

## Faktor Penyebab Perilaku Makan Pada Anak

**Rohma Rifani<sup>1</sup>, Wilda Ansar<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Makassar  
Email: rifanirohma72@gmail.com

**Abstrak.** Hampir sebagian besar orang tua mengalami kesulitan dalam memberi makan pada anak. Namun problem perilaku makan pada anak belum banyak yang mengkaji secara khusus perilaku seperti apa yang biasa ditunjukkan anak pada saat makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk problem perilaku makan pada anak. Kriteria responden penelitian yaitu ibu yang memiliki anak usia dini dan berdomisili di wilayah kota Makassar. Responden yang telah mengisi kuesioner penelitian sebanyak 98 orang. Kuesioner menggunakan teknik pertanyaan terbuka dengan diharapkan responden memberikan lima respon. Pengambilan data penelitian dilakukan secara online melalui google Form . Hasil analisis data menunjukkan bentuk problem perilaku makan pada anak seperti perilaku usil saat makan, pilih-pilih makanan/makanan tertentu, menyimpan lama makanan di mulut, tidak mau mencoba makanan baru, memuntahkan makanan, gerakan tutup mulut/tidak mau makan. Penyebab problem perilaku makan yaitu jadwal makan yang tidak teratur/teroganisir, menu yang membosankan, rasa dan tekstur makanan, nafsu makan, temperamen anak, dan penyakit. Usaha yang dilakukan orang tua diantaranya menggunakan strategi yang sifatnya positif (menyediakan makanan yang bervariasi dan kreatif) dan yang sifatnya negatif/distract (seperti mengalihkan perhatian dengan bermain, menonton TV.games), mengatur jadwal makan, dan memberi penambah nafsu makan/vitamin. Berdasarkan hasil terlihat bahwa Problem perilaku makan masih dirasakan oleh sebagian besar ibu dalam memberi makan anak. Hal ini berimplikasi pada pentingnya sosialisasi dan program intervensi.

**Kata Kunci:** Problem Perilaku Makan, Anak Usia Dini, Ibu

### PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak pada lima tahun pertama kehidupan merupakan waktu yang menunjukkan pertumbuhan fisik dan perubahan fisik yang cepat. Perilaku makan anak merupakan pondasi untuk pembentukan pola makan di kelak kemudian hari (Ogden, 2014). Bahkan perilaku ini cenderung menetap hingga remaja bahkan dewasa (Ogden, 2014; Matton, dkk. 2013). Selama masa ini, anak belajar mengenai apa, kapan, dan seberapa banyak yang dimakan berdasarkan pada transmisi budaya, keyakinan keluarga, sikap, dan lingkungan terkait makan. Orang tua khususnya ibu yang mengasuh anak memainkan peranan dalam penataan

pengalaman pertama anak terkait makanan dan makan (Savage, Fisher, & Birch, 2007).

Tingginya prevalensi problem perilaku makan pada anak berkisar antara 24%-96%. Pada usia dini (0-5 tahun) sebesar 61% (Casey, Cook-Cotton, & Beck-Joslyn, 2012). Hampir sebagian besar ibu mengalami kesulitan dalam memberi makan anak. Namun hal ini dianggap sebagai masalah yang wajar terjadi pada masa anak sehingga orang tua jarang yang membutuhkan profesional (Gray, dkk. 2010). Hal inilah yang menyebabkan orang tua cenderung mengabaikan dan menganggap tidak penting masalah problem perilaku makan pada anak.

Casey, Cook-Cotton, & Beck-Joslyn, 2012 membahas problem perilaku makan pada anak mulai dari definisi, etiologi dan intervensi. Pengertian dan *scope* problem perilaku makan pada anak didefinisikan sebagai adanya gangguan perilaku makan hoarding food, stealing food, gorging food, hiding food, or refusing food. Sonnevile, dkk. 2013 melaporkan sebanyak 16,5% anak merasa tidak lapar, 27,2% anak sneaking, hiding, hoarding food.

