

Perbedaan Peran Komunikasi Keluarga dalam Penanaman Pesan Gizi Seimbang

Shafa Aurelly*, Maulana Rezi Ramadhana

Universitas Telkom, Bandung, Indonesia

*shafallya@student.telkomuniversity.ac.id

Abstract

The high number of toddlers experiencing stunting in Babakan Ciparay District has led the area to become a red zone for stunting cases in Bandung City. This is due to children's instant food consumption patterns, which overlook natural foods that tend to contain balanced nutrition. The role of family communication is needed to address stunting by conveying balanced nutrition messages. This study aims to understand the role of family communication, the application of socialization and education functions, and the differences in the role of family communication in conveying balanced nutrition messages between families with stunted children and families with normal-nourished children. The research method used is descriptive qualitative with a phenomenological approach and thematic analysis using ATLAS.ti software. The results of this study show that the role of family communication with stunted children is conceptualized based on high conversation and low conformity. The values of socialization and education functions applied by families with stunted children include self-confidence, creativity, responsibility, and cooperation. Furthermore, there are differences in the role of family communication in conveying balanced nutrition messages between families with stunted children and families with normal-nourished children in the application of socialization and education functions.

Keywords: Children, Stunting, Balanced Nutrition, Family Communication, Nutrition Implementation, Family Role

Abstrak

Banyaknya jumlah balita yang mengalami stunting di Kecamatan Babakan Ciparay mendorong wilayah tersebut menjadi zona merah dalam kasus stunting di Kota Bandung karena pola konsumsi makanan anak yang serba instan dan mengesampingkan makanan alami yang cenderung mengandung gizi seimbang, yang dibutuhkannya peran komunikasi keluarga untuk menanggulangi kejadian stunting dalam penanaman pesan gizi seimbang oleh keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komunikasi keluarga, penerapan fungsi sosialisasi dan pendidikan, serta perbedaan peran komunikasi keluarga dalam penanaman pesan gizi seimbang antara keluarga dengan anak gizi stunting dan anak gizi normal. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi serta analisis tematik menggunakan software ATLAS.ti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran komunikasi keluarga dengan anak gizi stunting terkonseptualisasi berdasarkan percakapan tinggi dan konformitas rendah. Lalu, nilai-nilai fungsi sosialisasi dan pendidikan yang diterapkan oleh keluarga dengan anak gizi stunting adalah nilai percaya diri, kreatif, tanggung jawab, dan kerja sama. Kemudian, terdapat pula perbedaan peran komunikasi keluarga dalam penanaman pesan gizi seimbang antara keluarga dengan anak gizi stunting dan keluarga dengan anak gizi normal dalam penerapan fungsi sosialisasi dan pendidikan.

Kata Kunci: Anak, Stunting, Gizi Seimbang, Komunikasi Keluarga, Penanaman Gizi, Peran Keluarga

PENDAHULUAN

Kasus stunting di Kecamatan Babakan Ciparay, Kota Bandung, masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian serius. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting pada balita di Jawa Barat mencapai 20,2%, menjadikannya salah satu yang tertinggi di Indonesia. Kota Bandung mencatat angka yang sama, dan Babakan Ciparay tercatat sebagai kecamatan dengan prevalensi tertinggi di Kota. Pada tahun 2020, terdapat 687 balita stunting di Babakan Ciparay dari total 8.434 kasus stunting di Kota Bandung. Data tahun 2022 dari Dinas Kesehatan menunjukkan kenaikan signifikan hingga mencapai 5.377 balita. Wilayah ini pun ditetapkan sebagai zona merah kasus stunting (Kemenkes, 2022). Hal ini menunjukkan adanya tantangan serius dalam upaya pemenuhan gizi anak di tingkat keluarga. Penanganan harus dimulai dari akar permasalahan, yakni rumah tangga.

Tingginya angka stunting didorong oleh pola konsumsi makanan yang tidak sehat dan kurang bergizi. Anak-anak cenderung mengonsumsi makanan instan dan kemasan yang mengesampingkan makanan alami dengan kandungan gizi seimbang. Hal ini mencerminkan rendahnya pemahaman dan penerapan pola makan sehat dalam keluarga. Gizi tidak tercukupi terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan yang krusial untuk tumbuh kembang anak (Tentama et al., 2018). Periode ini merupakan masa emas yang sangat menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Ketidakseimbangan gizi pada masa ini berisiko menyebabkan stunting. Maka dari itu, intervensi keluarga menjadi penting dalam membentuk pola konsumsi sehat. Peran orang tua sangat krusial untuk memastikan asupan gizi anak terpenuhi.

Pemenuhan gizi seimbang mencakup prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur (Kemenkes, 2022). Prinsip-prinsip ini harus diterapkan secara menyeluruh untuk menjamin pertumbuhan optimal. Penelitian terdahulu mendukung pentingnya pendekatan gizi seimbang. Yisak et al. (2021) menunjukkan bahwa peningkatan standar hidup, praktik higienis, konsumsi susu, dan keberagaman pangan dapat mencegah stunting. Belayneh et al. (2021) juga merekomendasikan pola makan berkualitas tinggi dengan sumber hewani dan buah-buahan. Islamiyah (2022) menegaskan hubungan antara pola pemberian makan yang tepat dengan kejadian stunting pada anak. Namun, masih sedikit studi yang mengkaji peran komunikasi keluarga dalam penanaman pola makan bergizi. Inilah celah riset yang hendak dijawab oleh penelitian ini.

Stunting berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif anak. Anak yang mengalami kekurangan gizi akan menghadapi hambatan dalam perkembangan otak dan sistem neurologis (Daracantika et al., 2021). Hal ini berdampak pada kemampuan belajar dan produktivitas anak di masa mendatang. Stunting juga memengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi jenjang pendidikan formal. Jika tidak dicegah, stunting dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Karena itu, penting bagi keluarga untuk aktif dalam penanganan stunting sejak dini. Peran keluarga sebagai pengasuh utama menjadi sangat penting. Komunikasi dalam keluarga menjadi sarana utama dalam membentuk kesadaran gizi anak.

