

Parental Digital Nutrition Literacy sebagai Prediktor Kemampuan Memilih Makanan Minim Ultra-Processed Food: Studi Kasus pada Keluarga Generasi Alpha di Indonesia

Diah Nurkholisoh¹, Khairunnisa Ulfadhilah², Nur Robiatul Adawiyah³

diahnurkholisohbbcgmail.com, khairunnisaulfadhilah51045@gmail.com
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon

A B S T R A K

Kemudahan mengakses informasi gizi melalui internet di era digital kerap dianggap otomatis membuat orang tua Generasi Alpha lebih mampu memilihkan makanan sehat bagi anak, padahal akses informasi yang melimpah tidak selalu setara dengan kemampuan memahami dan menerapkannya dalam keputusan pangan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi parental digital nutrition literacy terhadap kemampuan keluarga memilih makanan minim Ultra-Processed Food (UPF) bagi anak usia dini. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus dan deskriptif, melibatkan orang tua dan anak usia dini pada beberapa keluarga Generasi Alpha di wilayah perkotaan Indonesia sebagai subjek penelitian, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, kuesioner, dan observasi pola makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memiliki kemampuan mencari informasi gizi digital yang cukup baik, namun kemampuan memahami label dan klasifikasi tingkat pemrosesan pangan masih rendah, sehingga akses informasi yang tinggi tidak secara otomatis diikuti kemampuan memilih makanan minim UPF yang setara, terutama ketika berhadapan dengan tekanan permintaan anak yang terpapar iklan makanan digital. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa pemetaan kesenjangan antara akses dan pemahaman dalam literasi gizi digital orang tua, sekaligus menawarkan titik intervensi berupa penguatan kemampuan membaca label dan klasifikasi pangan sebagai prediktor yang lebih menentukan dibandingkan sekadar akses informasi semata.

Kata Kunci: *Parental Digital Nutrition Literacy; Ultra-Processed Food; Anak Usia Dini; Generasi Alpha; Pemilihan Makanan*

A B S T R A C T

The ease of accessing nutritional information online in the digital era is often assumed to automatically enable parents of the "Generation Alpha" cohort to select healthy foods for their children; however, abundant access to information does not necessarily equate to the ability to comprehend and apply it to daily food choices. This study aims to analyze the contribution of parental digital nutrition literacy to a family's ability to select foods low in Ultra-Processed Foods (UPFs) for early childhood-aged children. Employing a qualitative method with a descriptive case study design, the research involved parents and young children from several Generation Alpha families in urban Indonesia as subjects, utilizing data collection techniques such as in-depth interviews, questionnaires, and dietary pattern observations. The findings indicate that while parents possess a reasonably good ability to seek digital nutritional information, their capacity to understand food labels and food processing classifications remains low; consequently, high information access is not automatically matched by a commensurate ability to select foods low in UPFs, particularly when facing pressure from children influenced by digital food advertising. This study contributes by mapping the gap between access and understanding regarding parental digital nutrition literacy and proposes intervention points focused on strengthening label-reading and food classification skills—factors that serve as more decisive predictors than mere information access.

Keywords: *Parental Digital Nutrition Literacy; Ultra-Processed Food; Early Childhood; Generation Alpha; Food Choices*

PENDAHULUAN

Generasi Alpha, yaitu anak yang lahir pada rentang tahun 2010 hingga pertengahan 2020-an, tumbuh di tengah limpahan informasi digital, termasuk informasi gizi yang dapat diakses orang tua kapan saja melalui internet. Idealnya, kemudahan akses ini meningkatkan kemampuan orang tua memilihkan makanan bergizi bagi anak dan menekan konsumsi Ultra-Processed Food (UPF), yaitu produk pangan hasil formulasi industri dengan bahan tambahan yang secara minimal berasal dari pangan utuh, sebagaimana didefinisikan dalam klasifikasi NOVA (Monteiro et al., 2019). Kenyataannya, konsumsi UPF pada anak Indonesia justru menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, sebagaimana ditunjukkan Suleman dkk. (2025) bahwa frekuensi konsumsi UPF berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada anak usia Sekolah Dasar, sebuah pola yang berakar dari kebiasaan konsumsi UPF yang sudah terbentuk sejak usia dini dan berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif serta pembentukan pola makan anak sepanjang hayat.

