

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Menurut Bloom, pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Dari pengalaman penelitian tertulis bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan menurut Notoatmojo, 2003; Suwati dan Aprilin, 2017 (dalam Darsini, 2019).

2.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmojo 2007 (dalam Syampurma, 2018), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 5 tingkatan, yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari recall (mengingat kembali) terhadap sesuatu yang spesifik terhadap suatu beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis

Sintesis menunjukan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dari formulasi-formulasi yang ada

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu) (Darsini, 2019).

1. Faktor Internal

a. Usia

Usia dapat menggambarkan kematangan psikis dan social seseorang sehingga mempengaruhi baik tidaknya seseorang dalam proses belajar mengajar (Notoatmodjo, 2012).

b. Jenis kelamin

Perbandingan jenis kelamin dibuktikan bahwa perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, hal tersebut yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Masih berdasarkan penelitian Ragini Verma, otak perempuan lebih bisa mengaitkan memori dan keadaan sosial, ini yang menjadi alasan perempuan lebih sering mengandalkan perasaan.

Menurut kajian Tel Aviv, perempuan dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat dibandingkan laki-laki. Ini menjadi alasan perempuan lebih cepat menyimpulkan sesuatu dibanding laki-laki. Sedangkan laki-laki memiliki kemampuan motorik yang jauh lebih kuat dibandingkan perempuan. Kemampuan ini dapat digunakan untuk kegiatan yang memerlukan koordinasi yang baik antara tangan dan

mata. Ini menjadi salah satu alasan laki-laki lebih baik dalam olahraga yang mengandalkan lempar-melempar bola

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal baru tersebut. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan

b. Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan keluarganya. Merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan, bukan sumber kesenangan, dan kegiatan yang menyita waktu. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaiknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan

kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaan seseorang. Pengalaman ini akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya

d. Sumber informasi

Informasi adalah data yang diperoleh dari observasi terhadap lingkungan sekitar yang diteruskan melalui komunikasi dalam kehidupan sehari-hari

e. Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal/keinginan yang dimiliki individu. Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam (Darsini et al., 2019)

f. Lingkungan Geografis

Lingkungan geografis berpengaruh pada penyediaan sarana informasi dan kemampuan untuk mendapatkan informasi. Perbedaan desa dan kota dapat mempengaruhi akses informasi. Sehingga dapat menimbulkan perbedaan tingkat pengetahuan antara satu daerah dengan lainnya.

g. Sosial budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subjek penelitian atau ibu balita. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas

2.1.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa cara memperoleh pengetahuan dibagi menjadi 8 macam, yaitu:

1. Mencoba (*trial and error*), adalah cara mencoba yang dilakukan dengan beberapa 10 kemungkinan untuk memecahkan masalah
2. Kebetulan, adalah cara mendapatkan fakta secara kebetulan sebagai akibat tidak direncanakan
3. Kekuasaan dan wewenang, merupakan cara memperoleh pengetahuan melalui pemegang wewenang
4. Pengalaman pribadi, merupakan cara pemecahan masalah dengan cara mengulang-ulang pengalaman ketika memecahkan masalah di masa lalu
5. Akal sehat (*common sense*), adalah cara individu memperoleh kebenaran melalui penalaran
6. Kebenaran menerima wahyu, adalah cara memperoleh kebenaran melalui pemeluk agama

2.1.5 Kriteria Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab atau angket untuk menanyakan isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian dan ibu balita Notoatmodjo (2012) dalam Nurmala (2018). Indikator tersebut berfungsi untuk melihat tingkat pengetahuan tentang kesehatan yang diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang penyakit
2. Pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan dan hidup sehat
3. Pengetahuan tentang sanitasi lingkungan

Pertanyaan untuk mengukur pengetahuan dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu :

1. Pertanyaan subyektif tentang kemudahan
2. Pertanyaan objektif adalah soal pilihan ganda, benar dan salah, soal berpasangan dan jawaban. Penilaian tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu baik ($\geq 76\%$ -100%), cukup (60%-75%), dan kurang ($\leq 60\%$) (Arikunto, 2014).

2.2 Konsep Teori *Picky eater*

2.2.1 Definisi *Picky eater*

Picky eater adalah perilaku anak yang menunjukkan sebuah kondisi dimana anak tersebut hanya ingin makanan yang disukai saja, dan tidak ingin mencoba suatu makanan yang baru. Perilaku *picky eater* akan mempengaruhi gizi anak, dikarenakan anak kekurangan energi, karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin. Anak *picky eater* jauh lebih mengalami malnutrisi daripada anak non *picky eater* menurut Astuti, Yuli et al (dalam Hardianti et al., 2018).

Kejadian *picky eater* yang dialami oleh anak prasekolah diketahui dapat menyebabkan risiko masalah kesehatan meningkat, seperti gagal tumbuh kembang, stunting, kelebihan berat badan, dan tidak maksimalnya perkembangan pada otak anak. Kekurangan gizi pada anak prasekolah yang mengalami *picky eater* cenderung mengalami kekurangan berat badan menurut Astuti, Yuli et al (dalam Bahagia & Rahayuningsih, 2018).

Anak prasekolah seringkali mengalami perilaku pilih – pilih makanan, terutama buah dan sayur yang dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan mineral dan vitamin anak. Kekurangan nutrisi akan menurunkan respon mereka, sehingga anak cenderung lebih mudah terpapar penyakit. Dan anak akan mengalami kekurangan dalam keterampilan fisik dan mental yang lebih lambat (Destriani et al., 2023).

Perilaku *picky eater* menimbulkan tanda gejala seperti hilangnya nafsu makan pada anak atau anak mau makan tetapi kurang nafsu terhadap makanan. Kejadian ini dimulai dari tingkatan ringan sampai tingkatan yang parah. Anak yang saat makan tidak dihabiskan atau sering menyemburkan makanan itu ialah tanda gejala *picky eater* ringan. Tetapi disaat anak tersebut diberikan makanan yang tidak disukai seperti halnya sayur, buah – buahan, atau makanan baru yang tidak disukai anak akan menutup mulut dengan rapat atau menolak makanan tersebut. Kejadian tersebut sudah merupakan tanda gejala *picky eater* berat pada anak menurut Amelia (dalam Wijayanti & Rosalina, 2018).

Jika kejadian *picky eater* tidak diketahui dan tidak disadari, akan berdampak kepada anak yang mengalami kecenderungan untuk melakukan

perilaku pilih – pilih makanan dan tidak ingin mencoba makanan yang baru, dan akan berdampak sampai masa dewasa. Kejadian *picky eater* berdampak pada gizi seseorang, dimana perilaku pemilih makanan yang berkelanjutan akan menjadikan suatu kebiasaan yang dimiliki untuk membatasi menu makanan menurut Nurul et al (dalam Astuti & Ayuningtyas, 2018). Permasalahan ini perlu sangat diperhatikan oleh pengasuh dan tenaga kesehatan, dikarenakan permasalahan ini mungkin terlihat sepele tetapi akan berdampak sangat besar dan negatif baik pada pengasuh ataupun anak itu sendiri menurut Susi et al (dalam Idhayanti et al., 2022).