Keluarga memegang peran penting dalam mencegah stunting pada anak. Penelitian terdahulu Rahmawati et al. (2019) menunjukkan bahwa pemenuhan gizi oleh keluarga berkorelasi langsung dengan kejadian stunting. Sebaliknya, disfungsi keluarga memperbesar risiko anak mengalami gizi buruk. Haria et al. (2023) menemukan bahwa disfungsi peran keluarga seperti kurangnya perhatian terhadap gizi dan kesehatan anak meningkatkan kemungkinan stunting. Rendahnya pendidikan ibu dan kondisi ekonomi yang tidak mendukung juga menjadi faktor penyumbang (Dhami et al., 2019). Maka, pengetahuan dan peran aktif keluarga dalam mendukung kesehatan anak harus ditingkatkan. Keluarga tidak hanya sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai lembaga pendidikan pertama anak. Oleh karena itu, studi ini akan menyoroti bagaimana keluarga menjalankan peran komunikatifnya.

Fitzpatrick & Ritchie (1994) memperbaharui teori komunikasi keluarga dari McLeod & Chaffee (1972) menjadi model Family Communication Pattern (FCP), yang kemudian dikembangkan oleh Koerner & Fitzpatrick (2012). FCP menekankan dua dimensi: orientasi percakapan dan konformitas. Orientasi percakapan menunjukkan sejauh mana keluarga terbuka dalam berbagi pendapat. Orientasi konformitas menekankan keselarasan nilai dalam keluarga. Dua dimensi ini berperan dalam membentuk struktur komunikasi keluarga. Komunikasi yang harmonis memungkinkan proses pendidikan gizi yang lebih efektif. Maka, pemahaman tentang FCP menjadi penting dalam konteks penelitian ini. Pola komunikasi ini akan memengaruhi penerimaan anak terhadap pesan gizi.

Komunikasi keluarga merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang paling fundamental. Ramadhana (2020) menjelaskan bahwa komunikasi dalam keluarga tidak sekadar bertukar informasi, tetapi juga membentuk makna, identitas, dan relasi antaranggota keluarga. Komunikasi keluarga juga dapat mencegah atau memperparah kondisi kesehatan anggota keluarga. (Ekanovvareta et al., 2020) menegaskan bahwa komunikasi memengaruhi kesehatan fisik dan mental keluarga. Melalui komunikasi, nilai dan norma dapat disampaikan secara efektif. Ini termasuk nilai

pentingnya makanan bergizi dan pola makan sehat. Oleh karena itu, komunikasi keluarga tidak boleh diabaikan dalam upaya penanggulangan stunting.

Fungsi sosialisasi dan pendidikan dalam keluarga menjadi kanal utama dalam pembentukan kebiasaan makan. BKKBN (2020) menekankan pentingnya fungsi keluarga, termasuk pendidikan dan sosialisasi nilai. Nilai-nilai seperti percaya diri, kreatif, tanggung jawab, dan kerja sama harus ditanamkan sejak dini. Rachmawati et al. (2021) menyebutkan bahwa fungsi keluarga, pengetahuan, dan sikap orang tua berkaitan langsung dengan status gizi anak. Lindawati et al. (2023) menambahkan bahwa gizi buruk sering kali disebabkan oleh belum optimalnya pelaksanaan fungsi keluarga. Oleh karena itu, komunikasi yang mendukung fungsi ini perlu diperkuat. Maka, penting menelaah bagaimana keluarga menyampaikan nilai gizi kepada anak. Hal ini menjadi fokus dalam penelitian ini.

Namun, praktik komunikasi keluarga belum sepenuhnya mencerminkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Banyak orang tua belum menjalankan komunikasi yang efektif dalam pemberian makan anak. Di Babakan Ciparay, ditemukan banyak keluarga dengan komunikasi terbuka tetapi minim pengarahan. Anak dibiarkan memilih makanan tanpa pengawasan, yang menunjukkan orientasi konformitas rendah. Keputusan pemilihan makanan sering berada di tangan anak, bukan orang tua. Ini memperbesar risiko konsumsi makanan tidak sehat. Maka, penting untuk melihat bagaimana dimensi FCP berperan dalam pola pemberian makan. Perbedaan ini menjadi bahan kajian penting dalam studi ini.

Penelitian ini didasarkan pada teori Family Communication Pattern. Teori ini menyoroti bahwa komunikasi keluarga memengaruhi hubungan sosial dan proses pendidikan dalam rumah. Dalam konteks gizi, orientasi percakapan tinggi memungkinkan diskusi terbuka tentang makanan bergizi. Sementara orientasi konformitas tinggi memperkuat penerapan aturan gizi dari orang tua. Keduanya berperan dalam mendukung pemahaman anak mengenai pentingnya pola makan sehat (Uldafira & Rochmaniah, 2023). Maka, memetakan orientasi komunikasi dalam keluarga akan memberikan gambaran peran keluarga dalam menanamkan pesan gizi. Ini menjadi kerangka utama dalam penelitian ini.

Penelitian terkait pola komunikasi keluarga dalam konteks gizi masih terbatas. Kebanyakan studi fokus pada determinan ekonomi dan pendidikan. Padahal, komunikasi keluarga merupakan aspek penting yang memengaruhi pola makan anak. Anak belajar dari interaksi dan percakapan sehari-hari di rumah. Oleh karena itu, perlu kajian yang menempatkan komunikasi sebagai variabel utama. Penelitian ini akan mengisi kesenjangan tersebut. Fokusnya adalah pada bagaimana perbedaan komunikasi dalam keluarga memengaruhi praktik pemberian makan. Penelitian ini akan mengkaji aspek tersebut secara kualitatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komunikasi keluarga dalam penanaman pesan gizi seimbang. Tujuan lainnya adalah memahami bagaimana fungsi sosialisasi dan pendidikan diterapkan dalam keluarga dengan anak gizi stunting dan anak gizi normal (Putri & Astuti, 2024). Penelitian ini juga akan mengidentifikasi perbedaan komunikasi antara dua kelompok keluarga tersebut. Fokus utamanya pada penerapan nilai-nilai seperti percaya diri, tanggung jawab, kreatif, dan kerja sama. Teori Family Communication Pattern akan digunakan sebagai kerangka analisis utama. Dengan pendekatan fenomenologis dan analisis tematik, data akan diperoleh secara mendalam. Hasilnya diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan kebijakan komunikasi keluarga. Maka, pentingnya penelitian ini semakin relevan.

