

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UMSuraba...

Artikel Dampak Pemberian Makanan Junk Food Pada Usia Dini

 Mahasiswa
 FKIP UMSurabaya
 Universitas Muhammadiyah Surabaya

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3172635081

Submission Date

Mar 4, 2025, 1:01 PM GMT+7

Download Date

Mar 4, 2025, 1:04 PM GMT+7

File Name

DAMPAK_PEMBERIAN_MAKANAN_JUNK_FOOD_PADA_USIA_DINI_4.pdf

File Size

169.2 KB

10 Pages

3,801 Words

23,455 Characters

25% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 24%  Internet sources
- 8%  Publications
- 4%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

24% Internet sources
8% Publications
4% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	jurnal.staim-probolingo.ac.id	11%
2	Internet	pdfcoffee.com	2%
3	Internet	blogduniaanakindonesia.blogspot.com	1%
4	Internet	es.scribd.com	1%
5	Internet	ejurnalmalahayati.ac.id	<1%
6	Internet	issuu.com	<1%
7	Publication	Lis Yulianti Siregar, Maulia Mutiara Siagian. "Persepsi Orang Tua tentang Konsu...	<1%
8	Internet	journal.tofedu.or.id	<1%
9	Internet	lifestyle.kompas.com	<1%
10	Internet	123dok.com	<1%
11	Internet	jurnal.uui.ac.id	<1%

12	Student papers	Universitas Jember	<1%
13	Internet	id.theasianparent.com	<1%
14	Publication	Alhidayati Alhidayati, Jihan Natassa, Christine Vita Gloria Purba, Mursyda Dewi. ...	<1%
15	Internet	highlight.id	<1%
16	Internet	wartakota.tribunnews.com	<1%
17	Publication	Damiana Nirmala Mukti Handayani. "Upaya Pengurangan Konsumsi Junk Food u...	<1%
18	Internet	maduvitabumin.wordpress.com	<1%
19	Internet	www.scribd.com	<1%
20	Internet	www.magiran.com	<1%
21	Publication	Ufiyah Ramlah. "GANGGUAN KESEHATAN PADA ANAK USIA DINI AKIBAT KEKURA...	<1%
22	Internet	digilib.esaunggul.ac.id	<1%
23	Internet	eprints.triatmamulya.ac.id	<1%
24	Internet	hellosehat.com	<1%
25	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%

26	Internet	tugassekolahsuryani.blogspot.com	<1%
27	Internet	www.coursehero.com	<1%
28	Publication	Subrata Chattopadhyay, Udit Chawla. "Sustainability in Marketing Practice - ...	<1%
29	Publication	Erinda Nur Pratiwi, Winda Windiyani. "Pengetahuan Kader Tentang Stimulasi Det...	<1%

DAMPAK PEMBERIAN MAKANAN JUNK FOOD PADA USIA DINI

***Qanita Fardlillah, Yuni Eka Lestari**

Universitas Muhammadiyah Surabaya

*Email: qonita.fardlillah@um-surabaya.ac.id

Abstract

Consumption of junk food has changed people's dietary habits intensely to meet daily food needs and has increased from year to year. Junk food is not only consumed by adults but also children. Junk food such as nuggets, sausages, burgers, instant noodles, and the like are preferred by children, but they contain lots of additives (flavorings and preservatives) which will damage a child's body. Considering the increasing variety and content of ingredients in junk food, it will certainly have a negative impact, especially on children's health, and cause dangerous diseases later in life. The current research was conducted to analyze the impact of giving junk food to young children. Data analysis was carried out through three stages, namely reduction, presentation and drawing conclusions. The results of the analysis of research findings show that junk food consumed intensely and excessively will have a negative impact on children's growth and development and other health. Children will experience the impact, which can trigger short and long term illnesses. These diseases include obesity, diabetes, malnutrition, types of cancer, damage to body organs and others. Children's nutritional needs for balanced nutrition must be met from an early age, including carbohydrates, protein, vitamins and minerals because they have their respective functions in the body so that they can achieve optimal growth and development.

Keywords: Junk Food; Impact of Junk Food; Early Childhood.