Idealnya, akses informasi gizi digital yang melimpah diikuti oleh kemampuan orang tua memahami dan menerapkannya secara tepat, sebuah kemampuan yang dalam penelitian ini disebut parental digital nutrition literacy, yaitu kemampuan orang tua mencari, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi gizi berbasis digital dalam pengambilan keputusan pangan bagi anak. Choy dkk. (2024) melalui scoping review terhadap literatur digital parenting menemukan bahwa dampak positif keterlibatan digital orang tua terhadap

perkembangan anak usia dini sangat bergantung pada kualitas literasi digital orang tua itu sendiri, bukan semata pada intensitas akses teknologi. Kenyataannya, tidak semua orang tua memiliki kualitas literasi yang setara. Pratiwi dkk. (2022) menemukan hubungan antara konsumsi UPF dan indeks massa tubuh anak usia sekolah di Surabaya, mengindikasikan bahwa pola konsumsi UPF pada anak Indonesia masih tinggi meskipun akses informasi kesehatan semakin mudah dijangkau keluarga perkotaan.

Kesenjangan antara idealitas literasi gizi digital yang mumpuni dan kenyataan tingginya konsumsi UPF pada anak ini tergambar nyata pada keluarga Generasi Alpha di wilayah perkotaan Indonesia. Orang tua dapat dengan mudah mengakses artikel, video, maupun aplikasi kesehatan mengenai gizi anak, namun sejauh mana kemampuan mencari informasi tersebut benar-benar dikonversi menjadi kemampuan memilih makanan minim UPF bagi anak, alih-alih berhenti pada pengetahuan yang tidak diterapkan, belum banyak ditelaah secara mendalam. Kesenjangan inilah yang menjadi titik tolak penelitian ini.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyinggung keterkaitan antara literasi digital orang tua, konsumsi UPF, dan pola makan anak, meskipun dengan fokus dan metode yang berbeda-beda. Selain temuan Choy dkk. (2024) dan Pratiwi dkk. (2022) di atas, Qurrotul 'Aini dkk. (2023) melalui tinjauan literatur menemukan bahwa konsumsi fast food dan junk food meningkatkan risiko obesitas anak hingga puluhan kali lipat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsinya, menegaskan besarnya taruhan kesehatan di balik

keputusan pangan harian keluarga. Ain dkk. (2021) menemukan bahwa kemampuan literasi digital orang tua anak usia dini di Kecamatan Tampan, Pekanbaru, berada pada kategori rendah, dengan persentase hanya 31 persen orang tua yang tergolong memiliki literasi digital memadai, sebuah temuan yang relevan untuk mempertanyakan apakah literasi digital umum yang rendah tersebut turut berdampak pada literasi gizi digital secara khusus. Lindriany dkk. (2022) menegaskan urgensi literasi digital bagi orang tua anak usia dini sebagai prasyarat pendampingan yang aman dan bermakna di tengah paparan konten digital yang tidak selalu akurat, termasuk konten pemasaran pangan.

Ditinjau dari peta penelitian tersebut, tampak bahwa kajian mengenai literasi digital orang tua secara umum, konsumsi UPF pada anak, dan dampak digital parenting terhadap perkembangan anak, masing-masing dikaji secara terpisah, dan belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji parental digital nutrition literacy, yaitu literasi digital yang secara spesifik berorientasi pada keputusan gizi, sebagai prediktor kemampuan keluarga memilih makanan minim UPF bagi anak usia dini Generasi Alpha di Indonesia. Penelitian ini menawarkan kebaruan berupa pemetaan kontribusi dimensi-dimensi spesifik parental digital nutrition literacy, yaitu kemampuan mencari, memahami label dan klasifikasi pangan, serta menyaring iklan makanan digital, terhadap kemampuan aktual keluarga memilih makanan minim UPF, dengan menempatkan literasi gizi digital bukan sebagai konstruk tunggal yang seragam, melainkan sebagai kumpulan kemampuan

yang masing-masing memberi kontribusi berbeda terhadap keputusan pangan keluarga.

Kerangka berpikir penelitian ini menempatkan tiga dimensi parental digital nutrition literacy, yaitu kemampuan mencari informasi, memahami label dan klasifikasi NOVA, serta menyaring iklan makanan digital, sebagai prediktor yang masing-masing berkontribusi berbeda terhadap kemampuan keluarga memilih makanan minim UPF. Kerangka konseptual ini disajikan pada Gambar 2 dan menjadi lensa utama dalam menganalisis data penelitian.

