

Kajian Literatur Sistematis Tentang Program Parenting untuk *Food literacy* bagi Anak Usia Dini

^{1*}Viro Yunarti Ningsih; ²Noviana Mustapa;
³Hamid Patilima; ⁴Erie Siti Syarah

^{1,2,4}Universitas Terbuka Indonesia, ³Universitas Pancasakti Bekasi Indonesia

¹501332569@ecampus.ut.ac.id; ²noviana.mustapa@ecampus.ut.ac.id;

³hamidpatilima29773@gmail.com; ⁴syaraherie@ecampus.ut.ac.id

*Penulis Koresponden

ABSTRAK: Masalah literasi gizi orang tua yang rendah menjadi salah satu penyebab belum optimalnya pola makan sehat anak usia dini di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis secara sistematis bentuk intervensi program *parenting* dalam meningkatkan *food literacy* pada orang tua serta mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2014–2024. Sebanyak 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa program *parenting* yang efektif mengintegrasikan pendekatan edukatif, partisipatif, dan kontekstual, termasuk pelatihan keterampilan praktis, pendekatan *hands-on*, dan edukasi komunitas. Indikator keberhasilan mencakup peningkatan literasi gizi orang tua, praktik pemberian makan responsif, dan konsumsi makanan sehat oleh anak. Penelitian ini juga menemukan beberapa celah, seperti keterbatasan studi longitudinal dan kurang integrasi antara literasi pangan dan promosi kesehatan. Implikasinya, perlu pengembangan program *parenting* berbasis konteks budaya lokal yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

KATA KUNCI: *parenting*; *food literacy*; anak usia dini; kebiasaan makan sehat; kajian literatur sistematis

Systematic Literature Review About Parenting Programs for *Food literacy* For Early Childhood Children

ABSTRACT: Low parental nutrition literacy is one of the contributing factors to the suboptimal development of healthy eating habits among young children in Indonesia. This study aims to identify and systematically analyze the forms of *parenting* program interventions that enhance *food literacy* among parents and support the development of healthy eating behaviors in early childhood. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted on scientific articles published between 2014 and 2024. A total of 8 articles that met the inclusion criteria were analyzed narratively. The findings reveal that effective *parenting* programs integrate educational, participatory, and contextual approaches, including practical skill training, hands-on activities, and community-based education. Key indicators of success include improved parental nutrition literacy, responsive feeding practices, and increased consumption of healthy food among children. The review also highlights several research gaps, such as the limited number of longitudinal studies and the lack of integration between *food literacy* and health promotion. These findings imply the need to develop more structured and sustainable *parenting* programs rooted in local cultural contexts.

KEYWORDS: parenting; food literacy; early childhood; healthy eating habits; systematic literature review

PENDAHULUAN

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 yang melibatkan 334.848 bayi dan balita di 486 kabupaten/kota pada 33 provinsi, didapatkan hasil bahwa prevalensi stunting mencapai 21,6%, wasting 7,7%, underweight 17,1%, dan overweight 3,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Data yang dikumpul melalui metode *two stage stratified sampling* secara *cross-sectional* ini menunjukkan bahwa masalah status gizi pada anak usia dini di Indonesia masih menjadi perhatian serius yang memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk orang tua, sekolah, dan lingkungan sekitar anak. Mengingat eratnya kaitan antara gizi dan kesehatan, kondisi gizi anak usia dini yang kurang baik dapat menghambat kualitas sumber daya manusia di masa depan, padahal kelompok usia ini merupakan aset penting bangsa.

Rendahnya tingkat *food literacy* masyarakat, terutama dalam hal kesehatan dan gizi, menjadi salah satu penyebab masalah kesehatan dan gizi. Data dari World's Most Literate Nations menempatkan Indonesia pada peringkat ke-60 dari 61 negara dalam hal literasi. Sebuah studi literasi kesehatan di Kota Semarang terhadap 1.029 responden dari berbagai usia menemukan bahwa 65% di antaranya memiliki tingkat literasi kesehatan yang rendah, didominasi oleh kelompok usia muda. Terkait literasi gizi, penelitian pada dewasa muda di Universitas Halu Oleo menunjukkan adanya risiko kegemukan sebesar 21,8%, kebiasaan mengonsumsi gula berlebihan (72,1%), dan konsumsi lemak tinggi (55,5%). Mengingat pentingnya literasi gizi, identifikasi sejak dini diperlukan untuk mengurangi dampak negatif di kemudian hari (Andriani dkk., 2021).

Fadullah (2023) menyatakan bahwa orang tua, sebagai pendidik dan guru utama, memiliki kewajiban untuk memberikan pendidikan dan pengasuhan terbaik bagi anak-anak mereka, termasuk pemenuhan gizi seimbang. Senada dengan hal tersebut, Fadiah dkk. (2022) menekankan peran penting ibu dalam tumbuh kembang anak, terutama dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti pengasuhan fisik. Oleh karena itu, ibu perlu memahami tentang makanan bergizi seimbang yang baik untuk anak. Sari dan Khotimah (2021) juga menggarisbawahi betapa krusialnya peran orang tua, khususnya ibu, dalam mengatur dan memenuhi asupan gizi anak usia dini. Ibu dituntut untuk memiliki pengetahuan mengenai pemilihan dan pengolahan bahan makanan yang tepat untuk anak usia dini, mampu menyajikan makanan sesuai kebutuhan individu anak, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan agar anak tertarik untuk makan. Hal ini dapat terjadi bila ada keterlibatan orang tua di sekolah dalam memaksimalkan perkembangan anak dengan kegiatan *parenting* (Adriana & Zirmansyah, 2021).