Dengan tingginya angka stunting di Kecamatan Babakan Ciparay, diperlukan strategi berbasis komunikasi keluarga. Pemerintah diharapkan mendorong peningkatan peran keluarga melalui edukasi yang lebih kontekstual. Penelitian ini akan memberikan gambaran konkret tentang bagaimana komunikasi keluarga dapat menjadi alat intervensi. Edukasi mengenai gizi seimbang harus dimulai dari rumah. Melalui komunikasi yang efektif, keluarga dapat menanamkan pola makan sehat sejak dini. Perbedaan orientasi komunikasi perlu dipahami untuk menyusun strategi yang sesuai. Jika dilakukan dengan tepat, hal ini dapat menurunkan angka stunting secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi dalam konteks kesehatan masyarakat.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan memahami fenomena dari sudut pandang informan dan menggambarkan secara menyeluruh (Purwanza et al., 2022). konteks penelitian ini adalah pengalaman langsung dari keluarga dengan anak gizi stunting maupun keluarga dengan anak gizi normal di Kecamatan Babakan Ciparay, Kota Bandung dalam menjalankan peran komunikasi keluarga dalam penanaman pesan gizi seimbang, dengan tujuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan pengalaman informan mengenai peran komunikasi keluarga dalam penanaman pesan gizi seimbang melalui penerapan fungsi sosialisasi dan pendidikan.

Metode penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami kondisi suatu konteks dengan memberikan penjelasan rinci mengenai situasi yang terjadi dalam lingkungan alami (*natural setting*), mengungkap apa yang sebenarnya terjadi, serta menggambarkan keadaan di lapangan studi secara apa adanya (Fadli, 2021).

Informan penelitian adalah subjek penelitian yang akan memberikan informasi terkait permasalahan dalam suatu penelitian (Heryana, 2020). Penelitian ini melibatkan tiga jenis informan yang dipilih secara sengaja, yaitu orang tua anak stunting, orang tua anak dengan gizi normal, serta seorang dokter gizi. Orang tua dari anak usia 24–59 bulan yang mengalami stunting ditetapkan sebagai informan utama berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan menurut umur yang mengacu pada standar WHO dan dikonfirmasi melalui KMS atau pemeriksaan Puskesmas. Informan pendukung mencakup keluarga dengan anak bergizi normal dan anggota keluarga lain yang terlibat dalam pemberian makan anak. Sementara itu, informan ahli berperan memberikan penjelasan dari sisi medis untuk memperkuat hasil penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini berdasarkan Hardani et al (2020) ditujukan bagi orang tua yang bersedia diwawancarai, memiliki anak dengan status gizi stunting atau normal, dan tinggal di Kecamatan Babakan Ciparay. Informan yang tidak menetap di wilayah tersebut, tidak memiliki data status gizi anak yang jelas, atau menolak melanjutkan wawancara, tidak disertakan dalam penelitian. Perbedaan latar belakang antar informan memberikan pandangan yang lebih beragam mengenai pola komunikasi di dalam keluarga. Melalui informasi yang dikumpulkan dari berbagai sudut, peneliti berharap dapat memahami situasi secara lebih utuh dan mendalam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan panduan wawancara (Hardani et al., 2020). Dalam melaksanakan wawancara, akan dilakukan strategi untuk mendapatkan hasil wawancara yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Setelah mendapatkan izin dari pengelola lokasi penelitian dan persetujuan informan mengenai ketersediaan wawancara, serta janji temu untuk melaksanakan wawancara, peneliti akan menyusun pertanyaan-pertanyaan wawancara yang akan menjadi bahan untuk proses wawancara agar mendapatkan hasil yang relevan dengan penelitian.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti direkomendasikan tujuh keluarga dengan anak gizi stunting dan tiga keluarga dengan anak gizi normal yang bersedia untuk diwawancarai oleh pihak dari Puskesmas Cibolerang di Kecamatan Babakan Ciparay, Kota Bandung. Namun, berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa empat keluarga dengan anak gizi stunting yang hasil wawancaranya tidak bisa menjawab permasalahan dari penelitian ini sehingga empat keluarga tersebut tidak memenuhi kriteria sebagai informan pada penelitian (Hardani et al., 2020).

Penelitian ini menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan menemukan tema dari data yang diperoleh (Heriyanto, 2018). Di analisis menggunakan software ATLAS.ti, yang membantu mengorganisasi, memberi kode, dan menganalisis data kualitatif secara efisien dan sistematis. Untuk memastikan validitas dan kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi ini memverifikasi keabsahan data dengan memeriksa satu jenis data melalui berbagai sumber yang ada.

