

## **PENGARUH VIDEO *FEEDING RULES* TERHADAP PENGETAHUAN IBU TENTANG PERILAKU PICKY EATING PADA ANAK**

**Adetya Wulandari<sup>1</sup>, Vedjia Medhyna<sup>2</sup>, Yelva Febriani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi  
E-mail: [infostikesfdk@gmail.com](mailto:infostikesfdk@gmail.com)

### **Abstrak**

Permasalahan seputar pemberian makan pada anak menimbulkan banyak pertanyaan di kalangan para ibu khususnya selama anak pada masa Pra sekolah. Salah satu permasalahan yang kerap terjadi adalah perilaku makan anak yang memilih-milih makanan dan menunjukkan ketidaksukaan pada makanan tertentu. Perilaku ini dikenal dengan istilah Picky eating. Salah satu bentuk upaya perbaikan dalam mengatasi masalah kesulitan makan adalah dengan pemberian edukasi pada orang tua tentang feeding rules dalam bentuk video. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh video feeding rules terhadap pengetahuan ibu tentang perilaku picky eating pada anak di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Eksperiment dengan One Group pretest and posttest. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2020 di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi. Populasi adalah Ibu/wali murid sebanyak 206 orang. Teknik pengambilan sampel secara Purposive Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Analisis data menggunakan uji Paired T Test ( $\alpha=0,05$ ). Hasil menunjukkan rata-rata pengetahuan ibu tentang picky eating sebelum diberikan video feeding rules adalah 2,40, dan meningkat setelah diberikan menjadi 8,50. Hasil uji posttest menunjukkan bahwa terdapat pengaruh video feeding rules terhadap pengetahuan ibu tentang perilaku picky eating ( $p$ -value=0,005). Diharapkan kepada ibu yang memiliki anak picky eating untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan tentang picky eating serta menerapkan video edukasi feeding rules untuk mengatasi perilaku picky eating pada anak.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Picky Eating, Anak Pra sekolah, Feeding Rules.

### **Abstract**

*The problem of child feeding raises many questions among mothers, especially during pre-school children. One of the problems that often occurs is the eating behavior of children who are picky about food and show a dislike for certain foods. This behavior is known as Picky eating. One form of improvement in overcoming the problem of eating difficulties is by providing education to parents about feeding rules in the form of videos. The purpose of this study was to determine the effect of video feeding rules on mothers' knowledge of picky eating behavior in children at TK Aisyiyah I, Bukittinggi City in 2020. This study used a Quasi Experiment research design with One Group pretest and posttest. The research was conducted in August 2020 at TK Aisyiyah I, Bukittinggi City. The population was 206 mothers / guardians. The sampling technique was purposive sampling with a sample size of 20 respondents. Data analysis used the Paired T Test ( $\alpha = 0.05$ ). The results showed that the average knowledge of mothers about picky eating before being given video feeding rules was 2.40, and increased after being given to 8.50. The results of the posttest test showed that there was an effect of video feeding rules on mother's knowledge of picky eating behavior ( $p$ -value = 0.005). It is hoped that mothers with picky eating children can maintain and increase knowledge about picky eating and apply educational video feeding rules to overcome picky eating behavior in children.*

**Keywords :** Knowledge, Picky Eating, Preschool Children, Feeding Rules.

## LATAR BELAKANG

Permasalahan seputar pemberian makan pada anak menimbulkan banyak pertanyaan di kalangan para ibu khususnya selama anak pada masa pra sekolah. Salah satu permasalahan yang kerap terjadi adalah perilaku makan anak yang memilih-milih makanan dan menunjukkan ketidaksukaan pada makanan tertentu. Perilaku memilih-milih makanan ini dikenal dengan istilah *Picky eating* (Carruth, 2012).

Laporan Global Nutrition pada tahun 2018 menunjukkan masalah status gizi di dunia diantara lain adalah prevalensi *stunting* sebanyak 150,8 juta balita (22,2%), *wasting* sebanyak 50,5 juta balita (7,5%), dan *overweight* sebanyak 38,3 juta balita (5,6%). Salah satu parameter penentu status gizi anak adalah perilaku makannya. Pola makan anak ini dipengaruhi oleh fase perkembangan anak. Pada anak usia 2-3 tahun, konsep otonomi, konsep-diri, kompetensi sosial, dan proses pengaturan diri mulai timbul. Pada masa ini pula lah sering terjadi permasalahan pada pola makan anak yang disebut sebagai “*picky eating*” (Viljakainen, 2018).

