



Korelasi Pembiasaan Pola Makan pada Anak dengan Sikap Disiplin Anak Usia Dini

Siti Halimah Sadiyah*, Eko Surbiantoro

Prodi Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 29/04/2024

Revised : 20/07/2024

Published : 29/07/2024



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 4

No. : 1

Halaman : 25 – 30

Terbitan : Juli 2024

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini belum terlihatnya pembiasaan pola makan anak yang sesuai dengan asupan jenis makanan yang seharusnya dengan sikap disiplin anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Gambaran tentang pembiasaan pola makan pada anak usia dini di RW X (2) Gambaran tentang sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun di RW X (3) Besar hubungan antara pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun di RW X. Dengan hasil (1) Gambaran pola makan pada anak usia dini anak baik dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, sedangkan untuk mengonsumsi sayur-sayuran, minum susu, makan protein nabati, makan buah, masih sangat cukup, sedangkan untuk mengonsumsi minum susu dan produk susu setiap hari sangat kurang. (2) Gambaran sikap disiplin anak sangat baik dalam hal anak duduk ketika makan anak mencuci tangan sebelum makan, anak berdoa sebelum dan sesudah makan. (3) Hubungan pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun berdasarkan penelitian kuantitatif jenis penelitian korelasi dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun.

Kata Kunci : Pembiasaan Pola Makan; Disiplin Anak.

ABSTRACT

The problem in this research is that there is no visible habituation of children's eating patterns in accordance with the intake of types of food that should be in line with the child's disciplinary attitude. The aim of this research is to find out: (1) An overview of the dietary habits of young children in RW X (2) An overview of the disciplinary attitudes of early childhood children 5-6 years old in RW X (3) There is a large relationship between children's habituation of eating patterns and disciplinary attitudes of children aged 5-6 years in RW X. With results (1) The description of eating patterns in early childhood is good, consuming foods containing carbohydrates, while consuming vegetables, drinking milk, eating vegetable protein, eating fruit, is still very sufficient, while consuming milk and other products. very little milk every day. (2) The description of children's discipline attitudes is very good in terms of children sitting when eating, children washing their hands before eating, children praying before and after eating. (3) The relationship between the habituation of eating patterns in children and the disciplinary attitudes of early childhood 5-6 years old based on quantitative research types of correlation research can be stated that there is a significant relationship between the habituation of eating patterns in children and the disciplinary attitudes of early childhood 5-6 years.

Keywords : Habituation Of Eating Patterns; Children's Discipline.

Copyright © 2024 The Author(s).

A. Pendahuluan

Di zaman modern perubahan gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat telah memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan anak-anak. Salah satu aspek yang menjadi perhatian ialah pola makan anak-anak, yang seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan kebiasaan yang terbentuk sejak usia dini (Anggraini & Syafril, 2018). Pada masa sekarang, jumlah keseluruhan masalah kesehatan terkait pola makan semakin meningkat, terutama pada kelompok usia anak-anak. Terlalu banyak konsumsi makanan cepat saji, cemilan tidak sehat, dan minuman bergula tinggi menjadi tantangan utama dalam menjaga keseimbangan gizi (Mulyani *et al.*, 2021). Gizi seimbang ialah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Akbar & Aidha, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan anak adalah pembiasaan makan yang terbentuk sejak dini. Anak-anak yang diajarkan untuk makan sesuai dengan jadwal yang teratur, mengonsumsi makanan sehat, dan memiliki kontrol diri terhadap pilihan makanan cenderung memiliki pola makan yang lebih baik (Sohrah, 2016). Dalam Al-Qur'an Allah berfirman dalam surat Al-Baqaraah/2:168 (Syamsudin, 2012):

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَّالًا طَيِّبَاتٍ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Terjemahnya: Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.

Indikator-indikator yang menunjukkan sikap kedisiplinan anak menurut peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia nomor 137 tahun 2014 dijelaskan bahwa anak usia 5-6 tahun disiplin yang sesuai dengan tingkat capaian perkembangannya diantaranya: (1) anak tahu akan haknya; (2) menaati aturan; (3) bertanggung jawab atas perilakunya untuk kebaikan diri sendiri (Putri & Komalasari, 2019).