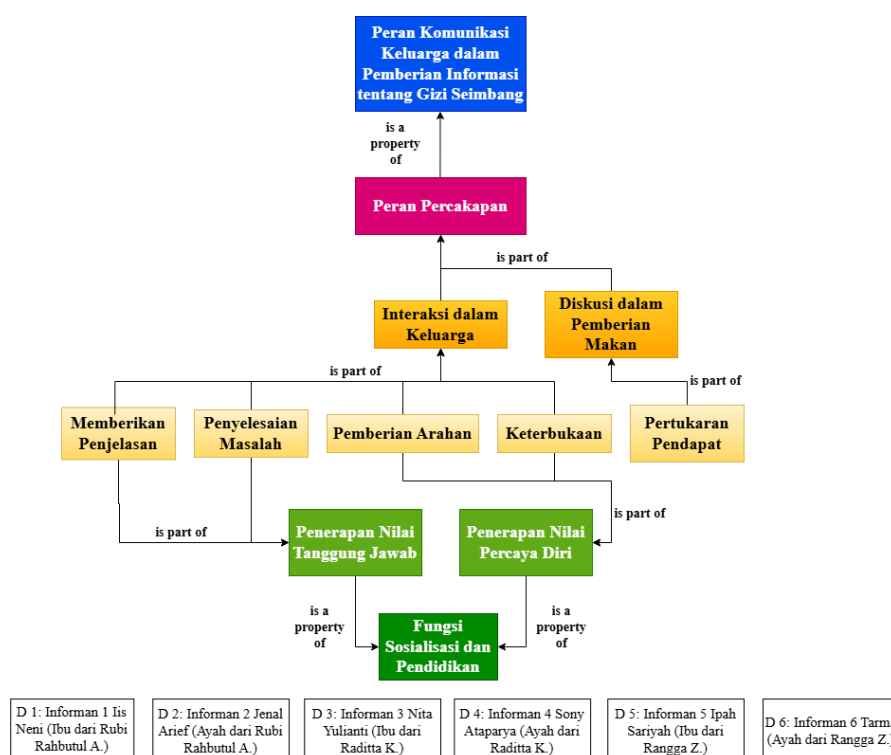
Triangulasi adalah teknik untuk memverifikasi keabsahan data dengan menggunakan sesuatu yang lain (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Penelitian ini dilakukan dengan metode mengajukan pertanyaan yang serupa dengan yang ditanyakan pada informan kunci kepada anggota keluarga lain pada keluarga dengan anak stunting yang menjadi informan pendukung. Kemudian, data-data yang

diperoleh akan dideskripsikan dan diklasifikasikan sehingga dapat dilihat mana pemikiran yang sama, berbeda, maupun spesifik yang melahirkan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peran komunikasi keluarga di konseptualisasikan pada percakapan dan konformitas yang memperlihatkan hubungan antara orang tua dan anak (Ifadhah & Irwansyah, 2021). Menurut Koerner & Fitzpatrick (2012) percakapan dan konformitas adalah elemen dari bagan hubungan keluarga yang bertahan lama dan memberi arti pada keluarga tersebut. Hasil penelitian telah dikumpulkan dan diinterpretasi dalam berbagai kode melalui software Atlas.ti.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara, yaitu menanyakan beberapa pertanyaan yang telah dilampirkan pada draft pertanyaan wawancara kepada informan kunci dan informan pendukung. Sesuai dengan kriteria informan yang telah dijabarkan sebelumnya, informan-informan di penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu keluarga dengan anak gizi stunting dan keluarga dengan anak gizi normal. Informan kunci pada penelitian ini terletak pada lima orang informan yang memiliki keluarga dengan anak gizi stunting. Sementara itu, informan pendukung berada di kelompok keluarga dengan anak gizi stunting dan keluarga dengan anak gizi normal. Lalu, terdapat pula satu orang informan ahli untuk menggali informasi terkait topik penelitian yang akan memperkuat data penelitian yang telah diperoleh.



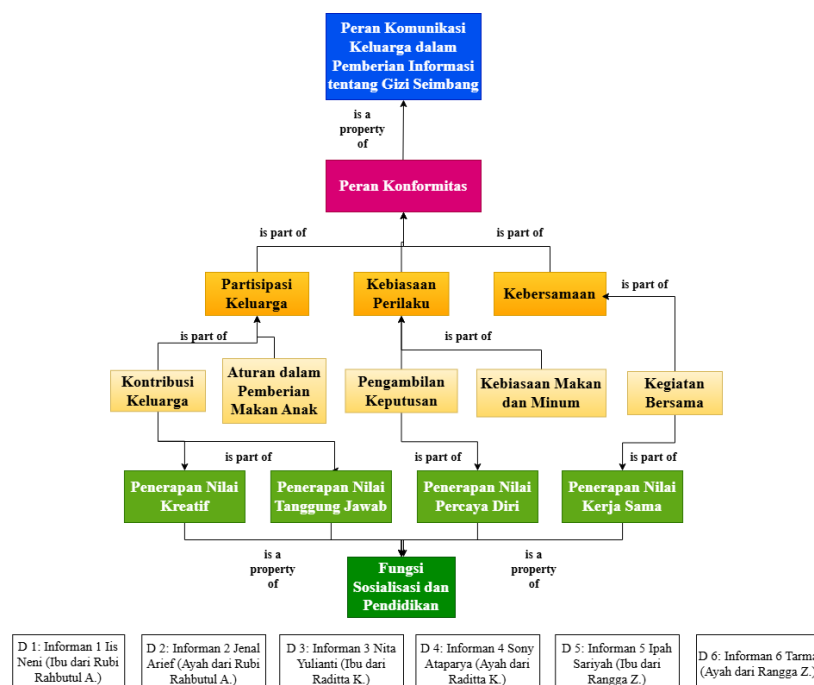
Gambar 1. Peran Percakapan dalam Penanaman Pesan Gizi Seimbang oleh Keluarga dengan Anak Gizi Stunting

Sumber: Olahan Penulis menggunakan ATLAS.ti, 2024

Pada Gambar 1. penelitian ini menunjukkan bahwa dalam keluarga dengan anak gizi stunting, komunikasi keluarga dalam menyampaikan pesan gizi seimbang cenderung berlangsung melalui kombinasi orientasi percakapan tinggi, yang ditandai dengan keterbukaan antara orang tua dan anak dalam berdiskusi tentang pilihan makanan sehat tanpa batasan waktu maupun topik (Kemenkes, 2022). Orientasi ini memunculkan dua tema utama, yaitu diskusi dalam pemberian makan dan interaksi keluarga.