Problem perilaku makan merupakan masalah yang sehari-hari dihadapi para ibu. Hampir 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 (Gray, dkk.2010). Problem perilaku makan pada anak tidak menjadi fokus dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi masalah yang diabaikan. Adanya problem perilaku makan pada anak berdampak terhadap status gizi dan kesehatan pada masa yang akan datang. Bahkan perilaku makan yang sudah terpola sejak masa kanak-kanak dapat berlanjut hingga masa remaja bahkan hingga dewasa (Ogden, 2014). Kebiasaan makan orang tua dan strategi yang digunakan dalam memberi makan merupakan determinan yang dominan terhadap perilaku makan anak dan pilihan makanan (Scaglioni, dkk., 2018). Oleh karena itu mengkaji problem perilaku makan pada anak merupakan hal yang penting untuk dilakukan.

Penelitian yang mengeksplorasi problem perilaku makan pada anak dan faktor-faktor penyebab masih terbatas. Perilaku makan dipengaruhi oleh faktor budaya. Adanya *feeding guideline* dan budaya yang berbeda pada tiap negara menyebabkan jenis makan dan cara pemberian makan juga berbeda. Kesulitan yang dihadapi apakah berbeda tiap negara? Hal ini membutuhkan penelitian untuk mengkaji lebih dalam mengenai problem perilaku makan pada anak sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari untuk menarik kesimpulan. (Sugiyono, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak usia dini. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan memberikan questioner berupa pertanyaan terbuka.. Analisis data dilakukan

dengan pendekatan kualitatif. Data dikoding dan dikategorisasi berdasarkan tema. Kategorisasi didiskusikan secara berulang-ulang hingga jenuh. Menurut Faturachman, Minza, & Nurjaman (2018) pengkategorisasian ditinjau ulang hingga tujuh belas kali. Proses validasi dilakukan oleh tiga *peer review* dan dua *expert review*. Selain analisis secara kualitatif data juga dianalisis menggunakan statististik deskriptif.

## HASIL DAN DISKUSI

Kesulitan memberi makan anak merupakan problem yang dirasakan sebagian besar ibu. Problem perilaku makan pada anak dikaji berdasar bentuk kesulitan perilaku makan, faktor penyebab dan usaha yang telah dilakukan ibu/pengasuh.

Problem perilaku makan adalah kesulitan-kesulitan yang dialami ibu dalam memberi makan anak. Bentuk-bentuk perilaku yang sering dialami seperti usil pada saat makan, pilih-pilih makanan/hanya mau makanan tertentu, lama mengunyah/menyimpan lama di mulut, memuntahkan makanan, tidak bernafsu makan, gerakan tutup mulut. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel 1 mengenai bentuk problem perilaku makan pada anak.

**Tabel. 1. Bentuk Problem Perilaku Makan**

Bentuk Problem Perilaku Makan	Persentase
Gerakan tutup mulut	28.57143
Tidak Bernafsu makan	4.761905
Usil pada saat makan	4.761905
Memuntahkan makanan	14.28571
Lama mengunyah/menyimpan lama di mulut	9.52381
Pili-pilih makanan/hanya makanan tertentu	9.52381
Lain-lain	28.57143
Jumlah	100

Problem perilaku yang sering dijumpai yaitu gerakan tutup mulut atau tidak mau makan (28,57%). Prosentase yang cukup tinggi frekuensinya, Perilaku tersebut merupakan problem yang paling berat dirasakan ibu ketika memberi makan. Pada anak usia dini, memuntahkan makanan juga sering dirasakan para ibu (14,28%). Biasanya makanan yang dimuntahkan merupakan makanan yang tidak disukai anak. Makanan yang tidak disukai anak disebabkan anatara lain rasa, tekstur dan aroma.

