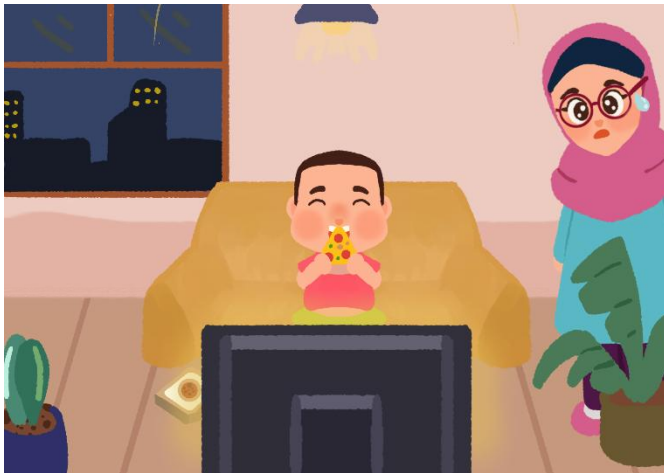


Anak Makan Sambil Nonton TV, Hati-Hati Pola Makannya Bisa Jadi Tidak Sehat



Makan sambil menonton TV? Ibu pun meningkatkan pentingnya focus saat makan (Ilustrasi: Gesang IL)

Tangerang – Di banyak rumah, televisi atau ponsel tetap menyala saat jam makan. Alasannya sederhana: anak jadi lebih tenang dan mau membuka mulut. Bagi orang tua, cara ini terasa sangat membantu, apalagi ketika anak sedang susah makan. Namun, sebuah penelitian yang dimuat dalam jurnal *Pediatrics* menemukan bahwa kebiasaan makan sambil menonton televisi berhubungan dengan pola makan anak yang cenderung tidak sehat. Penelitian tersebut dilakukan oleh Coon dan rekan-rekan dengan melibatkan keluarga yang membiasakan televisi menyala saat waktu makan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang sering makan sambil menonton televisi lebih banyak mengonsumsi makanan seperti daging olahan, pizza, camilan asin, dan minuman bersoda. Sebaliknya, mereka justru lebih jarang mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan anak-anak yang makan tanpa televisi.

Peneliti menjelaskan bahwa ketika televisi menyala, perhatian anak terpecah dan tidak sepenuhnya tertuju pada makanan. Anak menjadi kurang peka terhadap rasa lapar dan kenyang. Selain itu, tayangan yang sering menampilkan makanan cepat saji dan minuman manis secara perlahan membentuk kebiasaan makan anak sehari-hari.

Berbeda dengan itu, anak-anak dari keluarga yang mematikan televisi saat jam makan cenderung memiliki pola makan yang lebih seimbang. Mereka lebih sering mengonsumsi buah dan sayur serta lebih jarang mengandalkan jajanan tinggi gula dan lemak.

Bagi orang tua, langkah awal untuk memperbaiki kebiasaan ini tidak perlu rumit. Mulailah dengan mematikan televisi atau menyimpan ponsel saat anak makan, lalu duduk di samping anak dan mengajaknya berbicara ringan tentang makanan di

piringnya. Waktu makan singkat, sekitar sepuluh hingga lima belas menit tanpa layar, sudah cukup untuk membantu anak membangun kebiasaan makan yang lebih sehat.

Catatan Pakar SI PASTI

Makan sambil menonton televisi membuat anak kehilangan kesempatan belajar mengenali rasa lapar dan kenyang. Jika dibiarkan, anak akan lebih mudah terbiasa dengan makanan tinggi gula dan lemak. Orang tua sebaiknya memanfaatkan waktu makan sebagai momen interaksi dan pendampingan, bukan hanya sebagai waktu memberi makan. — Tim si PASTI



Sumber Referensi

Coon, K. A., Goldberg, J., Rogers, B. L., & Tucker, K. L. (2001). *Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. Pediatrics, 107(1), e7–e7.*