Abstrak

Konsumsi makanan junk food telah merubah kebiasaan pola makan masyarakat secara intens untuk memenuhi kebutuhan pangan setiap hari dan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Makanan junk food tidak hanya dikonsumsi bagi orang dewasa tapi juga anak-anak. Makanan junk food seperti nugget, sosis, burger, mie instan, dan sejenisnya lebih disukai anak-anak namun terdapat banyak kandungan zat aditif (perasa dan pengawet) yang akan merusak tubuh anak. Mengingat semakin banyaknya variasi dan kandungan bahan dalam makanan junk food tentu akan memberikan dampak buruk terutama kesehatan anak dan menyebabkan penyakit berbahaya kemudian hari. Penelitian saat ini dilakukan untuk menganalisis dampak pemberian makanan junk food pada anak usia dini. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu reduksi, penyajian dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis temuan penelitian menunjukkan bahwa makanan junk food yang dikonsumsi secara intens dan berlebihan akan berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan lainnya anak. Anak-anak akan mengalami dampaknya yaitu dapat memicu penyakit jangka pendek dan Panjang. Penyakit tersebut antara lain obesitas, diabetes, kekurangan gizi, jenis kanker, kerusakan organ tubuh dan lainnya. Kebutuhan nutrisi gizi seimbang anak harus terpenuhi sejak dini meliputi karbohidrat, protein, vitamin dan mineral karena mempunyai fungsi masing-masing dalam tubuh sehingga dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Kata kunci: Junk Food; Dampak Junk Food; Anak Usia Dini.

PENDAHULUAN

Semua jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu disebut pola makan. Pola makan yang sehat mencakup konsumsi makanan dengan gizi

seimbang seperti karbohidrat, lemak jenuh, gula dan garam. Sebaliknya pola makan tidak sehat mencakup konsumsi makanan dengan gizi tidak seimbang seperti kurangnya kandungan sayur, buah, protein (Kemenkes, 2014). Pola makan yang buruk menjadi penyebab utama dengan kehadiran makanan *junk food* yang dapat menggantikan selera pangan orang Indonesia. Pola konsumsi *junk food* tersebut merubah kebiasaan masyarakat yang secara intens membeli makanan instan untuk memenuhi kebutuhan pangan setiap hari. Pola konsumsi pangan masyarakat menjadi semakin beragam dari segi jumlah serta jenis makanan yang tersedia termasuk tren konsumsi makanan *junk food* mengalami kenaikan dari tahun ke tahun.

Di era saat ini, seiring berkembangnya teknologi canggih semakin banyak toko, restoran, swalayan bahkan pasar online menjual berbagai makanan instan. *Junk food* merupakan makanan yang dibuat dengan teknologi canggih dalam pengolahannya, lebih banyak menggunakan bahan pangan yang kurang baik bagi kesehatan karena terdapat penambahan bahan pengawet lalu dikemas dalam kotak, kaleng dan plastic.. Pengolahan makanan *junk food* dengan ditambahkan berbagai zat aditif sebagai penyedap rasa dan bahan pengawet pangan. Menurut Praja menyampaikan bahwa jenis makanan *junk food* yang paling banyak ditemui di pasar yaitu nugget, sosis, *corn flakes* dan sejenisnya (Praja, 2015). Jenis makanan *junk food* yang diolah agar rasanya sangat enak dan seringkali diberikan penambah rasa atau pengawet dalam pengolahannya sehingga dapat membuat ketagihan.

Pada zaman dahulu, masyarakat lebih suka bercocok tanam sendiri dan memelihara ternak untuk memenuhi kebutuhan pangannya. Masyarakat dahulu juga dapat membeli makanan dengan menjual hewan atau hasil pertaniannya. Sedangkan pada zaman sekarang, lebih banyak masyarakat yang tertarik dengan semua makanan dikonsumsi secara instan, praktis, dan cepat tanpa memikirkan nilai kandungan gizi dalam makanan. Maraknya zaman sekarang, orang tua sering memberikan makanan *junk food* pada anaknya padahal makanan tersebut tidak sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Semua kalangan usia dapat mengkonsumsi makanan *junk food* mulai usia anak hingga tua. Akan tetapi, pola konsumsi makanan *junk food* yang berlebihan pada anak akan berdampak tidak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan. Konsumsi makanan *junk food* secara berlebihan dapat membuat ketagihan dan lebih sulitnya menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi. Kebiasaan makan *junk food* dapat menyebabkan dampak kesehatan diantaranya kesehatan mulut, mental, dan fisik (Murugesan, 2024). Sebaliknya, pertumbuhan dan perkembangan yang baik diperoleh dengan cara memberikan batasan mengkonsumsi makanan *junk food* sehingga juga berdampak pada perkembangan saraf dan otak, tingkat kecerdasan dan menjaga kesehatan. Penting untuk