2.2.2 Faktor Penyebab *Picky eater*

Faktor – faktor yang mempengaruhi *picky eater* dikelompokkan menjadi 2, yakni faktor eksternal (dari perilaku orang tua) dan faktor internal (dari perilaku anak itu sendiri) (Astuti, Yuli et al., 2023).

1. Faktor Eksternal

a. Status Ibu Bekerja

Picky eater adalah kejadian yang harus dicegah dan diatasi, dimana *picky eater* ini memerlukan perhatian khusus, terlebih orang tua. Seorang ibu yang bekerja dapat mempengaruhi kejadian *picky eater* pada anak. Ibu yang bekerja akan jauh lebih sibuk daripada ibu yang tidak bekerja, akhirnya pola makan anak akan terganggu dan interaksi terhadap anak juga akan berkurang. Interaksi terhadap anak dibutuhkan ibu untuk mengetahui kebiasaan makan anaknya, agar *picky eater* pada anak tidak timbul. Sehingga disimpulkan bahwa status ibu bekerja

menyebabkan perilaku makan yang kurang baik pada anak. (Pangestuti & Prameswari, 2021).

b. Pola Asuh

Pola asuh pada anak berpengaruh pada kejadian *picky eater*, dimana saat orangtua menimbulkan trauma dan pengalaman buruk dengan memaksa anak untuk makan. Ataupun pola asuh orangtua yang akan memberikan iming – iming hadiah untuk mendorong anak mau makan. Tindakan seperti ini akan menyebabkan timbulnya kejadian *picky eater* pada anak, dikarenakan anak hanya mau makan jika diberikan sesuatu atau diberikan hadiah (Chilman et al., 2021).

c. Pemberian ASI Eksklusif dan Pemberian MP-ASI

Selanjutnya yakni Pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI yang merupakan faktor – faktor yang mempengaruhi *picky eater*. ASI memiliki sensoris yang bermanfaat dari segi aroma dan segi rasa. Makanan yang dikonsumsi ibu akan berdampak pada ASI, terkhususnya dari segi aroma. Dengan kesimpulan, ibu harus membiasakan makan – makanan bergizi agar anak juga akan merasakan apa yang dikonsumsi oleh ibunya, dan perilaku tersebut akan mencegah anak menjadi *picky eater*, dikarenakan sudah diperkenalkan atau sudah mengetahui secara dini aroma dan rasa makanan. (Astuti, Yuli et al., 2023)

d. Kebiasaan Makan Orang Tua

Perkembangan anak akan mengalami proses menyalin atau meniru dari kebiasaan dari orang sekitarnya, seperti contoh dalam meniru

kebiasaan makan dari orangtua. Dimana anak akan menyontoh, meniru, dan mempraktikkan apa yang dimakan dan apa yang tidak dimakan oleh orang tuanya. Dengan kebiasaan seperti inilah, seorang anak dapat memiliki perilaku *picky eater*.

e. Paritas

Ibu yang memiliki banyak anak atau lebih dari 1 akan jauh lebih repot atau kewalahan daripada ibu yang memiliki 1 anak. Dikarenakan anak harus mendapatkan perhatian khusus dari orang tua mengenai berbagai hal, terutama dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Maka anak akan mengalami *picky eater* karena tidak mendapatkan perhatian khusus.

f. Keterlambatan Dalam Memperkenalkan Makanan

Dampak keterlambatan mengenalkan makanan pada anak membuat anak menjadi seorang *picky eater* (Emmett et al., 2018). Pengenalan makanan padat yang terlambat (setelah 9 bulan) dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan anak menjadi sangat pilih-pilih makanan. Pemberian buah segar dan makan - makanan yang sama dengan anak bersifat protektif terhadap pilih-pilih makanan di kemudian hari, sedangkan memberikan makanan siap saji nantinya akan meningkatkan kemungkinan anak akan menjadi pilih-pilih makanan (Taylor, C.M., & Emmett, P. M, 2020)

2. Faktor Internal

a. Kebiasaan Memainkan Gadget atau Aktivitas Fisik

Aktivitas anak yang monoton yang disukai anak akan mempengaruhi mereka malas untuk makan. Seperti halnya memainkan gadget dengan waktu yang lama akan mengambil perhatian anak, sehingga anak akan sulit dan malas untuk makan. Aktivitas fisik anakpun akan mempengaruhi anak menjadi seorang *picky eater*, dimana aktivitas yang melelahkan akan membuat anak kelelahan akhirnya mereka langsung istirahat tanpa makan dahulu. Semakin lama anak bermain gadget atau aktivitas semakin besar juga kemungkinan kebiasaan makan yang tidak sehat seperti melewati sarapan, sering mengkonsumsi sarapan cepat saji dan juga sering makan yang manis - manis (Yalin et al., 2022).

b. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan pemusatan perhatian sering dimulai pada masa anak-anak. ADHD ini memiliki gejala seperti sulit fokus, hiperaktif, dan impulsif. Anak yang menderita ADHD memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami perilaku makan yang berbahaya, termasuk makan lama, *picky eater*, dan terlalu sensitif terhadap makanan dan minuman. ADHD lebih menyukai makanan yang berlemak tinggi dan memiliki kadar gula yang tinggi. Anak ADHD juga memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap bau, rasa, dan tekstur, sehingga bila diberikan makanan yang memiliki rasa kuat dan belum pernah dirasakan sebelumnya, anak akan cenderung menolak (Schwarzlose et al., 2022)

c. *Sensitivitas Sensorik Anak*

Sensitivitas sensorik merupakan faktor yang mempengaruhi *picky eater* pada anak, dikarenakan adanya rasa sensitif pada rasa menyebabkan perilaku antara menerima dan menolak terhadap sesuatu, terutama pada hal makanan.

2.2.3 Dampak *Picky eater*

Perilaku *picky eater* pada anak masa prasekolah dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti stunting, obesitas, dan gangguan perkembangan otak. (Astuti, Yuli et al., 2023)

1. Stunting

Kejadian stunting disebabkan oleh perilaku *picky eater*, dimana stunting ini adalah kondisi dimana anak gagal tumbuh kembang dan sering terjadi pada balita, dimana di masa balita anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Penyebab kejadian stunting adalah kekurangan asupan nutrisi, terutama pada saat anak memiliki perilaku pilih – pilih makanan. Asupan yang diterima tubuh atau didapatkan akan berkurang dan mempengaruhi sistem perkembangan dan pertumbuhan seorang anak. *Picky eater*, atau perilaku pilih-pilih makanan, menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi balita dan meningkatkan risiko terjadinya stunting jika tidak ditangani dengan baik menurut Muthia Trisdeaty et al (dalam Pebruanti & Rokhaidah, 2022).