Pada diskusi pemberian makan, orang tua dan anak saling bertukar pendapat mengenai makanan yang dikonsumsi, meskipun tetap menyertakan nasi sebagai menu utama, sesuai dengan prinsip gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral (Dr. Gaga Irawan dalam Kemenkes, 2022).

Tema interaksi keluarga terbagi dalam empat sub tema: penyelesaian masalah, keterbukaan, pemberian penjelasan, dan arahan. Informan berupaya membujuk anak agar mau mengonsumsi makanan bergizi, terbuka menerima pendapat anak, serta memberikan penjelasan mengenai makanan baik dan buruk. Namun, keterbukaan ini justru mendorong disfungsi keluarga, ditandai dengan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan nutrisi anak yang berdampak pada kejadian stunting (Gabriella Haria et al., 2023). Selain itu, orang tua tetap berperan mendidik anak tentang pentingnya konsumsi makanan sehat sesuai prinsip gizi seimbang (Kemenkes, 2022). Peran komunikasi juga menanamkan nilai tanggung jawab dan percaya diri, dengan orang tua yang memberikan arahan sekaligus melibatkan anak dalam pengambilan keputusan makanan harian, sejalan dengan pedoman keluarga berketahanan yang menekankan hak dan kewajiban dijalankan secara bertanggung jawab (BKKBN, 2020)



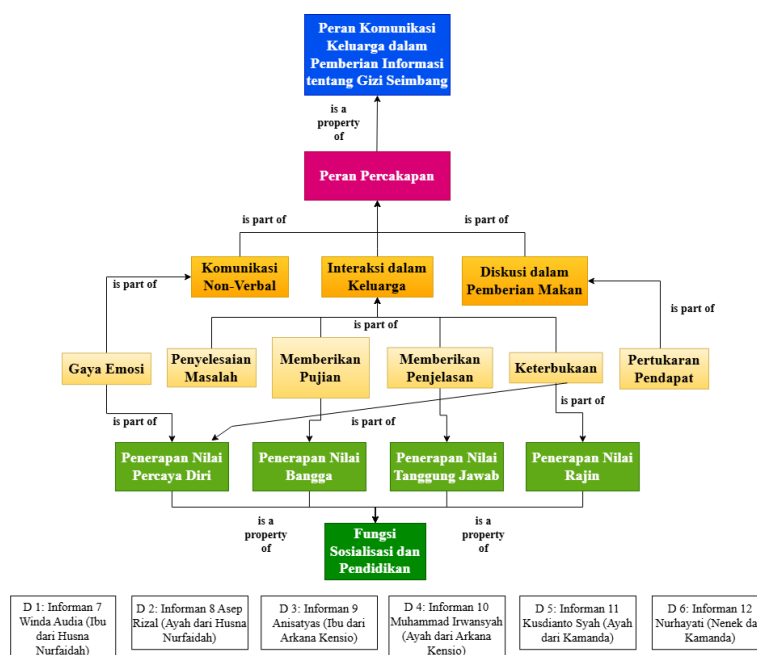
Gambar 2. Peran Konformitas dalam Penanaman Pesan Gizi Seimbang oleh Keluarga dengan Anak Gizi Stunting

Sumber: Olahan Penulis menggunakan ATLAS.ti, 2024

Pada Gambar 2. keluarga dengan anak gizi stunting, pola komunikasi cenderung menunjukkan konformitas rendah yang tercermin dari pengambilan keputusan bersama, di mana anak memiliki peran besar dalam menentukan makanan yang dikonsumsi. Meskipun memberikan kebebasan, sikap ini juga memperlihatkan ketidaktegasan orang tua dalam menetapkan pola makan sehat, yang berisiko terhadap ketidakteraturan pemenuhan kebutuhan gizi anak dan dapat berdampak negatif pada upaya penanggulangan stunting (Islamiyah, 2022)

Ketidakmampuan orang tua dalam memprioritaskan makanan pokok sesuai prinsip gizi seimbang memperbesar peluang anak lebih memilih makanan pendamping, yang berpotensi menyebabkan stunting. Dalam peran konformitas, keluarga tetap menanamkan nilai kerja sama melalui kebiasaan makan bersama di meja makan, yang berfungsi memperkuat hubungan emosional sekaligus meningkatkan kesadaran gizi (Gabriella Haria et al., 2023). Selain itu, nilai kreatif tampak dari upaya orang tua menyesuaikan masakan agar sesuai selera anak, sementara nilai tanggung jawab

diterapkan dalam pembatasan konsumsi makanan kurang bergizi meskipun masih diwarnai ketidaktegasan. Penerapan nilai percaya diri pun terlihat dari kebebasan anak dalam berekspresi, yang sayangnya kurang diimbangi dengan kontrol orang tua terhadap pilihan makanan sehari-hari.

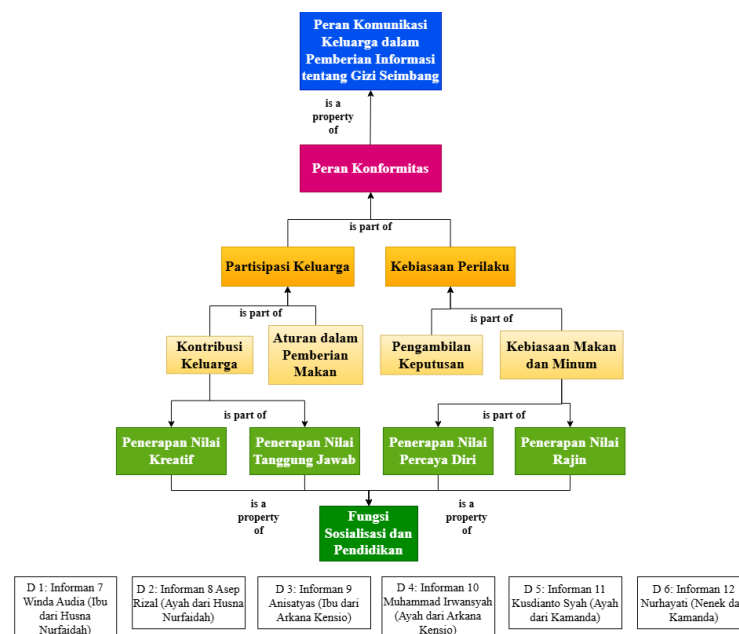


Gambar 3. Peran Percakapan dalam Penanaman Pesan Gizi Seimbang oleh Keluarga dengan Anak Gizi Normal