Faktor-faktor yang menyebabkan problem perilaku makan pada anak yang paling dominan adalah pengaruh jadwal makan (34%) dan kurang adanya nafsu makan pada anak (26,56%). Jadwal makan yang tidak menentu atau tidak teratur merupakan kendala yang dihadapi para ibu. Pemberian susu formula dengan porsi lebih menyebabkan anak kenyang sehingga ketika diberi makan utama anak tidak mau makan. Selain itu, kurangnya nafsu makan anak menyebabkan anak enggan (*picky eating*). Anak malas-malasan makan dengan alasan merasa kenyang meskipun

belum makan. Selain hal kedua hal tersebut, rasa dan tekstur makanan serta aroma makanan juga memengaruhi perilaku makan anak (6,25%). Anak usia dini masih sensitive terhadap makanan sehingga ketika anak merasa tidak mengenal makanan tersebut ada kecenderungan menolak makanan. Faktor lain yang kadang memengaruhi nafsu makan anak yaitu adanya penyakit. Kondisi anak yang sedang sakit menyebabkan anak tidak bergairah untuk makan. Kemungkinan ini dipengaruhi kondisi fisik seperti lidah yang terasa pahit, lemas, dan perasaan tidak nyaman akibat rasa sakit yang ditimbulkan. Berikut disajikan hasil analisis data mengenai faktor-faktor penyebab problem perilaku makan pada anak (lihat tabel.2).

**Tabel. 2. Faktor-faktor penyebab problem perilaku makan**

Faktor penyebab	Persentase
Jadwal makan	34.375
Menu yang membosankan	3.125
Rasa dan tekstur makanan	6.25
Kurang nafsu makan	26.5625
Penyakit	4.6875
Temperamen anak	6.25

Orang tua khususnya ibu melakukan berbagai cara dalam mengatasi problem perilaku makan anak. Salah cara yang sering dilakukan yaitu menyediakan makanan yang bervariasi dan kreatif dalam penyajiannya (44,11%). Cara lain yang digunakan yaitu dengan cara mengalihkan perhatian (*divert attention/distruct*) (13,23%) pada saat memberi makan seperti anak makan sambal bermain, menonton/bermain game, dan lain-lain). Selain itu cara yang digunakan seperti berusaha mengatur jadwal makan seperti membatasi minum susu dan snack dengan jadwal makan utama (13,55%) dan menggunakan suplemen/vitamin (20,33%). Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Usaha yang dilakukan**

Usaha	Persentase
Strategi memberi makan	
Positif (Variasi dan kreativitas penyajian makanan)	44.11765
Negatif (Distruct/mengalihkan perhatian)	13.23529
Mengatur jadwal	13.55932
Suplemen/vitamin	20.33898

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hampir sebagian orang tua merasakan kesulitan ketika memberi makan anak. Namun orang tua menganggap perilaku kesulitan makan pada masa kanak-kanak merupakan hal yang wajar dan tidak perlu diatasi oleh profesional. Orang tua beranggapan ketika anak remaja atau dewasa perilaku tersebut akan hilang atau teratasi (Gray, 2010). Hal ini kemungkinan disebabkan karena kesulitan makan pada anak tidak memiliki efek yang serius terhadap kesehatan dalam jangka pendek. Problem perilaku makan sebenarnya telah berdampak terhadap baik kesehatan secara medis maupun mental. Secara medis, anak yang *picky /fussy eaters* cenderung mengalami malnutrisi yaitu gizi kurang (*waste*). Anak yang malas makan cenderung mengalami kekurangan nutrisi sehingga memiliki badan kurus.

Problem perilaku makan yang dialami masa kanak-kanak akan cenderung berlanjut hingga masa anak-anak (Matton, dkk. 2013), hingga masa remaja bahkan dewasa (Ogden 2014). Problem perilaku makan anak merupakan salah satu perilaku yang tidak dianggap masalah yang serius oleh para orang tua, namun dampaknya bahkan dapat menetap pada tahapan perkembangan. Hal ini menjadi penting untuk memahami problem perilaku makan dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Ibu memiliki peran penting dalam memberi makan anak. Parental feeding atau maternal feeding merupakan istilah yang sering digunakan dalam parenting, khusus perilaku terkait pengasuhan memberi makan. Maternal feeding practices merupakan kunci utama dalam pembentukan pola perilaku makan anak (Scaoglioni, 2018). Anak makan apa, seberapa porsi, kapan, dan bagaimana cara makan masih sangat tergantung dari lingkungan sosialnya. Peran ibu dalam membentuk pola perilaku makan dimulai sejak bayi dalam kandungan. Berbagai tahapan dalam pemberian makan sangatlah penting seperti pemberian ASI eksklusif, memberi makanan pendamping ASI, dan mengenalkan makanan padat (*solid*) pada anak. Cara ibu memberi makan anak sangat menentukan pola perilaku yang terbentuk. Orang tua yang terlalu mengontrol anak cenderung mengakibatkan anak mengkonsumsi makanan tidak sehat. Anak cenderung berkurang dalam mengkonsumsi makanan tidak sehat ketika orang tua membimbing dan memonitoring dalam memberi makan (Haszard, dkk. 2014)