Faktor penyebab stunting dapat terjadi jika pengetahuan pengasuh atau orangtua kurang terhadap nutrisi yang diberikan kepada anak. Orangtua yang mengerti mengenai pola makanan yang baik untuk anak akan

mengurangi risiko stunting. Adapun faktor lain yakni perilaku *picky eater* pada anak akan mempengaruhi status gizi anak. (Nadhirah et al., 2021)

2. Obesitas

Masalah asupan nutrisi bisa terjadi kepada siapapun termasuk pada anak prasekolah. Pengelompokan status gizi ada 2 yakni gizi kurang (*underweight*) dan gizi berlebih (*overweight*). Gizi kurang (*underweight*) adalah suatu keadaan dimana anak mengalami kegagalan dalam mencapai berat badan ideal sesuai dengan usianya, sedangkan gizi lebih merupakan suatu kondisi yang diakibatkan karena penumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh. Masalah gizi tersebut dapat berdampak pada anak baik dampak jangka pendek maupun dampak jangka panjang.

Masalah gizi berlebih bisa terjadi karena perilaku *picky eater* pada anak. Alasannya bahwa perilaku *picky eater* ini merupakan perilaku pilih – pilih makanan, anak hanya mau makanan yang disukai saja. Dimana pada saat anak sudah diberikan makanan yang disukai, mereka akan makan dengan lahap dan bisa dengan porsi yang banyak. Kemudian, jika anak sudah dikenalkan dengan makanan manis dan makanan tidak sehat seperti makanan cepat saji, mereka akan terus mengonsumsi makanan tersebut, dan tidak akan mau dengan makanan baru seperti sayur dan buah – buahan. Dimana sayur dan buah – buahan ini memiliki manfaat untuk penyerapan nutrisi agar gizi atau nutrisi yang diterima akan seimbang dan mencegah anak obesitas.

3. Gangguan Perkembangan Otak

Picky eater pada anak merupakan perilaku pilih – pilih makanan, yang menyebabkan anak kekurangan nutrisi yang seharusnya dibutuhkan oleh anak prasekolah. Dimana anak prasekolah mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan nutrisi yang cukup. Masa anak prasekolah , anak mulai mengerti dan bersikap mandiri sehingga mereka dapat memilih apa yang mereka sukai dan yang tidak mereka sukai. Meskipun kejadian seperti ini dianggap yang normal bagi usia prasekolah, akan tetapi jika kebiasaan pilih – pilih makanan berlanjut hingga dewasa, maka akan tampak gangguan perkembangan otak pada anak. Kurangnya variasi makanan dapat mempengaruhi kecukupan gizi makro maupun mikro yang akan mempengaruhi perkembangan anak.

2.2.4 Ciri Anak *Picky eater*

Anak-anak yang *picky eater* sering kali menghindari makanan karena tekstur, warna, atau aromanya. Kadang-kadang anak-anak tidak makan semua kategori makanan sama sekali (seperti buah-buahan dan sayur-sayuran). Adapun ciri-ciri perilaku *picky eater* pada anak:

1. Malas-malasan ketika disuruh makan
2. Sibuk sendiri pada jam makan
3. Mengeluh sakit atau membuat alasan macam-macam untuk menghindari jam makan
4. Mulut ditutup rapat-rapat
5. Mengunyah dengan durasi yang lama.
6. Tidak menyukai banyak variasi makanan.

7. Menunjukkan reaksi sensitivitas sensorik seperti menolak makanan bertekstur kasar atau tidak suka tangannya menyentuh makanan lembek.
8. Hanya mau makan ketika makanan disajikan terpisah tanpa bersentuhan sama sekali.
9. Hanya mau makan ketika dipaksa dan terdistraksi dengan hal lain yang menarik perhatiannya seperti televisi, mainan, atau diajak jalan-jalan

2.2.5 Penatalaksanaan *Picky eater*

Strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi anak dengan perilaku *picky eater* yakni :

1. Melakukan pendekatan kepada anak

Pendekatan kepada anak yang memiliki perilaku *picky eater* perlu diterapkan dan dilakukan, dimana pendekatan merupakan strategi untuk menghadapi anak *picky eater*. Pendekatan yang dilakukan merupakan pendekatan yang personal. Pendekatan personal bertujuan untuk mencari penyebab mengapa anak tersebut menghindari atau menolak dan pilih – pilih terhadap makanan.

Dengan adanya pendekatan secara personal ini maka akan mendapat informasi mengenai alasan mengapa anak menjadi suka pilih – pilih makanan atau menghindari makanan, dimana terkadang sebagian besar anak yang memiliki perilaku *picky eater* memiliki trauma saat mengkonsumsi makanan tertentu.

2. Mencoba mengenalkan makanan baru

Strategi selanjutnya yakni mengajak anak mencoba makanan baru dengan mengajak teman – temannya. Dimana, kegiatan ini dilakukan

dengan cara bermain dan belajar mengenal makanan baru sehingga meningkatkan rasa ingin tahu yang besar dan anak akan mau mencoba makanan baru tersebut

Makanan yang paling sering dihindari anak yakni sayuran dan buah – buahan. Dimana jika anak tidak mau dan tidak mendapatkan sumber vitamin dan mineral, gizi anak tidak seimbang dan jika sudah menjadi suatu kebiasaan maka proses pertumbuhan dan perkembangan anak akan terganggu.

3. Menerapkan *feeding rules* yang tepat

Feeding rules atau yang disebut aturan makan pada anak yang kurang tepat akan menyebabkan anak menjadi *picky eater*. Dimana saat sejak dini anak mulai mengonsumsi makanan pendamping ASI atau MPASI. Jika dalam proses MPASI tersebut, orangtua belum dan tidak tepat memperkenalkan makanan yang baik, anak akan kesulitan beradaptasi mengenai makanan, terlebih lagi mengenai makanan baru. Mereka akan menolak dan menghindari makanan tersebut, akhirnya mereka memiliki perilaku *picky eater* yang berdampak buruk baginya jika berlanjut hingga dewasa.

Menurut Lawrence Green (dalam Adventus, 2019) perilaku seseorang dipengaruhi oleh :

1. Faktor predisposisi (*predisposing factor*), yaitu faktor-faktor yang terdapat dari dalam diri yang terwujud dalam bentuk usia, jenis kelamin, penghasilan, pekerjaan, pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan nilai-nilai, dan sebagainya.