memprioritaskan pola makan seimbang yang terdiri dari makanan sehat dan padat nutrisi untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Makanan *junk food* dapat merusak kesehatan dan menyebabkan penyakit seperti anemia, hipertensi, kolesterol, berat badan di bawah normal, berat badan berlebih (obesitas) dan diabetes melitus. Penyakit-penyakit tersebut dapat terjadi pada anak-anak dikarenakan factor genetic, malas beraktivitas bahkan pola makan yang tidak sehat menjadi penyebabnya. Menurut data ikatan dokter anak Indonesia (IDAI) menunjukkan terdapat 1,645 anak menderita diabetes dan penyakit diabetes pada anak meningkat 70 kali lipat pada Januari 2023, angka penderita diabetes anak tersebar di beberapa kota seperti Bandung, Jakarta, Surabaya, Malang, Semarang, Yogyakarta, Solo, Denpasar, Palembang, Medan, Makasar dan Manado (Ramadan, 2023).

Junk food erat kaitannya dengan makanan instan yang paling disukai anak-anak karena rasanya gurih dan enak, misalnya nugget atau sosis dengan berbagai bentuk mampu menarik perhatian anak-anak. Namun, makanan *junk food* yang dirasa enak ternyata tidak sehat dan dapat membahayakan kesehatan anak. Anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik apabila diberikan perhatian penting terhadap kebutuhan gizi anak (Kusumaningtyas, 2017). Sebaliknya, anak-anak yang kekurangan gizi dapat mengalami keterlambatan pertumbuhan dan lebih rentan terhadap infeksi yang menghambat perkembangan.

Dalam kebanyakan kasus, terlebih pada masyarakat modern saat ini bahwa makanan *junk food* telah menjadi gaya hidup. Hal ini terkait dengan kecenderungan orang tua untuk memberikan makanan *junk food* pada anaknya karena lebih mudah penyajiannya dan tidak memiliki banyak waktu menyiapkan makanan yang sehat. Anak-anak yang terlalu sering mengonsumsi makanan tidak sehat dapat menjadikan banyaknya penumpukan zat aditif dan menurunkan imunitas anak.

Jenis makanan yang tersedia di rumah dan ketersediaan menu makan anggota keluarga dapat mempengaruhi kebiasaan makanan yang dimakan anak. Semakin meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat khususnya pada anak tentu menimbulkan dampak buruk bagi Kesehatan anak. Berbagai pihak termasuk orang tua dan kader kesehatan memiliki peran penting untuk mengedukasi kepada para ayah dan ibu tentang bahaya pemberian makanan *junk food* yang berlebihan, memilih jenis makanan sehat, dan menerapkan pola makan yang sehat pada anak. Orang tua juga dibekali pengetahuan untuk membiasakan dan menyiapkan makanan sehat di rumah sehingga berdampak baik pada Kesehatan anak.

Pemberian makanan *junk food* dapat memberikan dampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhan anak karena anak menjadi tidak suka dengan makanan rumah atau makanan empat sehat lima sempurna. Makanan *junk food* seperti *fried chicken*,

burger, mie instan, nugget, sosis dan sejenisnya yang mengandung sedikit nutrisi. Dengan demikian, orangtua harus membiasakan menyajikan makanan yang bergizi dan meluangkan waktu untuk memasak sendiri makanan yang bergizi. Makanan bergizi yang disediakan di rumah dapat berupa menu makanan dengan gizi seimbang sehingga membiasakan anak untuk menghindari makanan yang tidak sehat. Misalnya buah dan sayur memiliki kandungan vitamin, mineral, dan kalori yang rendah dapat menurunkan risiko penyakit.