Perilaku sulit makan yang berat dan berlangsung lama berdampak negatif pada keadaan kesehatan anak, keadaan tumbuh kembang dan aktifitas sehari-harinya. Dampak jangka pendek untuk anak berperilaku sulit makan adalah anak menjadi apatis, mengalami gangguan bicara dan perkembangan. Sedangkan dampak jangka panjang adalah penurunan skor IQ, penurunan perkembangan kognitif dan penurunan integrasi sensori. Oleh karena itu, bila perilaku sulit makan dibiarkan begitu saja maka diprediksikan generasi penerus bangsa akan hilang karena keadaan gizi masyarakat merupakan salah satu unsur utama dalam penentuan keberhasilan pembangunan negara atau yang lebih dikenal sebagai *Human Development Indeks* (HDI) (Depkes, 2010).

Diperlukan suatu pendekatan multidisiplin untuk melakukan penilaian dan penatalaksanaan terhadap kesulitan makan pada anak. Aspek medis, perkembangan, fisiologis, perilaku, hubungan orangtua-anak serta faktor lingkungan diperlukan untuk diagnosa dan penatalaksanaan gangguan makan pada anak. Oleh karena itu, tatalaksana pada masalah makan seharusnya mencakup tiga aspek, yakni mengidentifikasi faktor penyebab, mengevaluasi dampak yang telah terjadi, serta melakukan upaya perbaikan (Munjidah & Rahayu, 2020).

Salah satu bentuk upaya perbaikan dalam mengatasi masalah kesulitan makan adalah dengan pemberian edukasi pada orang tua atau pengasuh anak. Menurut Chatoor (2009), pemberian konseling pada orangtua yang mencakup *feeding rules* dapat membantu anak untuk

belajar mengatur dan mengatasi masalah makannya sendiri. *Feeding rules* adalah pedoman atau aturan dasar praktik pemberian makan dengan tujuan menyusun jadwal makan yang terstruktur dan membantu anak untuk dapat melatih regulasi makan internalnya (Taylor, 2015).

Survei *Harris-Interactive*, Amerika Serikat, menunjukkan 43% ibu di Indonesia mengeluh anaknya menunjukkan perilaku *picky eating*. 40% dari responden terjadi pada anak umur 1-10 tahun (Dubois, 2007). Sebuah penelitian dari *Quebec Longitudinal Study of Child Development*, 36% anak-anak dari umur 2,5-4 tahun memiliki kecenderungan *picky eating*.

Goh dan Jacob (2012), mengindikasikan 20,3% anak usia 1-2 tahun berperilaku *picky eating*. Selain itu, penelitian representatif yang berbasis di Amerika Serikat yang menunjukkan hasil sebanyak 50% dari anak-anak umur 19-24 bulan diklasifikasikan berperilaku *picky eating* (Mascola, 2010). Berdasarkan persentase data-data tersebut, diketahui bahwa anak-anak usia perkembangan awal dengan rata-rata usia 1 sampai sekitar 2,5 tahun ternyata sudah mengembangkan perilaku *picky eating*.

Berkembangnya teknologi yang sangat begitu pesat dapat memanfaatkan perkembangan informasi sebagai sarana sosialisasi mengenai program informasi yang ingin diperkenalkan kepada masyarakat, untuk itu diperlukan suatu media yang dapat berguna sebagai daya tarik masyarakat. Seperti halnya pada video promosi kesehatan tentang *feeding rules* sebagai upaya untuk mengatasi perilaku *picky eating* pada anak. Hingga saat ini sarana penunjang informasi program promosi dinilai belum memberikan fungsi komunikasi yang efektif untuk hal itu sebagai kebutuhan penunjang informasi dan program promosi mendatang menghendaki bentuk-bentuk perancangan media yang dapat menjawab kebutuhan sarana informasi yang efektif, efisien, dan tepat sasaran. Informasi menjadi hal penting karena dengan informasi seseorang akan mengetahui hal baru yang belum diketahui. Informasi terbagi melalui media cetak ataupun media elektronik, dari itulah masyarakat dapat mengetahui informasi.

