia Dini

© 2026 Sasi Febriari, Gia Nikawanti, Ihsan Abdul Patah

This is an open access article under the [CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Abstract

The rising consumption of packaged snacks among young children can pose health risks if consumed in excess. This study aims to understand parents' perspectives regarding the impact of packaged snack consumption on young children's health. A qualitative approach with a phenomenological design was employed, involving four parents as participants. Data were collected through interviews, observations, and documentation, and subsequently analyzed qualitatively. The findings indicate that parents understand the types, ingredients, and health impacts of packaged snacks. This understanding is reflected in actions such as limiting snack consumption, checking product ingredients, providing education, and offering healthier food alternatives. Snack consumption is also influenced by peers, the environment, taste, attractive packaging, and the ease of obtaining the products.

Abstrak

Meningkatnya konsumsi jajanan kemasan pada anak usia dini dapat menimbulkan risiko kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pemahaman orang tua mengenai dampak konsumsi jajanan kemasan terhadap kesehatan anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi yang melibatkan empat orang tua sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memahami jenis, kandungan, dan dampak jajanan kemasan terhadap kesehatan. Pemahaman tersebut tercermin dalam tindakan membatasi konsumsi jajanan, memeriksa kandungan produk, memberikan edukasi, serta menyediakan alternatif makanan yang lebih sehat. Konsumsi jajanan juga dipengaruhi oleh teman sebaya, lingkungan, rasa, kemasan yang menarik, dan kemudahan memperoleh produk.

PENDAHULUAN

Kesehatan dan pertumbuhan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal. Status gizi anak tidak hanya berkaitan dengan asupan makanan, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi keluarga, termasuk kemampuan ekonomi dalam menyediakan makanan yang bergizi (Armus et al., 2024). Masa usia dini merupakan periode penting dalam perkembangan anak yang mencakup berbagai aspek dan membutuhkan stimulasi serta perhatian yang sesuai dengan karakteristik perkembangannya (Sukatin et al., 2023). Konsumsi makanan bergizi seimbang menjadi dasar penting bagi kesehatan anak di masa mendatang (Rahmi, 2019). Seiring perkembangan industri pangan, berbagai makanan olahan, termasuk jajanan kemasan, semakin mudah diperoleh dan banyak dikonsumsi oleh anak.

Jajanan kemasan merujuk pada makanan atau minuman siap konsumsi yang dikemas, seperti biskuit, wafer, permen, cokelat, dan minuman berpemanis. Kemudahan memperoleh, rasa, serta

kemasan yang menarik dapat memengaruhi pilihan makanan anak, yang umumnya belum didasarkan pada pertimbangan kandungan gizi. Selain kandungan gizi, keamanan pangan juga perlu diperhatikan karena produk makanan harus memenuhi ketentuan keamanan dan terbebas dari bahan yang membahayakan konsumen (Amalia et al., 2026). Sebagian jajanan kemasan juga memiliki karakteristik *ultra-processed foods*, yaitu pangan yang mengalami pengolahan dengan berbagai bahan tambahan (Monteiro et al., 2019). Schulte et al. (2015) menunjukkan bahwa makanan dengan kombinasi lemak dan karbohidrat olahan tertentu dapat memiliki daya penguat konsumsi yang lebih tinggi. Konsumsi jajanan kemasan secara berlebihan, terutama yang tinggi gula, garam, dan lemak, dapat berkaitan dengan berbagai risiko kesehatan, seperti kerusakan gigi, gangguan pencernaan, obesitas, diabetes, dan gangguan metabolik (Wahyuni et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peran orang tua dalam memahami kandungan, keamanan, dan dampak jajanan serta menerapkannya melalui pengawasan, pembatasan konsumsi, edukasi, dan penyediaan alternatif makanan sehat. Namun, penerapannya dapat dipengaruhi oleh ketertarikan anak, teman sebaya, dan lingkungan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengawasan orang tua berperan dalam perilaku jajan anak (Korompot, 2021), sedangkan karakteristik kemasan dapat meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan. Rowan et al. (2022) juga menemukan bahwa orang tua memandang makanan kemasan sebagai produk yang praktis, tetapi memiliki kekhawatiran terhadap kandungan gizi dan dampaknya bagi kesehatan anak. Meskipun demikian, penelitian terdahulu belum secara khusus menggambarkan bagaimana orang tua memahami dampak jajanan kemasan terhadap kesehatan anak dan menerjemahkan pemahaman tersebut ke dalam praktik sehari-hari, terutama dalam pengawasan, pembatasan, edukasi, dan penyediaan alternatif makanan sehat. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi hubungan antara pemahaman orang tua mengenai dampak jajanan kemasan dengan penerapannya dalam praktik pengasuhan sehari-hari, termasuk ketika menghadapi daya tarik produk, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman dan pemaknaan orang tua secara mendalam, bukan hanya tindakan yang dilakukan, tetapi juga alasan dan pertimbangan yang melatarbelakanginya. Penelitian ini berfokus pada pemahaman orang tua mengenai dampak konsumsi jajanan kemasan terhadap kesehatan anak usia dini serta penerapannya dalam pengawasan, pembatasan konsumsi, pemberian edukasi, dan penyediaan alternatif makanan sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Desain fenomenologi dipilih untuk menggali pengalaman dan pemaknaan orang tua mengenai dampak konsumsi jajanan kemasan terhadap kesehatan anak usia dini serta penerapan pemahaman tersebut dalam pengawasan, pembatasan konsumsi, pemberian edukasi, dan penyediaan alternatif makanan sehat. Menurut Moustakas (1994), fenomenologi merupakan pendekatan yang bertujuan memahami pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena yang dialami secara langsung. Dalam penelitian ini, perilaku anak, teman sebaya, dan lingkungan diposisikan sebagai konteks yang dapat memengaruhi penerapan pemahaman orang tua, bukan sebagai fokus utama penelitian. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Partisipan penelitian terdiri atas empat orang tua yang memiliki anak usia dini, memiliki usaha warung, dan memberikan izin kepada anak untuk mengonsumsi jajanan kemasan. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian. Variasi usia, pendidikan terakhir, tempat tinggal, dan aktivitas partisipan dipertimbangkan untuk memperoleh keragaman pengalaman dan pemahaman mengenai konsumsi jajanan kemasan.

