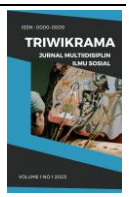
Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 9 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



PERAN MAKANAN DALAM KELUARGA

Dyah Nafiitasari[1], Grace Evelyn Hidayat[2], Tsania Azizah Zadal Faroh[3], Amelia Faridatul Atma[4], Devi Nurhikmah[5], Trisnani Widowati[6], Anik Maghfiroh[7]
Universitas Negeri Semarang

ARTICLE INFO

Article history:
Received Desember 2025
Revised Desember 2025
Accepted Desember 2025
Available online Desember 2025

Email:
dyahnafita20@students.unnes.ac.id,
evelyngracee09@students.unnes.ac.id,
tsaniaazizah15@students.unnes.ac.id,
amelatma04@students.unnes.ac.id,
devinurhikmah2007@students.unnes.ac.id

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2025 by Author.

Abstrak

Makanan dalam keluarga tidak hanya menjadi sumber energi dan pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga berperan penting dalam membentuk dinamika hubungan antaranggota keluarga. Di tengah perubahan gaya hidup modern yang sering membuat anggota keluarga memiliki jadwal berbeda, kegiatan makan bersama menjadi momen berharga untuk mempererat komunikasi, menumbuhkan rasa saling memahami, serta menciptakan kedekatan emosional. Makanan juga memiliki dimensi sosial dan budaya yang kuat, karena melalui hidangan keluarga dapat mewariskan nilai, kebiasaan, dan tradisi dari satu generasi ke generasi berikutnya. Selain itu, pemilihan jenis makanan dan pola konsumsi dalam keluarga mencerminkan cara pandang terhadap kesehatan serta kesadaran akan pentingnya pola hidup seimbang. Artikel ini memperluas pembahasan mengenai peran makanan dari perspektif kesehatan, sosial, dan budaya, dengan menekankan bagaimana makanan dapat menjadi sarana untuk membangun keluarga yang harmonis dan berdaya. Dengan memahami fungsi makanan secara menyeluruh, keluarga diharapkan mampu mempertahankan kebiasaan makan bersama, menerapkan pola konsumsi yang sehat, serta menjaga tradisi kuliner keluarga meskipun dihadapkan pada tuntutan dan perubahan gaya hidup masa kini.

Kata Kunci: Makanan Keluarga, Makan Bersama, Gizi, Budaya Makan, Interaksi Makanan, Kesehatan Keluarga

Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam keberlangsungan hidup. Dalam konteks keluarga, makanan tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antaranggota keluarga. Tradisi makan bersama menjadi salah satu bentuk komunikasi yang efektif dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Namun, perkembangan gaya hidup modern dan kesibukan aktivitas sering kali menggeser nilai kebersamaan ini. Oleh sebab itu, penelitian mengenai peran makanan dalam keluarga menjadi penting untuk dipahami dari berbagai aspek. Selain memenuhi kebutuhan fisiologis, makanan dalam keluarga turut membentuk pola perilaku, kebiasaan, serta nilai-nilai yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Melalui makanan, keluarga tidak hanya menciptakan rutinitas yang menyehatkan, tetapi juga membangun ikatan emosional yang kuat melalui interaksi yang tercipta saat proses memasak maupun makan bersama. Perubahan struktur sosial masyarakat, urbanisasi, serta meningkatnya penggunaan teknologi juga memberikan dampak terhadap cara keluarga mengelola dan memaknai makanan. Oleh karena itu, memahami peran makanan secara menyeluruh menjadi penting untuk melihat bagaimana nilai kesehatan, sosial, dan budaya saling terkait dalam kehidupan keluarga. Dengan meninjau peran tersebut secara mendalam, diharapkan masyarakat dapat kembali menyadari pentingnya makanan sebagai unsur pemersatu keluarga yang memiliki kontribusi besar terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga di tengah tantangan modern.