Rahmah dkk., (2022) mendefinisikan *parenting* sebagai interaksi berkelanjutan antara orang tua dan anak yang mencakup aktivitas memberi makan, membimbing, dan melindungi anak selama masa tumbuh kembang mereka. Dengan demikian, *parenting* dapat dipahami sebagai program pembimbingan yang bertujuan membangun pola pikir orang tua agar mampu mengembangkan

pemikiran anak. Nooraeni (2017) menambahkan bahwa *parenting* merupakan pengarahan bagi orang tua untuk menyelaraskan pembelajaran di sekolah dan di rumah. Sejalan dengan itu, Hidayati (2019) menjelaskan bahwa program *parenting* adalah pendidikan yang diberikan kepada orang tua untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang tumbuh kembang anak sehingga pendidikan yang diterima anak di rumah dan sekolah menjadi selaras.

Penelitian oleh Handayani dkk. (2020) menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang melibatkan orang tua secara aktif (*parenting*) secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi ibu. Peningkatan ini berkorelasi positif dengan perbaikan asupan makan anak usia prasekolah. Program ini memberikan informasi dan keterampilan praktis kepada ibu mengenai pemilihan makanan bergizi, porsi makan, dan frekuensi makan yang tepat untuk anak. Penelitian Rahmadani dkk. (2021) mengevaluasi efektivitas modul pendidikan gizi "Isi Piringku" yang diberikan kepada ibu melalui sesi *parenting*. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor literasi gizi ibu, terutama dalam pemahaman konsep gizi seimbang dan praktik pemberian makan yang benar. Peningkatan ini juga berdampak pada meningkatnya diversifikasi konsumsi pangan pada anak usia 1-3 tahun. Studi Sari dan Wahyuni (2022) menunjukkan bahwa ibu yang aktif mengikuti kelas *parenting* memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik dan menerapkan praktik pemberian makan yang lebih sesuai dengan rekomendasi, yang pada gilirannya berkontribusi pada status gizi balita yang lebih baik.

Meskipun literasi pangan (*food literacy*) telah menjadi fokus dalam berbagai kajian kesehatan dan gizi, perhatian terhadap pengembangannya pada anak usia dini masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada remaja dan orang dewasa, sedangkan anak usia dini belum menjadi target utama intervensi atau kajian secara menyeluruh (Vidgen & Gallegos, 2014; Perry dkk., 2017). Padahal, masa kanak-kanak awal merupakan fase kritis dalam pembentukan perilaku makan dan kebiasaan hidup sehat. *Food literacy* sendiri mencakup kemampuan untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi tentang pangan untuk membuat keputusan yang tepat (Cullen dkk., 2015). Namun, hingga kini belum banyak program pendidikan, khususnya program *parenting*, yang secara spesifik dirancang untuk meningkatkan *food literacy* orang tua dan mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat anak sejak usia dini. Truman, Lane, dan Elliott (2017) menyoroti bahwa definisi dan implementasi *food literacy* masih bersifat umum dan belum teradaptasi dalam pendekatan yang relevan untuk konteks anak-anak dan keluarga. Di sisi lain, sebagian besar studi terdahulu (Begley dkk., 2019; Vaitkeviciute dkk., 2015) masih menyoroti kaitan antara *food literacy* dan ketahanan pangan, bukan pada pendidikan berbasis keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program berbasis *food pedagogy* yang tidak hanya menyoal anak, tetapi juga melibatkan orang tua secara aktif dalam membentuk ekosistem pembelajaran tentang pangan sejak usia dini (Slater, 2017; Slater & Oratia, 2020).

Untuk mengisi kesenjangan penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis secara sistematis berbagai bentuk program *parenting* dalam meningkatkan *food literacy* orang tua serta mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini, dengan merangkum indikator keberhasilan, pendekatan intervensi, serta merumuskan temuan dan rekomendasi dari studi-studi sebelumnya, guna memetakan arah pengembangan program *parenting* berbasis literasi pangan yang relevan dan efektif. Melalui kajian sistematis ini juga, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi landasan ilmiah yang kuat untuk mengembangkan program-program *parenting* yang lebih terstruktur, kontekstual, dan berkelanjutan dalam meningkatkan *food literacy* orang tua serta membentuk kebiasaan makan sehat anak usia dini. Dengan merangkum dan mengevaluasi berbagai temuan empiris dari studi-studi sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana akademik sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pendidik, pembuat kebijakan, dan pelaksana program di bidang pendidikan anak usia dini dan kesehatan keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)* sebagai pendekatan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis hasil-hasil penelitian yang relevan terkait program *parenting* dalam meningkatkan *food literacy* dan kebiasaan makan sehat anak usia dini. SLR dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk merangkum secara kritis berbagai temuan ilmiah yang telah dipublikasikan serta mengidentifikasi tren, kesenjangan, dan kontribusi dari literatur yang tersedia (Snyder, 2019; Kitchenham & Charters, 2007).

Pertanyaan Penelitian (PP)

Dengan mengacu pada berbagai temuan ilmiah sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren, praktik baik, serta kesenjangan yang masih ada dalam literatur terkait. Perumusan pertanyaan ini juga bertujuan untuk mendukung sintesis informasi yang komprehensif dan relevan bagi pengembangan kebijakan maupun intervensi pendidikan berbasis keluarga di masa mendatang. Adapun pertanyaan penelitian dalam kajian ini adalah sebagai berikut: (1) Bagaimana karakteristik dan bentuk intervensi program *parenting* yang telah diterapkan untuk meningkatkan *food literacy* pada orang tua anak usia dini? (2) Apa saja indikator dan pendekatan yang digunakan dalam program *parenting* untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini? (3) Apa temuan utama, tantangan, dan rekomendasi dari penelitian sebelumnya terkait efektivitas program *parenting* dalam mendukung *food literacy* dan kebiasaan makan sehat anak? (4) Apa celah (*gap*) penelitian yang masih ada dalam kajian tentang program *parenting* untuk literasi pangan dan kebiasaan makan sehat anak usia dini?