Tabel 1

Identitas dan Karakteristik Partisipan

<i>Nama</i>	<i>Inisial</i>	<i>Usia</i>	<i>Pendidikan</i>	<i>Tempat Tinggal</i>	<i>Aktivitas Partisipan</i>
Partisipan 1	S	44 Tahun	SD	Jakarta	Bekerja
Partisipan 2	NF	35 Tahun	SMP	Jakarta	Ibu Rumah Tangga
Partisipan 3	SY	38 Tahun	SMK	Jakarta	Ibu Rumah Tangga
Partisipan 4	DS	45 Tahun	D1	Bekasi	Ibu Rumah Tangga

Perbedaan latar belakang pendidikan dan tempat tinggal partisipan dipertimbangkan untuk memperoleh variasi pengalaman dan pemahaman orang tua terhadap konsumsi jajanan kemasan. Pemilihan tersebut tidak dimaksudkan untuk membandingkan karakteristik partisipan, tetapi untuk memperkaya informasi mengenai fenomena yang diteliti. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali pengalaman, pemahaman, dan praktik orang tua terkait konsumsi jajanan kemasan. Pedoman wawancara mencakup beberapa topik utama, yaitu pemahaman mengenai jajanan kemasan dan dampaknya terhadap kesehatan, pengalaman memberikan jajanan kepada anak, pengawasan dan pembatasan konsumsi, pemberian edukasi, penyediaan alternatif makanan sehat, serta pengalaman menghadapi pengaruh teman sebaya dan lingkungan. Wawancara dilakukan secara mendalam di rumah masing-masing partisipan dengan total durasi kurang lebih 1 jam 45 menit. Durasi wawancara disesuaikan dengan kondisi dan respons masing-masing partisipan. Observasi dilakukan untuk mengamati praktik orang tua dalam memilih, memberikan, membatasi, dan mengawasi konsumsi jajanan kemasan dalam kehidupan sehari-hari. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto produk jajanan kemasan, label komposisi, informasi nilai gizi, dan catatan lapangan.

Tabel 2

Sumber Data Penelitian

<i>Sumber Data</i>	<i>Teknik Pengumpulan Data</i>
Orang Tua	Wawancara dan Observasi
Produk Jajanan Kemasan	Dokumentasi
Catatan Lapangan	Dokumentasi

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif Miles et al. (2014), yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Ketiga komponen tersebut dilakukan secara interaktif dan berlangsung selama proses penelitian. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksikan, dan mentransformasikan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data wawancara ditranskripsikan, kemudian dibaca secara berulang dan diberi kode pada informasi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Kode yang memiliki kesamaan makna selanjutnya dikelompokkan menjadi kategori dan tema, seperti pemahaman terhadap dampak jajanan kemasan, pengawasan, pembatasan konsumsi, edukasi, dan penyediaan alternatif makanan sehat.

Tahap kedua adalah penyajian data, yaitu menyusun data yang telah dikondensasi dalam bentuk narasi deskriptif berdasarkan kategori dan tema yang telah terbentuk. Data dari setiap partisipan dibandingkan untuk melihat persamaan, perbedaan, dan pola pengalaman yang muncul. Penyajian data juga dilengkapi dengan kutipan pernyataan partisipan yang relevan agar temuan tetap menggambarkan pengalaman dan pemaknaan yang disampaikan oleh partisipan.