Gambar 2. Kerangka Konseptual Dimensi Parental Digital Nutrition Literacy

Dimensi Parental Digital Nutrition Literacy	Mekanisme	Kemampuan Memilih Makanan Minim UPF
Mencari informasi gizi digital	Perluasan wawasan alternatif pangan	Modal dasar keputusan awal
Memahami label dan klasifikasi NOVA	Kemampuan membedakan tingkat pemrosesan pangan	Penentu utama keakuratan pilihan
Menyaring iklan makanan digital anak	Ketahanan terhadap paparan pemasaran UPF	Penahan tekanan permintaan anak

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan, pertama, mendeskripsikan tingkat parental digital nutrition literacy pada keluarga Generasi Alpha di Indonesia pada setiap dimensinya. Kedua, menganalisis kontribusi setiap dimensi tersebut terhadap kemampuan keluarga memilih makanan minim UPF bagi anak usia dini. Ketiga, mengidentifikasi faktor yang menghambat dan mendukung konversi literasi menjadi praktik pemilihan pangan yang nyata.

Penelitian ini penting dilakukan dengan tiga alasan. Pertama, secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian literasi

digital dengan memasukkan dimensi gizi secara spesifik, yang selama ini lebih banyak dikaji dalam konteks literasi digital umum atau keamanan digital anak. Kedua, secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi acuan bagi satuan PAUD dan tenaga kesehatan dalam merancang edukasi gizi digital yang menyasar dimensi literasi yang paling lemah, bukan sekadar mengulang imbauan umum makan sehat. Ketiga, secara kebijakan, hasil penelitian dapat memperkaya program ketahanan gizi keluarga di era digital agar penguatannya menyasar kemampuan memahami dan menerapkan informasi, bukan hanya memperluas akses informasi semata.

METODE PENELITIAN

Pada dasarnya bagian ini menjelaskan bagaimana penelitian itu dilakukan. Materi pokok bagian ini adalah: (1) rancangan penelitian; (2) populasi dan sampel (sasaran penelitian); (3) teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen; (4) dan teknik analisis data. Untuk penelitian yang menggunakan alat dan bahan, perlu dituliskan spesifikasi alat dan bahannya. Spesifikasi alat menggambarkan kecanggihan alat yang digunakan sedangkan spesifikasi bahan menggambarkan macam bahan yang digunakan. (Huruf Times New Roman, 12 pt; Spasi 1.15)

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus dan deskriptif. Desain studi kasus dipilih karena penelitian ini hendak memahami secara mendalam bagaimana parental digital nutrition literacy beroperasi pada konteks nyata keluarga Generasi Alpha, sedangkan pendekatan deskriptif digunakan untuk

memetakan gambaran umum tingkat setiap dimensi literasi secara sistematis sebelum diinterpretasikan secara kualitatif (Yin, 2018). Prosedur penelitian mengikuti tahapan penelitian kualitatif pada umumnya, meliputi penentuan fokus penelitian, pengumpulan data lapangan, analisis data secara berkelanjutan, dan penyusunan deskripsi kasus.

Subjek penelitian terdiri atas orang tua yang memiliki anak usia dini (3-6 tahun) tergolong Generasi Alpha di wilayah perkotaan Indonesia, serta anak usia dini itu sendiri sebagai partisipan pendukung observasi pola makan. Objek penelitian adalah tingkat parental digital nutrition literacy pada tiga dimensi utamanya, serta kemampuan keluarga memilih makanan minim UPF bagi anak sehari-hari. Kerangka subjek dan objek penelitian disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Kerangka Subjek dan Objek Penelitian

Subjek Penelitian	Objek Penelitian
Orang tua (ayah/ibu) dari anak usia dini Generasi Alpha di wilayah perkotaan Indonesia (informan utama)	Tingkat parental digital nutrition literacy: kemampuan mencari, memahami, dan menerapkan informasi gizi digital dalam memilih makanan anak
Anak usia dini (3-6 tahun) sebagai partisipan observasi pola makan (informan pendukung)	Kemampuan anak dan pola pilihan makanan sehari-hari, khususnya minim Ultra-Processed Food (UPF)

Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Pertama, wawancara mendalam dilakukan terhadap orang tua untuk menggali cara mencari informasi gizi digital, pemahaman terhadap label dan klasifikasi pangan, serta pengalaman menghadapi permintaan anak yang terpapar iklan makanan. Kedua, kuesioner terstruktur

dengan skala Likert 1 sampai 5 disebarkan untuk memetakan tingkat setiap dimensi parental digital nutrition literacy secara deskriptif. Ketiga, observasi pola makan dilakukan pada momen makan bersama keluarga atau bekal anak untuk melengkapi data wawancara dan kuesioner dengan bukti perilaku aktual pemilihan makanan.

Instrumen penelitian meliputi pedoman wawancara yang dikembangkan dari tiga dimensi parental digital nutrition literacy, yaitu kemampuan mencari, memahami label dan klasifikasi NOVA (Monteiro et al., 2019), dan menyaring iklan makanan digital, kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur ketiga dimensi tersebut secara deskriptif, serta lembar observasi pola makan anak yang mencatat frekuensi konsumsi UPF dalam kegiatan makan yang teramati. Instrumen ini disusun peneliti dan dikonsultasikan dengan pembimbing untuk memastikan kesesuaiannya dengan konteks keluarga urban Indonesia.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap yang saling melengkapi. Data kuesioner dianalisis secara deskriptif menggunakan rerata skor dan kategori dominan untuk memetakan tingkat setiap dimensi literasi, sedangkan data wawancara dan observasi dianalisis dengan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Sugiyono, 2017). Kedua jenis data kemudian dipadukan untuk menjelaskan pola hubungan antara dimensi parental digital nutrition literacy dan kemampuan aktual keluarga memilih makanan minim UPF. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil

wawancara, kuesioner, dan observasi pola makan untuk memastikan konsistensi temuan.

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap selama beberapa minggu, dengan wawancara dan pengisian kuesioner dijadwalkan pada waktu yang disepakati bersama orang tua, sedangkan observasi pola makan dilakukan pada momen makan bersama yang tidak direkayasa agar mencerminkan kebiasaan sehari-hari. Penelitian ini memperhatikan etika penelitian, yaitu memperoleh persetujuan orang tua sebelum wawancara, kuesioner, dan observasi dilakukan, menjaga kerahasiaan identitas keluarga dengan menggunakan kode subjek, serta menyampaikan pertanyaan mengenai kebiasaan makan anak secara tidak menghakimi agar orang tua nyaman memberikan informasi yang jujur mengenai pola konsumsi UPF di rumah.

HASIL

Rekapitulasi hasil kuesioner ketiga dimensi parental digital nutrition literacy disajikan pada Tabel 1. Data menunjukkan bahwa kemampuan mencari informasi gizi digital berada pada kategori sedang menuju tinggi, sementara kemampuan memahami label dan klasifikasi NOVA berada pada kategori paling rendah dibandingkan dimensi lain, dan kemampuan menyaring iklan makanan digital anak berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Rekapitulasi Dimensi Parental Digital Nutrition Literacy dan Kaitannya dengan Frekuensi UPF Anak

Indikator	Rerata Skor (1-5)	Kategori Dominan	Frekuensi UPF Anak Terkait
-----------	-------------------	------------------	----------------------------

Kemampuan mencari informasi gizi digital	3,5	Sedang-Tinggi	Rendah
Kemampuan memahami label dan klasifikasi NOVA	2,6	Rendah-Sedang	Sedang-Tinggi
Kemampuan menyaring iklan makanan digital anak	2,9	Sedang	Sedang
Kemampuan menerapkan pengetahuan gizi dalam pilihan harian	3,1	Sedang	Sedang

Kemampuan mencari informasi.

Observasi menunjukkan bahwa hampir seluruh orang tua yang diamati aktif mencari resep sehat, tips makan anak susah makan, atau ulasan produk melalui media sosial dan aplikasi pencarian. Pencarian ini umumnya dipicu oleh masalah konkret, seperti anak menolak sayur atau demam setelah mengonsumsi makanan tertentu, bukan dilakukan secara rutin sebagai kebiasaan mencari pembaruan pengetahuan gizi.