Berdasarkan paparan di atas, anak yang memiliki pola makan tidak sehat umumnya terjadi karena orang tua sering menyajikan makanan *junk food* yang tinggi akan kandungan lemak, gula, serta garam sehingga dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak. Oleh karena itu, untuk mengetahui dampak kebiasaan mengonsumsi makanan (*junk food*) pada anak, maka penulis melakukan studi literatur untuk menyelidiki faktor-faktor dibalik pola makan yang buruk dan dampak pemberian makanan *junk food* pada anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif pendekatan studi kepustakaan. Data diperoleh dari studi kepustakaan berupa artikel, jurnal maupun buku. Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis dalam tiga tahapan yaitu tahap reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan. Pertama yakni reduksi data dilakukan untuk pengumpulan data dengan memilih dan memfokuskan pada hal penting terkait dampak konsumsi makanan *junk food*. Kedua yakni penyajian data dengan cara menyusun data yang telah diperoleh terkait jenis, bahan, dan dampak makanan *junk food* yang disajikan dalam bentuk bagan, diagram maupun penjelasan yang mudah dipahami. Ketiga yakni penarikan kesimpulan dilakukan untuk menarik kesimpulan melalui identifikasi hubungan satu sama lain lainnya dari temuan penelitian sejenis terkait dampak makanan *junk food* pada anak. Analisis data digunakan untuk menganalisis dampak makanan *junk food* pada anak usia dini berdasarkan temuan hasil penelitian yang relevan diperoleh dari jurnal nasional atau internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan difokuskan pada mengaitkan penyajian data dan hasil analisisnya dengan permasalahan atau tujuan penelitian dan konteks teoritis yang lebih luas. Dapat juga pembahasan merupakan jawaban pertanyaan mengapa ditemukan fakta seperti pada data. Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan bukan sekadar menarasikan data. Urutan pembahasan selaras urutan sajian data, yaitu cocokkan hipotesis/harapan dengan data, berikan analisis atau tafsiran, lalu kembangkan gagasan atau argumentasi dengan mengaitkan hasil/teori/pendapat/temuan sebelumnya, dengan

membandingkan temuan terdahulu mengenai pertimbangan teoretis, manfaat, dan keterbatasan hasil.

Pola konsumsi makan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk budaya, lingkungan sosial dan keluarga. Faktor lingkungan sosial seperti kehadiran supermarket dan toko yang menjual makanan *junk food* semakin meningkat bahkan di area sekolah. Sedangkan pada faktor keluarga terutama pengetahuan orang tua dalam memilih makanan untuk anaknya. Orang tua biasanya memperoleh informasi mengenai promosi jenis makanan *junk food* yang disajikan di seluruh kota melalui media social, televisi dan lainnya sehingga tertarik untuk mencoba makanan tersebut. Namun, Sebagian orang tua mungkin tidak menyadari bahaya dan dampak kandungan yang terdapat dalam makanan *junk food*. Jenis makanan *junk food* dan dampaknya sebagai berikut:

Table 1. Jenis Bahan Makanan *Junk Food* dan Efek *Junk Food*

Jenis makanan	Kandungan makanan	Dampak bagi kesehatan
Minuman bersoda	Fruktosa tinggi	Penyakit hipertensi, diabetes, jantung coroner, ginjal, dan obesitas.
Margarine, kentang goreng, donat, es krim.	Lemak trans/lemak jenuh	Penyakit jantung, jenis kanker dan penyakit kardiovaskular.
Roti, bahan tepung atau adonan.	Azodikarbonamida	Penyakit asma, karsinogenesis
Burger, sandwich	Fluoroalkyl per/poli zat, Phthalate	Penyakit jenis kanker, tingkat kesuburan, lemahnya daya tahan tubuh
Air minuman berperisa, nugget, olahan keju.	Aditif fosfat	Penyakit ginjal, gangguan tulang
Mayonnaise, Babi panggang	Propil galat	Toksisitas reproduksi, implantasi abnormal dan perkembangan plasenta.
Olahan daging merah	Sodium nitrite	Penyakit kanker organ perut

Sumber (Ankul Singh S, 2021)

Intensitas konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan akan berdampak pada metabolisme tubuh. Konsumsi makanan *junk food* berlebih dapat memperlambat metabolisme tubuh, jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit, dan kesulitan mendapatkan tubuh yang ideal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan *junk food* memiliki efek buruk jangka panjang bagi kesehatan. Makanan *junk food* mengandung tinggi gula, garam, lemak jenuh, dan asam lemak jenuh sehingga mengandung kalori dan serat yang rendah dalam tubuh (Azemati, 2020). Sementara itu, Murugesan menyebutkan bahaya *junk food* bagi kesehatan yakni timbulnya penyakit pencernaan, obesitas, masalah gigi dan penyakit jangka panjang (Murugesan, 2024).