Berdasarkan hasil observasi awal di kampung leles RW X diperoleh data bahwa dari jumlah 40 anak, 28 anak yang kurang disiplin ketika makan diantaranya (1) anak belum disiplin ketika makan anak berdiri (2) anak belum disiplin ketika makan anak berlari-lari, (3) anak ketika makan Hal ini dilihat ketika anak-anak sedang melakukan kegiatan makan masih kurang sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW.

Sikap disiplin sangat cocok diterapkan sejak usia dini melalui pembiasaan. Pemasaan merupakan cikal bakal tumbuhnya disiplin pada anak usia dini (Aditya & Nurmantoro, 2023). Hasnida (2015) berpendapat bahwa disiplin meliputi pengajaran, bimbingan atau dorongan oleh orang dewasa, dengan tujuan membantu anak belajar hidup sebagai makhluk sosial dan mencapai tumbuh kembang yang optimal. Penanaman disiplin sejak usia dini sudah menjadi kebutuhan sejak kecil, dapat diasumsikan bahwa mereka akan selalu disiplin di masa dewasa (Ariananda *et al.*, 2014). Dalam psikologi pendidikan, metode pembiasaan dikenal dengan istilah *operant conditioning* yaitu mengajarkan anak untuk membiasakan perilaku terpuji dan disiplin, belajar giat, bekerja keras, ikhlas dan jujur, serta bertanggung jawab atas setiap tugas yang diberikan (Mulyasa, 2011).

Berdasarkan kajian diatas tentang meningkatkan disiplin anak maka peneliti tertarik untuk membuat proposal penelitian yang berjudul "korelasi antara pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin.

B. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif (Sugiyono, 2019). Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah anak-anak berusia 5-6 tahun RW X yang berjumlah 40 anak.

Dengan pengambilan sampel seluruh anggota populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, observasi, dan dokumentasi (Sugiyono & Nuryanto, 2019). Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis.

C. Hasil dan Pembahasan

**Korelasi antara Pembiasaan Pola Makan pada Anak (X) Sikap Disiplin Anak Usia Dini 5-6 Tahun (Y):
Gambaran Pembiasaan Pola Makan pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun di RW X**

Tabel 1: Pembiasaan Pola Makan Anak Usia Dini 5-6 Tahun

Item	Skor	Rata-rata
Anak makan buah bervariasi	114	2,85
Anak makan sayur	105	2,62
Anak makan protein nabati	113	2,82
Anak minum susu	114	2,85
Anak minum air	122	3,05
Anak makan pagi	133	3,32
Anakk makan snack	140	3,5
Anak makan siang	131	3,27
Anak makan malam	124	3,1
Anak makan karbohidrat	141	3,52
Anak makan protein hewani	136	3,4
Anak makan sayuran	112	2,8
Anak minum susu dan produk susu	93	2,32
Jumlah	1578	3,03231

Berdasarkan data tabel diatas diperoleh hasil dengan rata-rata nilai tertinggi diatas 3,1 yang berdasarkan kategori skala ini berada diantara 3,1-3,5 maka dari itu anak baik dalam hal pembiasaan pola makan, diantaranya anak baik dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, anak makan protein hewani, anak terbiasa makan pagi, anak terbiasa makan snack, anak terbiasa makan siang, anak terbiasa makan malam, untuk nilai rata-rata sangat cukup berada antara 2,6-3,0 yang artinya anak belum terbiasa makan sayur-sayuran, anak belum terbiasa minum susu, anak belum terbiasa makan protein nabati, anak belum terbiasa makan buah, sedangkan nilai cukup diperoleh sebesar 2,32 berdasarkan kategori skala berada antara 2,1-2,5 artinya anak kurang minun susu dan produk susu setiap hari.