Tahap ketiga adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Peneliti menafsirkan pola, hubungan, dan makna yang muncul dari data untuk memperoleh kesimpulan sesuai dengan fokus penelitian. Kesimpulan diverifikasi secara terus-menerus selama proses analisis dengan meninjau kembali data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Verifikasi dilakukan melalui triangulasi teknik untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diperoleh didukung oleh data yang konsisten. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut digunakan secara saling melengkapi untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai pemahaman dan praktik orang tua dalam mengendalikan konsumsi jajanan kemasan pada anak usia dini. Kecukupan data ditentukan berdasarkan ketercukupan informasi untuk menjawab fokus penelitian, bukan semata-mata berdasarkan jumlah partisipan. Pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah menggambarkan pemahaman, pengalaman, dan praktik orang tua secara memadai serta tidak ditemukan informasi substantif baru yang memperluas kategori atau tema yang telah terbentuk.

HASIL PENELITIAN

Pemahaman Orang Tua Tentang Dampak Jajanan Kemasan Terhadap Kesehatan Anak Usia Dini

Penelitian ini melibatkan empat orang tua yang memiliki anak usia dini dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman yang berbeda. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, diperoleh temuan bahwa seluruh partisipan memiliki pemahaman mengenai dampak konsumsi jajanan kemasan terhadap kesehatan anak, meskipun tingkat pemahaman dan penerapannya berbeda pada setiap keluarga. Pemahaman tersebut tercermin melalui kemampuan orang tua mengenali jenis jajanan kemasan, memperhatikan kandungan dan keamanan produk, memahami dampak konsumsi berlebihan, membatasi konsumsi, memberikan edukasi kepada anak, serta menyediakan alternatif makanan yang lebih sehat. Temuan ini memperlihatkan pemahaman orang tua tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai makanan, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan pengawasan dan pendampingan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan Nurhidayati & Seo (2024) yang menunjukkan bahwa pemahaman dan persepsi orang tua mengenai keamanan pangan dapat memengaruhi keputusan dalam memberikan jajanan kepada anak.

Pada aspek pengenalan jenis jajanan, seluruh partisipan mampu menyebutkan makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi anak, meskipun terdapat perbedaan jenis dan frekuensinya. P1 menyebutkan bahwa anak tertarik pada makanan dengan gambar tertentu, roti, dan cokelat kemasan bahkan terkadang lebih tertarik pada gambar dan hadiah yang terdapat pada produk. P2 menyebutkan biskuit atau wafer dan makanan ringan seperti chiki, sedangkan P3 menyebutkan chiki dan permen cokelat. P4 menyatakan bahwa jajanan anak harus diketahui oleh orang tua dan menyebutkan biskuit serta es krim sebagai jajanan yang paling sering dikonsumsi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa orang tua mengenali pola konsumsi berdasarkan kebiasaan dan preferensi masing-masing anak. Ketertarikan anak terhadap tampilan, rasa, gambar, dan hadiah pada produk juga menunjukkan bahwa karakteristik jajanan menjadi salah satu pertimbangan dalam pilihan anak.

Pemahaman orang tua terhadap keamanan produk terlihat dari kebiasaan memeriksa informasi pada kemasan sebelum jajanan diberikan kepada anak. P1 menyatakan, "Oh ya itu wajib itu selalu saya dilihat dari kemasan, dari bahan-bahannya, atau expired nya saya liat kalau beli karena namanya anak-anak kan kagak tau, jadinya saya cari sendiri jadi gak asal sembarang ngasih." P2 juga menyampaikan, "Nah iya, suka saya lihat dulu. Apalagi kita punya anak ntar takutnya kadaluwarsa dimakan. Kalau anak sakit kita juga yang repot." Sementara itu, P3 menyatakan, "Paling kadaluwarsa ada di kemasan itu kan, expirednya kayak gitu doang. Banyak pengawet sih juga gak bagus ya mbak buat anak-anak." P4 juga mengatakan, "Ya, mengetahui suka lihat dulu kadaluwarsa nya, kalau udah kadaluwarsa yah gak dikasih." Temuan tersebut menunjukkan bahwa perhatian terhadap tanggal kadaluwarsa menjadi bentuk pemahaman yang paling konsisten ditemukan pada keempat partisipan, sedangkan perhatian terhadap komposisi dan bahan tambahan menunjukkan variasi. Praktik memeriksa informasi produk tersebut sejalan dengan Nurhidayati & Seo (2024) yang menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki perhatian terhadap keamanan pangan cenderung lebih berhati-hati dalam memilih makanan untuk anak.