1. Makanan yang tidak sehat biasanya mengandung banyak kalori, gula dan lemak tidak sehat, kekurangan serat, vitamin mineral dan nutrisi lainnya sehingga menyebabkan gangguan kesehatan dan kekurangan nutrisi dalam tubuh.
2. Kelebihan berat badan atau obesitas. Seseorang yang seringkali konsumsi makanan *junk food* tanpa diimbangi olahraga akan menyebabkan penambahan berat badan dan meningkatkan resiko penyakit diabet, jantung dan jenis kanker.
3. Pencernaan yang buruk. Kandungan dalam makanan *junk food* biasanya rendah serat yang tidak tercukupi dapat menyebabkan masalah penyakit pencernaan seperti kembung, sembeli, bahkan buang air besar (BAB) tidak teratur.
4. Kesehatan mental yang buruk. Konsumsi makanan tidak sehat dapat berdampak negatif pada Kesehatan mental seperti suasana hati mudah cemas/marah/sedih dan tingkat energi yang terganggu. Hal ini diakibatkan karena terjadi kenaikan dan penurunan kadar gula darah.
5. Masalah pada gigi. Timbulnya masalah pada gigi dapat disebabkan karena asupan gula yang berlebih pada makanan *junk food*.
6. Risiko penyakit jangka panjang. Penyakit jantung, diabetes, gagal ginjal dan penyakit lainnya menjadi penyebab dari konsumsi makanan *junk food* secara berlebihan.

Sebagian besar anak usia muda mengalami masalah kesehatan fisik dan mental yakni 80,83% anak mengalami masalah gizi, 73,50% mengalami masalah kulit, 73,33% mengalami masalah GIT, 58,67% mengalami kecemasan, dan 38,50% mengalami gangguan mood (Verma, 2020). Meningkatnya keinginan terhadap makanan tidak sehat dan berat badan berlebih dikaitkan dengan konsumsi makanan *junk food* (Birch, 1998). Anak-anak yang mengkonsumsi makanan *junk food* berlebihan dapat menyebabkan disleksia, ADHD (*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*) dan penyakit berbahaya lainnya (Yarimoglu, 2019). Berkaitan dengan hal tersebut, maka pentingnya peran orang tua dapat membiasakan untuk menyajikan makanan yang sehat dan penyajian makanan dengan kreatif seperti memvariasikan menu makanan dan menghias makanan dengan karakter lucu agar terlihat lebih menarik, membuat nugget atau sosis sendiri dari bahan yang bergizi, membuat ice cream atau camilan yang lezat bersama anak.

Peran penting orang tua untuk mencari pengetahuan dan strategi tentang pemberian gizi seimbang dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak. Strategi yang dapat dilakukan orang tua untuk menghindari penyajian makanan *junk food* pada anak yaitu (Kemenkes, 2014) :

1. Menyajikan makanan dengan menu gizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral.
2. Mayoritas masyarakat Indonesia menjadikan makanan pokok sebagai menu utama. Orang tua dapat memberikan variasi makanan pokok yang dapat diberikan seperti

beras, jagung, singkong, ubi, dan produk olahan sejenisnya. Agar anak memiliki kebutuhan sumber energi yang seimbang.

3. Orang tua dapat menyajikan variasi sayuran dan buah yang mengandung sumber vitamin tertinggi dalam makanan. Membiasakan anak untuk banyak mengonsumsi sayur dan buah sehingga menjaga tekanan darah, kadar gula dan menurunkan resiko Buang Air Besar (BAB).
4. Orang tua dapat menyajikan variasi lauk pauk yang mengandung protein tinggi baik protein nabati dan protein hewani. Protein nabati meliputi kedelai, tahu, tempe dan jenis kacang-kacangan. Sedangkan protein hewani meliputi daging, ikan, telur, susu.
5. Orang tua perlu membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak karena kadar gula darah dapat meningkat signifikan dan menyebabkan penyakit diabetes sejak dini. Saat hendak membeli produk pangan, sebagai orang tua harus perhatian pada informasi nilai gizi yang tertera pada kemasan produk makanan/minuman.



Gambar 1. Piring Makanku Gizi Seimbang

Beberapa hal tersebut dilakukan agar memberikan manfaat yaitu menciptakan kelekatan antara ibu dan anak, anak lebih mengetahui bahan makanan yang bergizi; Mengajak anak untuk menanam sayuran atau buah-buahan di rumah dengan memberi pemahaman tentang cara menanam, merawat hingga memanen sehingga membuat anak lebih menghargai buah dan sayur juga dapat membantu untuk menghargai buah dan sayuran yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh anak.