2. Faktor pendukung (enabling factor), yaitu terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas atau sarana kesehatan misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban, transportasi, dan sebagainya.
3. Faktor pendorong (reinforcing factor), yaitu terwujud dari faktor yang ada diluar individu agar terwujud dalam bentuk sikap dan perilaku petugas kesehatan, kelompok referensi, perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, peraturan atau norma yang ada.

2.3 Konsep Teori Anak Prasekolah

2.3.1 Definisi Anak Prasekolah

Anak prasekolah adalah anak yang berusia 3 - 6 tahun, pada masa ini anak lebih sering suka bermain dan sangat sulit makan, sehingga pada masa ini sangat dibutuhkan perhatian khusus dari orangtua. Pemberian makan yang kurang tepat akan mengakibatkan anak mengalami perilaku pilih – pilih makanan yang pada umumnya disebut dengan perilaku picky eater (Saidah et al., 2020). Pada masa anak prasekolah, pertumbuhan dan perkembangan mereka berkembang dengan cepat dan pesat. Makanan yang didapatkan anak prasekolah harus bergizi untuk menunjang perkembangannya. Jika pola makan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat.

Anak usia prasekolah merupakan masa dimana anak masih tertarik dengan hal-hal yang baru untuk dipelajari. Menurut Firmawati, et al., (2020), anak prasekolah adalah anak yang masih berusia 3-6 tahun, mereka biasanya sudah mampu mengikuti program prasekolah atau Taman Kanak–kanak. Periode

prasekolah (3-6 tahun) dimulai dari anak-anak mulai bisa bergerak sambil berdiri sampai mereka masuk sekolah, dicirikan dengan aktivitas yang tinggi dan penemuan-penemuan. Pada masa ini dikenal dengan golden age atau geneasi emas karena masa pertumbuhan dan perkembangan berkembang pesat (Zulminiati, 2019).

Anak prasekolah adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Dalam usia ini anak umumnya mengikuti program anak (3-5 tahun) dan kelompok bermain usia (3 tahun), sedangkan pada usia 4-6 tahun biasanya mereka mengikuti program taman kanak-kanak (Yanti et al., 2022). Masa prasekolah merupakan masa keemasan dimana stimulasi seluruh aspek perkembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya, dimana 80% perkembangan kognitif anak telah dicapai pada usia prasekolah. Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah pada masa balita karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Proses dan tahapan tumbuh kembang anak terbagi dalam beberapa tahapan berdasarkan usia. Salah satunya adalah masa prasekolah yaitu usia 3-5 tahun (Wong et.al, 2015; Potto, 2021).

Anak prasekolah mempunyai sifat pembangkang, senang menentang, sulit diatur, maka orang Jawa menyebut kondisi itu sebagai kemratu-ratu, yang artinya sifatnya seperti ratu yang senang memerintah. Orang psikolog menyebutnya temper tantrum, yang artinya luapan kemarahan. Pada masa anak prasekolah, emosi anak sangat kuat, ditandai dengan tantrum (luapan kemarahan), ketakutan yang hebat, iri hati (Anggraini, 2021).

2.3.2 Karakteristik Anak Usia Prasekolah

1. Usia

Usia anak prasekolah berusia 4 – 6 tahun, dimana pada masa itu merupakan masa dimana anak tumbuh mencapai puncak kemampuannya. Usia prasekolah merupakan usia yang paling penting dalam tahap perkembangan manusia, sebab usia tersebut merupakan periode diletakkannya dasar struktur kepribadian yang dibangun untuk sepanjang hidupnya. Oleh karena itu perlu pendidikan dan pelayanan yang tepat.

2. Fisik

Pada usia anak prasekolah pada umumnya masa – masa anak berperilaku sangat aktif dan sulit untuk diam. Mereka telah memiliki penguasaan atau kontrol terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Setelah anak melakukan berbagai kegiatan, anak membutuhkan istirahat yang cukup, seringkali anak tidak menyadari bahwa mereka harus beristirahat cukup. Otot-otot besar pada anak prasekolah lebih berkembang dari kontrol terhadap jari dan tangan. Oleh karena itu biasanya anak belum terampil, belum bisa melakukan kegiatan yang rumit seperti mengikat tali sepatu. Anak masih sering mengalami kesulitan apabila harus memfokuskan pandangannya pada obyek-obyek yang kecil ukurannya, itulah sebabnya koordinasi tangan masih kurang sempurna. Walaupun anak lelaki lebih besar, anak perempuan lebih terampil dalam tugas yang bersifat praktis, khususnya dalam tugas motorik halus, tetapi sebaiknya

jangan mengkritik anak lelaki apabila ia tidak terampil, jauhkan dari sikap membandingkan anak lelaki-perempuan, juga dalam kompetisi keterampilan seperti apa yang disebut diatas.

3. Sosial

Umumnya anak pada tahapan usia prasekolah memiliki satu atau dua sahabat, tetapi sahabat ini cepat berganti, mereka umumnya dapat cepat menyesuaikan diri secara sosial, mereka mau bermain dengan teman, sahabat yang dipilih biasanya yang sama jenis kelaminnya, tetapi kemudian berkembang sahabat dari jenis kelamin yang berbeda. Kelompok bermain cenderung kecil dan tidak terorganisasi secara baik, oleh karena kelompok tersebut cepat berganti-ganti. Anak lebih mudah bergaul dan bermain bersebelahan dengan anak yang lebih besar.

4. Emosional

Anak cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka, sikap marah sering diperlihatkan pada anak usia tersebut. Iri hati pada anak usia pra sekolah sering terjadi, mereka sering sekali memperebutkan perhatian orang disekitarnya.

5. Kognitif

Anak prasekolah pada umumnya terampil dalam berbahasa. Sebagian dari mereka senang berbicara, khususya dalam kelompoknya sebaiknya anak diberi kesempatan untuk berbicara, sebagian dari mereka dilatih untuk menjadi pendengar yang baik. Kompetensi anak perlu dikembangkan melalui interaksi, minat, kesempatan, mengagumi, dan kasih sayang.

6. Memiliki rasa ingin tahu yang besar

Anak usia prasekolah sangat ingin tahu tentang dunia sekitarnya. Anak sering membongkar pasang segala sesuatu untuk memenuhi rasa ingin tahunya, anak juga mulai gemar bertanya meski dalam bahasa yang masih sangat sederhana.