Pada aspek dampak kesehatan, keempat partisipan menghubungkan konsumsi jajanan secara berlebihan dengan gangguan kesehatan tertentu. P1 menyebutkan "panas dalam, bibir pecah-pecah, batuk", P3 menyebutkan "radang tenggorokan, batuk", sedangkan P4 menyampaikan bahwa konsumsi berlebihan dapat menyebabkan "batuk dan panas." P2 juga menunjukkan kehati-hatian dalam memberikan jajanan ketika anak mengalami batuk. Pemahaman tersebut kemudian memengaruhi cara orang tua mengatur frekuensi konsumsi. P1 menyatakan, "Kalau anak saya gak tentu kadang sekali gak tiap hari, kalau tiap hari saya omelin," sedangkan P4 menerapkan aturan yang lebih terstruktur dengan mengatakan, "Sehari 3 pokoknya." Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai risiko kesehatan diterapkan dengan cara yang berbeda sesuai pengalaman dan kondisi masing-masing keluarga. Hal tersebut sejalan dengan Afriani et al. (2025) yang menekankan pentingnya pembiasaan pola makan sehat dan penerapan gizi seimbang sejak usia dini melalui keterlibatan orang tua.

Pemahaman tersebut selanjutnya diterapkan melalui pembatasan dan edukasi. P1 menggunakan penjelasan mengenai risiko konsumsi berlebihan dengan mengatakan, "dari cara pembikinanya sampe nanti dikonsumsi bahaya ini ini dan penjelasan kepada anak dini itu perlu." P2 memberikan penjelasan

sederhana, seperti “jangan kayak gini yah nak nanti bisa batuk,” sedangkan P3 mengatakan kepada anak, “jangan makan chiki yang kayak gini-gini.” P4 menggunakan pendekatan yang lebih tegas dengan menyatakan, “Ya di galakin kalau gak di galakin gak bakalan ngerti, yah harus dimarahi sampe nangis kadang.” Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki orang tua diterjemahkan ke dalam strategi pengasuhan yang berbeda, mulai dari memberikan penjelasan hingga menerapkan larangan secara tegas. Selain pembatasan dan edukasi, sebagian partisipan menyediakan alternatif makanan serta mengatur konsumsi makanan utama. P2, misalnya, memilih membuat puding sendiri karena dapat mengontrol bahan dan tingkat kemanisan, dengan menyatakan, “Mending kita bikin kan kita tau gimana cara bikin nya kan, tau juga air nya gimana. Karena anak gini kan gak boleh terlalu manis.” P4 menyediakan puding dan nugget serta menerapkan aturan bahwa anak harus makan nasi terlebih dahulu sebelum mendapatkan jajanan. P1 juga membiasakan anak makan terlebih dahulu sebelum mengonsumsi jajanan. Sementara itu, P3 menyatakan belum menyediakan alternatif makanan khusus karena anak mengalami kesulitan makan.

Temuan ini mendukung Rahmi (2019) bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan dan pemenuhan gizi anak sejak usia dini. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman orang tua mengenai jajanan kemasan berkaitan dengan tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan mengenai keamanan dan dampak kesehatan menjadi dasar bagi orang tua dalam menentukan jenis jajanan yang diberikan, mengatur frekuensi konsumsi, menjelaskan risiko kepada anak, serta menyediakan pilihan makanan lain. Namun, penerapannya menunjukkan variasi, mulai dari pengawasan yang bersifat fleksibel hingga aturan yang lebih tegas.

Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Jajanan Kemasan pada Anak Usia Dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jajanan kemasan pada anak dipengaruhi oleh teman sebaya, lingkungan tempat anak beraktivitas, kemudahan memperoleh jajanan, serta daya tarik dan preferensi terhadap produk. Faktor-faktor tersebut muncul dari hasil pengelompokan data wawancara ke dalam kode seperti *ikut teman*, *tertarik gambar atau hadiah*, *akses jajanan*, dan *menyukai rasa tertentu*. Dalam penelitian ini, faktor tersebut diposisikan sebagai konteks yang memengaruhi penerapan pengawasan orang tua, bukan sebagai fokus utama penelitian. Pengaruh teman sebaya terlihat dari pengalaman seluruh partisipan. P1 menyatakan, “anak-anak ikut lingkungan temen,” sedangkan P2 mengatakan, “namanya anak-anak kadang liat anak-anak orang jajan, suka ngikut.” P3 juga menyampaikan, “Pengaruh temen sih mbak itu ngaruh sih, kadang anak ikut-ikutan beli ini beli itu,” bahkan menceritakan bahwa anak pernah mengonsumsi permen karena mengikuti teman dan kemudian mengalami batuk. P4 menyatakan bahwa pengaruh tersebut sangat terlihat ketika anak berada di lingkungan ngaji, yaitu “Iya ngaruh banget, disekolah sih enggak dia di sekolah gak ada tukang jajanan. Ngaji yang pasti, kalau ngaji iya.”

