



IMPLEMENTASI *FEEDING RULES* UNTUK MENCEGAH PERMASALAHAN GIZI PADA BALITA

Irma Hamdayani Pasaribu¹, Maria Alia Rahayu², Rina Marlina³
Universitas Singaperbangsa Karawang



***Corresponding author**

Email :

irma.hamdayani@fikes.unsika.ac.id

HP: 08113771718

Kata Kunci:

Feeding rules

Gizi

Balita

Makanan

Keywords:

Feeding rules

Nutrition

Toddler

Food

ABSTRAK

Ketidakmampuan orangtua dalam pemberian makan yang tepat pada balita dapat mengakibatkan masalah makan diusia balita dan tumbuh kembang anak pada periode selanjutnya. Salah satu penyebab permasalahan gizi dapat bermula dari ketidaktepatan atau ketidaktahuan orangtua tentang *Feeding rules*. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orangtua khususnya ibu dalam mengimplementasikan *Feeding rules* dalam pemberian makan pada balita. Adapun mitra pada kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mempunyai anak balita di desa Cadaskertajaya. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada ibu yang mempunyai balita dengan menggunakan media leaflet dan dilakukan diskusi terarah dengan peserta untuk menggali permasalahan-permasalahan yang dihadapi ibu dalam pemberian makan pada balita. Setelah kegiatan ini terlaksana, diharapkan para orangtua mampu menerapkan *Feeding rules* dalam pemberian makan pada balita, sehingga kebutuhan gizi anak terpenuhi dan kegiatan makan menjadi saat yang tepat untuk membangun bonding antara ibu dan anak.

ABSTRACT

Parents' inability to properly feed toddlers can result in eating problems at toddler and the child's growth and development in the following period. One of the causes of nutritional problems can start from parents' inaccuracy or ignorance about *Feeding rules*. The aim of this community service activity is to increase the knowledge of parents, especially mothers, in implementing *Feeding rules* in feeding toddlers. The partners in this activity are mothers who have children under five in Cadaskertajaya village. This activity is carried out by providing education to mothers who have toddlers using leaflet media and conducting guided discussions with participants to explore the problems faced by mothers in feeding toddlers. After this activity is carried out, it is hoped that parents will be able to implement *Feeding rules* in feeding in toddlers, so that children's nutritional needs are met and eating activities become a good time to build bonds between mother and child.

PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu kondisi masalah gizi kurang (*stunting*, *wasting*, dan defisiensi zat gizi mikro) bersamaan dengan gizi lebih dan obesitas di sepanjang kehidupan. Balita merupakan kelompok anak yang rentan mengalami masalah gizi seiring pertambahan usianya. Pada umumnya dan masih menjadi masalah gizi utama yang sering terjadi yaitu gizi kurang dan gizi buruk pada balita. Masalah gizi secara langsung disebabkan oleh asupan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi (Winarsih, 2023). Malnutrisi merupakan salah satu ancaman bagi keberlangsungan hidup anak di dunia dan menjadi penyebab setengah dari kematian anak balita. *Wasting*, adalah kondisi Dimana anak terlalu kurus untuk panjang atau tinggi badannya, dan merupakan suatu masalah gizi berat yang meningkatkan resiko kematian hingga 12 kali. Anak balita dengan gizi buruk yang bertahan hidup memiliki risiko lebih tinggi menjadi *stunting* dibandingkan anak balita dengan gizi baik, sehingga akan mempengaruhi kesehatan, perkembangan dan kemampuan bekerja di kemudian hari (UNICEF, 2021).

Tren status gizi balita di Inonesia tahun 2022 meliputi *stunting* 21,6% mengalami penurunan sebanyak 3,8% dari tahun 2021, *wasting* 7,7%, *underweight* 17,1% (Liza Munira, 2023). Penelitian multisenter yang dilakukan oleh UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik tahun 2012-2013 di 11 institusi pendidikan dokter spesialis anak yang meliputi 1116 batita menunjukkan bahwa terdapat tiga temuan utama yang menjadi acuan dalam menegakkan diagnosa, yaitu keluhan orangtua, status gizi, dan penerapan *Feeding rules*. Berdasarkan tiga temuan utama ini, masalah makan dapat diklasifikasikan menjadi *inappropriate feeding practice*, *small eaters*, *parental misperception*, dan *food preference (picky eater dan selective eater)*. *Inappropriate feeding practices* sebagai penyebab terbanyak masalah makan. *Inappropriate feeding practice* dapat terjadi primer (35%) karena kurangnya pengetahuan orangtua mengenai pemberian yang benar atau sekunder (65%) terhadap masalah makan lain seperti *small eaters* dan *food preference* (Sjarif *et al.*, 2015)

Praktik pemberian makan atau *basic Feeding rules* merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Pola pemberian makan memiliki hubungan erat dengan status gizi balita. Dalam konsumsi makan dan pola pemberian makan yang sesuai oleh orang tua, serta makanan yang mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh anak seperti sumber zat tenaga, pembangun dan pengatur akan membantu meningkatkan status gizi anak menjadi lebih baik (Mardiana, 2018). Ibu memiliki peran penting dalam asupan dan perkembangan terhadap perilaku makan anak melalui pola pemberian makan, salah satunya adalah dengan Responsive feeding sebagaimana telah diatur oleh WHO dan UNICEF. Responsive feeding berhubungan dengan ketertarikan anak terhadap makanan yang mempengaruhi asupan dari segi kualitas dan kuantitas sehingga dapat berimbas pada status giz (Scaglioni *et al.*, 2018).