**Korelasi antara Pembiasaan Pola Makan pada Anak (X) Sikap Disiplin Anak Usia Dini 5-6 Tahun (Y):
Gambaran Sikap Disiplin Anak Usia Dini 5-6 Tahun di RW X**

Tabel 2: Sikap Disiplin Anak Usia Dini 5-6 Tahun

Item	Skor	Rata-rata
Anak makan 3 kali sehari	148	3,7
Sebelum makan anak mencuci tangan	144	3,6
Sebelum makan anak berdoa	149	3,72
Ketika makan anak duduk	155	3,87
Anak makan menggunakan tangan kanan	112	2,8
Anak menyimpan kembali tempat makan setelah digunakan	101	2,52
Anak berdoa sebelum dan sesudah kegiatan	128	3,2
Total	937	3,344286

Berdasarkan data tabel diatas diperoleh rata-rata nilai tertinggi diatas 3,6 yang berdasarkan kategori skala berada antara 3,6-4,0 yang artinya anak sangat baik dalam sikap disiplin diantaranya, anak selalu disiplin sebelum makan anak mencuci tangan terlebih dahulu, anak selalu disiplin berdoa terlebih dahulu sebelum makan, anak selalu disiplin makan 3 kali sehari, anak selalu duduk ketika akan makan, anak selalu disiplin dalam hal menyimpan kembali mainan yang sudah digunakan, rata-rata nilai baik diantara 3,1-3,5 yang artinya anak disiplin berdoa sebelum dan sesudah kegiatan, rata-rata nilai sangat cukup diantara 2,6-3,0 yang artinya anak cukup disiplin dalam hal anak makan menggunakan tangan kanan, rata-rata nilai cukup antara 2,1-2,5 artinya anak cukup disiplin dalam hal menyimpan kembali tempat makan setelah digunakan.

Hubungan antara Pembiasaan Pola Makan pada Anak dengan Sikap Disiplin Anak Usia Dini 5-6 Tahun di RW X

Berdasarkan pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh pembiasaan pola makan anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun di rw 02. Analisis data digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji koefisien korelasi dengan taraf signifikansi dengan signifikansi 0,05, untuk pengujian hipotesis.

Tabel 3: Hasil Uji Hipotesis

Data	Sig. (2-Tailed)
Pembiasaan pola makan anak	0,02
Sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun	0,02

Berdasarkan tabel di atas pada uji koefisien korelasi diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di RW X. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel populasi sebanyak 40 orang tua yang memiliki anak usia 5-6 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti ditemukan diantaranya:

Gambaran pembiasaan pola makan usia dini ialah rata-rata pembiasaan pola makan pada anak usia dini dalam hal mengkonsumsi makanan karbohidrat seperti nasi, yang memiliki nilai rata-rata antara 3,1-3,5 yang artinya anak baik dalam hal mengkonsumsi karbohidrat sarena memiliki nilai rata-rata 3,52 tetapi ada pendukung makanan lain diantaranya anak makan protein hewani, sehingga anak terbiasa makan dengan teratur dari makan pagi, siang dan malam. sedangkan anak sangat cukup dalam hal mengkonsumsi makanan diantaranya makan buah bervariasi, makan sayur-sayuran, makan protein nabati, minum air putih, minum susu dan produk susu. Dilihat dari penelitian terdahulu bahwa mengembangkan kedisiplinan anak usia dini 5-6 tahun melalui metode pembiasaan 80% anak sudah menunjukkan sikap disiplin melalui kegiatan pembiasaan tersebut. Faktor yang mempengaruhi korelasi antara pembiasaan pola makan dan sikap disiplin anak dilihat dari faktor lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pola asuh orang tua.

Gambaran sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun memiliki rata-rata sikap disiplin antara 3,6-4,0 yang artinya anak sangat baik dalam sikap disiplin diantaranya anak selalu disiplin sebelum dan sesudah makan anak mencuci tangan terlebih dahulu yang memiliki nilai rata-rata 3,6, anak selalu disiplin berdoa ketika sebelum makan dan sesudah makan yang memiliki nilai rata-rata 3,72, anak selalu disiplin makan 3 kali sehari yang memiliki rata-rata nilai 3,7 dan anak selalu disiplin ketika makan anak duduk yang memiliki nilai rata-rata 3,87.

Hubungan antara pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun memiliki pengaruh yang signifikan berdasarkan hasil uji koefisien korelasi *product moment* diperoleh r hitung lebih besar dari r tabel dengan nilai $0,467 > 0,320$ pada taraf signifikansi 5% maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, pada penelitian ini terdapat pengaruh antara pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun di RW X.

