

Upaya Cepizi (Cegah Picky Eater Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang) pada Anak Prasekolah

Fiki Wijayanti¹, Umi Setyoningrum², Puji Afiatna³
^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi : vie.qway@gmail.com

ABSTRAK

Picky eater pada anak adalah perilaku memilih - milih makan, memiliki preferensi makanan yang kuat, memiliki asupan terbatas (terutama sayuran), dan yang tidak mau mencoba makanan baru. Perilaku makan orang tua tidak terlepas dari kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Orang tua mempunyai peran besar dalam memberikan dan mengatur pola makan anak. Sebaiknya terlebih dahulu orangtua memperhatikan cara makan sendiri sebelum mengaplikasikan kepada anaknya. Tujuan pengabdian yang dilakukan adalah untuk mencegah perilaku *picky eater* pada anak prasekolah di PAUD Attoyibah. Tempat dilakukan pengabdian di PAUD Attoyibah gedung anak dilakukan pada bulan Agustus 2022. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai anak usia prasekolah yang bersekolah di PAUD attoyibah. Hasil yang didapatkan adalah bertambahnya pengetahuan ibu tentang pencegahan perilaku *picky eater* dengan pemenuhan gizi seimbang pada anak. Saran bagi orang tua untuk melakukan variasi makanan untuk mencegah perilaku *picky eater* pada anak.

Kata Kunci : Anak, Picky Eater, Pengetahuan Ibu, Gizi

ABSTRAK

Picky eaters in children have strong food preferences, have limited intake (especially vegetables), and are unwilling to try new foods. The eating behavior of parents cannot be separated from their daily habits. Parents have a big role in providing and regulating the child's diet. Parents should first pay attention to how to eat themselves before applying to their children. The purpose of the service is to prevent picky eater behavior in preschool children at Attoyibah PAUD. The place for service at PAUD Attoyibah Gedung Anak is carried out in August 2022. The target of this activity is mothers who have preschool age children who attend PAUD Attoyibah. The results obtained are increased knowledge of mothers about preventing picky eater behavior by fulfilling balanced nutrition in children. Suggestions for parents to make food variations to prevent picky eater behavior in children

Keyword : Child, Picky Eater, Mother's Knowledge, Nutrition

1. PENDAHULUAN

Picky eater di definisikan sebagai anak yang menolak makanan tertentu atau pilih-pilih makanan, namun masih mengonsumsi minimal satu macam dari setiap kelompok makanan yaitu karbohidrat, protein, sayur atau buah dan susu (Sjarif, 2014). *Picky eater* pada anak istilah ini umumnya digunakan untuk mengkarakterisasi anak-anak yang makan-makanan dalam jumlah terbatas, memiliki preferensi makanan yang kuat, memiliki asupan terbatas (terutama sayuran), dan yang tidak mau mencoba makanan baru. *Picky eater* adalah masalah perilaku yang relatif umum (Lam, 2015). Perilaku makan orang tua tidak terlepas dari kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Orang tua mempunyai peran besar dalam memberikan dan mengatur pola makan anak. Sebaiknya terlebih dahulu orangtua memperhatikan cara makan sendiri sebelum mengaplikasikan kepada anaknya.

Fenomena penyebab masalah mengonsumsi makanan tertentu pada anak sangat bervariasi sehingga memunculkan berbagai klasifikasi masalah makan dengan kelebihan dan keterbatasan masing-masing (Sjarif, 2014). Hal ini diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal pada anak. Masalah makan anak paling jelas salah satunya *picky eater* atau pilih-pilih makan. Cara pencegahan *picky eater* adalah dengan pemberian gizi seimbang dan beragam untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari 4 tahap yaitu persiapan, pemberian materi dan evaluasi. Materi yang diberikan adalah tentang pengenalan *picky eater* pada anak, peran orang tua

dan keluarga untuk mencegah picky eater pada anak dan pemenuhan gizi seimbang pada anak dengan untuk mencegah picky eater.

2. PERMASALAHAN MITRA

Masalah pada anak dengan memilih-milih makanan yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan nutrisi dan gangguan perilaku pada anak. Selain itu, masalah yang berlangsung lama akan menyebabkan penurunan produktifitas kerja keluarga. Peran dari perguruan tinggi adalah memberikan promosi Kesehatan tentang pentingnya pencegahan *picky eater* dengan gizi seimbang untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan anak usia prasekolah. Serta meningkatkan peran serta keluarga sebagai role model anak dalam pemenuhan kebutuhan makan sehari-hari.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di PAUD Attoyibah didapatkan hasil bahwa beberapa anak membawa bekal makanan snack bukan berupa nasi atau karbohidrat. Setelah pulang sekolah anak jajan di depan sekolah dengan makanan snack ringan. Hal tersebut bisa memicu anak untuk memilih – milih makanan dan berdampak pada gizi anak.

3. METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan materi pengabdian

Berdasarkan masalah yang ada pemateri mempersiapkan materi yang disiapkan yaitu pengetahuan tentang *picky eater* pada anak, materi kedua tentang peran orang tua untuk pemenuhan kebutuhan gizi pada anak dan materi ketiga adalah gizi seimbang untuk mencegah picky eater pada anak prasekolah. Adapun media yang digunakan untuk pengabdian ini adalah dengan menggunakan LCD untuk menampilkan materi *picky eater* dan gizi seimbang. Selanjutnya metode yang digunakan adalah ceramah.

Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 20 agustus 2022. Tempat pelaksanaan Kegiatan di PAUD Attoyibah Ungaran Timur. Peserta merupakan orang tua dari anak PAUD Attoyibah Ungaran dengan jumlah peserta 25 orang.



Penyampain materi menggunakan media Power point. Waktu penyampaian materi 30 menit . Materi yang diberikan ada 3 materi yaitu: Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang *picky eater* pada anak prasekolah yang disampaikan oleh Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep. Materi yang

disampaikan meliputi pengertian *picky eater*, tanda dan gejala yang dialami anak dengan *picky eater* serta penanganannya.

Memberikan Pengetahuan tentang peran keluarga sebagai role model dalam pemenuhan nutrisi anak pra sekolah yang disampaikan oleh Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep.

Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang gizi seimbang pada anak usia prasekolah. Materi disampaikan oleh Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz. Dalam materi tersebut dipaparkan bagaimana pencegahan anak dengan *picky eater* dengan menyajikan menu- menu makanan sehat keluarga.

Tahap Evaluasi

Setelah pemberian materi, evaluasi yang dilakukan adalah dengan melakukan tanya jawab seputar materi yang sudah disampaikan. Waktu yang dilaksanakan sesuai dengan estimasi. Peserta aktif bertanya terkait materi yang disampaikan. Ada umpan balik dari peserta Ketika pemateri melakukan evaluasi materi yang sudah disampaikan

4. PEMBAHASAN

Pengabdian dilakukan di Paud Attoyibah pada tanggal 20 agustus 2022. Materi yang diberikan adalah penengetahuan tentang *picky eater* pada anak yang disampaikan oleh Ns, Fiki Wijayanti, S,Kep., M.Kep. Materi kedua disampaikan oleh Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep. dengan materi yaitu peran orang tua dalam pemenuhan nutrisi pada anak. Meteri ketiga tentang peningkatan gizi seimbang untuk mencegah *picky eater* pada anak yang disampaikan oleh Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz.

Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah pengetahuan ibu ibu dari anak prasekolah di Paud Attoyibah bertambah terutama berkaitan dengan perilaku memilih- milih makanan dan gizi seimbang untuk mencegah perilaku memilih- milih makanan pada anak.

Picky eaters atau dikenal dengan istilah pilih-pilih makan, merupakan gangguan perilaku makan pada anak (Jurdawanto, 2011). Anak yang mengalami perilaku *picky eaters* memunculkan berbagai macam ciri, antara lain penolakan terhadap beberapa jenis makanan tertentu, tidak bersedia untuk makan, keengganan anak mencoba jenis makanan baru (*food neofobia*), menampik makanan yang tidak dia sukai, dan sifat memilih-milih makanan yang sangat kuat sehingga membuat anak bosan dengan makanan yang dikonsumsi (Marmi, 2013).

Perilaku sulit makan adalah perilaku anak yang menolak untuk makan, hanya makan makanan tertentu saja, dan menghabiskan porsi makan dengan lambat bahkan sering tidak menghabiskan porsi makan setiap jam makan. Kesulitan makan merupakan ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Pada kesulitan makan mempunyai gejala berupa memenuhkan atau menyembur-nyemburkan makanan yang sudah masuk didalam mulut, sama sekali tidak mau memasukkan makanan ke dalam mulut, makan berlama-lama dan memainkan makanan, tidak mengunyah tetapi langsung menelan makanan dan kesulitan makan (Rohmasari, 2013).

Anak dengan kondis *picky eaters* akan dengan mudah terserang penyakit akibat tidak terpenuhinya gizi. Kebiasaan anak memilih-milih makanan yang biasanya banyak mengandung pewarna serta bahan pengawet akan memperburuk keadaan gizi, karena makanan tersebut dapat mengganggu kesehatan dan turunya nafsu makan anak akibat rasa tidak nyaman yang dialami, sehingga masukan gizi pada tubuh anak berkurang. Memburuknya keadaan gizi pada anak *picky eaters* diakibat infeksi, penyakit infeksi yang diiringi dengan diare dan muntah menyebabkan anak kehilangan cairan dan zat gizi seperti berbagai mineral dan sebagainya, adanya diare menyebabkan penyerapan zat gizi dari makanan menjadi terganggu, sehingga secara keseluruhan mendorong terjadinya gizi buruk, penyebab langsung infeksi yang diderita anak yaitu pada makanan. Anak *picky eaters* juga mengalami berat badan kurang dan kenaikan berat badan inadkuat, akibat kurangnya zat gizi makanan yang diperolehnya, serta memiliki nilai Z-score berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U) dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) lebih rendah dibandingkan bukan *picky eater* (Antonioni, et al., 2016; Xue Y, et al., 2015; Cooke, 2006).