Sumber: Olahan Penulis menggunakan ATLAS.ti, 2024

Pada Gambar 3. keluarga dengan anak bergizi normal, pola komunikasi ditandai oleh tingginya orientasi percakapan yang menunjukkan adanya penghargaan terhadap pertukaran gagasan di lingkungan keluarga (Ramadhana, 2020). Hal ini tercermin dari cara orang tua menyampaikan pesan gizi seimbang melalui penyediaan makanan bergizi yang disertai penjelasan manfaat masing-masing jenis makanan bagi tubuh anak. Selain itu, afirmasi positif yang diberikan saat proses makan turut mendorong anak lebih bersemangat dalam mengonsumsi makanan bergizi.

Dalam proses ini, orang tua juga menunjukkan keterbukaan terhadap pendapat anak dan menerima ekspresi emosional anak, yang berperan dalam menumbuhkan rasa percaya diri (BKKBN, 2020). Nilai-nilai lain seperti tanggung jawab diwujudkan lewat penjelasan pentingnya gizi, nilai bangga tercermin dari pujian atas kinerja makan anak, dan nilai rajin ditunjukkan melalui upaya aktif orang tua dalam menawarkan variasi makanan bergizi. Seluruh praktik tersebut membentuk suasana yang mendukung tumbuhnya kebiasaan makan sehat sekaligus penguatan nilai-nilai personal dalam keluarga (BKKBN, 2020)



Gambar 4. Peran Konformitas dalam Penanaman Pesan Gizi Seimbang oleh Keluarga dengan Anak Gizi Normal

Sumber: Olahan Penulis menggunakan ATLAS.ti, 2024

Pada Gambar 4. penelitian ini menunjukkan perbedaan mencolok dalam pola komunikasi keluarga antara mereka yang memiliki anak dengan gizi normal dan anak yang mengalami stunting. Pada keluarga dengan anak bergizi normal, orang tua cenderung mengambil keputusan akhir dalam pemberian makan, menunjukkan peran yang tegas namun tetap terbuka terhadap masukan anak (Maritasari & Pratiwi Putri, 2021). Nilai-nilai seperti tanggung jawab, rajin, percaya diri, kreatif, dan bangga ditanamkan melalui kebiasaan makan bersama, pemberian pujian, serta penyajian makanan bergizi yang disesuaikan dengan selera anak (Hamidah & Rizal, 2023). Komunikasi dalam keluarga ini tidak hanya terjadi secara verbal, tetapi juga melalui bahasa tubuh dan ekspresi yang mendorong anak untuk terbiasa mengonsumsi makanan sehat (Kartinawati & Pradnyawati, 2022). Sebaliknya, pada keluarga dengan anak stunting, meskipun ada ruang diskusi yang luas, keputusan akhir sering berada di tangan anak, sehingga orang tua kehilangan kendali dalam memastikan asupan gizi yang memadai (Allyreza & Jumiati, 2023).

Hal ini berdampak pada kebiasaan makan yang kurang sehat dan berisiko tinggi terhadap stunting (Yani et al., 2023). Nilai-nilai yang coba ditanamkan seperti tanggung jawab dan kerja sama belum berjalan optimal karena tidak diimbangi dengan ketegasan orang tua dalam memilih makanan yang tepat (Winingsih et al., 2020). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya keseimbangan antara komunikasi yang terbuka dan kemampuan orang tua untuk menetapkan batasan yang jelas demi mendukung kebiasaan makan sehat pada anak.

Tabel 1. Sintesis Nilai Sosialisasi dan Pendidikan

Nilai Sosialisasi dan Pendidikan	Keluarga dengan Anak Gizi Stunting	Keluarga dengan Anak Gizi Non-Stunting
Percaya Diri	Anak diberi kebebasan menentukan makanan, namun tanpa arahan yang cukup dari orang tua	Anak diberi ruang berekspresi tetapi dengan penjelasan dan afirmasi yang memperkuat kepercayaan diri
Kreatif	Orang tua mencoba menyesuaikan makanan dengan selera anak, tapi kurang konsisten	Orang tua mengkreasikan makanan sehat agar menarik dikonsumsi anak
Tanggung Jawab	Pemberian informasi gizi dilakukan, tetapi keputusan akhir diserahkan ke anak	Orang tua bertanggung jawab penuh atas pemilihan dan penyajian makanan
Kerja Sama	Terlihat dalam kebiasaan makan bersama, tapi belum mendukung gizi optimal	Seluruh anggota keluarga berperan aktif dalam menciptakan kebiasaan makan sehat secara rutin
Rajin	Orang tua berusaha menawarkan makanan sehat, namun tidak dilakukan secara teratur atau sistematis	Orang tua aktif menawarkan dan menyiapkan makanan bergizi secara konsisten
Bangga	Orang tua jarang memberi pujian, sehingga penghargaan atas perilaku makan sehat anak kurang ditunjukkan	Orang tua memberi pujian atas kebiasaan makan sehat anak

Tabel 1. memperlihatkan perbedaan cara keluarga menanamkan nilai-nilai dalam mendidik anak terkait kebiasaan makan sehat. Pada keluarga dengan anak gizi stunting, nilai percaya diri diberikan dengan membiarkan anak memilih makanan, namun tanpa pengarahan yang memadai dari orang tua. Situasi ini membuat anak cenderung memilih makanan sesuai selera, bukan kebutuhan gizinya. Sementara itu, keluarga dengan anak gizi normal tetap memberi ruang berekspresi, tetapi dibarengi dengan penjelasan manfaat makanan bagi kesehatan. Orang tua di keluarga ini juga lebih aktif memberi afirmasi positif, sehingga anak merasa dihargai dan percaya diri dalam memilih makanan bergizi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa sekadar memberikan kebebasan tidak cukup, tanpa pendampingan yang terarah.