Media video sebagai media audio visual yang dapat memberikan pengalaman belajar yang nyata dan konkret tanpa harus melihat langsung (Notoatmodjo, 2012). Penonton mendapatkan isi dan susunan yang utuh dari materi pelajaran. Penonton juga dapat belajar secara mandiri. Selain itu dengan melihat video penonton seperti berada di suatu tempat yang sama dengan program yang ditayangkan video sehingga akan lebih menarik. Oleh karena itu, dapat mempercepat pemahaman pesan secara lebih komprehensif, pesan audio visual lebih efektif karena penyajian secara audio visual membuat penonton lebih konsentrasi. Efektivitas

penggunaan media audio visual sangat ditentukan oleh banyaknya indera penerimaan yang terlibat. Semakin banyak indera yang digunakan, penyampaian pesan semakin mudah dimengerti (Binanto, 2010).

Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan Nurfalah (2014) yang menunjukkan bahwa media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan penyikatan gigi pada anak usia 9-12 tahun di SDN Keraton Martapura. Pemanfaatan media video dalam pembelajaran dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih lengkap, jelas, variatif, menarik serta menyenangkan. Media video termasuk dalam media pendidikan elektronik yang mempunyai kelebihan seperti mengikutsertakan banyak panca indera sehingga lebih mudah dipahami, lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak, bertatap muka, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif lebih besar, dan sebagai alat diskusi dan dapat diulang-ulang.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi pada tanggal 4-6 Maret 2020. 7 dari 10 responden menjawab durasi makan anak lebih dari 30 menit karena kebiasaan anak saat makan adalah bermain gadget dan sambil menonton televisi, anak suka menutup mulut dan memalingkan wajah saat diberi makan dan orang tua segera memberi susu atau cemilan untuk pengganti makanan utama

Berdasarkan penjabaran latar belakang yang telah diuraikan diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Video *Feeding rules* Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku *Picky eating* Pada Anak di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi Tahun 2020”?.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Video *Feeding rules* Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku *Picky eating* Pada Anak di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi Tahun 2020. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre-posttest*. Pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner dengan google formulir. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/i TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi Tahun 2020. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilakukan bulan September Tahun 2020. Teknik analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Paired T-Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 20 ibu/wali murid TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi, maka dilakukan pengolahan data dari data yang telah dikumpulkan. Setelah data dientry, dilakukan analisis univariat dan analisis bivariat dari variabel independen dan variabel dependen yaitu “Pengaruh Video *Feeding Rules* Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku *Picky Eating* Tahun 2020”.

### **Rata-Rata Pengetahuan Ibu Tentang *Picky eating* Sebelum Diberikan Video *Feeding rules***

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<i>Pretest</i>	20	2,40	1,90	0	7

Berdasarkan tabel 5.2 pada nilai *pre test* pada 20 orang responden. Didapatkan rata-rata nilai pengetahuan ibu terhadap perilaku *picky eating* adalah 2,40, nilai standar deviasinya adalah 1,90, nilai minimum adalah 0, dan nilai maksimum adalah 7.

### **Rata-Rata Pengetahuan Ibu Tentang *Picky eating* Sesudah Diberikan Video *Feeding rules***

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<i>Post test</i>	20	8,50	1,63	5	10

Berdasarkan tabel 5.3 pada nilai *post test* terhadap 20 responden didapatkan rata-rata nilai pengetahuan ibu terhadap perilaku *picky eating* adalah 8,50, nilai standar deviasinya adalah 1,63, nilai minimum adalah 5, dan nilai maksimum adalah 10.

