

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pola makan yang kurang tepat sejak kecil dapat menimbulkan gangguan makan seperti *picky eater* (sikap pilih-pilih makanan) yang dapat berdampak negatif saat anak telah dewasa, seperti pertumbuhan yang buruk dan malnutrisi (berupa *underweight*, *overweight* dan obesitas). Pemilihan metode pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang tepat dapat menjadi pencegahan dari masalah *picky eater*.<sup>1</sup>

Pola makan seseorang terbentuk pada masa awal kehidupan dan akan berpengaruh sampai kemudian hari. Oleh karena itu, peran orang tua dalam menentukan pola pengasuhan dan praktik pemberian makan pada anak akan memberikan dampak besar terhadap bagaimana anak makan dan tumbuh.<sup>2</sup>

Keberhasilan dari suatu metode makan anak dapat dilihat dari perilaku makan anak yang dinilai dari *satiety-responsiveness*, *food-responsiveness*, *food-fussiness*, *enjoyment of food*, *slowness in eating*, *emotional overeating*, *emotional undereating*, dan *desire to drink*.<sup>3</sup>

*Satiety-responsiveness* menunjukkan kemampuan anak untuk mengurangi asupan makanan berdasarkan sensasi kenyang.<sup>4,5</sup> *Food-fussiness* menunjukkan penolakan terhadap makanan baru atau jumlah makanan yang cukup sehingga mempersempit variasi makanan yang dikonsumsi.<sup>5</sup> *Food-responsiveness* menilai asupan makanan sebagai respon terhadap rangsangan dari makanan, hal ini menunjukkan minat untuk makan dan menyediakan waktu untuk menghabiskan makanan. *Enjoyment of food* menunjukkan minat anak dalam makan dan sejauh mana anak menikmati proses makan.<sup>4,6</sup>

Tahun pertama kehidupan adalah periode penting untuk pertumbuhan fisik, sosial, dan emosional yang berkembang pesat, sehingga perilaku makan anak juga ikut berkembang.<sup>7</sup> *Satiety-responsiveness* akan berkurang seiring usia dari 3 sampai

8 tahun, sedangkan *enjoyment of food* serta *food responsiveness* akan meningkat seiring rentang umur tersebut. Empat parameter lain tidak teliti karena baru terlihat setelah anak berusia lebih dari 2 tahun.<sup>6</sup> Maka penelitian ini hanya menggunakan 4 parameter yaitu *satiety-responsiveness*, *food-responsiveness*, *enjoyment of food*, dan *food fussiness* yang idealnya dilihat hingga usia 2 tahun. Digunakan usia 12-24 bulan karena perilaku makan pengaruh dari suatu metode MPASI te baru dapat terlihat jelas saat rentang usia ini.

Gangguan makan anak yang sampai saat ini masih banyak dikeluhkan oleh orang tua adalah sikap pilih-pilih makanan atau dikenal dengan *picky eater* atau *fussy eater* yang berarti anak mau mengonsumsi berbagai jenis makanan baik yang sudah maupun yang belum dikenalnya tapi menolak mengonsumsi dalam jumlah yang cukup. Walaupun pilih-pilih makanan, *picky eater* masih mau mengonsumsi minimal satu macam makanan dari setiap kelompok karbohidrat, protein, sayur, buah dan susu. Misalnya, walaupun anak menolak makan nasi, tapi ia masih mau makan roti atau mie.<sup>8</sup>

Berdasarkan usia, prevalensi *picky eater* secara konsisten meningkat seiring dengan peningkatan usia dari 4-24 bulan, yaitu antara 17-47% pada pria dan 23-54% pada wanita. Hasil penelitian di Belanda menunjukkan bahwa prevalensi *picky eater* tertinggi pada usia 3 tahun (27,6%) apabila dibandingkan dengan usia 1,5 maupun 6 tahun. Sementara di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi balita yang mengalami sulit makan sebesar 23,9% yang 45,5% diantaranya adalah *picky eater*.<sup>9</sup>

Perkembangan perilaku *picky eater* bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti memaksa anak untuk makan, gaya pemberian makan anak, bimbingan orang tua dan pengaruh sosial, faktor kepribadian, juga terdapat faktor spesifik seperti tidak menyusui eksklusif, pengenalan terhadap makanan pendamping sebelum anak berumur 6 bulan, dan pengenalan anak terhadap makanan padat yang terlambat.<sup>1</sup>

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menganjurkan pemberian MPASI saat anak berusia 6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun. Tahap pemberian tekstur yang dianjurkan yaitu dimulai dengan makanan yang dihaluskan sehingga menjadi bubur kental dan disuapi oleh orang tua. Kemudian, seiring dengan penambahan usia

anak, tekstur makanan menjadi lebih kasar seperti makanan yang dicincang atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (*finger foods*).<sup>10</sup> Metode ini cenderung dipimpin oleh orang tua, orang tua yang memutuskan cara dan kapan anak mulai makan makanan padat.<sup>11</sup> Gaya pemberian makan ini dikenal dengan metode standar atau *spoon feeding*.