7. Suka berfantasi dan berimajinasi

Fantasi adalah kemampuan membentuk tanggapan baru dengan pertolongan tanggapan yang sudah ada. Imajinasi adalah kemampuan anak untuk menciptakan obyek atau kejadian tanpa didukung data yang nyata. Anak usia prasekolah sangat suka membayangkan dan mengembangkan berbagai hal jauh melampaui kondisi nyata. Menunjukkan sikap egosentris Pada usia ini anak memandang segala sesuatu dari sudut pandangnya sendiri. Anak cenderung mengabaikan sudut pandang orang lain. Hal itu terlihat dari perilaku anak yang masih suka berebut mainan, menangis atau merengek sampai keinginannya terpenuhi.

8. Memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek

Anak usia prasekolah memiliki rentang perhatian yang sangat pendek. Perhatian anak akan mudah teralih pada hal lain terutama yang menarik perhatiannya.

2.3.3 Tahapan Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah

1. Pertumbuhan

Pertambahan berat badan selama periode usia prasekolah sekitar 2,3 kg per tahun. Rata-rata berat badan anak usia 3 tahun adalah 14,5 kg dan akan

mengalami peningkatan menjadi 18,6 kg pada usia 5 tahun. Tulang akan tumbuh sekitar 5 hingga 7,5 sentimeter per tahun. Lemak bayi yang hilang dan pertumbuhan otot selama tahun-tahun prasekolah menjadikan penampilan anak terlihat lebih kuat dan dewasa. Panjang tengkorak juga bertambah sedikit, dengan rahang bawah menjadi lebih jelas. Rahang atas melebar selama tahun prasekolah sebagai persiapan untuk munculnya gigi permanen, biasanya mulai sekitar usia 6 tahun.

2. Perkembangan

Perkembangan merupakan suatu perubahan kontinum seorang anak secara luar biasa selama masa neonatus, periode bayi baru lahir, dan masa bayi awal. Pada masa ini banyak sekali tantangan baik bagi anak, orang tua, maupun keluarga dan tanpa disadari anak memasuki masa remaja dan dewasa. Perkembangan mengacu pada perubahan kualitatif seluruh organisme dan merupakan proses yang berkelanjutan dimana terjadi perubahan fisik, emosional, dan intelektual.

a. Perkembangan Otak

Perkembangan otak anak usia dini sangat penting karena dapat mempengaruhi tingkah laku, kemampuan belajar, dan kemampuan emosional seumur hidup. Selama masa kecil, otak anak sedang dalam tahap pembentukan yang intensif, dan pengalaman yang diperoleh selama masa ini dapat membentuk struktur dan fungsi otak. Pada usia 0-2 tahun, otak anak sedang dalam tahap pembentukan yang intensif, dengan pertumbuhan sel-sel otak yang cepat dan pembentukan sinaps yang intensif. Sel-sel otak yang terbentuk selama masa ini akan

membentuk dasar untuk kemampuan berpikir, belajar, dan bertindak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang dewasa. Pada usia 2-6 tahun, terjadi pertumbuhan yang cepat pada area otak yang terkait dengan kemampuan berbicara, membaca, dan menulis. Anak-anak juga mulai belajar cara mengendalikan emosi mereka dan mengembangkan kemampuan sosial dan emosional menurut Kemendikbud, 2011 (dalam Ruslianti et al., 2023), tujuan utama memahami tahapan perkembangan anak adalah agar kita bisa memberikan stimulasi yang tepat dengan cara dan ragam yang berbeda. Oleh karena itu, ibu dan ayah harus kreatif dalam menciptakan kegiatan yang merangsang tumbuh kembang anak.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan otak anak usia dini diantaranya adalah:

1) Nutrisi

Asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk perkembangan otak anak. Nutrisi yang dibutuhkan oleh otak anak antara lain protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

2) Stimulasi

Anak usia dini membutuhkan stimulasi yang cukup untuk membantu perkembangan otaknya. Stimulasi yang dapat diberikan bisa berupa pengalaman-pengalaman baru, bermain, atau berinteraksi dengan orang lain.

3) Koneksi sosial

Berinteraksi dengan orang lain merupakan salah satu cara terbaik untuk membantu perkembangan otak anak. Interaksi sosial yang positif dapat membantu anak belajar cara berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang lain.

4) Pendidikan

Pendidikan yang baik dapat membantu perkembangan otak anak. Anak yang mendapatkan pendidikan yang baik akan lebih siap untuk belajar dan mengembangkan kemampuan-kemampuannya

Kekurangan nutrisi dapat mempengaruhi perkembangan sistem saraf anak secara negatif. Nutrisi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf, terutama selama masa perkembangan awal yang cepat. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan masalah pada perkembangan otak dan sistem saraf, yang dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan orang lain. Beberapa nutrisi yang penting bagi perkembangan sistem saraf anak adalah asam lemak omega-3, yodium, zat besi, dan vitamin B12. Kekurangan salah satu nutrisi ini dapat menyebabkan masalah pada perkembangan sistem saraf anak.

Untuk menghindari masalah perkembangan sistem saraf akibat kekurangan nutrisi, penting untuk memastikan bahwa anak mendapat asupan nutrisi yang cukup melalui makanan sehat yang kaya akan nutrisi penting. Orang tua juga dapat mempertimbangkan untuk memberikan suplemen nutrisi kepada anak jika diperlukan. Sebagai tambahan, orang tua harus memperhatikan tanda-tanda kekurangan

nutrisi dan segera mencari bantuan medis jika mereka merasa bahwa anak mungkin kekurangan nutrisi. (Papotot et al., 2021)

b. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial menurut Wong (dalam Khasanah, 2019) adalah perubahan yang terjadi pada kepribadian, emosi serta hubungan sosial. Masalah psikososial relatif umum mempengaruhi sekitar 12% anak-anak. Masalah perkembangan psikososial pada anak seringkali tidak diperhatikan oleh dokter anak, guru dan bahkan orang tua, akibatnya dapat menyebabkan masalah yang lebih serius di kemudian hari.