Selain itu, nilai tanggung jawab tampak lebih kuat pada keluarga dengan anak gizi normal, di mana orang tua memegang keputusan akhir soal makanan yang disajikan. Berbeda dengan keluarga anak stunting, keputusan akhir sering diserahkan kepada anak, sehingga pola makan sehat sulit diterapkan secara konsisten. Nilai kerja sama dalam keluarga gizi normal juga lebih terwujud lewat kebiasaan makan bersama yang rutin, menciptakan suasana makan yang lebih hangat dan teratur. Kreativitas orang tua dalam menyajikan makanan sehat agar menarik menjadi nilai tambah yang jarang ditemukan pada keluarga anak stunting. Tidak kalah penting, nilai bangga dan rajin ditunjukkan lewat pujian sederhana dan perhatian orang tua saat anak menghabiskan makanan bergizi. Pola asuh seperti inilah yang mendukung terciptanya kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman pola komunikasi dalam keluarga, khususnya sebagaimana dijelaskan dalam teori *Family Communication Pattern* (Koerner & Fitzpatrick, 2012). Hasil yang ditemukan menunjukkan bahwa komunikasi terbuka antara orang tua dan anak belum tentu berhasil membentuk kebiasaan makan bergizi, terutama jika tidak diiringi dengan ketegasan dalam menetapkan pilihan makanan. Dalam keluarga yang memiliki anak stunting, meskipun diskusi mengenai makanan sering terjadi, keputusan akhir yang terlalu banyak diserahkan kepada anak justru menghambat pencapaian pola makan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang baik dalam keluarga perlu diimbangi dengan kepemimpinan orang tua dalam hal pengasuhan. Temuan ini menjadi dasar penting bagi pengembangan kebijakan edukasi gizi dalam keluarga, yang tidak hanya menekankan pada penyampaian informasi, tetapi juga membekali orang tua dengan keterampilan membangun komunikasi yang terbuka sekaligus tegas. Program pelatihan

semacam ini dapat diimplementasikan melalui kader Posyandu atau inisiatif dinas kesehatan setempat sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata bahwa peran komunikasi keluarga sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak. Keluarga yang terbiasa berdiskusi terbuka, namun tetap memiliki aturan yang jelas soal makanan, cenderung berhasil menanamkan pola makan sehat. Sebaliknya, keluarga yang terlalu longgar dan menyerahkan keputusan sepenuhnya kepada anak berisiko gagal memenuhi kebutuhan gizi anak secara optimal. Pola seperti itu menjadi salah satu penyebab anak lebih memilih makanan instan yang tidak seimbang. Oleh karena itu, orang tua perlu belajar menyeimbangkan antara memberi kebebasan dan tetap mengarahkan anak dalam hal memilih makanan. Komunikasi yang hangat perlu diimbangi dengan ketegasan dalam menjaga kesehatan anak.

Temuan ini menjadi pengingat bahwa sekadar menyampaikan pesan tentang pentingnya makan bergizi tidak cukup bila tidak disertai tindakan nyata. Orang tua harus aktif menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam kegiatan sehari-hari, termasuk saat makan bersama. Pelibatan anak dalam diskusi soal makanan perlu dibarengi edukasi ringan mengenai manfaat makanan sehat bagi tubuh. Dengan begitu, anak dapat memahami sekaligus terbiasa dengan pilihan makanan bergizi. Ke depannya, hasil ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi pihak terkait untuk menyusun program edukasi keluarga yang lebih aplikatif dan menyentuh keseharian warga. Pola komunikasi di keluarga ternyata bisa menjadi langkah awal dalam upaya mencegah stunting.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa cara keluarga menyampaikan pesan tentang pentingnya gizi seimbang berbeda antara keluarga dengan anak yang mengalami stunting dan keluarga dengan anak yang memiliki gizi normal. Keluarga dengan anak stunting lebih banyak berdiskusi secara terbuka mengenai pilihan makanan, namun keputusan akhir sering berada di tangan anak. Di sisi lain, keluarga dengan anak gizi normal tetap melakukan diskusi, tetapi keputusan tetap ditetapkan oleh orang tua, didukung dengan aturan yang jelas. Nilai-nilai yang ditanamkan pun berbeda, di mana keluarga dengan anak stunting lebih banyak menanamkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kreatif, dan kerja sama. Sementara itu, keluarga dengan anak gizi normal juga menanamkan nilai bangga dan rajin dalam aktivitas sehari-hari bersama anak. Perbedaan ini menunjukkan bagaimana peran komunikasi di dalam keluarga bisa memengaruhi kebiasaan makan anak dan berperan dalam pemenuhan gizi yang seimbang.