Adapun permasalahan gizi balita di desa Cadaskertaja yang diperoleh dari hasil survei terdapat 1 balita dengan gizi buruk. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi tentang *Feeding rules* pada ibu yang memiliki balita sehingga dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi pada balita.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan mulai dari persiapan, penyusunan program kegiatan, pelaksanaan program, dan evaluasi akhir. Persiapan dilakukan dengan survei lapangan dan didapatkan hasil bahwa terdapat 1 balita dengan gizi buruk. Penyusunan program dilakukan dengan mempersiapkan materi edukasi dan media yang akan digunakan yaitu leaflet. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan 12 Oktober 2023, dengan sasaran ibu yang memiliki balita. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada peserta terkait dengan materi yang sudah diberikan dan diskusi tentang permasalahan yang dihadapi oleh para peserta dalam memenuhi kebutuhan gizi balitanya.

HASIL PEMBAHASAN

Sebelum pemaparan materi, dilakukan diskusi dua arah dengan peserta dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta. Rekapitan jawaban peserta diuraikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Gambaran Penerapan *Feeding rules*

No	<i>Feeding rules</i>	Jumlah
1	Memiliki jadwal makan utama dan selingan	0
2	Mengetahui sinyal atau tanda anak lapar	2
3	Tidak memberikan gadget pada anak saat makan	3
4	Tidak memberikan makanan/minuman sebagai hadiah saat anak mampu melakukan sesuatu	6
5	Ada masalah makan pada anak seperti menutup mulut saat diberi makan, menangis saat melihat makanan, menghindar saat akan diberikan makan, dll	16



Beberapa permasalahan yang ditemui dari hasil tanya jawab dengan peserta, yaitu:

Tidak ada jadwal makan utama atau selingan

Para ibu tidak mempunyai jadwal makan anak yang tetap, baik jadwal makan utama maupun selingan. Ibu memberikan makan anak semaunya saja, saat anak meminta makan atau saat ibu merasa bahwa sudah waktunya untuk makan. Begitu juga pemberian makanan selingan atau snack, seringkali memberikan makanan selingan atau snack saat mendekati waktunya makan utama, sehingga pada saat makan utama anak tidak mau makan atau tidak menghabiskan makanannya.

Belum mengetahui sinyal lapar

Beberapa ibu belum bisa mengenal tanda lapar dari anak, khususnya ibu yang masih menyusui seringkali menanggapi bahwa saat anak menangis adalah pertanda lapar. Ada juga kebiasaan pada ibu Dimana anak diberikan minum susu sebelum tidur dan saat bangun tidur dengan asumsi agar tidurnya nyenyak di malam hari karena sudah kenyang, dan memberikan susu di pagi hari karena anak bangun tidur sudah lapar dan menunggu ibu menyiapkan sarapan.

Lingkungan yang mendukung

Beberapa ibu sering memaksa anaknya untuk menghabiskan makanan berdasarkan kebiasaan porsi yang biasanya dihabiskan oleh anaknya. Ibu seringkali menganggap bahwa porsi yang dibuat sama setiap hari harus habis, tanpa memperhatikan sebelumnya anak sudah makan makanan selingan atau snack. Beberapa ibu menggunakan gadget atau televisi untuk membantu anak tetap nyaman saat pemberian makanan. Menurut para ibu gadget atau televisi membantu anak untuk menghabiskan makanan meskipun dalam waktu yang lama, namun karena prinsip ibu yang penting makanan anak habis, hal ini dianggap normal. Selain itu, ada juga ibu yang membawa anaknya berkeliling baik di sekitar rumah atau taman sambil memberikan makan pada anaknya, dengan alasan agar anak lebih antusias dan tidak bosan makan di rumah terus. Beberapa ibu juga seringkali memberikan hadiah kepada anaknya berupa makanan, misalnya es krim, chiki atau coklat jika anaknya berhasil melakukan sesuatu.

Prosedur makan

Beberapa Ibu mengatakan permasalahan makan yang paling sering terjadi adalah anak tidak mau membuka mulut, anak menangis ketika melihat makanan, anak menghindar menjauhi ibu ketika melihat ibunya membawa makanan. Saat anak melakukan penolakan makan, ibu memaksa anak untuk membuka mulut bahkan sampai anak menangis, sehingga seringkali makanan menjadi kegiatan yang membuat emosi ibu dan anak meningkat karena harus melakukan paksaan dengan alasan agar anaknya tidak lapar atau masuk angin.