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya bergantung pada lingkungan tempat anak beraktivitas dan kesempatan anak memperoleh jajanan. Hal ini sejalan dengan Sandrina & Agustina (2024) yang menunjukkan bahwa teman sebaya dapat memengaruhi pilihan jajanan anak karena anak cenderung mengikuti kebiasaan kelompok bermainnya. Kemudahan memperoleh jajanan juga terlihat dalam pengalaman partisipan. P1 menyebutkan bahwa anak sering meminta jajanan ketika berada di minimarket, sedangkan P3 menyampaikan bahwa ketika permintaan jajanan ditolak, anak terkadang dapat membeli sendiri di warung lain. P3 mengatakan, “Ya karena gak di kasih nangis, tau-tau beli sendiri dia di warung lain.” Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembatasan yang dilakukan di rumah dapat menghadapi hambatan ketika anak memiliki akses lain terhadap jajanan. Temuan ini sesuai dengan Rukmasari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa ketersediaan dan kemudahan memperoleh jajanan dapat memengaruhi pemilihan jajanan anak.

Daya tarik produk juga menjadi bagian dari konteks yang memengaruhi keinginan anak. Pada P1, anak tertarik pada gambar dan hadiah dalam produk, sedangkan P3 menyebutkan bahwa anak menyukai makanan ringan, sedangkan P4 lebih menekankan rasa sebagai pertimbangan, dengan menyatakan, “kalau yang dia manis pasti dikasih, tapi kalau asem kayak yogurt dia gak terlalu doyan.” Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keputusan anak dalam memilih jajanan masih banyak dipengaruhi karakteristik yang mudah dikenali, seperti rasa, gambar, warna, atau bentuk produk.

Temuan ini sejalan dengan Pellegrino et al. (2024) yang menjelaskan bahwa tampilan dan desain kemasan yang menarik bagi anak dapat meningkatkan ketertarikan terhadap makanan kemasan. Keberadaan faktor-faktor tersebut kemudian memengaruhi cara orang tua merespons permintaan anak. P1 menyatakan, “Sering saya tolak, saya kasih tau bahaya nya gak boleh gak bagus,” sedangkan P2 memilih untuk tidak langsung memberikan makanan dan terlebih dahulu mencobanya sendiri, yaitu “Saya beli dulu, saya cobain dulu cuma gak banyak syaratnya aja biar dia tau rasa juga.” P4 menerapkan penolakan yang lebih tegas dengan mengatakan, “Sering sih nolaknya. Tapi cara nolaknya tuh digalakin bocahnya.” Sementara itu, P3 lebih banyak melakukan penolakan ketika jajanan dianggap dapat memperburuk kondisi kesehatan anak. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan karakteristik jajanan tidak secara langsung menentukan konsumsi anak, tetapi menjadi kondisi yang dihadapi orang tua dalam menerapkan pemahaman dan pengawasan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara faktor yang memengaruhi keinginan anak dengan praktik pengawasan orang tua. Teman sebaya dan kemudahan akses dapat meningkatkan keinginan anak untuk mengonsumsi jajanan, sedangkan daya tarik produk dan preferensi rasa memperkuat ketertarikan terhadap makanan tertentu. Dalam menghadapi kondisi tersebut, orang tua menerapkan strategi yang berbeda berdasarkan pemahaman, pengalaman, kondisi kesehatan, dan karakteristik anak. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengawasan konsumsi jajanan merupakan proses yang berlangsung dalam interaksi antara pemahaman orang tua, keinginan anak, serta kondisi lingkungan, sehingga praktik pengasuhan menjadi bagian penting dalam membantu anak mengendalikan konsumsi jajanan kemasan.

PEMBAHASAN

Pemahaman orang tua mengenai dampak jajanan kemasan terhadap kesehatan anak tidak berhenti pada pengetahuan tentang jenis, kandungan, keamanan, dan risiko kesehatan, tetapi menjadi dasar dalam mengambil keputusan pemberian makanan, meskipun penerapannya berbeda sesuai kondisi keluarga dan karakteristik anak. Keempat partisipan menunjukkan bahwa mereka mengenali jajanan yang dikonsumsi anak dan memiliki perhatian terhadap keamanan produk, terutama melalui pemeriksaan tanggal kedaluwarsa, kondisi kemasan, serta pertimbangan bahan sebelum memberikan jajanan. Pemahaman tersebut mendorong tindakan berupa pembatasan jumlah atau frekuensi konsumsi, pemberian penjelasan mengenai dampak jajanan, pengaturan agar anak makan makanan utama terlebih dahulu, serta penyediaan alternatif seperti puding, makanan rumahan, kue tradisional, atau minuman yang dibuat sendiri. Kondisi ini sejalan dengan Korompot (2021) yang menunjukkan bahwa pola asuh dan pengawasan orang tua berperan dalam membentuk perilaku jajan anak usia dini.