Temuan ini memberi tambahan pemahaman bagi dunia ilmu komunikasi keluarga dan kesehatan masyarakat, khususnya tentang cara keluarga menyusun pola komunikasi yang efektif dalam pemberian makan anak. Hasil penelitian ini juga bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi gizi seimbang yang lebih ramah keluarga. Pemerintah dan tenaga kesehatan sebaiknya mendorong keluarga untuk aktif berdialog, namun tetap menjaga ketegasan orang tua dalam menentukan pilihan makanan bergizi bagi anak. Selain itu, pelatihan keterampilan komunikasi keluarga dapat menjadi salah satu strategi untuk menurunkan angka stunting di daerah dengan kasus tinggi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model pelatihan komunikasi keluarga berdasarkan nilai-nilai pendidikan gizi yang terbukti efektif. Dengan begitu, upaya pencegahan stunting dapat dilakukan lebih terarah dan sesuai dengan kebiasaan komunikasi di lingkungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Allyreza, R., & Jumiati, I. E. (2023). Strategi Komunikasi Kader Posyandu Sebagai Upaya Perubahan Perilaku Keluarga (Ibu) dalam Penurunan Stunting di Desa Ramaya Kecamatan Menes Kabupaten Pandeglang. *BANTENESE : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i1.6079>
- Belayneh, M., Loha, E., & Lindtjørn, B. (2021). Seasonal Variation of Household Food Insecurity and Household Dietary Diversity on Wasting and Stunting among Young Children in A Drought Prone Area in South Ethiopia: A Cohort Study. *Ecology of Food and Nutrition*, 60(1), 44–69.

- <https://doi.org/10.1080/03670244.2020.1789865>
- BKKBN. (2020). *Penanaman dan Penerapan Nilai Karakter Melalui 8 fungsi Keluarga*. Kampungkb.Bkkbn.Go.Id.
- Daracantika, A., Ainin, & Besral. (2021). Systematic Literature Review: Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 124–135. <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i2.1012>
- Dhami, M. V., Ogbo, F. A., Osuagwu, U. L., & Agho, K. E. (2019). Prevalence and factors associated with complementary feeding practices among children aged 6–23 months in India: a regional analysis. *BMC Public Health*, 19(1), 1034. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7360-6>
- Ekanovvareta, M., Susanto, T., Rasni, H., Aini, L., Kurdi, F., & Andiana. (2020). HUBUNGAN KOMUNIKASI KELUARGA TERKAIT KEBUTUHAN NUTRISI DENGAN STATUS GIZI BALITA DI KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBER. *Journal of Health and Environmental Science*, 5(2), 41–47.
- FITZPATRICK, M. A., & RITCHIE, L. D. (1994). Communication Schemata Within the Family. *Human Communication Research*, 20(3), 275–301. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1994.tb00324.x>
- Gabriella Haria, N., Fanny Humairah, J., Arya Putri, D., Oktaviani, V., & Niko, N. (2023). Disfungsi Peran Keluarga: Studi Stunting pada Balita di Tanjungpinang Timur, Kota Tanjungpinang, Kepulauan Riau. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 204–214. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i2.1941>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2023). Pentingnya Komunikasi Informasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Kehamilan. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5702>
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, N. H. A. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Heryana, A. (2020). Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif. *Universitas Esa Unggul, December*, 1–14.
- Ifadhah, N., & Irwansyah, I. (2021). REVITALISASI KOMUNIKASI ANALOG DI KOMUNITAS KELUARGA MUDA INDONESIA. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 4(2), 131–146. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v4i2.1375>
- Islamiyah, I. (2022). Analysis Of Determinant Factors In Stunting Incidence In Toddlers. *International Journal of Transdisciplinary Knowledge*, 3(2), 35–42. <https://doi.org/10.31332/ijtk.v3i2.31>
- Kartinawati, K. T., & Pradnyawati, L. G. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Permasalahan gizi di Indonesia. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(2), 39–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.22225/wmmj.1.2.2022.39-44>
- Kemenkes. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Layanandata.Kemkes.Go.Id.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2012). Communication in intact families. In *The Routledge handbook of family communication* (pp. 141–156). Routledge.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Lindawati, L., Harahap, A., & Anto, A. (2023). Hubungan Pekerjaan Orang Tua dan Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting Di Menawi Kabupaten Kepulauan Yapen. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 147–151. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3254>
- McLeod, J. M., & Chaffee, S. H. (1972). The social influence processes. In *The construction of social reality* (pp. 50–99). Aldine-Atherton.
- Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., Darwin, Atik, B., Siskha, P. S., Maya, F., Rambu, L. K. R. N., Amruddin, Gazi, S., Tati, H., Sentalia, B. T., Rento, D. P., & Rasinus. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Putri, A. S. R., & Astuti, S. W. (2024). Pola Komunikasi Keluarga dalam Penerimaan Diri Perempuan

- dengan Kehamilan Tidak Diinginkan. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(2), 468–482. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i2.3916>
- Rachmawati, P. D., Triharini, M., & Suciningtyas, P. D. (2021). The contribution of family functions, knowledge and attitudes in children under five with stunting. *Enfermeria Clinica*, 31, S296–S300. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.035>
- Rahmawati, U. H., S, L. A., & Rasni, H. (2019). Hubungan Pelaksanaan Peran Keluarga dengan Kejadian Stunting pada Balita di Kecamatan Arjasa, Jember. *Pustaka Kesehatan*, 7(2), 112. <https://doi.org/10.19184/pk.v7i2.19123>
- Ramadhana, M. R. (2020). *PERSPEKTIF TEORI DALAM KOMUNIKASI KELUARGA*. Megatama.
- Tentama, F., Delfores, H. D. L., Wicaksono, A. E., & Fatonah, S. F. (2018). PENGUATAN KELUARGA SEBAGAI UPAYA MENEKAN ANGKA STUNTING DALAM PROGRAM KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA DAN PEMBANGUNAN KELUARGA (KKBPK). *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 113–120. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.546>
- Uldafira, A., & Rochmaniah, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Komunikasi Keluarga Terhadap Perilaku Cyberbullying pada Anak. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 6(2), 327–338. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v6i2.3043>
- Yani, S. F., Kusumawardani, R., & Fadulullah, F. (2023). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Bergizi Seimbang Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 7(2).
- Yisak, H., Tadege, M., Ambaw, B., & Ewunetei, A. (2021). Prevalence and Determinants of Stunting, Wasting, and Underweight Among School-Age Children Aged 6–12 Years in South Gondar Zone, Ethiopia. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics*, Volume 12, 23–33. <https://doi.org/10.2147/PHMT.S287815>