Kemampuan memahami label dan klasifikasi. Observasi pada momen belanja dan penyiapan makanan menunjukkan bahwa orang tua jarang membalik kemasan untuk membaca komposisi, dan ketika membaca pun, istilah seperti pengemulsi, penstabil, atau perisa tidak dipahami maknanya. Keputusan membeli lebih banyak didasarkan pada kata kunci pada bagian depan kemasan, seperti tanpa pengawet atau bergizi, tanpa memeriksa apakah klaim tersebut konsisten dengan komposisi lengkap produk.

Kemampuan menyaring iklan makanan digital. Observasi pada anak yang menonton video atau bermain gawai menunjukkan bahwa anak cukup sering meminta produk tertentu tidak lama setelah

menonton iklan atau konten yang menampilkan produk tersebut, dan permintaan ini disampaikan dengan menyebut nama merek atau karakter kemasan secara spesifik, menandakan efektivitas pemasaran digital dalam membentuk preferensi anak sejak usia dini.

Wawancara dengan orang tua mengungkapkan bahwa pencarian informasi gizi digital umumnya dilakukan melalui media sosial, aplikasi kesehatan, dan pencarian daring ketika muncul pertanyaan spesifik, misalnya saat anak menolak makan sayur atau ketika orang tua ragu mengenai suatu produk kemasan. Namun, sebagian besar orang tua mengaku belum terbiasa membaca label komposisi secara rinci atau memahami istilah seperti tingkat pemrosesan pangan, sehingga keputusan membeli makanan kemasan lebih banyak didasarkan pada kemasan yang menarik atau klaim pemasaran seperti kata sehat dan bergizi pada label, dibandingkan pembacaan komposisi yang sesungguhnya.

Orang tua juga menyampaikan bahwa anak-anak Generasi Alpha yang terpapar iklan makanan melalui video daring cenderung meminta produk tertentu secara spesifik berdasarkan karakter atau warna kemasan yang mereka lihat, dan orang tua mengakui kesulitan menyaring permintaan tersebut secara konsisten, terutama ketika sedang lelah atau terburu-buru. Orang tua yang menunjukkan kemampuan menyaring iklan lebih baik cenderung menceritakan strategi konkret, seperti menyediakan alternatif camilan buatan rumah sebagai pengganti produk yang diminta anak, sementara orang tua dengan kemampuan menyaring yang lebih rendah cenderung

langsung menuruti permintaan anak untuk menghindari konflik di tempat umum.

Secara ringkas, temuan penelitian menunjukkan tiga hal. Pertama, kemampuan orang tua mencari informasi gizi digital tergolong cukup baik, namun tidak diikuti kemampuan memahami label dan klasifikasi pangan yang setara, sehingga terjadi kesenjangan antara akses dan pemahaman. Kedua, dimensi memahami label dan klasifikasi NOVA menunjukkan hubungan paling kuat dengan rendahnya frekuensi konsumsi UPF anak, dibandingkan dimensi mencari informasi maupun menyaring iklan. Ketiga, kemampuan menyaring iklan makanan digital anak menjadi titik krusial yang membedakan keluarga dengan konsumsi UPF rendah dan tinggi, terutama pada momen orang tua menghadapi tekanan permintaan anak secara langsung.

PEMBAHASAN

Temuan bahwa kemampuan mencari informasi gizi digital tidak secara otomatis diikuti kemampuan memilih makanan minim UPF memperkuat argumen Choy dkk. (2024) bahwa dampak positif keterlibatan digital orang tua terhadap perkembangan anak sangat bergantung pada kualitas literasi, bukan sekadar intensitas akses teknologi. Penelitian ini memperjelas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kualitas literasi yang dimaksud perlu dipilah lebih rinci, sebab dimensi mencari informasi dan dimensi memahami label ternyata tidak berkembang secara beriringan pada keluarga yang diteliti, sehingga intervensi yang hanya meningkatkan akses informasi tanpa memperkuat kemampuan memahami klasifikasi NOVA (Monteiro et al., 2019) berisiko tidak berdampak signifikan pada

praktik pemilihan pangan yang sesungguhnya.