Kebutuhan gizi yang seimbang dapat diberikan pada anak mulai usia 0 – 5 tahun. Kebutuhan tersebut diberikan sesuai dengan tahap usia anak agar terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Berikut ini adalah penjelasan mengenai kebutuhan gizi seimbang pada anak usia dini:

Table 2. Pemberian Gizi Seimbang Anak Usia 0 – 5 Tahun

Usia 0-6 bulan	Usia 6-24 bulan.	Usia 2-5 tahun
Anak akan mendapatkan gizi melalui pemberian ASI karena mengandung zat gizi terbaik yang diperoleh dari ibu.	Kebutuhan zat gizi pada rentang usia ini sangat diperlukan karena anak mulai aktif beraktivitas. Sehingga kebutuhan zat gizi harus terpenuhi dengan baik agar anak terhindar dari penyakit dan infeksi.	Anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai. Orang tua tetap memperhatikan konsumsi makanan anak termasuk pilihan makanan sehat dan tidak sehat.
ASI eksklusif diberikan sampai usia 6 bulan karena memberikan manfaat sebagai kekebalan tubuh melawan penyakit.	Anak tetap diberikan ASI sampai usia 2 tahun (apabila memungkinkan).	Membiasakan anak makan 3x sehari dengan makanan keluarga yang disediakan di rumah.
Pemberian ASI Eksklusif adalah hak bayi yang sangat terkait dengan komitmen ibu dan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar.	Orang tua harus memberikan MPASI (makanan pendamping ASI) pada anak mulai usai 6 bulan dengan tekstur bertahap agar anak mendapatkan asupan gizi seimbang, tumbuh dan berkembang secara optimal.	Perbanyak mengonsumsi makanan protein tinggi seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu. Jika memberikan susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula.
Usia 0 – 6 bulan, orang tua harus lebih perhatian untuk memberikan ASI eksklusif. Apabila tidak memungkinkan memberikan ASI, maka diganti dengan susu formula mengandung nilai gizi seimbang.	Usia 6 – 24 bulan, orang tua harus mulai menyajikan pangan yang mengandung nilai gizi seimbang karena pada usia ini anak sudah bisa mengonsumsi makanan apapun yang diberikan oleh orang tua.	Usia 2 – 5 tahun, orang tua menyajikan dan menganjurkan anak untuk lebih sering konsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta menjelaskan dampak buruk apabila konsumsi makanan tidak sehat.

Orang tua harus mengetahui bahwa pola makan yang baik dan sehat akan berdampak baik untuk kesehatan serta pemenuhan gizi anak. Variasi dan tekstur makanan

anak juga diberikan secara bertahap sesuai usianya mengingat perkembangan organ tubuh anak berbeda dalam mencerna makanan sehingga perlu bertahap meningkat. Menu gizi seimbang seperti komposisi porsi makan anak juga perlu diperhatikan kecukupan makanan pokok, lauk pauk, protein dan lemak dan vitamin. Jumlah kebutuhan gizinya perlu ditambahkan secara bertahap, tidak berlebihan dan semimbang.

Jika orang tua menerapkan gaya hidup sehat di rumah, maka banyak dampak buruk kesehatan anak akan bisa dihindari. Orang tua dapat membiasakan dan memberikan pengetahuan kepada anak terkait makanan sehat, olahraga, dan membuat pilihan nutrisi yang tepat sehingga pada akhirnya akan berdampak baik pada kehidupan anak mendatang (Sahoo, 2015). Pemberian nutrisi yang tepat sangat membantu pertumbuhan fisik dan mental anak-anak (Adversity, 2003). Nutrisi baik yang diterima anak sangat penting untuk meningkatkan berbagai perkembangan yang dimiliki anak. Hal ini akan memberikan pengaruh terbesar pada pilihan yang diambil anak ketika memilih makanan untuk dikonsumsi di sekolah dan restoran cepat saji serta memilih untuk berolahraga.