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Dalam upaya memastikan bahwa artikel yang dianalisis relevan dan sesuai dengan fokus kajian, penelitian ini menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara sistematis. Kriteria ini digunakan untuk menyaring literatur berdasarkan kelayakan dan kesesuaiannya dengan topik tentang program *parenting* dalam meningkatkan *food literacy* dan kebiasaan makan sehat anak usia dini. Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2024, ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, telah melalui proses *peer-review*, serta memiliki fokus utama pada intervensi atau program *parenting* yang berkaitan dengan literasi pangan dan kebiasaan makan sehat anak usia dini (usia 0–6 tahun).

Sebaliknya, artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut dikeluarkan dari analisis. Ini mencakup publikasi yang tidak *peer-reviewed*, artikel yang hanya tersedia dalam bentuk abstrak, serta studi yang berfokus pada populasi di luar usia dini atau tidak membahas intervensi *parenting* secara langsung. Penerapan kriteria ini bertujuan untuk menjaga kualitas dan relevansi temuan yang dikaji dalam telaah literatur ini. Rincian kriteria inklusi dan eksklusi disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1.
 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Tahun Publikasi	Artikel yang diterbitkan antara tahun 2014–2024	Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2014
Jenis Publikasi	Artikel jurnal ilmiah <i>peer-reviewed</i>	Artikel non-jurnal (misal: opini, editorial, laporan institusi tanpa review sejawat)
Bahasa	Artikel berbahasa Inggris atau Indonesia	Artikel dalam bahasa lain selain Inggris dan Indonesia
Topik/Subjek	Studi yang membahas program <i>parenting</i> yang bertujuan meningkatkan <i>food literacy</i> dan/atau kebiasaan makan sehat anak usia dini	Studi yang tidak berkaitan dengan <i>parenting</i> , literasi pangan, atau kebiasaan makan anak usia dini
Konteks Peserta	Fokus pada orang tua dan anak usia dini (0–6 tahun)	Fokus pada populasi usia sekolah, remaja, atau dewasa
Aksesibilitas Teks	Tersedia dalam teks lengkap (full-text)	Hanya tersedia dalam bentuk abstrak
Metodologi Studi	Studi empiris kuantitatif, kualitatif, campuran, atau review sistematis yang relevan	Studi yang tidak menyajikan data empiris atau tidak jelas metodologinya

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada beberapa basis data ilmiah seperti Scopus, ScienceDirect, ERIC, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan antara lain: “*food literacy*”, “*parenting program*”, “*healthy eating*”, “*early childhood*”, dan “*nutrition education*”. Operator Boolean seperti AND, OR, dan NOT digunakan untuk mempersempit atau memperluas hasil pencarian (lihat tabel 2).

Tabel 2.
 Strategi Pencarian Literatur
 Proses Seleksi Studi

Aspek	Uraian
Basis Data yang Digunakan	Scopus, ScienceDirect, ERIC, dan Google Scholar

Kata Kunci Pencarian	" <i>food literacy</i> ", " <i>parenting</i> program", "healthy eating", "early childhood", "nutrition education"
Operator Boolean	AND, OR, NOT digunakan untuk menggabungkan atau menyaring hasil pencarian, seperti: (" <i>food literacy</i> " AND " <i>parenting</i> ") AND "early childhood"
Rentang Tahun Publikasi	2014–2024
Jenis Dokumen	Artikel jurnal <i>peer-reviewed</i> , tersedia dalam teks lengkap (<i>full-text</i>), berbahasa Inggris atau Indonesia

Dari hasil pencarian awal, artikel yang duplikat dihapus. Selanjutnya dilakukan seleksi judul dan abstrak berdasarkan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis isi lengkapnya (*full-text*) untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian.