Perkembangan psikososial menuntut anak bukan hanya mampu berinteraksi secara baik dengan orang lain, tetapi terkait juga didalamnya bagaimana ia mampu mengendalikan dirinya secara baik. Perkembangan Psikososial yang baik adalah anak mampu bersosialisasi, memiliki inisiatif, tidak mudah putus asa, dapat mengontrol perilakunya serta percaya diri. Perilaku hiperaktif, susah berkonsentrasi, pemalu, suka bertengkar menunjukkan perkembangan psikososial yang kurang. Sebagian orang tua mungkin menganggap perilaku tersebut hal yang wajar untuk usia prasekolah namun perlu diketahui jika hal tersebut dibiarkan, akan terbawa hingga dewasa. Peran orang tua, pendidik serta pendamping sangat diperlukan agar tak terjadi hambatan yang serius pada perkembangan anak prasekolah

c. Perkembangan Kognitif

Salah satu aspek perkembangan anak yang penting untuk dikembangkan adalah perkembangan kognitif anak. Kognitif anak ialah proses anak berfikir serta menalar suatu hubungan dalam memecahkan permasalahan pada kehidupan sehari-harinya. Penilaian pada pendidikan anak usia dini sangat berarti dilakukan buat melihat perkembangan anak dari segala aspek, termasuk aspek perkembangan kognitif anak. Penilaian kognitif anak sangat penting juga dilakukan untuk mendapatkan informasi dan mengukur capaian perkembangan kognitif anak. Khadijah & Amelia (2020) menyatakan bahwa evaluasi pertumbuhan kognitif anak usia dini berguna buat mengenali seluruh aspek perkembangan kognitif yang dialami oleh semua anak secara individu, memperbaiki jika menemukan masalah pada perkembangan kognitif anak, membuat rencana program kegiatan untuk perkembangan kognitif anak serta memberi respons balik kepada anak, memberi program yang pas untuk perkembangan kognitif anak, serta memeriksa jika terdapatnya hambatan perkembangan kognitif anak ataupun pemicu permasalahan belajar pada anak.

d. Perkembangan Moral dan Spiritual

Dimana pada masa usia anak prasekolah ataupun pada masa ini anak mengalami proses meniru dan mencontoh kebiasaan orang sekitar, sebagai orangtua harus menanamkan sikap moral dan spiritual yang baik sejak dini. Karena pada masa ini, anak masih tidak terlalu sulit untuk diberikan pendidikan moral dan spiritual.

e. Perkembangan Keterampilan Motorik

Perkembangan fisik sangat erat kaitannya dengan perkembangan keterampilan motorik anak dan hal ini sangat penting untuk dipahami, karena perkembangan fisik dan motorik akan mempengaruhi perilaku sehari-hari. Perkembangan fisik dan motorik seorang anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak dimasa yang akan datang. Perkembangan fisik mempengaruhi ketika terjadi suatu kegagalan, keberhasilan, hambatan kemampuan anak dalam menguasai suatu keterampilan motorik. Perkembangan fisik ini ditandai dengan kemampuan mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar, serta kognitif

Pemberian stimulus pada perkembangan motorik kasar pada anak usia prasekolah sangatlah penting untuk mengoptimalkan kemampuan gerak anak. Keterampilan motorik ini akan berkembang dengan baik apabila anak mendapat bimbingan, dorongan dan kesempatan untuk melatih gerak (Bäckström et al., 2021; Cevher-Kalburan et al., 2011; McNeill et al., 2018; Policastro et al., 2022). Jika banyak berlatih maka anak akan menguasai gerak motorik, lebih cepat bereaksi dan lebih lincah dalam bergerak sehingga akan mempengaruhi rasa percaya diri, kecerdasan dan kemandirian anak dalam melakukan segala aktivitas karena anak mengetahui kemampuan fisiknya

f. Perkembangan Komunikasi dan Bahasa

Perkembangan bahasa anak bersifat hierarkis, artinya kemampuan yang satu diselesaikan sebelum memulai kemampuan berikutnya. Ciri-ciri perkembangan anak usia 4 hingga 5 tahun

yaitu dapat memperoleh kosakata melalui pengulangan meskipun belum sepenuhnya memahami artinya. Mereka juga mulai dapat menggabungkan suku kata menjadi kata, dan kata menjadi kalimat dengan mendengarkan percakapan secara berulang (Heryani, 2020). Kemudian antara 4 hingga 6 tahun, mereka mampu untuk mengartikulasikan diri mereka sendiri melalui kalimat-kalimat dasar, memahami dan mematuhi instruksi verbal sederhana, menggunakan kata-kata pertanyaan tertentu, membentuk kalimat, dan mengidentifikasitulisan yang belum sempurna (Heryani, 2020).

Menurut Astuti (2022), secara umum ada beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan bahasa anak.

1) Perkembangan otak dan kecerdasan

Beberapa penelitian menggambarkan adanya korelasi antara penilaian inteligensi dan pengukuran perkembangan bahasa (kemampuan artikulasi dan kematangan bahasa). Vygotsky menegaskan bahwa bahasa berfungsi sebagai alat untuk belajar, oleh karena itu jika seorang anak mengalami kesalahan dalam perkembangan bahasa, hal tersebut akan berdampak pada proses belajarnya. Anak-anak dengan IQ yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan berbahasa yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena kemampuan kognitif yang lebih tinggi memungkinkan mereka untuk memproses informasi linguistik lebih efisien, menguasai kosakata lebih luas, dan memahami struktur gramatikal dengan lebih baik.

2) Jenis kelamin

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan biasanya menunjukkan perkembangan bahasa yang lebih cepat dibandingkan dengan anak laki-laki, menyiratkan bahwa anak perempuan cenderung mencapai kemahiran verbal lebih cepat daripada anak laki-laki.

3) Kondisi fisik

Proses perkembangan dan pemerolehan bahasa melibatkan faktor fisik seperti organ bicara, organ pendengaran, dan sistem otak.

4) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor perkembangan bahasa anak.

5) Keadaan ekonomi

Dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga menengah ke bawah, anak-anak dari keluarga menengah ke atas diyakini memiliki perkembangan bahasa yang lebih cepat.

6) *Bilingualism*(penggunaan dua bahasa)

Para orang tua mulai berbondong-bondong mendaftarkan anaknya ke kelas atau sekolah dwibahasa untuk memastikan bahwa anak-anak mereka dapat tetap mengikuti perkembangan zaman. Walaupun sang anak masih di bawah umur dan perkembangan bahasanya masih belum bisa mencapai sesuatu yang diajarkan.

7) Perkembangan Emosional

Perkembangan sosial dan emosional anak belum mengalami kemajuan sebagaimana mestinya. Ekspresi emosi yang adaptif, pemahaman terhadap norma sosiokultural setempat, dan pemahaman yang matang terhadap peraturan dan disiplin merupakan tanda-tanda pertumbuhan. Perilaku seperti mengatur emosi secara alami, menyapa orang lain, dan mematuhi aturan merupakan indikatornya (Travelancya, 2021). Menurut Bakken et al (dalam Wulandari & Purwanta, 2020), kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain bergantung pada tingkat perkembangan sosial dan emosionalnya. Pertumbuhan sosial dan emosional anak-anak didukung oleh banyaknya kesempatan yang mereka miliki untuk berinteraksi dengan orang dewasa, terutama di sekolah.