### **Pengaruh Video *Feeding rules* Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku *Picky Eating* Pada Anak di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi Tahun 2020**

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>MD</b>	<b>P-Value</b>
<i>Pretest</i>	20	2,35			
<i>Post test</i>	20	8,50	2,72	6,15	0,005

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa adanya perbedaan rata-rata pengetahuan ibu tentang *picky eating* sebelum pemberian video edukasi *feeding rules* pada 20 responden sebesar adalah 6,15. Nilai Standar Deviasi adalah 2,72, Diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar 0,005. Uji statistik didapatkan nilai ( $p < 0,05$ ) dimana  $0,005 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara pengetahuan ibu tentang *picky eating* pada data *pretest* dan *posttest*.

Maka Ha diterima atau terdapat pengaruh video *feeding rules* terhadap pengetahuan Ibu tentang perilaku *picky eating* pada anak di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi Tahun 2020.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu, penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012).

*Picky eating* juga didefinisikan sebagai perilaku mengkonsumsi makanan yang kurang bervariasi. Pelaku *picky eating* dinamakan *picky eater* yaitu anak dengan perilaku susah makan atau hanya suka makanan jenis tertentu saja. Anak *picky eater* makan sedikit dan memiliki kesukaan pada makanan yang berlebihan. Anak juga makan perlahan-lahan, kurang nafsu makan, dan makan dengan variasi makanan yang sedikit (Goh & Jacob, 2012).

Salah satu bentuk upaya perbaikan dalam mengatasi masalah kesulitan makan adalah dengan pemberian edukasi pada orang tua atau pengasuh anak. Menurut Chatoor (2009), pemberian konseling pada orangtua yang mencakup *feeding rules* dapat membantu anak untuk belajar mengatur dan mengatasi masalah makannya sendiri. *Feeding rules* adalah pedoman atau aturan dasar praktik pemberian makan dengan tujuan menyusun jadwal makan yang terstruktur dan membantu anak untuk dapat melatih regulasi makan internalnya (Taylor, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyanti (2018) yang berjudul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sulit Makan Pada Anak Pra Sekolah Di TK At Nurus Sholihah Kebagusan Pasar Minggu Jakarta. Penelitian tersebut menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner dengan pendekatan *cross sectional*, populasi diambil sebanyak 40 responden. Pada hasil penelitian tersebut diperoleh data anak yang berperilaku sulit makan sebanyak 24 responden (60%). Hasil bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara sulit makan dengan pengetahuan ibu dan status pekerjaan ibu. Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sulit makan pada anak dipengaruhi oleh pengetahuan ibu yang kurang dan ibu yang bekerja. Ibu dengan pengetahuan kurang cenderung membiarkan anaknya mengkonsumsi makanan ringan saja. Jadi sang anak mulai terbiasa dengan makananan yang ia sukai namun tidak dapat mencukupi kebutuhan gizinya. Maka dari itu ibu yang memiliki pengetahuan kurang cenderung beresiko memiliki anak yang sulit makan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darwati, (2014) yang berjudul Pengaruh Intervensi Konseling *Feeding rules* Dan Stimulasi Terhadap Status Gizi Dan Perkembangan Anak Di Posyandu Kabupaten Jayapura. Penelitian tersebut menggunakan metode *quasi experiment non randomized pre post test grup* dengan jumlah subyek sebanyak 119 anak. Diperoleh hasil penelitiannya adalah sebanyak 83,2% diantaranya mengalami kesulitan makan. Kesimpulan pada penelitian tersebut adalah terdapat peningkatan secara bermakna status gizi dan perkembangan anak dengan kesulitan makan setelah diberikan konseling gizi dengan metode *feeding rules* di Posyandu ( $p = 0,021$ ).

Berkembangnya teknologi yang sangat begitu pesat dapat memanfaatkan perkembangan informasi sebagai sarana sosialisasi mengenai program informasi yang ingin diperkenalkan kepada masyarakat, untuk itu diperlukan suatu media yang dapat berguna sebagai daya tarik masyarakat. Seperti halnya pada video promosi kesehatan tentang *feeding rules* sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengatasi perilaku *picky eating* pada anak. Hingga saat ini sarana penunjang informasi program promosi dinilai belum memberikan fungsi komunikasi yang efektif untuk hal itu sebagai kebutuhan penunjang informasi dan program promosi mendatangi menghendaki bentuk-bentuk perancangan media yang dapat menjawab kebutuhan sarana informasi yang efektif, efisien, dan tepat sasaran. Informasi menjadi hal penting karena dengan informasi seseorang akan mengetahui hal baru yang belum diketahui. Informasi terbagi melalui media cetak ataupun media elektronik, dari itulah masyarakat dapat mengetahui informasi.