Ekstraksi dan Sintesis Data

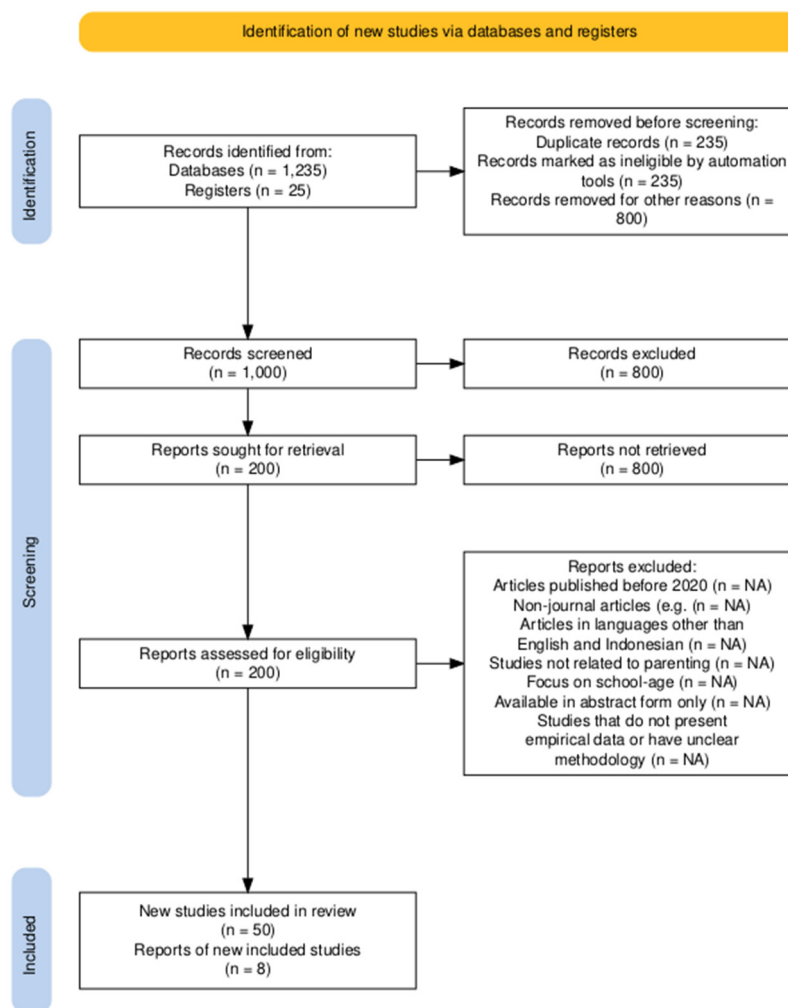
Data yang diekstrak mencakup: tahun publikasi, negara, tujuan studi, desain penelitian, populasi sasaran, komponen program *parenting*, dan hasil utama terkait *food literacy* dan perilaku makan anak. Sintesis dilakukan secara naratif, dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema dan tren utama.

Proses Seleksi Artikel Sistematis

Proses pencarian dan seleksi artikel pada kajian ini dilakukan secara sistematis berdasarkan protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Tahapan identifikasi menghasilkan 1.235 artikel dari berbagai basis data akademik, termasuk Scopus, ScienceDirect, ERIC, dan Google Scholar. Tahap Seleksi dan Penyaringan Artikel dimulai dari 1.235 artikel yang ditemukan, sebanyak 235 artikel duplikat dihapus, menyisakan 1.000 artikel untuk diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Setelah tahap skrining awal, 800 artikel dinilai tidak relevan dengan fokus kajian dan dikeluarkan dari analisis.

Sebanyak 200 artikel kemudian dievaluasi secara menyeluruh melalui pembacaan teks lengkap (*full-text screening*). Dari tahap evaluasi tersebut, 150 artikel tidak memenuhi kriteria inklusi, baik karena topik tidak sesuai, tidak berfokus pada *parenting*, atau tidak mencantumkan indikator literasi pangan maupun kebiasaan makan sehat anak usia dini. Sebanyak 8 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dipilih untuk dianalisis lebih lanjut dalam kajian ini. Artikel-artikel ini mencerminkan keberagaman bentuk intervensi program *parenting* yang telah diterapkan di berbagai negara dan konteks sosial. Berikut pada Gambar 1 adalah gambar seleksi artikel dengan menggunakan diagram PRISMA (Haddaway, 2022).

Gambar 1.
PRISMA Diagram Alur dari Seleksi Literatur



HASIL

Hasil Analisis dan Sintesis Data

Berdasarkan kajian pustaka yang dilakukan terhadap 50 artikel dari tahun 2014-2024, ditemukan 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Sebagian besar subjek penelitian dalam artikel ini merupakan anak usia dini. Detail artikel terdapat pada tabel 3.

Tabel 3.

Sintesis Temuan Utama

No	Penulis & Tahun	Judul Studi	Temuan Utama
1	Slater & Oratia (2020)	Integrating <i>food literacy</i> into early childhood education	Perlu integrasi <i>food literacy</i> dalam PAUD melalui kegiatan berbasis pengalaman yang melibatkan orang tua.
2	Begley et al. (2019)	Association between <i>food literacy</i> and food insecurity	<i>Food literacy</i> berkaitan erat dengan ketahanan pangan keluarga dan keseimbangan konsumsi.
3	Scaglioni et al. (2018)	Influence of parental attitudes in the	Sikap dan kebiasaan makan orang tua sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan anak.

No	Penulis & Tahun	Judul Studi	Temuan Utama
		development of children eating behaviour	
4	Slater (2017)	<i>Food literacy</i> in a complex foodscape	<i>Food literacy</i> sebagai alat penting dalam menghadapi lingkungan pangan yang kompleks.
5	Yue et al. (2022)	Parental feeding practices and children's eating behavior	Praktik pengasuhan makan memiliki pengaruh jangka panjang terhadap kebiasaan makan anak.
6	Vidgen & Gallegos (2014)	Defining <i>food literacy</i> and its components	<i>Food literacy</i> terdiri dari komponen kognitif, keterampilan praktis, dan dimensi sosial gizi.
7	Wenhold & Faber (2021)	Nutrition literacy: Review of concepts and definitions	Literasi gizi perlu didefinisikan dan dioperasionalkan dalam konteks keluarga dan komunitas.
8	Rahmadani et al. (2021)	Efektivitas Modul 'Isi Piringku' terhadap literasi gizi ibu	Modul edukasi <i>parenting</i> efektif meningkatkan literasi gizi ibu dan diversifikasi konsumsi anak.