Kemampuan dalam bidang interaksi sosial dan regulasi emosi saling terkait erat dan saling berpengaruh. Seringkali ada pendapat bahwa orang dapat sangat dipengaruhi oleh emosi anak-anak. Sebaliknya, tindakan orang dapat berdampak signifikan terhadap respons emosional anak. Anak-anak perlu mulai mengembangkan kompetensi sosial dan emosional yang kuat sejak usia dini karena ini merupakan salah satu prediktor terpenting keberhasilan di kemudian hari. Keterampilan pengaturan emosi anak akan terhambat oleh kemampuan mereka yang baru lahir untuk berperilaku sosial di lingkungannya. Seberapa baik Anda bergaul dengan orang lain

memiliki dampak yang signifikan terhadap seberapa jauh Anda melangkah dalam hidup (Tatminingsih, 2019)

2.3.4 Pola Makan Anak Prasekolah

Pada masa anak prasekolah sering terjadi kebiasaan buruk dalam hal pola makan, dimana anak lebih suka camilan sembarangan, permen, cokelat, dan makanan cepat saji. Makanan yang dibiasakan tersebut merupakan pola makanan atau kebiasaan yang tidak baik bagi anak prasekolah yang nantinya akan berdampak pada kurangnya nafsu makan anak pada makanan yang bergizi dan semestinya di konsumsi oleh anak usia prasekolah. (Afrinis, Indrawati, & Farizah, 2020).

Gizi yang seimbang dan cukup akan menyebabkan proses pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan keterampilan akan menjadi lebih baik dan cepat. (Iit & Limoy, 2019). Tetapi, jika gizi yang diterima atau yang didapatkan oleh anak prasekolah sedikit bahkan kurang atau berlebihan, akibatnya anak tersebut menyebabkan kekurangan gizi dan obesitas. Pola makan yang tidak baik akan menyebabkan proses pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan keterampilan akan menjadi lambat dan terganggu (Sediaoetama, 2018).

Pola makan anak prasekolah harus diperhatikan oleh orangtua, dimana pola makan yang salah akan berdampak kepada kesehatan anak tersebut. Maka, pola makan sangat berkaitan dengan kesehatan anak. Orangtua yang kurang memahami dan mengerti pengetahuan gizi bagi anaknya akan memberikan pola makanan yang asal – asalan dan memberikan makanan

tanpa mempertimbangkan gizi makanan tersebut (Rinowanda, Pristya, & Fajar, 2019)

2.3.5 Klasifikasi Perilaku Makan

Menurut Wardle et al., 2001, klasifikasi perilaku makan anak dapat dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu :

1. Penyuka Makanan (*Food Approach*)

Penyuka makanan merupakan suatu kondisi dimana anak menyukai makanan atas dasar ketertarikan pada makanan (*enjoyment of food*), keinginan untuk selalu makan (*food responsiveness*), perasaan atau emosi (takut, terganggu, marah atau senang) ketika sedang makan (*emotional overeating*), dan keinginan untuk selalu minum (*desire to drink*).

2. Penghindar Makanan (*Food Avoidant*)

Penghindar makanan adalah suatu kondisi dimana anak kurang tertarik terhadap makanan atas dasar nafsu makan yang sedikit, mudah merasa kenyang (*satiety responsiveness*), berkurangnya kecepatan saat makan (*slowness in eating*) dimana makan membutuhkan waktu lebih dari 30 menit, asupan makanan yang berkurang berhubungan dengan emosional saat marah, sedih dan lelah (*emotional endereating*), serta hanya menyukai jenis makanan tertentu dan menolak jenis makanan baru (*food fussiness*)

2.4 Konsep Teori *Emotional demonstration* (Emo-Demo)

2.4.1 Definisi *Emotional demonstration* (Emo-Demo)

Emo-Demo merupakan suatu metode atau suatu informasi yang pembawaannya sederhana dengan menyampaikan dengan cara yang menyenangkan dan emosional. Emo-Demo pertama kali dikembangkan dan

diperkenalkan oleh *Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN) pada tahun 2014. Melalui program perubahan perilaku. Dimana tujuan dari metode Emo-Demo ini, pesan atau informasi yang disampaikan dapat diingat dengan mudah dan dapat diingat oleh audience dan sehingga akan berdampak baik bagi perubahan perilaku audience (Fajeril et al., 2020).

Emo-Demo adalah metode dalam promosi kesehatan yang bersifat interaktif (Wulansari, 2020). Metode ini dapat digunakan untuk memberikan pesan atau pendidikan kesehatan seperti contohnya mengenai gizi pada anak. Dimana gizi pada anak harus sangat diperhatikan, dikarenakan untuk menunjang kesehatan dan proses pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi baik. Tetapi tidak jarang orangtua mengetahui akan gizi yang dikonsumsi anaknya, dan maka dari itu metode Emo-Demo bisa digunakan untuk permasalahan ini.

Anak prasekolah seringkali mengkonsumsi camilan sembarangan dan memiliki perilaku picky eater atau pilih – pilih makanan. Camilan atau makanan yang tidak sehat akan menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Camilan yang tidak sehat mengandung bahan – bahan berbahaya seperti pengawet, penyedap makanan dan pewarna makanan.

2.4.2 Prinsip Emo-Demo

Menurut *Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN) tahun 2017 yaitu :

1. Sosial Metode Emotional demonstration yang dirancang membuat orang - orang berkumpul secara sosial dan menciptakan kelompok yang dinamis, menarik dan menyenangkan.

2. Ceria Metode Emotional demonstration lebih mudah diingat dan dapat menciptakan pilihan yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya serta membuat para peserta Emotional demonstration terinspirasi.
3. Emosional Ditujukan untuk perasaan peserta bukan pikiran peserta Emotional demonstration, sehingga para peserta yang dijadikan sebagai sasaran lebih dapat berinteraksi menggunakan emosionalnya dan informasi dan pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami.
4. Nyata Metode Emotional demonstration dalam peragaannya menggunakan media yang nyata sesuai dengan kehidupan sehari-hari.
5. Tidak Terduga Berbeda seperti metode penyampaian pesan dan informasi yang digunakan lainnya, metode Emotional demonstration menciptakan misteri atau masalah untuk dipecahkan dengan tanya jawab antara fasilitator dan peserta. Kemudian pada sesi akhirnya jawaban akan didapatkan secara bersama-sama.
6. Sederhana Metode Emotional demonstration menggunakan media yang sederhana, serta penyampaian pesan dan informasi juga dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana

2.4.3 Jenis - Jenis Emo-Demo

Emotional demonstration terdiri dari 12 modul yaitu:

1. Modul 1 (ASI SAJA CUKUP)

Tujuan Permainan:

- a. Ibu belajar bahwa sampai usia 6 bulan, ukuran perut bayi sangat kecil dan cukup hanya minum ASI.
- b. Ibu belajar bahwa ASI yang keluar akan sesuai dengan kebutuhan anaknya.