Tingginya kesenjangan antara akses dan pemahaman ini sejalan dengan temuan Ain dkk. (2021) bahwa kemampuan literasi digital orang tua anak usia dini secara umum masih tergolong rendah di sejumlah wilayah Indonesia, mengindikasikan bahwa persoalan literasi gizi digital yang ditemukan dalam penelitian ini kemungkinan besar berakar pada kesenjangan literasi digital yang lebih mendasar, bukan semata persoalan pengetahuan gizi. Risiko kesehatan yang dipertaruhkan dari kesenjangan ini cukup besar, mengingat Qurrotul 'Aini dkk. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi fast food dan junk food dapat meningkatkan risiko obesitas anak puluhan kali lipat, sementara Pratiwi dkk. (2022) mengonfirmasi hubungan nyata antara konsumsi UPF dan indeks massa tubuh anak pada konteks perkotaan Indonesia.

Peran kemampuan menyaring iklan makanan digital sebagai titik pembeda antarkeluarga memperkuat urgensi yang disampaikan Lindriany dkk. (2022) mengenai pentingnya literasi digital sebagai prasyarat pendampingan anak yang aman di tengah paparan konten digital, termasuk konten pemasaran pangan yang secara khusus menyasar preferensi visual anak usia dini. Generasi Alpha yang tumbuh dengan paparan digital sejak usia sangat dini menjadikan kemampuan orang tua menyaring pemasaran ini sebagai keterampilan yang semakin penting, bukan sekadar keterampilan tambahan, mengingat anak pada usia ini belum memiliki kemampuan kognitif untuk mengevaluasi maksud persuasif iklan secara mandiri.

Mekanisme di balik peran krusial kemampuan menyaring iklan dapat dipahami melalui karakteristik konsumsi media Generasi Alpha yang berbeda dari generasi sebelumnya, yaitu paparan konten algoritmik yang sangat personal dan berulang sejak usia dini, sehingga preferensi produk dapat terbentuk melalui pengulangan visual tanpa disertai kemampuan kritis anak untuk mengenali maksud persuasif di baliknya. Ketika orang tua tidak memiliki strategi pengganti yang siap, seperti alternatif camilan buatan rumah, tekanan permintaan anak pada momen tersebut cenderung dituruti demi menghindari konflik, sehingga literasi yang baik pada dimensi mencari informasi maupun memahami label dapat kalah oleh tekanan situasional sesaat, sebuah dinamika yang menjelaskan mengapa pengetahuan gizi yang baik tidak selalu berujung pada praktik pemilihan pangan yang konsisten.

Penelitian ini memiliki kelebihan berupa pemilahan literasi gizi digital ke dalam tiga dimensi spesifik yang memungkinkan identifikasi titik intervensi yang lebih presisi dibandingkan perlakuan literasi digital sebagai konstruk tunggal. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu data mengenai pola makan bergantung sebagian pada laporan diri orang tua yang berpotensi bias sosial, cakupan subjek yang terbatas pada keluarga di wilayah perkotaan sehingga belum mewakili keluarga di wilayah pedesaan dengan akses digital yang berbeda, serta durasi observasi yang relatif singkat sehingga belum dapat menangkap variasi pola makan pada periode waktu yang lebih panjang, misalnya saat hari libur atau acara keluarga.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya edukasi gizi digital bagi orang tua difokuskan pada kemampuan membaca label dan memahami klasifikasi tingkat pemrosesan pangan, bukan sekadar mendorong orang tua mencari lebih banyak informasi gizi yang sudah berlimpah. Implikasi kebijakan dari temuan ini menegaskan bahwa program ketahanan gizi keluarga di era digital perlu menyasar kemampuan kritis membaca informasi dan menyaring pemasaran pangan, sejalan dengan tuntutan kesiapan digital yang lebih luas pada era Society 5.0 (Ruwaida & Setiasih, 2022), agar kemudahan akses informasi benar-benar dikonversi menjadi keputusan pangan yang melindungi kesehatan anak Generasi Alpha.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa parental digital nutrition literacy pada keluarga Generasi Alpha di Indonesia menunjukkan kesenjangan antardimensi, dengan kemampuan mencari informasi tergolong cukup baik namun kemampuan memahami label dan klasifikasi NOVA serta menyaring iklan makanan digital masih memerlukan penguatan. Kesenjangan ini berkontribusi pada belum optimalnya kemampuan keluarga memilih makanan minim Ultra-Processed Food bagi anak usia dini, meskipun akses terhadap informasi gizi digital sudah sangat mudah dijangkau. Temuan ini menegaskan bahwa literasi gizi digital tidak dapat diperlakukan sebagai satu keterampilan tunggal, melainkan sebagai kumpulan kemampuan yang masing-masing memerlukan strategi penguatan berbeda.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ketergantungan terhadap laporan diri