PEMBAHASAN

PP 1: Karakteristik dan Bentuk Intervensi Program *Parenting*

Karakteristik utama dari intervensi program *parenting* yang dikaji dalam berbagai literatur menunjukkan pergeseran paradigma dari pendekatan edukatif yang bersifat *top-down* menjadi pendekatan partisipatif dan kontekstual. Orang tua tidak lagi diposisikan hanya sebagai penerima informasi, tetapi sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran gizi yang bertanggung jawab membentuk lingkungan makan sehat di rumah. Modul edukasi gizi yang diterapkan di sekolah (Rahmadani dkk., 2021) berperan sebagai jembatan antara institusi pendidikan dan rumah tangga, memberikan pengetahuan dasar yang dapat langsung diterapkan oleh orang tua dalam praktik pengasuhan sehari-hari. Hal ini menekankan pentingnya keterpaduan antara pendidikan formal dan informal dalam membangun kesadaran dan kompetensi literasi pangan keluarga.

Bentuk intervensi lain yang efektif adalah pelatihan berbasis keterampilan praktis seperti memilih bahan makanan sehat dan teknik memasak sederhana (Slater, 2017; Vidgen & Gallegos, 2014). Pelatihan ini tidak hanya menambah pengetahuan gizi, tetapi juga meningkatkan efikasi diri orang tua dalam membuat keputusan pangan yang sehat dan terjangkau. Intervensi ini menjadi sangat penting dalam konteks keluarga berpendapatan rendah, di mana tantangan utama bukan hanya kurangnya informasi, tetapi juga keterbatasan sumber daya dan akses terhadap makanan bergizi. Dalam beberapa studi, intervensi juga dirancang agar orang tua dapat menyampaikan kembali pengetahuan tersebut kepada anak-anak melalui aktivitas bersama, memperkuat transfer pengetahuan antar generasi yang berbasis nilai keluarga.

Lebih jauh, pendekatan *hands-on* seperti memasak dan berkebun bersama anak (Slater & Oratia, 2020) serta program berbasis komunitas (Begley dkk., 2019) membuktikan bahwa pembelajaran partisipatif dan kontekstual lebih efektif dalam membangun literasi pangan yang fungsional dan berkelanjutan. Kegiatan ini tidak hanya memperkuat keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat dimensi afektif dan sosial dari kebiasaan makan sehat. Dengan keterlibatan langsung dalam aktivitas makan, anak-anak tidak hanya menjadi penerima makanan, tetapi juga mengalami dan memahami proses produksi serta nilai dari makanan sehat. Karakteristik inilah yang menjadikan program *parenting* berbasis literasi pangan bersifat transformatif, karena menyentuh aspek kognitif, emosional, dan sosial sekaligus dalam mendukung perkembangan anak usia dini. Analisis ini ditemukan dari hasil telaah artikel yang disajikan pada tabel 4.

Tabel 4.
 Temuan Karakteristik dan Bentuk Intervensi
 Program *Parenting* dan *Food literacy*

Karakteristik/Bentuk Intervensi	Literatur
Modul edukasi gizi dan <i>parenting</i> berbasis sekolah	Rahmadani, F., Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2021). *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 8(1), 1–8.
Pelatihan keterampilan memilih dan memasak makanan sehat	Slater, J. (2017). *Journal of Family and Consumer Sciences*, 109*(2), 14–20; Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). *Appetite*, 76*, 50–59.
Pendekatan <i>hands-on</i> : memasak bersama anak dan berkebun di PAUD	Slater, J., & Oratia, A. (2020). *Early Child Development and Care*, 190*(14), 2295–2308.
Program pendidikan berbasis komunitas dan keluarga	Begley, A., Paynter, E., & Butcher, L. M. (2019). *Nutrition & Dietetics*, 76*(3), 245–253.

PP 2: Indikator dan Pendekatan dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat Anak

Pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini tidak dapat dilepaskan dari peran aktif orang tua dalam pengasuhan yang sadar gizi. Salah satu indikator utama efektivitas program *parenting* dalam hal ini adalah peningkatan literasi gizi orang tua, baik dalam hal pengetahuan dasar tentang gizi seimbang maupun keterampilan praktis seperti membaca label makanan, memilih bahan pangan sehat, dan menyusun menu keluarga yang bergizi. Studi Rahmadani dkk., (2021) menunjukkan bahwa penggunaan modul edukasi gizi seperti "Isi Piringku" berhasil meningkatkan pemahaman ibu tentang komposisi makanan seimbang. Sementara itu, Wenhold dan Faber (2021) menggarisbawahi pentingnya mengoperasionalkan literasi gizi dalam konteks keluarga, karena pemahaman orang tua terhadap informasi gizi terbukti menjadi prasyarat bagi perubahan perilaku makan anak yang berkelanjutan.

Indikator lainnya yang sering digunakan dalam menilai efektivitas intervensi *parenting* adalah frekuensi konsumsi makanan sehat pada anak, terutama konsumsi buah, sayur, dan makanan rumahan yang dimasak sendiri. Vaitkeviciute

dkk. (2015) dalam telaah sistematisnya menegaskan bahwa anak-anak dari keluarga dengan tingkat literasi pangan tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan beragam. Temuan serupa juga diperkuat oleh Zhu dkk. (2022) yang menemukan bahwa keterlibatan orang tua dalam menyediakan makanan rumah yang bergizi berkorelasi positif dengan peningkatan asupan buah dan sayur pada anak usia prasekolah. Dengan demikian, keberhasilan program *parenting* tidak hanya terletak pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada perubahan konkret dalam praktik makan keluarga sehari-hari.

Selain aspek konsumsi, pola pemberian makan yang responsif dan penuh kasih sayang menjadi pendekatan penting dalam membentuk perilaku makan yang sehat. Birch dan Fisher (1998) mengemukakan bahwa praktik pengasuhan makan yang tidak memaksa namun tetap terstruktur dapat mendorong anak untuk mengembangkan sikap positif terhadap makanan sehat. Studi terkini oleh Herbarth dkk. (2021) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan autoritatif—yang menggabungkan kontrol yang wajar dengan kehangatan—terbukti meningkatkan preferensi anak terhadap makanan sehat dan mengurangi *picky eating*. Oleh karena itu, indikator efektivitas tidak hanya diukur dari asupan, tetapi juga dari interaksi emosional dan perilaku antara orang tua dan anak selama waktu makan.