Namun, penelitian ini memberikan temuan yang lebih spesifik bahwa pengawasan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pola asuh, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana orang tua memahami risiko jajanan kemasan dan menerjemahkan pemahaman tersebut ke dalam keputusan sehari-hari. Pertimbangan orang tua terhadap tanggal kedaluwarsa, bahan, dan keamanan produk juga mendukung Rowan et al. (2022) yang menemukan bahwa orang tua mempertimbangkan manfaat dan risiko makanan kemasan sebelum memberikannya kepada anak. Perhatian terhadap keamanan bahan pangan dalam penelitian ini juga diperkuat oleh Dhuha et al. (2025) yang menunjukkan pentingnya pemeriksaan kandungan bahan tambahan pangan, seperti tartrazin dan natrium benzoat, pada produk jajanan. Selain itu, Rahmiati et al. (2024) menunjukkan bahwa pengujian keamanan jajanan masih diperlukan karena ditemukan sampel jajanan pasar yang mengandung bahan berbahaya seperti rhodamin B dan formalin. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian bahwa pemeriksaan informasi pada kemasan, bahan, dan kondisi produk merupakan bentuk kehati-hatian orang tua dalam menentukan jajanan yang diberikan kepada anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki orang tua tidak selalu menghasilkan pengendalian yang sama karena keputusan pemberian jajanan berlangsung dalam situasi yang dinamis. Anak tetap dapat meminta jajanan karena menyukai rasa, warna, gambar, hadiah, atau karena melihat teman mengonsumsi makanan tertentu. P1, misalnya, menjelaskan bahwa anak tertarik pada gambar dan hadiah pada produk, sedangkan P3 menyampaikan bahwa anak dapat mengikuti teman hingga meminta jajanan yang sama. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa ketertarikan anak tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dengan pengaruh teman sebaya dan

kemudahan memperoleh jajanan di lingkungan sekitar. Dalam perspektif ekologi Bronfenbrenner, kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumsi anak terbentuk melalui interaksi antara lingkungan terdekat, terutama keluarga dan teman sebaya, dengan lingkungan fisik yang menyediakan akses terhadap jajanan. Dengan demikian, orang tua yang telah memahami risiko tetap menghadapi keterbatasan ketika anak berada di luar pengawasan langsung atau memiliki akses mudah terhadap jajanan. Perbedaan penerapan juga terlihat dari strategi pengasuhan yang digunakan. P1 dan P2 cenderung memberikan penjelasan dan melakukan penyaringan sebelum membeli, P4 menerapkan aturan jumlah yang lebih tegas, sedangkan P3 lebih banyak melakukan pembatasan berdasarkan kondisi kesehatan anak.

Hal tersebut menunjukkan bahwa orang tua perlu mengimplementasikan pemahaman tersebut dalam strategi pengasuhan yang sesuai dengan kondisi dan karakteristik anak agar dapat diterapkan secara efektif. Upaya orang tua untuk membiasakan anak makan makanan utama sebelum memperoleh jajanan dan menyediakan makanan alternatif juga menunjukkan adanya perhatian terhadap kualitas asupan gizi anak. Temuan ini sejalan dengan Damayanti et al. (2021) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara status gizi dan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Selain itu, Jannah (2023) menekankan bahwa pemenuhan gizi yang optimal berperan penting dalam mendukung perkembangan otak anak pada masa *golden age*. Dengan demikian, pembatasan jajanan dalam penelitian ini tidak semata-mata dimaknai sebagai larangan terhadap makanan kemasan, tetapi sebagai bagian dari upaya orang tua dalam mengatur kualitas asupan makanan agar kebutuhan gizi anak tetap terpenuhi dan mendukung proses pertumbuhan serta perkembangannya. Hal tersebut juga sejalan dengan konsep PAUD.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi bagi bidang PAUD dan kesehatan anak dengan menunjukkan bahwa pengasuhan sehat dalam mengendalikan konsumsi jajanan kemasan merupakan proses yang menghubungkan pemahaman orang tua dengan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman mengenai keamanan dan dampak jajanan mendorong orang tua melakukan penyaringan makanan, menetapkan batas konsumsi, memberikan edukasi, serta menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat, tetapi penerapannya dipengaruhi oleh karakteristik anak, pengaruh teman sebaya, ketersediaan jajanan, dan daya tarik produk. Dengan demikian, temuan utama penelitian ini bukan sekadar menunjukkan bahwa orang tua mengetahui risiko jajanan kemasan, tetapi bahwa pengetahuan tersebut menjadi dasar pengambilan keputusan dan strategi pengasuhan, meskipun efektivitas penerapannya bergantung pada kemampuan orang tua menyesuaikan strategi dengan kondisi anak dan lingkungan. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan konsumsi sehat tidak cukup dilakukan melalui peningkatan pengetahuan orang tua, tetapi perlu diperkuat melalui praktik pengasuhan yang konsisten dan lingkungan yang mendukung.