Sikap orangtua dan hubungannya dengan anak, atau biasa disebut pola asuh, menentukan terjadinya gangguan psikologis yang dapat mengakibatkan gangguan perilaku makan. Selain itu sikap ibu yang dapat membentuk anak menjadi sulit makan adalah cara menyiapkan makanan, cara memberikan makanan, menenangkan anak yang sedang rewel dengan memberikan jajanan, memaksa anak anak untuk makan, terlambat memberikan makanan padat, dan ibu tidak membiasakan anak makan tepat waktu (Nafratilawati, 2014).

Sikap orang tua yang sangat hangat, ramah menciptakan suasana yang nyaman, tenang, mengungkapkan kasih sayang dengan senyuman dan pelukan, dapat menimbulkan nafsu makan anak. (Hurlock, 1991 dalam Rusilanti, 2015). Pola asuh makan adalah praktik-praktik pengasuhan yang diterapkan ibu kepada seorang anak yang berkaitan dengan cara dan situasi makan. Kuantitas dan kualitas makan yang dibutuhkan untuk konsumsi anak penting sekali dipikirkan, direncanakan, dan dilaksanakan oleh ibu (Rusilanti, 2015).

Tabel 1. Pengetahuan orang tua tentang picky eater pada anak

No	Tingkat pengetahuan	tingkat pengetahuan			
		Sebelum	persentase	Sesudah	persentase
1	Tinggi	10	40%	14	56%
2	cukup	8	32%	11	44%
3	Rendah	7	28%	0	0%
	total	25	100%	25	100%

Nutrisi yang adekuat dapat memberikan lingkungan yang berharga untuk anak yang sedang berkembang sebaliknya kekurangan nutrisi dapat benar-benar mengganggu perkembangan otak dan fungsi lainnya. Kebutuhan nutrisi berubah selama kehidupan anak dan memiliki pengaruh besar pada pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual anak. Nutrisi memberikan kebutuhan yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah sakit (Kely,2015). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Sumarni (2015) ada hubungan perilaku picky eater dengan status gizi pada anak toddler. Asupan zat gizi sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan anak dari bayi hingga remaja. Diet seimbang tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan tetapi, tetapi juga berfungsi sebagai imunitas, penunjang kemampuan intelektual dan pembentukan emosional. Semua makan yang dikonsumsi bayi harus memenuhi kebutuhan gizi sehari. Makanan yang diberikan harus berfungsi terutama sebagai energi untuk aktivitas otot, membentuk jaringan baru, serta memberikan rasa enak dan kenyang (Hardiansyah, 2016).

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat, responden yaitu orang tua dengan anak pra sekolah di PAUD Attoyibah bertambah pengetahuan tentang perilaku makan anak dan cara pencegahan perilaku *picky eater* melalui gizi seimbang. Terdapat peningkatan pengetahuan pada orang tua tentang *picky eater* pada anak melalui gizi dari sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tingkat pengetahuan tinggi 40 % menjadi 56 %.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini Kepala PAUD Attoyibah yang telah bersedia untuk menjadi mitra kami dalam kegiatan ini, LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dana untuk mendukung kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Sjarif, D. R. (2014). *Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan pada Batita di Indonesia*. Jakarta: IDAI.
- Karen & Kliegman, B. (2011). *Nelson Ilmu Keperawatan Anak* (ed 2). Jakarta:EGC.
- Hidayat, A. A. (2012). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sofia, H. (2010). *How To Be a Good Teacher and To Be a Good Mother*. Jakarta:Enn Medika.
- Kyle, Terry., & Carman, S. (2015). *Buku Praktik Keperawatan Pediatri* (2nd ed.). Jakarta: EGC.

Murhayani, P. W. (2015). Hubungan Kontrol Makanan, Model Peran dan Keterlibatan Anak Dengan Sulit Makan Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 8–21.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2020. Profil Kesehatan Jawa Tengah 2019.
Hurlock, B. 2013. Perkembangan Anak, edisi keenam. Jakarta : Erlangga.

Sumarni, S. 2015. Hubungan picky eater dengan status gizi pada anak usia toddler. *Jurnal Kesehatan Alirsyad*, 26-33.

Hardiansyah & Supariasa I dewa. 2016. Ilmu Gizi teori dan Aplikasi. EGC : Jakarta

Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta, PT Gramedia U