

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Picky eating merupakan perilaku makan selektif, telah diidentifikasi sebagai faktor risiko penting untuk masalah kesehatan diantaranya gizi buruk dan stunting di berbagai negara (Sambo et al., 2024). Prevalensi *picky eating* pada anak prasekolah dihitung secara global diperkirakan dalam rentang antara 14% hingga 50% (Romdiyani et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Nestle Indonesia pada tahun 2018 melaporkan bahwa sekitar 26% anak-anak berusia 1-10 tahun termasuk dalam kategori *picky eater*, dengan angka yang lebih tinggi ditemukan pada anak-anak usia prasekolah yakni 2-6 tahun (Chao, 2018). Penelitian mengenai *picky eater* pernah dilakukan di Indonesia menyatakan bahwa 33,6% *picky eater* sering ditemui pada anak yang berusia dibawah 5 tahun (Salsabila et al., 2025).

Permasalahan *picky eating* memiliki dampak pada periode pertumbuhan dan perkembangan pada anak (Adhani et al., 2019). Perilaku *picky eating* pada masa anak pra sekolah dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan diantaranya seperti stunting, obesitas dan gangguan perkembangan otak (Astuti et al., 2023). *Picky eating* dalam jangka waktu panjang dapat berdampak negatif hingga anak beranjak dewasa, dapat berdampak mengakibatkan kerusakan fisik, mental, perilaku, resiko kematian lebih tinggi, serta apabila kondisi semakin parah dapat mengakibatkan anoreksia dan bulimia jika tidak ditangani secara tepat sejak dini (Utami & Fitria, 2016).

Penyebab anak mengalami *picky eating* berawal dari hilangnya atau kurang nafsu makan yang bisa terjadi mulai dari tingkatan ringan hingga tingkatan berat (Lintang Puspita, 2023). Anak menjadi *picky eating* dipengaruhi oleh aspek budaya, kebiasaan makan keluarga, serta pendekatan pengasuhan orang tua dalam memberikan makanan (Romdiyani et al., 2024). Fenomena *picky eating* pada anak sering menjadi masalah bagi orang tua, terutama orang tua yang belum memahami cara memberikan pola asuh yang baik dan benar pada anak (Suryani et al., 2022).

Pola asuh orang tua memiliki peran yang besar dalam perkembangan dan pembentukan karakter kebiasaan anak, termasuk salah satunya yakni mengenai pola makan atau kebiasaan makan (Pulungan et al., 2025). Penerapan pemberian makanan orang tua bisa bervariasi, baik dari segi strategi, *tone emotional*, maupun efektifitasnya (Patel & Donovan, 2020). Pendekatan pola asuh orang tua yang terlalu dominan atau kurang menyediakan variasi makanan sejak dini dapat memperburuk perilaku *picky eating* (Romdiyani et al., 2024).

Picky eating dapat mempengaruhi status gizi anak (Rizki Arisandi, 2019). Status gizi pada anak perlu dioptimalkan dan ditingkatkan. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan penerapan *feeding rules* atau aturan dalam memberi makan yang tersusun secara struktur sebagai upaya meningkatkan status gizi pada anak dengan mengatasi permasalahan pada makan (IDA, 2015). Namun, implementasi *feeding rules* di tingkat keluarga masih menghadapi berbagai kendala, terutama keterbatasan pemahaman orang tua dan kurangnya media edukasi yang praktis serta mudah dipahami.

Penerapan *feeding rules* diharapkan dapat diterapkan secara efektif di kalangan orang tua masa kini, seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan gaya belajar masyarakat, media edukasi berbasis digital menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua. Media digital seperti *E-book* interaktif memungkinkan penyampaian informasi secara sistematis, menarik, dan mudah diakses kapan saja (Hasibuan et al., 2024). *E-book* interaktif dapat memuat teks, ilustrasi, video, serta latihan reflektif yang mendukung pemahaman orang tua secara lebih mendalam dibandingkan media cetak konvensional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan interaktif memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku makan anak (Rahmadhani & Kurniasari, 2024). Media edukasi berbasis *E-book* interaktif masih terbatas hingga saat ini, media tersebut belum tersedia secara khusus yang membahas *feeding rules* dan penerapan pola asuh yang berpengaruh pada kebiasaan makan anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti akan mengembangkan media edukasi berbasis *E-book* interaktif yang dirancang untuk membantu orang tua dalam mengoptimalkan pola asuh terkait pemberian makan anak dengan risiko *picky eater*. *E-book* interaktif ini diharapkan menjadi panduan praktis, mudah dipahami dan dapat digunakan secara mandiri oleh orang tua dalam menerapkan *feeding rules* serta melakukan deteksi dini perilaku *picky eating* pada anak.

1.2.Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengembangan media edukasi berbasis *E-book* interaktif dalam mengoptimalkan pola asuh orang tua dengan risiko *picky eating* pada anak?

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengembangkan media edukasi berbasis *E-book* interaktif untuk mengoptimalkan pola asuh orang tua dengan risiko *picky eating* pada anak, pada anak.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola asuh orang tua sebelum diberikan media edukasi berbasis *E-book* interaktif.
- b. Mengidentifikasi kebutuhan orang tua terhadap media edukasi digital dalam penerapan *feeding rules*.
- c. Mengembangkan media *E-book* interaktif yang memuat edukasi *feeding rules* dan panduan pengasuhan makan anak.
- d. Menguji kelayakan media *E-book* interaktif berdasarkan aspek validitas, kepraktisan, dan kemenarikan oleh ahli media, ahli materi, dan respon pengguna atau orang tua.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori dengan model inovatif yang memperkaya literatur mengenai intervensi berbasis digital untuk optimalisasi pola asuh orang tua pada anak dengan risiko *picky eater*.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan media *E-book* interaktif untuk intervensi risiko gangguan kesehatan lainnya.
- c. Mendukung penerapan *feeding rules* sebagai pendekatan edukatif berbasis teknologi dalam pencegahan masalah gizi pada anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

- 1) Menjadi media edukasi pendukung dalam konseling dan edukasi gizi anak kepada orang tua.
- 2) Membantu proses edukasi pola asuh makan anak secara lebih sistematis dan efisien.
- 3) Menyediakan media edukasi yang mudah digunakan dalam pelayanan promotif dan preventif.

b. Bagi Orang tua

- 1) Menjadi panduan praktis dan aplikatif dalam menerapkan *feeding rules* pada anak.
- 2) Membantu orang tua mengenali risiko perilaku *picky eating* pada anak secara dini.

- 3) Menjadi sumber belajar mandiri yang fleksibel dan dapat diakses kapan saja melalui perangkat digital.