Setelah selesai melakukan pemaparan dan dievaluasi dengan teknik recall kepada para peserta dan peserta mampu menyebutkan kembali poin penting *Feeding rules*. Peserta telah mampu mengevaluasi penyebab permasalahan makan pada anaknya dan memahami cara mengatasi permasalahan tersebut. Para peserta juga menyampaikan bahwa akan mencoba menerapkan *Feeding rules* pada anaknya dengan harapan anak dapat melakukan aktivitas makan menyenangkan dan kebutuhan gizi anak terpenuhi.

Masalah perilaku makan merupakan masalah yang paling sering dihadapi ibu yang memiliki balita dan sebagian besar ibu merasa tidak mampu mengatasi hal ini dan dianggap sebagai masalah yang wajar terjadi pada masa anak-anak. Oleh karena itu, orang tua atau ibu jarang yang membutuhkan bantuan profesional dalam menangani masalah ini. Permasalahan makan pada anak berdampak terhadap status gizi dan kesehatan pada masa yang akan datang. Bahkan makan yang sudah terpola sejak masa kanak-kanak dapat berlanjut hingga masa remaja bahkan hingga dewasa. Kebiasaan makan orang tua dan strategi yang digunakan dalam memberi makan merupakan determinan yang dominan terhadap perilaku makan anak dan pilihan makanan (Scaglioni *et al.*, 2018)

Menurut IDAI tahun (2014), faktor yang mempengaruhi terjadinya *food phobia* dan *food preference* antara lain: paparan makanan pada usia dini, tekanan dalam proses makan, tipe kepribadian, parental feeding style dan pengaruh lingkungan. IDAI merekomendasikan orang tua atau pengasuh menerapkan praktik pemberian makan yang benar dan *Feeding rules* sejak anak dikenalkan pada MPASI. *Feeding rules* dapat membantu batita untuk mengatur dan mengatasi masalah makannya sendiri. Pengenalan *Basic Feeding rules* terhadap orang tua/pengasuh yang terlibat dalam proses pemberian makan anak merupakan intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi *feeding practice* yang tidak benar, terutama edukasi pada orangtua/pengasuh yang terlalu cemas atau mengira porsi makan anak terlalu sedikit meskipun pedoman pemberian makan anaknya (*feeding practice*) sudah benar dan tidak terkecuali kesulitan makan jenis inappropriate feeding practice (Chumairoh and Suryaningsih, 2021)

Feeding rules adalah aturan dasar pemberian makan, dimana aturan pemberian makan tersebut dibagi atas 3 komponen, yaitu: 1). Jadwal, Ada jadwal makanan utama dan makanan selingan yang teratur, yaitu tiga kali makanan utama dan dua kali makanan kecil. 2). Lingkungan, ciptakan suasana yang menyenangkan, Tidak ada distraksi (mainan, televisi, perangkat permainan elektronik) saat makan Jangan memberikan makanan sebagai hadiah. 3). Prosedur, Dorong anak untuk makan sendiri Bila anak menunjukkan tanda tidak mau makan, tawarkan kembali makanan secara netral, yaitu tanpa membujuk ataupun memaksa. Bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan, akhiri proses makan(5). Pemberian makanan pendamping asi (MPASI) yang mengandung gizi yang diberikan pada bayi atau anak berumur 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Tujuan pengenalan MP ASI bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi tapi juga untuk memperkenalkan pola makan keluarga kepada bayi. Pemberian MPASI yang bergizi akan sangat menentukan status gizi balita (UNICEF, no date)

KESIMPULAN

Dari hasil evaluasi kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar, semua peserta aktif dan responsive terhadap materi yang disampaikan. Para peserta juga mampu memahami tentang pentingnya menerapkan *Feeding rules* dalam pemberian makanan pada anak untuk membentuk pola makan yang baik sehingga mampu memenuhi kebutuhan gizi anak. Para peserta juga bersedia mengimplementasikan *Feeding rules* dalam kehidupan sehari-hari mereka, karena sudah mempunyai dasar pengetahuan tentang *Feeding rules* dari kegiatan

pengabdian ini. Diharapkan tenaga kesehatan dan kader posyandu dapat mengevaluasi penerapan *Feeding rules* oleh para peserta secara berkala dan juga dilakukan sosialisasi secara masif tentang pentingnya *Feeding rules* untuk mengatasi berbagai permasalahan makan pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Chumairoh, N. and Suryaningsih, I.I. (2021) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang *Feeding rules* pada Batita Gerakan Tutup Mulut (GTM)', *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 1(3).
- Liza Munira, S. (2023) *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta. Available at: https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files46531._MATERI_KABK_PK_SOS_SSGI.pdf (Accessed: 17 December 2023).
- Mardiana, D.N. (2018) *Hubungan Praktik Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Desa Joho Kecamatan Mojolaban Sukoharjo, U*. Surakarta.
- Scaglioni, S. et al. (2018) 'Factors influencing children's eating behaviours', *Nutrients*. MDPI AG. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu10060706>.
- Sjarif, D.R. et al. (2015) *Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Bebas Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi*. Jakarta: UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- UNICEF (2021) *Tata Laksana Anak Balita Wasting di Indonesia*. Indonesia. Available at: <https://www.unicef.org/indonesia/id/penelitian-dan-laporan> (Accessed: 17 December 2023).
- UNICEF (no date) *Responsive Feeding*.
- Winarsih (2023) *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.