Metodologi Penelitian

Artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi literatur. Data diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang membahas peran makanan dalam konteks keluarga. Analisis dilakukan dengan meninjau keterkaitan antara makanan, kesehatan, dan aspek sosial budaya dalam kehidupan keluarga. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai makna makanan dalam memperkuat hubungan keluarga. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan teknik analisis konten untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai referensi, sehingga memungkinkan peneliti memahami pola, makna, dan hubungan konsep secara lebih mendalam. Proses analisis dilakukan melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, pengelompokan temuan berdasarkan kategori tematik, serta interpretasi terhadap hasil kajian literatur. Untuk meningkatkan validitas, penelitian ini juga menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai referensi akademik yang relevan. Pendekatan yang lebih kompleks ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana makanan memainkan peranan penting dalam kesehatan keluarga, interaksi sosial, serta pelestarian nilai budaya dalam kehidupan sehari-hari.

Isi dan Pembahasan

Makanan memiliki dimensi yang luas dalam kehidupan keluarga. Pertama, dari segi kesehatan, keluarga menjadi lingkungan utama dalam membentuk kebiasaan makan yang seimbang dan bergizi. Orang tua berperan penting dalam memilih bahan makanan sehat, menentukan pola konsumsi, dan memberi contoh perilaku makan yang baik. Selain itu, lingkungan keluarga juga berpengaruh terhadap pemahaman anggota keluarga mengenai pentingnya keamanan pangan, pengelolaan bahan makanan, serta penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Pendidikan gizi sejak dini yang dilakukan dalam keluarga dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, maupun penyakit kronis yang terkait dengan pola makan.

Kedua, dari segi sosial dan emosional, kegiatan makan bersama memberikan ruang bagi anggota keluarga untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan menumbuhkan rasa saling peduli. Makan bersama juga menjadi simbol perhatian dan kasih sayang antaranggota keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang rutin makan bersama memiliki tingkat kedekatan emosional yang lebih tinggi dibandingkan yang jarang melakukannya. Selain itu, momen makan bersama dapat menjadi wadah bagi anak untuk belajar keterampilan sosial seperti berbicara dengan sopan, menghargai pendapat orang lain, serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Kehadiran makanan sebagai penghubung emosional juga dapat memperkuat resiliensi keluarga dalam menghadapi tekanan maupun konflik.

Ketiga, dari segi budaya, makanan merupakan identitas yang mencerminkan nilai dan tradisi keluarga. Setiap keluarga memiliki resep, cara memasak, dan kebiasaan makan yang diwariskan secara turun-temurun. Proses ini tidak hanya menjaga warisan budaya, tetapi juga menumbuhkan rasa memiliki terhadap identitas keluarga. Lebih jauh lagi, makanan tradisional sering kali mengandung simbolisme tertentu yang berkaitan dengan perayaan, ritual, atau nilai moral keluarga. Melalui makanan, anggota keluarga mempelajari makna kebersamaan,

penghargaan terhadap leluhur, serta cara mempertahankan nilai lokal di tengah perkembangan zaman.

Namun, perubahan gaya hidup modern menyebabkan pergeseran nilai-nilai tersebut. Kesibukan kerja dan pengaruh makanan cepat saji membuat waktu makan bersama semakin jarang dilakukan. Akibatnya, interaksi sosial antaranggota keluarga berkurang dan pola makan menjadi kurang sehat. Selain itu, berkembangnya teknologi digital seperti penggunaan gawai saat makan turut mengurangi kualitas komunikasi dan kebersamaan keluarga. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk mempertahankan tradisi makan bersama meskipun dengan waktu yang terbatas. Upaya sederhana seperti menetapkan jadwal makan keluarga, membatasi penggunaan gawai saat makan, dan melibatkan anggota keluarga dalam proses memasak dapat membantu mengembalikan fungsi makanan sebagai perekat hubungan keluarga sekaligus pembentuk pola hidup sehat.