Problem perilaku makan yang sering dihadapi para ibu yaitu perilaku usil saat makan, hanya mau makan tertentu, menyimpan lama makanan di mulut, pilih-pilih makanan, tidak mau mencoba makanan baru, memuntahkan makanan, gerakan tutup mulut/tidak mau makan. Hasil ini sejalan dengan Swanson (2011). Memuntahkan makanan merupakan temuan yang berbeda pada penelitian ini. Anak usia dini melakukan respon memuntah makanan ketika tidak menyukai makanan yang disuapkan ke mulutnya. Berbagai alasan kenapa anak tidak menyukai makanan karena rasa, tekstur, dan aroma (Ogden, 2011). Problem perilaku yang sering dialami anak yaitu menolak makanan (*food refusal*), memilih-milih tekstur makanan (*selective*

*by texture*), memilih tipe makanan (*selective by type*) dan adanya keterlambatan oral motor (*oral motor delay*) seperti problem dalam mengunyah, gerakan lidah, penutupan bibir (*lip closure*), atau adanya patologis atau kelainan organ (William, Hendy, & Knecht (2008).

Problem perilaku makan anak dipengaruhi apakah oleh tipe kepribadian, atau gaya kognitif orang tua, temperament dan nafsu makan anak. Sedangkan transmisi perilaku malas makan (*fussy eating behavior*) berkorelasi secara langsung terhadap faktor genetik (Coulthard, Blisset, & Haris, (2004). Sebagai contoh orang tua yang malas makan sayur, anak juga mengalami hal yang sama yaitu susah makan sayur.

Gerakan tutup mulut merupakan bentuk problem perilaku yang sering dijumpai pada anak. Anak tidak mau makan sama sekali kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor. Temperamen anak merupakan salah satu faktor yang memengaruhi proses parenting (Holden, 2014). Perilaku makan anak berbeda pada anak yang memiliki temperamen yang sulit, kurang memiliki nafsu makan (*fussy eater*) dan tidak menyukai makanan baru (*neo foodphobia*). Temperamen merupakan salah satu komponen yang penting dalam parenting. Anak yang kurang menunjukkan kurang nafsu makan cenderung merasa kenyang atau kurang peka terhadap sinyal rasa lapar. Hal ini kemungkinan disebabkan anak menghabiskan waktu untuk beraktivitas seperti asyik bermain, menonton, dan lain sebagainya. Perhatian anak terfokus pada kegiatan yang sedang dinikmati

Faktor yang memengaruhi problem perilaku makan pada anak yang paling dominan yaitu jadwal makan. Haszard, dkk (2014) menyatakan bahwa orang tua yang memiliki anak yang malas makan (*fussy eaters*) dengan menggunakan strategi monitoring, anak mengkonsumsi lebih sedikit sayur dan buah dibanding anak yang tidak malas makan. Sedangkan ketika menggunakan strategi membatasi terhadap makanan tertentu, anak mengkonsumsi lebih banyak buah dan sayur. Hal ini berimplikasi pentingnya mengatur dan manage lingkungan dan makanan.

William, Hendy, & Knecht (2008) melaporkan hasil riset mengenai variabel yang memengaruhi problem perilaku makan pada anak diantaranya dari variabel anak (seperti usia, gender, kondisi medis, dan diagnosis autisme) merupakan prediktor problem perilaku makan; status berat badan, variasi diet dan problem perilaku selama waktu makan. Pada penelitian ini variabel anak tidak dikaji secara spesifik sehingga menjadi kelemahan pada penelitian.

