

Abstract

Dietary balance is an important aspect so that individuals can function optimally. The urgency of dietary balance has been discussed much in previous literatures. The basic consensus of the literature is that dietary balance is positively associated with increasing education. However, literature discussing the upward spillover effect of education on dietary balance is still very limited. This research attempts to analyze the influence of children's education on family diet balance using data from the 4th and 5th waves of the Indonesian Family Life Survey (IFLS). Using ordinary least squares and fixed-effect methods, this study found that an increase of one child's education year will increase family protein consumption by 2.57%; increase the proportion of protein in the total family diet by 0.26 percentage points; and improving the quality of family diet balance measured by the healthy eating index (HEI) by 0.32%. Then, this research also found that income is only significant in influencing the amount of food purchased by the family without improving the quality of the balanced composition of the diet in consumption, in contrast to many previous literature findings. Therefore, this study concludes that improving the quality of dietary balance can prioritize the improvement of the quality of education for children considering the discovery of upward spillover in this study.

Keywords: *diet, nutrition, diet balance, nutritional balance, IFLS, fixed effect, upward spillover, protein, education, children's education*

Intisari

Keseimbangan diet menjadi salah satu aspek penting agar individu dapat berfungsi secara optimal. Urgensi atas keseimbangan diet sudah menjadi pembahasan banyak literatur-literatur terdahulu. Konsensus literatur menyatakan bahwa keseimbangan diet berasosiasi positif dengan meningkatnya pendidikan. Akan tetapi, literatur yang membahas mengenai efek *upward spillover* dari pendidikan terhadap keseimbangan diet masih sangat terbatas. Penelitian ini mencoba untuk menganalisis pengaruh pendidikan anak terhadap keseimbangan diet keluarga menggunakan data *Indonesian Family Life Survey* (IFLS) gelombang ke-4 dan ke-5. Dengan menggunakan metode *ordinary least squares* dan *fixed-effect*, penelitian ini menemukan bahwa kenaikan satu tahun pendidikan anak akan meningkatkan konsumsi protein keluarga sebesar 2,57%; meningkatkan proporsi protein dalam total makanan keluarga sebesar 0,26 poin persentase; dan meningkatkan kualitas keseimbangan diet keluarga yang diukur dengan *healthy eating index* (HEI) sebesar 0,32%. Kemudian, penelitian ini juga menemukan bahwa pendapatan hanya signifikan dalam mempengaruhi jumlah makanan yang dibeli oleh keluarga tanpa meningkatkan kualitas komposisi keseimbangan diet pada konsumsinya, berbeda dengan banyak temuan-temuan literatur sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan kualitas keseimbangan diet bisa memprioritaskan peningkatan kualitas pendidikan pada anak mengingat ditemukannya *upward spillover* pada penelitian ini.

Kata kunci: diet, nutrisi, keseimbangan diet, keseimbangan nutrisi, IFLS, *fixed effect*, *upward spillover*, protein, pendidikan, pendidikan anak