Kesimpulan

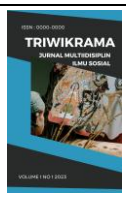
Makanan dalam keluarga tidak hanya berfungsi sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga memiliki makna sosial dan budaya yang mendalam. Melalui makanan, keluarga dapat memperkuat ikatan emosional, menjaga kesehatan, serta melestarikan nilai-nilai budaya. Selain sebagai sumber energi, makanan berperan sebagai medium komunikasi yang menghubungkan pengalaman, nilai, dan hubungan antaranggota keluarga. Ritual makan bersama, misalnya, tidak sekadar aktivitas rutin, tetapi menjadi ruang terciptanya keakraban, pembelajaran moral, serta pembentukan identitas keluarga. Makanan juga mencerminkan latar budaya yang diwariskan secara turun-temurun, mulai dari pilihan bahan, cara memasak, hingga penyajian yang sarat makna simbolis. Dalam konteks kesehatan, pola makan yang terencana dalam keluarga dapat menentukan kualitas hidup jangka panjang, memengaruhi perkembangan anak, serta membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sadar dan bertanggung jawab. Oleh sebab itu, menjaga kualitas makanan dan meluangkan waktu untuk makan bersama merupakan langkah penting dalam membangun keluarga yang sehat, harmonis, dan berkarakter. Upaya tersebut juga menjadi strategi untuk menghadapi tantangan modern seperti perubahan pola hidup, meningkatnya konsumsi makanan instan, serta berkurangnya interaksi langsung akibat teknologi. Dengan mempertahankan nilai-nilai ini, keluarga dapat menciptakan lingkungan yang stabil, penuh kasih, dan kaya budaya, yang mendukung perkembangan setiap anggotanya.

Daftar Pustaka

Burgess, A., & Murray, L. (2020). Food, family and everyday life. Palgrave Macmillan. https://scholar.google.com/scholar?cluster=6980425583165568971

Fiese, B. H., & Schwartz, M. (2008). Reclaiming the family table: Mealtimes and child health. Pediatrics, 122(3), 687–693. https://scholar.google.com/scholar?cluster=10612102286693318293

Fischler, C. (2011). Commensality and the social organization of meals. Anthropologie et Sociétés, 35(1–2), 19–36.



https://scholar.google.com/scholar?cluster=17467417092898439280

Khomsan, A. (2010). Pangan dan gizi untuk kesehatan. RajaGrafindo Persada. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&q=khomsan+pangan+dan+gizi+untuk+kesehatan

Neumark-Sztainer, D., Larson, N., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E., & Story, M. (2010). Family meals and adolescents: What have we learned? Public Health Nutrition, 13(7), 1113–1120. https://scholar.google.com/scholar?cluster=16191029227924459691

Putri, R. A. (2020). Makanan dan identitas budaya dalam keluarga Indonesia. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 9(2), 134–145. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&q=Makanan+dan+Identitas+Budaya+dalam+Keluarga+Indonesia+Putri

Sobal, J., & Nelson, M. K. (2021). Family meals and their meanings: A conceptual model. Food, Culture & Society, 24(6), 855–872. https://scholar.google.com/scholar?cluster=17125578597674952693

Suyatno, I., & Wulandari, T. (2019). Peran makan bersama dalam membangun komunikasi keluarga. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 8(2), 115–122. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&q=Peran+makan+bersama+dalam+membangun+komunikasi+keluarga

Wardani, T., & Lestari, M. (2022). Kebiasaan makan keluarga dan dampaknya terhadap perilaku konsumsi anak. Jurnal Pendidikan Keluarga, 7(1), 27–39. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&q=Kebiasaan+makan+keluarga+dampak+perilaku+konsumsi+anak

Warde, A. (2016). The practice of eating. Polity Press. https://scholar.google.com/scholar?cluster=16265206284315292266

World Health Organization. (2020). Family and nutrition guidelines. WHO. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&q=WHO+Family+and+Nutrition+Guidelines+2020