Usaha yang telah dilakukan ibu dalam mengatasi problem perilaku makan pada anak diantaranya menggunakan berbagai strategi dalam memberi makan, mengatur dan memangemen waktu makan (*Mealtime structured*), dan memberi vitamin/suplemen penambah nafsu makan.

## KESIMPULAN

Problem perilaku makan anak yang sering dijumpai yaitu usil saat makan, hanya mau makan tertentu, menyimpan lama makanan di mulut, pilih-pilih makanan, tidak mau mencoba makanan baru, memuntahkan makanan, gerakan tutup

mulut/tidak mau makan. Berbagai faktor yang memengaruhi yaitu jadwal makan, menu yang membosankan, rasa dan tekstur makanan, nafsu makan anak, penyakit dan temperamen anak. Berbagai usaha telah dilakukan rang tua dalam mengatasi problem perilaku makan diantaranya melakukan berbagai strategi dalam memberi makan, mengatur dan memangemen jadwal makan, dan memberi suplemen/vitamin.

Variabel anak belum dikaji secara komprehensif sehingga penelitian yang akan datang diharapkan meneliti varaiabel anak seperti usia, gender, kondisi medis, dan diagnosis secara medis mengenai kelainan organ yang terkait dengan gerakan makan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Casey, C.M., Cook-Cottone, C., & Beck-Joslyn, M. 2012. An Overview of Problematic Eating and Food-related Behavior among Foster Children: Definitions, Etiology, and Intervention. *Journal Child & Adolescent Social and Work*. Vol. 29. No.4: Hal. 307-322.
- Coulthard, H., Blisset, J., & Harris, G. 2004. The Relationship between Parental Eating Problem and Children's Feeding Behavior: A Selective Review of The Literature. *Eating Behavior*. Vol. 5. : Hal. 103-115.
- Faturochman, Minza, W.M., & Nurjaman, T.A. *Memahami dan Mengembangkan Indigenous Psychology*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gray, W.N., Janicke, D.M., Wistedt, K.M., & Dumont-Driscoll, M.C. 2010. Factor Assosicated with Parental Use of Restrictive Feeding Practices to Control Their Children's Food Intake. *Journal of* Vol. 55.; 332-337.
- Haszard, J.J., dkk. 2014. Association between Parental Feeding Practices, Problem Food Behaviours and Dietary Intake in New Zealand Overweight Children Aged 4-8 Years. *Public Health Nutrition*. Vol 18. No. 6: Hal. 1036-1043.
- Holden, G.W. 2014. *A Dynamic Perspective Second Edition*. USA: Sage Publication.
- Matton, A., Goossens, L., Braet, C., & Durme, K.V. Continuity in Primary School Children's Eating Problems and the Influence of Parental Feeding Strategies. *Journals Youth Adolescence*. Vol. 42. Hal. 52-66.
- Ogden, J. 2011. *The Psychology of Eating: From Healthy to Disorder*. UK: Wiley-Blackwell
- Ogden, J. 2014. *The Good Parenting Food Guide*. West Sussex, UK: Wiley Blackwell
- Sanders, M.R. dkk. 1993. Children With Persistent Feeding Difficulties: An Obsevational Analysis of the Feeding Interactions of Problem and Non Problem Eaters. *Jurnal Health Psychology*. No.12. Vol.1. Hal. 64-73.
- Scaglioni, S., dkk. 2018. Factors Influencing Children's Eating Behavior. *Jurnal Nutrient* No.10. Vol.706. DOI: 10.3390/nu10060706.
- Savage, J.S., Fisher, J.O., & Birch, L.L. 2007. Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescent. *Journal Law Medicine Ethics* Vol. 35 No.1.: Hal. 22-34.



- Sonneville, K.R. dkk. 2013. Association of Parental Control of Feeding with Eating in the Absence of Hunger and Food Sneaking, Hiding, and Hoarding. *Jurnal Childhood Obesity*. Vo.9. No.4.: Hal. 346-349.
- Williams, K.E., Hendy, H., & Kneecht, S. 2008. Parent Feeding Practices and Child Variable with Childhood Feeding Problems. *Journals Developmental Physical Disability*. Vol. 20: Halaman 231-242.