Banyak dampak buruk kesehatan anak yang dapat dihindari jika orang tua menerapkan pola hidup dan makan yang sehat di lingkungan keluarga. Pentingnya pembiasaan yang baik pada anak sejak usia dini dengan cara memberikan wawasan pola hidup sehat, makanan sehat dan bergizi, sering mengajak olahraga, dan memberikan nutrisi yang tepat bagi tumbuh kembang anak di masa mendatang (Sahoo, 2015). Sedangkan menurut Adversity menyebutkan tentang nutrisi yang sehat sangat membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak (Adversity, 2003). Tentunya, hal ini sangat berkaitan dengan pembiasaan baik bagi anak untuk mengambil keputusan dalam mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi di sekolah maupun di rumah.

KESIMPULAN

Kehadiran makanan *junk food* dan banyaknya variasi makanan *junk food* telah merubah pola makan dan gaya hidup semua kalangan usia masyarakat saat ini. Banyak peneliti telah meneliti terkait makanan *junk food* dan dampaknya bagi kesehatan. Menurut temuan studi literatur yang telah dianalisis menghasilkan temuan bahwa konsumsi makanan *junk food* yang secara intens dan berlebihan cenderung berdampak buruk bagi kesehatan untuk semua usia. Terlebih pada usia anak dengan intensitas makan *junk food* berlebihan akan memberikan dampak buruk yang dapat terjadi yaitu anak akan menderita penyakit jangka pendek dan jangka panjang. Penyakit-penyakit tersebut diantaranya yaitu kekurangan gizi, obesitas, diabetes, jenis kanker, kerusakan fungsi organ tubuh, masalah pada gigi dan penyakit lainnya.

Mengingat bahaya yang mengancam kesehatan akibat intensitas konsumsi makan *junk food* yang berlebihan karena makanan tersebut kurang mengandung nutrisi yang baik

sehingga dapat menimbulkan dampak buruk. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi menyebabkan terlambatnya ketercapaian pertumbuhan dan perkembangan sesuai usia anak serta lebih rentan terkena penyakit. Upaya dapat dilakukan untuk mengatasi dampak buruk tersebut, maka diperlukan pemberian nutrisi yang ada dalam makanan dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pada rentang usia anak harus mendapatkan asupan nutrisi yang baik dan gizi seimbang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Hasil penelitian ini menghasilkan berbagai temuan terkait bahaya *junk food* dan sebagai upaya menyadarkan masyarakat terutama orang tua untuk mengambil langkah-langkah yang mendukung kesehatan anak dan mengurangi konsumsi makanan *junk food* terutama pada anak-anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adversity, I. F. (2003). Malnutrition at age 3 years and lower cognitive ability at age 11 years. . *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(6), 593-600.
- Ankul Singh S, D. D. (2021). Junk food-induced obesity- a growing threat to youngsters during the pandemic. *Obesity Medicine*, 26. doi:10.1016/j.obmed.2021.100364.
- Azemati, B. K. (2020). Association between junk food consumption and cardiometabolic risk factors in a national sample of Iranian children and adolescents population: the CASPIAN-V study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 329-335.
- Birch, L. L. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(2), 539-549.
- Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kusumaningtyas, D. E. (2017). Pola Pemberian Makanan Terhadap Status Gizi Usia 12-24 Bulan pada Ibu Bekerja. . *Public Health Perspective Journal*, 2(2).
- Murugesan, V. &. (2024). Impact on junk food health. *International Journal of Emerging Knowledge Studies*., 3(1), 15-18.
- Praja, D. I. (2015). *Zat Aditif Makanan: Manfaat dan Bahayanya*. Yogyakarta: Garudhawaca.
- Ramadan, M. P. (2023). *Diabetes Melitus Pada Anak*. Retrieved from yankes.kemkes.go.id: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2612/diabetes-melitus-pada-anak
- Sahoo, K. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of family medicine and primary care*., 4(2), 187-192. doi:10.4103/2249-4863.154628
- Slavin, J. L. (2012). Health benefits of fruits and vegetables. *Advances in nutrition*, 3(4), 506-516.
- Verma, R. B. (2020). Impact of Junk food on Physical and Mental health of the Youngsters in Bhopal city - A Cross Sectional Survey Study. *International Journal of Ayurvedic Medicine*, , 11(2), 184-192. doi:10.47552/ijam.v11i2
- Yarimoglu, E. K. (2019). Factors influencing Turkish parents' intentions towards anti-consumption of junk food. *British Food Journal* , 121(1), 35-53. doi:10.1108/BFJ-03-2018-0200