Tabel 5.

Pembentukan Kebiasaan Makan Sehat Anak Usia Dini

Aspek/Indikator	Temuan Utama	Referensi
Peningkatan literasi gizi orang tua	Pemahaman orang tua terhadap gizi seimbang meningkat melalui modul edukasi seperti 'Isi Piringku'; literasi gizi menjadi dasar perubahan perilaku makan anak.	Rahmadani et al. (2021); Wenhold & Faber (2021)
Frekuensi konsumsi makanan sehat anak	Anak dari keluarga dengan literasi pangan tinggi lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur; keterlibatan orang tua dalam menyiapkan makanan rumah berdampak positif.	Vaitkeviciute et al. (2015); Zhu et al. (2022)
Pola pemberian makan yang responsif	Pola asuh makan yang autoritatif dan penuh kasih mendorong sikap positif terhadap makanan sehat serta mengurangi <i>picky eating</i> .	Birch & Fisher (1998); Herbarth et al. (2021)
Keterlibatan orang tua dalam penyediaan makanan	Orang tua yang aktif dalam memasak dan menyiapkan makanan sehat berkontribusi pada pembentukan kebiasaan makan sehat anak dan nilai kebersamaan keluarga.	Slater & Oratia (2020); Insani (2022)

Terakhir, keterlibatan orang tua dalam proses pemilihan, penyiapan, dan penyediaan makanan sehat menjadi komponen yang sangat menentukan dalam keberhasilan program *parenting*. Slater dan Oratia (2020) menekankan bahwa ketika orang tua secara aktif terlibat dalam kegiatan memasak dan membuat keputusan pangan, anak akan lebih termotivasi untuk mengadopsi kebiasaan makan yang sehat. Studi lokal oleh Insani (2022) juga menunjukkan bahwa pemberian

bekal sehat yang disiapkan orang tua berkontribusi pada pola makan anak di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, pendekatan partisipatif yang melibatkan seluruh anggota keluarga menjadi strategi efektif yang tidak hanya membentuk kebiasaan makan sehat, tetapi juga memperkuat nilai-nilai kebersamaan dan tanggung jawab bersama dalam keluarga.

PP 3: Temuan Utama, Tantangan, dan Rekomendasi

Berbagai studi menunjukkan bahwa program *parenting* yang dirancang dengan pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti mampu meningkatkan perilaku makan sehat anak usia dini. Salah satu faktor keberhasilannya adalah peningkatan pemahaman orang tua terhadap peran mereka sebagai pendidik gizi pertama dan paling berpengaruh dalam kehidupan anak. Patrick dan Nicklas (2005) serta Scaglioni dkk. (2018) menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam membentuk lingkungan makan sehat, mulai dari menyediakan makanan bergizi hingga membangun rutinitas makan bersama, berdampak signifikan terhadap kebiasaan makan anak. Studi lebih mutakhir oleh Suthar et al. (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga yang mengintegrasikan penguatan peran pengasuhan dapat meningkatkan asupan buah dan sayur, serta mengurangi konsumsi makanan olahan pada anak prasekolah.

Namun, implementasi program *parenting* tidak lepas dari berbagai tantangan struktural dan sosial. Salah satu tantangan paling menonjol adalah kesenjangan akses informasi gizi, terutama di kalangan keluarga berpenghasilan rendah atau yang tinggal di wilayah terpencil (Begley dkk., 2019). Wenhold dan Faber (2021) juga mengidentifikasi minimnya program *parenting* formal dan terstruktur yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan literasi pangan pada usia dini. Selain itu, ketidaksesuaian antara pengetahuan gizi yang diperoleh dan praktik makan aktual di rumah kerap terjadi akibat pengaruh iklan makanan tidak sehat, kebiasaan makan instan, dan tekanan waktu dalam rumah tangga modern (Slater, 2017; Dallacker dkk., 2020). Tantangan ini menjadi penghalang serius dalam mengubah pengetahuan menjadi tindakan nyata yang konsisten.

Untuk menjawab tantangan tersebut, sejumlah studi merekomendasikan penguatan desain program *parenting* yang berbasis lokal dan kontekstual. Hal ini mencakup pelibatan komunitas dalam menyusun materi edukasi, pendekatan berbasis praktik langsung (seperti demo masak sehat), serta integrasi literasi pangan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Huang dkk. (2022) menyarankan agar intervensi dilakukan secara lintas sektor, dengan melibatkan tenaga kesehatan, pendidik, dan pemuka masyarakat guna membangun sistem dukungan yang kuat. Selain itu, penggunaan media digital yang terarah—melalui platform daring yang menyajikan konten edukatif—dapat menjadi alternatif solusi untuk menjangkau keluarga yang kesulitan mengakses layanan tatap muka. Rekomendasi ini menjadi landasan penting bagi kebijakan dan inovasi program *parenting* yang lebih inklusif, aplikatif, dan berkelanjutan.