2. Modul 2 ATIKA (hati ayam, telur dan ikan)

Tujuan Permainan: Ibu belajar bahwa ati ayam, telur dan ikan banyak mengandung zat besi yang diperlukan selama kehamilan

3. Modul 3 (Cemilan Sembarangan)

Tujuan Permainan:

- a. Ibu belajar bahwa cemilan tidak sehat mengandung bahan yang tidak bergizi untuk anak.
- b. Ibu belajar untuk tidak memberikan cemilan tidak sehat meskipun anak menangis.

4. Modul 4 (Membayangkan Masa Depan)

Tujuan Permainan: Ibu belajar bahwa gizi ibu hamil mempengaruhi masa depan anak.

5. Modul 5 (Menyusun Balok)

Tujuan Permainan: Ibu hamil dan ibu baduta belajar mengenai perilaku yang mendukung pertumbuhan anak.

6. Modul 6 (Jadwal Makan Bayi Dan Anak)

Tujuan Permainan: Ibu belajar untuk tidak memberikan cemilan pada bayi/anak 1 jam menjelang waktu makan, karena bayi/anak akan merasa kenyang duluan.

7. Modul 7 (Siap Berpergian)

Tujuan Permainan: Ibu belajar bahwa memberikan ASI itu praktis dan hemat waktu dibandingkan dengan memberikan susu formula

8. Modul 8 (Ditarik Ke Segala Arah)

Tujuan Permainan: Ibu belajar untuk lebih memperhatikan dirinya selama kehamilan dan memeriksakan diri ke Bidan secara teratur

9. Modul 9 (Porsi Makan Bayi Dan Anak)

Tujuan Permainan:

- 1) Ibu belajar bahwa anak berbeda dengan orang dewasa, mereka membutuhkan makanan yang beragam dan bergizi tinggi untuk tumbuh kembangnya.
- 2) Ibu belajar bahwa makanan anak jangan hanya bubur nasinya yang dibanyakin.

10. Modul 10 (Ikatan Ibu dan Anak)

Tujuan Permainan: Ibu belajar bahwa menyusui memberikan waktu yang nyaman untuk menciptakan ikatan ibu dan anak.

11. Modul 11 (Harapan Ibu)

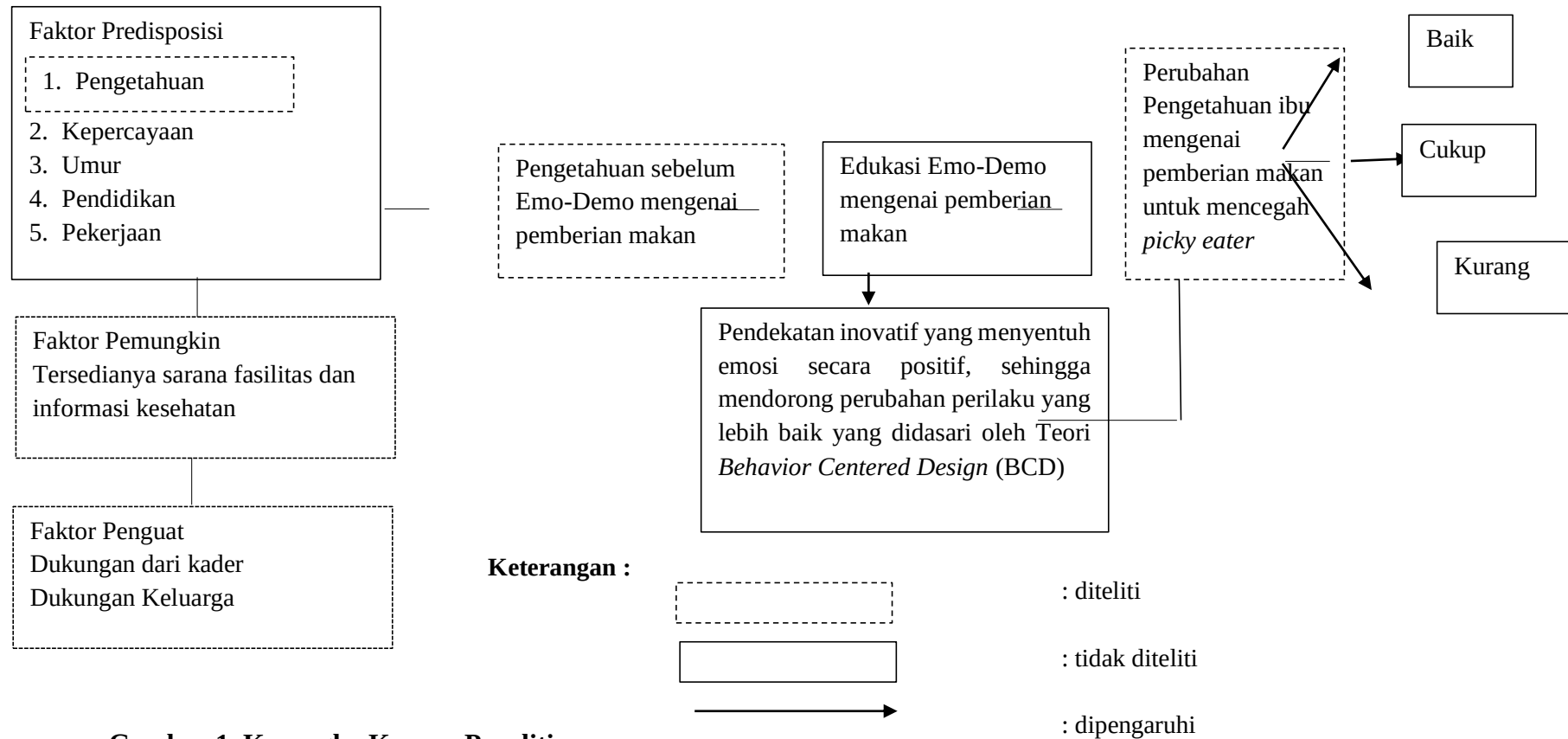
Tujuan Permainan: Ibu belajar mengenai perkembangan janin di dalam kandungan yang dipengaruhi oleh perilaku ibu saat ini dan makanan yang dikonsumsi.

12. Modul 12 (Cuci Tangan)

Tujuan Permainan Ibu belajar mengenai 5 langkah cuci tangan pakai sabun yang tepat

2.5 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep modifikasi teori Lawrence Green



Gambar 1. Kerangka Konsep Peneliti

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu masalah yang dihadapi dan perlu diuji kebenarannya. Perumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- H0 : Tidak ada pengaruh edukasi Emo-Demo terhadap pengetahuan orangtua tentang pemberian makan pada anak usia prasekolah untuk mencegah *picky eater*
- H1 : Ada pengaruh edukasi Emo-Demo terhadap pengetahuan orangtua tentang pemberian makan pada anak usia prasekolah untuk mencegah *picky eater*