Dalam konteks PAUD, guru dapat memperkuat proses tersebut melalui kegiatan edukasi gizi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, seperti mengenalkan makanan sehat dan kurang sehat, mengajarkan anak mengenali informasi sederhana pada kemasan, serta membiasakan anak memilih makanan dengan mempertimbangkan kesehatan. Orang tua dapat mendukungnya dengan menerapkan aturan konsumsi yang konsisten, memberikan contoh dalam memilih makanan, menyediakan camilan sehat yang menarik, dan menjelaskan alasan pembatasan jajanan menggunakan bahasa yang mudah dipahami anak. Dukungan lembaga PAUD juga diperlukan melalui edukasi kepada orang tua, pembiasaan membawa bekal atau makanan sehat, serta penciptaan lingkungan sekolah yang membatasi paparan terhadap jajanan yang kurang sehat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami temuan. Partisipan penelitian hanya terdiri atas empat orang tua dengan karakteristik tertentu sehingga temuan yang diperoleh bersifat kontekstual dan belum dapat menggambarkan pengalaman orang tua dengan latar belakang yang lebih beragam. Selain itu, penelitian berfokus pada pemahaman dan praktik orang tua sehingga perspektif anak, guru, serta pihak lain di lingkungan sekolah belum dikaji secara mendalam. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam dan mengintegrasikan perspektif anak, guru, serta lingkungan sekolah untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembentukan kebiasaan konsumsi jajanan sehat pada anak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman orang tua mengenai dampak jajanan kemasan terhadap kesehatan anak menjadi dasar dalam membentuk praktik pengendalian konsumsi jajanan pada anak usia dini. Pemahaman tersebut tidak hanya berupa pengetahuan mengenai jenis, keamanan, kandungan, dan risiko jajanan, tetapi diterjemahkan melalui pengambilan keputusan, pembatasan konsumsi, pemberian edukasi, serta penyediaan alternatif makanan yang lebih sehat. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan orang tua dan kebiasaan konsumsi anak berlangsung melalui praktik pengasuhan, sehingga pengetahuan menjadi lebih bermakna ketika diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penerapannya tidak selalu sama karena dipengaruhi oleh karakteristik anak, daya tarik produk, pengaruh teman sebaya, serta kemudahan memperoleh jajanan di lingkungan sekitar. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi bagi bidang PAUD dan kesehatan anak dengan menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan konsumsi sehat merupakan proses yang menghubungkan pemahaman orang tua, pengambilan keputusan, strategi pendampingan, dan lingkungan anak, sehingga peningkatan pengetahuan saja belum cukup tanpa penerapan pengasuhan yang konsisten dan dukungan lingkungan. Secara praktis, lembaga PAUD dapat memperkuat proses tersebut melalui edukasi gizi yang melibatkan anak dan orang tua, seperti kegiatan mengenali makanan sehat, praktik memilih makanan, mengenalkan informasi sederhana pada kemasan, pembiasaan membawa bekal sehat, serta penyediaan modul atau panduan bagi orang tua mengenai pembatasan jajanan dan penyediaan camilan sehat sesuai kebutuhan anak. Dukungan lembaga juga dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan sekolah yang mengurangi paparan terhadap jajanan kurang sehat dan membangun kesepakatan bersama orang tua mengenai kebiasaan konsumsi anak. Dengan demikian, pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui keterlibatan keluarga dan lembaga PAUD agar pemahaman mengenai kesehatan dapat berkembang menjadi praktik pengasuhan yang mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi selama proses penelitian, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam pengumpulan data hingga penyusunan artikel ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