PP 4: Gap Penelitian dalam Penelitian *Parenting* dan *Food literacy* Anak

Meskipun sejumlah penelitian telah mengonfirmasi efektivitas program *parenting* dalam meningkatkan literasi pangan dan kebiasaan makan sehat anak, terdapat celah metodologis yang signifikan, terutama terkait keterbatasan studi longitudinal. Sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat *cross-sectional* atau intervensi jangka pendek, sehingga belum mampu menggambarkan dampak jangka panjang dari program *parenting* terhadap kebiasaan makan anak seiring waktu. Studi oleh Moding dkk. (2020) menegaskan pentingnya pendekatan longitudinal dalam menilai stabilitas perilaku makan sehat yang ditanamkan sejak dini, karena preferensi makan anak dapat berubah seiring perkembangan usia dan pengaruh lingkungan. Kurangnya data jangka panjang ini menyulitkan perumusan kebijakan berbasis bukti yang komprehensif untuk penguatan literasi pangan keluarga.

Selain itu, minimnya instrumen valid dan kontekstual untuk mengukur *food literacy* pada anak usia dini dan orang tua menjadi hambatan lain dalam menghasilkan data yang akurat dan dapat dibandingkan lintas studi. Banyak instrumen yang berfokus pada populasi remaja atau dewasa, sementara anak usia dini memerlukan pendekatan penilaian berbasis observasi atau partisipatif yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Menurut Truman dkk. (2020), pengukuran literasi pangan pada anak memerlukan integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan motorik, bukan sekadar pengetahuan tentang makanan sehat. Di sisi lain, orang tua juga membutuhkan alat ukur yang tidak hanya mencerminkan pemahaman gizi, tetapi juga aspek praktis dan keyakinan budaya mereka terhadap makanan. Pengembangan instrumen berbasis budaya lokal dan berorientasi tindakan sangat dibutuhkan dalam konteks Indonesia dan negara berkembang lainnya.

Celah penelitian lainnya adalah belum banyak riset yang mengeksplorasi hubungan antara *food literacy* dan praktik pemberian makan berdasarkan nilai budaya dan sosial lokal, padahal aspek ini sangat mempengaruhi perilaku makan dalam keluarga. Literasi pangan cenderung dikembangkan dalam kerangka global yang bersifat normatif, tanpa mempertimbangkan praktik tradisional atau nilai-nilai komunitas. Kajian oleh Duncanson dkk. (2022) menekankan pentingnya pendekatan berbasis komunitas yang merefleksikan konteks sosial-budaya dalam pembentukan pola makan sehat. Selain itu, integrasi antara literasi pangan dan literasi promosi kesehatan juga masih jarang diterapkan dalam satu kerangka intervensi terpadu. Lee dan Kim (2022) menunjukkan bahwa kombinasi keduanya justru dapat memperkuat efektivitas program, karena mendorong perubahan perilaku tidak hanya dari sisi informasi gizi, tetapi juga dari aspek motivasi, akses, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian masa depan perlu merancang model intervensi terpadu yang mencakup dimensi gizi, kesehatan, dan budaya secara simultan.

SIMPULAN

Hasil kajian sistematis ini menunjukkan bahwa program *parenting* memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan literasi pangan orang tua

serta membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Berbagai bentuk intervensi, seperti modul edukasi gizi berbasis sekolah, pelatihan keterampilan praktis, pendekatan *hands-on* dalam memasak dan berkebun, serta program berbasis komunitas, terbukti efektif dalam mendorong keterlibatan aktif orang tua dalam menciptakan lingkungan makan yang sehat dan edukatif. Keterpaduan antara pendidikan formal dan informal serta pendekatan partisipatif menjadi ciri khas dari program-program yang berhasil. Indikator keberhasilan yang teridentifikasi meliputi peningkatan literasi gizi orang tua, frekuensi konsumsi makanan sehat oleh anak, praktik pemberian makan yang responsif, dan keterlibatan orang tua dalam proses penyediaan makanan sehat. Pendekatan berbasis keluarga yang sensitif terhadap nilai-nilai budaya, emosional, dan sosial anak terbukti lebih berdampak dibandingkan model intervensi yang hanya bersifat informatif. Namun, tantangan utama dalam pelaksanaan program ini meliputi kesenjangan akses informasi gizi, kurangnya instrumen pengukuran yang valid dan kontekstual, serta minimnya program yang mengintegrasikan literasi pangan dan literasi promosi kesehatan secara terpadu.

Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengembangan program *parenting* berbasis literasi pangan yang kontekstual, lintas sektor, dan berkelanjutan. Diperlukan pula studi longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang, serta pengembangan alat ukur literasi pangan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini dan nilai budaya lokal. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam merancang kebijakan dan intervensi pendidikan keluarga yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan dan kualitas gizi anak usia dini di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, N. G., & Zirmansyah, Z. (2021). Pengaruh Pengetahuan *Parenting* Terhadap Keterlibatan Orangtua Di Lembaga Paud. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif* (AUDHI), 1(1), 40–51.
- Anderson, J. V., Crawford, P. B., ibacter, C. M., & Townsend, M. S. (2003). Community nutrition education improves dietary intake and reduces the risk of inadequate intakes in low-income populations. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(9), 1159-1166.
- Andriani, W. O. S., Anshari, D., Fitirani, Y., Sopamena, Y., & Pontambing, Y. S. (2021). Adaptasi Alat Ukur Literasi Gizi untuk Mahasiswa Tahun Pertama KWa. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 4(1), 2.
- Begley, A., Paynter, E., & Butcher, L. M. (2019). Examining the association between *food literacy* and food insecurity. *Nutrition & Dietetics*, 76(3), 245–253. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12510>
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (2000). The impact of *parenting* on children's eating behaviour. *Journal of Pediatrics*, 137(5), 616-624.