Namun, metode alternatif dalam pemberian MPASI yaitu *baby-led weaning* (BLW), lebih memfokuskan anak untuk makan sendiri daripada menyuapi anak dari usia 6 bulan.<sup>11</sup> Metode ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk anak-anak *picky eater*.

Dengan metode BLW, orang tua membiarkan anak untuk memimpin seluruh proses, menggunakan naluri dan kemampuan mereka. Anak akan menentukan saat makan dimulai dan berakhir.<sup>12</sup> Makanan dalam bentuk utuh dan bervariasi akan disediakan kepada anak, biasanya dipilih makanan yang mudah dimakan dalam satu suapan seperti brokoli, wortel, dan daging yang telah dipotong kecil. Selanjutnya anak akan memilih, menggenggam, membawa makanan ke mulut dan mengonsumsi makanannya dengan kehendak sendiri.<sup>11</sup>

Penelitian Brown dan Lee tahun 2013 tentang pengaruh metode pemberian makan anak terhadap responsivitas rasa kenyang anak, menyebutkan bahwa anak dengan metode BLW memiliki *satiety-responsiveness* yang lebih tinggi serta *food responsiveness* dan *food fussiness* yang lebih rendah daripada anak dengan metode standar, namun tidak ada perbedaan pada *enjoyment of food*.<sup>11</sup> Sampai saat ini, belum ada penelitian mengenai metode BLW terhadap perilaku makan anak di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai perbandingan cara pemberian makan metode *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* terhadap perilaku makan anak usia 12-24 bulan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

1. Adakah perbedaan perilaku makan *enjoyment of food* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.
2. Adakah perbedaan perilaku makan *food-responsiveness* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.
3. Adakah perbedaan perilaku makan *satiety-responsiveness* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.
4. Adakah perbedaan perilaku makan *food fussiness* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adakah perbedaan cara pemberian makan anak metode BLW dengan metode standar *spoon feeding* terhadap perilaku makan anak usia 12-24 bulan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Akademis

Manfaat akademis dari penelitian ini yaitu untuk menambah pengetahuan dan wawasan dibidang ilmu kesehatan anak mengenai perbandingan cara pemberian makan metode *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* terhadap perilaku makan anak usia 12-24 bulan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini yaitu untuk memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya ibu dengan anak balita, tentang perbandingan cara pemberian makan metode *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* terhadap perilaku makan anak usia 12-24 bulan.

## 1.5 Kerangka Penelitian

Gaya pemberian makan anak yang dikontrol oleh orang tua, seperti membatasi dan memaksa anak untuk makan, telah terbukti menyebabkan regulasi nafsu makan anak menjadi lebih buruk dan kemampuan untuk mengatur asupan makan menurun.<sup>11</sup>

Pemberian makan anak yang dibatasi oleh orang tua cenderung membuat anak menjadi kesulitan untuk mengontrol jumlah makanan yang dikonsumsi ketika anak diberi akses untuk makan dengan bebas, sehingga dapat menimbulkan perilaku makan berlebihan dan rasa ingin makan walaupun anak tidak lapar. Sedangkan memaksa anak untuk makan akan menimbulkan sikap rewel dan pilih-pilih makanan.<sup>7,11,13</sup> Dengan kata lain, pemberian makan anak yang dikontrol oleh orang tua dapat menimbulkan *food fussiness* yang lebih tinggi dan *satiety-responsiveness* yang lebih rendah dibandingkan dengan pemberian makan anak dengan kontrol minimal dari orang tua.

Karakteristik dari metode BLW adalah minimalnya peran orang tua dalam pemberian makan anak, anak memilih sendiri makanan apa yang akan dikonsumsi, seberapa banyak makanan yang akan dikonsumsi, dan kecepatan makannya. Membiarkan anak makan dengan kecepatannya sendiri akan membantu anak untuk lebih menikmati makanannya, sehingga kemungkinan besar *enjoyment of food* pada anak akan lebih baik. Metode BLW membiarkan anak untuk mengontrol asupan makanannya sehingga berpotensi untuk memaksimalkan *satiety-responsiveness*.<sup>11</sup>

## 1.6 Hipotesis Penelitian

1. Terdapat perbedaan perilaku makan *enjoyment of food* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.
2. Terdapat perbedaan perilaku makan *food-responsiveness* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.

3. Terdapat perbedaan perilaku makan *satiety-responsiveness* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.
4. Terdapat perbedaan perilaku makan *food fussiness* pada metode makan *baby-led weaning* dengan metode standar *spoon feeding* anak usia 12-24 bulan.