SF berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, penyusunan metodologi, pelaksanaan penelitian, pengumpulan dan analisis data, serta penulisan naskah. GN berkontribusi dalam supervisi penelitian, validasi hasil penelitian, serta penelaahan dan penyuntingan naskah. IP berkontribusi dalam supervisi penelitian, validasi hasil penelitian, serta penelaahan dan penyuntingan naskah. Seluruh penulis telah berkontribusi secara signifikan terhadap penelitian ini, membaca, meninjau, memberikan persetujuan terhadap versi akhir manuskrip, serta menyetujui naskah untuk dipublikasikan. Seluruh penulis juga bertanggung jawab atas integritas ilmiah, keakuratan data, dan isi publikasi ini.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penulis menyatakan bahwa Google Gemini digunakan selama proses penyusunan manuskrip ini sebagai alat bantu untuk memperbaiki tata bahasa. Setelah menggunakan layanan tersebut, penulis telah meninjau, memverifikasi, dan menyunting seluruh isi manuskrip secara menyeluruh untuk memastikan ketepatan dan kesesuaiannya dengan hasil penelitian. Penulis bertanggung jawab sepenuhnya atas keakuratan data, integritas ilmiah, orisinalitas naskah, interpretasi hasil penelitian, serta keseluruhan substansi publikasi ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini dilaksanakan tanpa adanya konflik kepentingan, baik yang bersifat finansial, kelembagaan, maupun pribadi, yang dapat memengaruhi proses perencanaan penelitian, pengumpulan dan analisis data, interpretasi hasil, penyusunan manuskrip, maupun proses publikasi. Seluruh tahapan penelitian dilakukan secara independen, objektif, dan sesuai dengan prinsip integritas serta etika ilmiah. Penulis bertanggung jawab sepenuhnya atas isi, keakuratan, dan pelaporan hasil penelitian yang disajikan dalam manuskrip ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D., Arisara, G., Justian, D., Ariyanti, A., Wahyuningsih, N. T., Indriani, R. P., Rahmawati, S. Y., & Rohdiansyah, Y. (2025). The importance of balanced nutrition for children's health in Cilengkrang State Elementary School. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 559–565. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i1.5855>
- Amalia, A., Sindi, S., Yousif, Z., Ramadhani, M., Putri, S. A., Annisa, N. S., & Syahputra, D. (2026). Perlindungan konsumen terhadap produk makanan yang mengandung bahan berbahaya. *Jaksa: Jurnal Kajian Ilmu Hukum dan Politik*, 4(1), 15–29. <https://doi.org/10.51903/6mqwdj28>
- Armus, A. M., Darmawansyah, D., & Kaharuddin, A. T. (2024). Factors relating to the nutritional status of toddlers in 2021. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 6(2), 113–124. <https://doi.org/10.12928/jcp.v6i2.11152>
- Damayanti, A., Pusari, R. W., & Kusumaningtyas, N. (2021). Status gizi anak terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 1–2 tahun. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 219–227. <https://doi.org/10.26877/paudia.v10i1.8252>
- Dhuha, N. S., Doloking, H., Khaerani, K., Leboe, D. W., & Ismail, I. (2025). Penetapan kadar tartrazin dan natrium benzoat pada beberapa merek jelly di Kabupaten Jeneponto dengan metode spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Farmasi UIN Alauddin Makassar*, 13(2), 78–84. <https://doi.org/10.24252/jfuinam.v13i2.63247>
- Jannah, M. (2023). Perkembangan otak pada anak usia dini: Kajian dasar neurologi dan Islam. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 171–180. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v9i1.18499>
- Korompot, T. S. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perilaku jajan anak usia dini di TK Tunas Harapan Mopait Kabupaten Bolaang Mongondow. *Indonesian Journal of Early Childhood Education (IJECE)*, 1(2), 1–19. <https://doi.org/10.30984/ijece.v1i02.136>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412995658>
- Nurhidayati, V. A., & Seo, S. (2024). Parents' perceived risks and benefits on avoidance of street food near schools in Indonesia: Moderating role of school type. *Psychology in the Schools*, 61(4), 1393–1412. <https://doi.org/10.1002/pits.23117>
- Pellegrino, F., Tan, M., Richonnet, C., Reinert, R., Bucher Della Torre, S., & Chatelan, A. (2024). What is the nutritional quality of pre-packed foods marketed to children in food stores? A survey in Switzerland. *Nutrients*, 16(11), 1656. <https://doi.org/10.3390/nu16111656>
- Rahmi, P. (2019). Peran nutrisi bagi tumbuh dan kembang anak usia dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v5i1.6380>
- Rahmiati, R., Tukan, V. Y., & Hariyani, N. (2024). Uji kandungan zat pewarna rhodamin B dan formalin pada jajanan pasar yang beredar di Pasar Kembang Surabaya Jawa Timur. *Journal of Food Safety and Processing Technology (JFSPT)*, 1(2), 56–63. <https://doi.org/10.30587/jfspt.v1i2.7284>

- Rowan, M., Miroso, M., Heath, A.-L. M., Katiforis, I., Taylor, R. W., & Skeaff, S. A. (2022). A qualitative study of parental perceptions of baby food pouches: A netnographic analysis. *Nutrients*, 14(15), 3248. <https://doi.org/10.3390/nu14153248>
- Rukmasari, E. A., Mamuroh, L., Ramdhanie, G. G., & Ama, Y. (2024). Description of elementary school children in choosing snacks at school. *International Journal of Science and Society*, 6(3), 315–321. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v6i3.1246>
- Sandrina, R., & Agustina, Y. (2024). Hubungan peer group support dengan perilaku memilih jajanan sehat pada anak sekolah (kelas VI) di SDN Jatikramat VI Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 1202–1211. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11051>
- Schulte, E. M., Avena, N. M., & Gearhardt, A. N. (2015). Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load. *PLoS ONE*, 10(2), e0117959. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117959>
- Sukatin, S., Mutaqin, K., Astuti, P., Widiyansih, W., & Putri, Y. (2023). Psikologi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 1(3), 186–194. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.492>
- Wahyuni, S., Indriastuti, D., & Hasrima, H. (2024). Gambaran konsumsi jajanan beresiko tinggi gula pada anak. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 4(2), 14–20. <https://doi.org/10.46233/jikk.v4i02.113>