- Contento, I. R. (2007). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *Jones & Bartlett Learning*.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). *Food literacy: Definition and framework for action. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 76*(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>
- Dallacker, M., Hertwig, R., & Mata, J. (2020). Parents' considerable underestimation of sugar content in food for children. *Appetite, 147*, 104543. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104543>
- Drewnowski, A., & Specter, S. E. (2004). Poverty and obesity: the paradox of energy-dense foods. *Nutrition Reviews, 62*(5), 413-416.
- Duncanson, K., Burrows, T., Collins, C. (2022). Community-based *food literacy* programs: A framework to enhance cultural relevance and sustainability. *Public Health Nutrition, 25*(3), 681–689. <https://doi.org/10.1017/S1368980021003434>
- Emzir. (2008). *Metodologi penelitian pendidikan kuantitatif & kualitatif*. PT RajaGrafindo Persada.
- Fadhiah, S. N., Kusumawardani, R.,(2022). Kreativitas Orangtua Dalam Membangun Suasana Yang Menyenangkan Selama Belajar Dari Rumah. *Guru PAUD STKIP, 8*(1), 33–40.
- Fadullah, R. K. S. G. (2023). Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Usia 5-6 Tahun. 09, 31–41.
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Handayani, D., Susilowati, T., & Fatmasari, E. Y. (2020). Pengaruh Program Pendidikan Gizi Berbasis Keluarga terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Ibu serta Asupan Makan Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 8*(3), 370-377.
- Herbarth, L., Behrens, J., & Kersting, M. (2021). Associations of *parenting* style and feeding practices with children's dietary behavior. *Public Health Nutrition, 24*(5), 1083–1092. <https://doi.org/10.1017/S1368980020004246>
- Hidayati, L. (2019). Upaya Peningkatan Keterlibatan Orang Tua Peserta Didik pada Satuan PAUD Sejenis melalui Program *Parenting*. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan, 5*(1), 104–115.
- Huang, L., Xiao, Y., & Zhang, S. (2022). A multisectoral approach to improve nutrition knowledge and feeding behavior in low-income families. *BMC Public Health, 22*, 315. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12624-7>

- James, J., Thomas, P., Cavan, D., & Kerr, D. (2004). Preventing childhood obesity: two community-based programmes show promising results. *BMJ*, *328*(7450), 1230.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering*. EBSE Technical Report.
- Lee, J., & Kim, H. (2022). *Food literacy and health promotion literacy: Conceptual linkages and opportunities for integrated interventions*. *Health Education Journal*, *81*(4), 416–428. <https://doi.org/10.1177/00178969211045671>
- Moding, K. J., & Stifter, C. A. (2020). Longitudinal predictors of picky eating from 18 months to 4.5 years. *Appetite*, *144*, 104450. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104450>
- Nooraeni, R. (2017). Implementasi Program *Parenting* Dalam Menumbuhkan Perilaku Pengasuhan Positif Orang Tua Di PAUD Tulip Tarogong Kaler Garut. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, *13*(2).
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, *15*(3), 259-267.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*:n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Perry, E. A., Thomas, H., Samra, H. R., Edmonstone, S., Davidson, L., Faulkner, A., ... & Manafò, E. (2017). Identifying attributes of *food literacy*: A scoping review. *Public Health Nutrition*, *20*(13), 2406–2415. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001276>
- Rahmadani, F., Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2021). Efektivitas Modul “Isi Piringku” dalam Meningkatkan Literasi Gizi Ibu dan Diversifikasi Konsumsi Pangan Anak Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *8*(1), 1-8.
- Rahmah, A. A. T., Septiani, V. T., Fatya, I., & Putri, Y. F. (2022). Program *Parenting* Kelas Pertemuan Orang Tua (KPO) Dan Keterlibatan Orang Tua Dalam Kelompok/Kelasanak (KOK). *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, *1*(02 July), 247–257.
- Sanders, M. R., Markie-Dadds, C., Tully, L. A., & Bor, W. (2002). The Triple P–Positive *Parenting* Program: a systematic review of efficacy and the role of implementation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *5*(2), 71-90.
- Sari, M. P., & Khotimah, N. (2021). Hubungan Peran Orang Tua Dalam Mendukung Kegiatan Belajar Dengan Perkembangan Moral Anak. *Kumara Cendekia*, *9*(3), 193.

- Sari, N. W., & Wahyuni, S. (2022). Peran Kelas Orang Tua (*Parenting Class*) dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi dan Praktik Pemberian Makan Balita di Posyandu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 187-196.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *Frontiers in Pediatrics*, 6, 113. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00113>
- Slater, J. (2017). *Food literacy*: A critical tool in a complex foodscape. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 109(2), 14–20. <https://doi.org/10.14307/JFCS109.2.14>
- Slater, J., & Oratia, A. (2020). Integrating *food literacy* into early childhood education: A critical need. *Early Child Development and Care*, 190(14), 2295–2308. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1593153>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2008). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(12), S40-S51.
- Suthar, P., Magarey, A., Watson, W. L., & Golley, R. K. (2023). Family-based healthy eating interventions in the early years: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 81(1), 57–76. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab086>
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining *food literacy*: A scoping review. *Appetite*, 116, 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007>
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2020). Measuring *food literacy*: Progressing the development of a conceptual framework. *Appetite*, 145, 104505. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104505>
- Vaitkeviciute, R., Ball, L. E., & Harris, N. (2015). The relationship between *food literacy* and dietary intake in adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 18(4), 649–658. <https://doi.org/10.1017/S1368980014000962>
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining *food literacy* and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- Zhu, Y., Li, S., Wang, Y., & Wang, S. (2022). Parental involvement in meal preparation and children's dietary intake: A cross-sectional study. *Appetite*, 168, 105773. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105773>