Menurut asumsi peneliti ada pengaruh setelah pemberian intervensi berupa video *feeding rules* terhadap pengetahuan ibu tentang *picky eating*. Sebelum diberikan video *feeding rules*, pengetahuan ibu kurang karena ibu masih belum mengerti dengan istilah *picky eating* padahal perilaku *picky eating* sangat sering dijumpai saat memberi makan pada anak dan ibu masih banyak tidak mengetahui bagaimana cara mengatasinya. Setelah diberikan video *feeding rules*, terjadi peningkatan pengetahuan ibu menjadi lebih baik dan ibu dapat mengaplikasikan ilmu yang terdapat dalam konten video untuk mengatasi perilaku *picky eating* pada anak.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Rata-rata pengetahuan ibu tentang *picky eating* sebelum diberikan video *feeding rules* adalah 2,40. Rata-rata pengetahuan ibu tentang *picky eating* sesudah diberikan video *feeding rules* adalah 8,50. Terdapat Pengaruh Video *Feeding rules* Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku *Picky eating* Pada Anak di TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi Tahun 2020.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir Peneliti mengucapkan terimakasih pada pihak terkait yaitu tempat penelitian TK Aisyiyah I Kota Bukittinggi, Setelah itu terimakasih juga kepada bagian Institusi Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang mana telah bekerja sama dengan Program studi sarjana kebidanan dan pihak LPPM dalam menyediakan sarana dan prasarana untuk kelancaran penelitian ini, serta terimakasih pula pada kepada pembimbing yang telah mengarahkan peneliti, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Binanto, I. (2010). *Multimedia digital-dasar teori dan pengembangannya*. Penerbit Andi.
- Chatoor, I. (2009). *Diagnosis and treatment of feeding disorders in infants, toddlers, and young children. Zero to three*.
- Carruth, B. R., Skinner, J., Houck, K., Moran III, J., Coletta, F., & Ott, D. (1998). The phenomenon of “picky eater”: a behavioral marker in eating patterns of toddlers. *Journal of the American College of Nutrition*, 17(2), 180–186.
- Darwati, D., Mexitalia, M., Hadiyanto, S., Hartanto, F., & Nugraheni, S. A. (2016). Pengaruh Intervensi Konseling Feeding Rules dan Stimulasi Terhadap Status Gizi dan Perkembangan Anak di Posyandu Kabupaten Jayapura. *Sari Pediatri*, 15(6), 377–384.
- Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., Peterson, K., & Tatone-Tokuda, F. (2007). Problem eating behaviors related to social factors and body weight in preschool children: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 9.



- Fitriyanti, L., & Sutiejo, I. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sulit Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Tk At Nurus Sholihah Kebagusan Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 10*(1), 58–67.
- Goh, D. Y. T., & Jacob, A. (2012). Perception of picky eating among children in Singapore and its impact on caregivers: a questionnaire survey. *Asia Pacific Family Medicine, 11*(1), 5.
- INDONESIA, R. (2010). Laporan pencapaian tujuan pembangunan milenium Indonesia 2010. *Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas.*
- Munjidah, A., & Rahayu, E. P. (2020). Pengaruh Penerapan Feeding Rules Sebagai Upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak (Picky Eater, Selective Eater Dan Small Eater). *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama, 8*(1), 29–39.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta, 45–62.*
- Nurfalah, A., Yuniarramah, E., & Aspriyanto, D. (2014). Efektivitas Metode Peragaan Dan Metode Video Terhadap Pengetahuan Penyikatan Gigi Pada Anak Usia 9-12 Tahun Di SDN Keraton 7 Martapura. *Jurnal Kedokteran Gigi, 144.*
- Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite, 95,* 349–359.
- Viljakainen, H. T., Figueiredo, R. A. O., Rounge, T. B., & Weiderpass, E. (2019). Picky eating— A risk factor for underweight in Finnish preadolescents. *Appetite, 133,* 107–114.