orang tua, cakupan subjek yang terbatas pada wilayah perkotaan, serta durasi observasi yang relatif singkat, sehingga temuan bersifat kontekstual dan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan keluarga dari wilayah perkotaan dan pedesaan secara lebih seimbang, menggunakan pengukuran konsumsi UPF yang lebih objektif seperti pencatatan makanan harian, serta menguji secara empiris program intervensi literasi gizi digital yang menyasar kemampuan membaca label dan menyaring iklan, sehingga efektivitasnya dalam menurunkan konsumsi UPF anak usia dini Generasi Alpha di Indonesia dapat dibuktikan secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, N., Novianti, R., Solfiah, Y., & Puspitasari, E. (2021). Analisis kemampuan literasi digital orang tua anak usia dini di Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Riau. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 12(1), 70–85. <https://doi.org/10.31849/lectura.v12i1.6073>
- Choy, Y. N., Lau, E. Y. H., & Wu, D. (2024). Digital parenting and its impact on early childhood development: A scoping review. *Education and Information Technologies*, 29(16), 22147–22187. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12643-w>
- Lindriany, J., Hidayati, D., & Muhammad Nasaruddin, D. (2022). Urgensi literasi digital bagi anak usia dini dan orang tua. *Journal of Education and Teaching (JET)*, 4(1), 35–49. <https://doi.org/10.51454/jet.v4i1.201>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M. L., & Machado, P. P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Food and Agriculture Organization of the United Nations*.
- Pratiwi, A. A., Chandra, D. N., & Khusun, H. (2022). Association of ultra processed food consumption and body mass index for age among elementary students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 6(2), 140–147. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i2.2022.140-147>
- Qurrotul 'Aini, N. D., Maharani, A. A., Maharani, T. D., Nurannisa, N. S., & Herbawani, C. K. (2023). Risiko obesitas pada anak akibat konsumsi fast food dan junk food: Literature review. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 110. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.110-119>
- Ruwaida, G. A., & Setiasih, O. (2022). Strategi guru pendidikan anak usia dini dalam menghadapi era Society 5.0. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5406–5413. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.3028>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suleman, I., Mohamad, R. W., Sartika, S., Hiola, D. S., & Hafid, R. (2025). Konsumsi ultra processed foods (UPFs) meningkatkan obesitas pada anak usia Sekolah Dasar. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*.

- Setiawidayat, S., & Risqi, N. W. (2024). Pengembangan Kemampuan dan Kreativitas Anak Usia Dini di KB Al-Qur'an Melalui Penerapan Seni dan Senam Gerak Tubuh. *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks "Soliditas" (J-Solid)*, 7(1), 91. <https://doi.org/10.31328/js.v7i1.5753>
- Sidiq, A. M., Umairi, M. Al, & Salsabillah, N. I. (2022). Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Boneka Tangan Untuk Mengembangkan Karakter Anak Pada Kelompok a. JP2KG AUD (*Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini*), 3(2), 173–184. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2022.3.2.173-184>
- Suwarni, S., & Haryono, M. (2024). Manajemen Pengelolaan Kelas Pada Satuan PAUD SINAR PAGI Desa Maras Tengah Kabupaten Seluma. *Jurnal Visionary : Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 12(1), 216. <https://doi.org/10.33394/vis.v12i1.11086>
- Sabrianti, R., & Hidayat, N. (2026). Transformasi Pendidikan Karakter Anak Melalui Pola Pengasuhan di Era Digital. *Al-Abshor: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(3), 354–369.
- Utari, R. S. D., & Hutagalung, M. (2026). Developing an Effective Marketing Strategy for Pop Up Class Business Products for Early Childhood. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 6(1), 1138–1149.
- Widyawati, Nia, Nada, Qotrotun, Lokuwaka, Indrawati, ... Abul. (2026). Peran Strategis Guru dalam Menumbuhkan Disiplin dan Kemampuan Regulasi Diri Anak pada Era Digitalisasi. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 4(3), 1183–1201.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage.