

kurangnya variasi jenis makanan yang dikonsumsi, dapat menetap seiring bertambahnya usia dan berdampak pada pola makan anak di masa mendatang. (Syahroni et al, 2021).

Preferensi makanan dapat mengalami perubahan sepanjang kehidupan seseorang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, sosial, serta lingkungan. Preferensi tersebut berperan penting dalam menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi dan kualitas asupan gizi yang diterima. Menurut (Syahroni et al, 2021) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan makan anak, yaitu:

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebutuhan gizi individu. Anak laki-laki umumnya membutuhkan energi dan protein dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan anak perempuan, sehingga kebutuhan konsumsi makanannya juga cenderung lebih tinggi.

2) Pantangan

Adanya pantangan atau alergi terhadap jenis makanan tertentu dapat memengaruhi kebiasaan makan anak. Pembatasan konsumsi makanan seperti telur, ikan, atau daging dapat mengurangi asupan zat gizi yang sebenarnya dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

3) Pengetahuan Ibu

Tingkat pengetahuan ibu memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Pengetahuan yang baik mengenai gizi dan makanan sehat umumnya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin baik pula pemahamannya dalam memilih dan menyediakan makanan yang bergizi bagi anak.

4) Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah anggota keluarga dapat memengaruhi ketersediaan dan distribusi makanan di dalam rumah tangga. Semakin besar jumlah anggota keluarga, semakin besar pula kebutuhan pangan yang harus dipenuhi sehingga dapat memengaruhi pola konsumsi anak.

5) Tingkat Pendapatan Orang Tua

Kondisi ekonomi keluarga, khususnya tingkat pendapatan orang tua, turut menentukan kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan yang cukup dan berkualitas. Pendapatan yang lebih tinggi umumnya memungkinkan orang tua memenuhi kebutuhan gizi anak dengan lebih baik.

6) Faktor Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua dalam pemberian makan berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak. Pola asuh ini mencakup cara

orang tua mengatur, mengawasi, dan mengarahkan konsumsi makanan anak agar sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Penerapan pola asuh yang tepat dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang sehat dan memberikan dampak positif bagi kesehatan anak.

d. Jenis Makanan dan Minuman Tinggi Gula

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, jenis makanan dan minuman dengan kandungan gula tinggi yang sering dikonsumsi adalah:

1) *Sugar-Sweetened Beverages (SSB)*

Merupakan minuman yang mengandung gula tambahan dalam jumlah tinggi, seperti minuman ringan (soda) dan minuman kemasan lainnya, yang menjadi sumber utama asupan gula pada anak-anak (Del-ponte et al., 2019).

2) Minuman Kekinian

Produk seperti boba milk tea dan minuman serupa yang sedang menjadi tren memiliki kadar gula yang sangat tinggi, sering kali melebihi batas anjuran harian (Putri, 2024).

3) Jajanan Manis (*Confectionery*)

Menurut (Novitasari et al, 2025), jenis makanan atau jajanan manis seperti permen, coklat, kue-kue manis, dan donat yang sangat digemari oleh anak usia dini.

4) Minuman Olahan

Di lingkungan masyarakat, anak-anak sering mengonsumsi minuman *sachet*, teh kemasan, dan jus buah olahan yang memiliki kandungan pemanis buatan yang signifikan (Arrokhim et al., 2023).

5) Sukrosa atau Gula Meja

Bentuk gula murni yang sering ditambahkan ke dalam makanan rumah tangga atau produk industri sebagai penambah rasa (Hidayat et al., 2020).

e. Standar Konsumsi Gula

Menurut World Health Organization, konsumsi gula yang berlebihan merupakan salah satu faktor risiko utama terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, karies gigi, dan gangguan metabolik sejak usia dini. WHO merekomendasikan bahwa asupan gula bebas (*free sugars*) sebaiknya dibatasi kurang dari 10% dari total energi harian, dan akan memberikan manfaat kesehatan tambahan apabila diturunkan hingga kurang dari 5% dari total energi harian. Gula bebas yang dimaksud mencakup gula yang ditambahkan ke dalam makanan

dan minuman, serta gula alami yang terdapat dalam madu, sirup, dan jus buah (WHO, 2015).

Sejalan dengan rekomendasi global tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Pedoman Gizi Seimbang dan Permenkes No. 30 Tahun 2013 menetapkan bahwa konsumsi gula harian yang dianjurkan adalah maksimal 50 gram per hari atau setara dengan 4 sendok makan untuk populasi umum. Namun, pada anak usia dini, pembatasan gula perlu dilakukan lebih ketat mengingat sistem metabolisme yang masih berkembang serta tingginya risiko dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan, termasuk perkembangan perilaku dan emosi (Kemenkes RI, 2014).

Pada anak usia di bawah 2 tahun, pemberian gula tambahan tidak dianjurkan karena kebutuhan energi seharusnya dipenuhi dari sumber makanan alami seperti ASI dan MPASI tanpa tambahan gula. Sementara itu, pada anak usia di atas 2 tahun, konsumsi gula mulai diperbolehkan dalam jumlah terbatas, namun tetap harus berada dalam batas aman sesuai kebutuhan energi harian anak (Kemenkes RI, 2014). Untuk pengukuran yang lebih praktis, batas konsumsi gula pada anak usia dini dapat distabilkan (dibakukan). Menurut (Fidler Mis et al., 2017; Kemenkes RI, 2014; WHO, 2015).

Adapun batas normal asupan gula berdasarkan usia anak yang telah distabilkan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Konsumsi Gula Berdasarkan Kebutuhan Anak

Batas Konsumsi Gula Berdasarkan Usia Anak			
Usia	Energi (kkal)	~5% Energi (kkal)	Batas Gula
1–3 tahun	1350	68	17 gram (± 4 sdt)
4–6 tahun	1400	70	17,5 gram (± 4 sdt)
7–9 tahun	1650	83	20–21 gram ($\pm 4,5$ –5 sdt)
10–18 tahun	1900–2400	100	25 gram (± 6 sdt)

f. Dampak Konsumsi Gula Berlebih

Konsumsi gula berlebih pada anak merupakan isu kesehatan yang kompleks karena tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, perilaku, dan stabilitas emosional. Pada masa anak usia dini, otak dan tubuh masih dalam tahap perkembangan sehingga sangat sensitif terhadap asupan nutrisi. Ketidakseimbangan konsumsi gula dapat memicu berbagai gangguan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Oleh karena itu, pemahaman

mengenai dampak konsumsi gula berlebih menjadi penting dalam upaya menjaga tumbuh kembang anak secara optimal.

1) Dampak terhadap Regulasi Emosi dan Psikososial

Masa kanak-kanak merupakan fase penting dalam perkembangan neuropsikologis, terutama dalam pembentukan kemampuan mengelola emosi. Namun, konsumsi gula yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan kimia otak yang berperan dalam pengaturan emosi. Anak yang sering mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah.

Hal ini terlihat dari kesulitan anak dalam menilai situasi sosial, mengekspresikan emosi secara tepat, serta menenangkan diri ketika mengalami emosi negatif seperti marah atau kecewa (Novitasari, et al 2025). Selain itu, fenomena yang dikenal sebagai *sugar crash* juga sering terjadi, yaitu kondisi penurunan kadar glukosa darah secara drastis setelah lonjakan energi akibat konsumsi gula. Kondisi ini dapat menyebabkan perubahan suasana hati secara tiba-tiba, seperti anak menjadi lebih rewel, cemas, dan mudah tersinggung (Putri, 2024).

2) Dampak terhadap Perilaku dan Konsentrasi (ADHD/GPPH)

Kemampuan fokus dan pengendalian diri merupakan bagian penting dari fungsi eksekutif otak yang berkembang pada masa

anak-anak. Konsumsi gula berlebih diketahui dapat memengaruhi fungsi tersebut melalui mekanisme neurobiologis.

Konsumsi gula tambahan secara berlebihan dan terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH/ADHD) pada anak (Hidayat et al., 2020). Secara neurologis, gula memicu pelepasan dopamin dalam jumlah tinggi pada sistem reward otak. Jika terjadi secara terus-menerus, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan sensitivitas reseptor dopamin, sehingga anak membutuhkan rangsangan yang lebih besar untuk merasa puas atau fokus. Akibatnya, anak cenderung menunjukkan perilaku impulsif, hiperaktif, dan kesulitan berkonsentrasi (Del-Ponte et al., 2019).

3) Dampak terhadap Kesehatan Metabolik dan Fisik

Dari sisi fisiologis, tubuh anak masih dalam tahap perkembangan sehingga belum mampu mengolah asupan gula berlebih secara optimal. Konsumsi gula yang tinggi dalam jangka panjang dapat memberikan beban metabolik yang signifikan.

Salah satu dampak utama adalah meningkatnya risiko obesitas dini. Gula merupakan sumber kalori tanpa nilai gizi (*empty calories*), sehingga kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh (Putri, 2024). Selain itu, konsumsi gula yang tinggi juga dapat memicu resistensi insulin akibat kerja pankreas yang

berlebihan dalam memproduksi insulin. Kondisi ini dapat menjadi faktor risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 di kemudian hari.

Dampak lain yang sering terjadi adalah masalah kesehatan gigi, terutama karies. Sisa gula dalam rongga mulut akan difermentasi oleh bakteri seperti *Streptococcus mutans* yang menghasilkan asam, sehingga merusak lapisan email gigi (Hidayat et al., 2020).

4) Dampak terhadap Pola Makan dan Status Gizi

Pola makan yang terbentuk sejak usia dini akan memengaruhi kebiasaan makan anak hingga dewasa. Konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan perubahan preferensi rasa yang berdampak pada kualitas gizi anak.

Anak yang terbiasa mengonsumsi makanan manis cenderung mengalami pergeseran selera (palatabilitas), yaitu lebih menyukai makanan dengan rasa manis yang kuat dan menolak makanan sehat seperti sayuran dan protein (Arrokhim et al., 2023; Jadidah, 2023). Selain itu, konsumsi camilan manis yang berlebihan dapat menyebabkan anak merasa kenyang sebelum waktu makan utama, sehingga asupan zat gizi penting seperti zat besi, kalsium, dan vitamin menjadi tidak terpenuhi (Putri, 2024).