Hasil penelitian dapat pula diinterpretasikan dengan cara angka sederhana. Dalam memberikan interpretasi secara sederhana terhadap angka indeks korelasi “ r ” *Product Moment* (r_{xy}) pada umumnya

digunakan. Hasil perhitungan diperoleh $r_{xy} = 0,467$ dan ini berada diantara 0,400-0,600 maka dari itu dapat disimpulkan bahwa antara pembiasaan pola makan pada anak (X) dan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun (Y) terdapat korelasi sedang. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa presentase faktor pembiasaan pola makan yang mempengaruhi terhadap sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun ialah 21.8%. Dan diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian terdapat hubungan antara pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut.

Gambaran pola makan pada anak usia dini. Namun ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pembiasaan pola makan anak. Data yang ditemukan menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi makanan kaya karbohidrat seperti nasi memiliki nilai baik, tetapi seharusnya orang tua memberikan makanan yang bervariasi diantaranya buah-buahan, sayur mayur, dan biji-bijian yang memiliki status gizi lebih baik dibandingkan anak yang mengonsumsi makanan tinggi kalori.

Gambaran sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun, memiliki arti bahwa gambaran sikap disiplin anak sangat baik dalam hal anak selalu disiplin ketika sebelum dan sesudah makan mencuci tangan terlebih dahulu, anak selalu disiplin berdoa sebelum dan sesudah makan, anak selalu disiplin makan 3 kali sehari sesuai dengan jadwal jam makan yang sehat, dan anak disiplin ketika makan anak selalu duduk.

Hubungan pembiasaan pola makan anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun memiliki hubungan yang signifikan sesuai dengan kriteria uji hipotesis sebesar $0,002 < 0,05$, maka H_a diterima H_o ditolak. Dengan demikian hasil pembiasaan pola makan pada anak dengan sikap disiplin anak usia dini 5-6 tahun terdapat hubungan yang signifikan.

Anak yang melakukan kegiatan makan secara teratur dapat meningkatkan kedisiplinan sesuai dengan jam makan yang menyehatkan. Hal ini dapat berimbas kepada etika makan seperti ketika makan duduk, sebelum makan mencuci tangan lalu berdoa sebelum dan sesudah makan.

Daftar Pustaka

- Aditya, D. Y., & Nurmantoro, M. A. (2023). Normative Ethics in Management and Education. *Cakrawala Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Penelitian*, 7(1). <https://doi.org/10.51499/cp.v7i1.388>
- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1). <https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2193>
- Anggraini, W., & Syafril, S. (2018). *Pengembangan Nilai-Nilai Moral dan Agama pada Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/dbnya>
- Ariananda, E. S., Hasan, S., & Rakhman, M. (2014). Pengaruh Kedisiplinan Siswa di Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i2.3805>
- Hasnida. (2015). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Jakarta Timur : Luxima Metro Media.
- Karim, I. Y., & Yulianita, N. (2021). Peran Instagram @greenarationid sebagai Media Kampanye Ramah Lingkungan. *Jurnal Riset Public Relations*, 1(2), 120–129. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v1i2.418>
- Mulyani, S., Amri, S., Nurhayati, N., & Sunarto, S. (2021). Pelatihan Table Manner Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.46576/rjpkkm.v2i1.662>
- Mulyasa, H. E. (2011). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta : Bumi Aksara.

- Putri, F. A., & Komalasari, D. (2019). Pengaruh Kegiatan Makan Bersama Terhadap Kemampuan Disiplin Anak Kelompok B TKIT Hasanah Fiddaroin Waru Sidoarjo. *Jurnal PAUD Teratai*, 8(3), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/issue/view/1857>
- Sohrah, S. (2016). Etika Makan dan Minum dalam Pandangan Syariah. *Al-Daulah: Jurnal Hukum Pidana & Ketatanegaraan*, 5(1). <https://doi.org/10.24252/ad.v5i1.1439>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif* (Sutopo (ed.); kedua). ALFABETA, cv.
- Sugiyono, & Nuryanto, A. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan* (A. Nuryanto (ed.); 3rd ed.). Alfabeta.
- Syamsudin, A. (2012). Pengembangan Nilai-Nilai Agama dan Moral pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2). <https://doi.org/10.21831/jpa.v1i2.3018>