

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa balita dimulai sejak usia 0 hingga 59 bulan dan dikenal sebagai periode pertumbuhan serta perkembangan paling pesat dalam kehidupan anak. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), masa ini merupakan fase krusial ketika anak membutuhkan nutrisi, pendidikan, dan perhatian orang tua untuk mendukung perkembangan secara optimal. Pada periode ini, perkembangan saraf otak berlangsung pesat sehingga disebut *periode emas* (Ertiana & Zain, 2023). Oleh karena itu, pemenuhan gizi dan perhatian terhadap tumbuh kembang balita sangat penting dalam menjamin kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Meskipun pemenuhan gizi balita sangat penting, data menunjukkan bahwa masalah gizi pada balita masih tinggi di Indonesia. United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 8,5% dari 4,5 juta balita di Indonesia atau sekitar 460.000 anak mengalami wasting parah yang berisiko tinggi menyebabkan stunting, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan kasus wasting tertinggi di dunia. (UNICEF, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi stunting di Sulawesi Selatan mencapai 27,4%, wasting 9,1%, dan underweight 20,1%. Sementara itu, di Kota Makassar prevalensi stunting sebesar 25,6%, wasting 11,2%, dan underweight 21,6%. Angka tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada balita masih menjadi

tantangan serius di tingkat kota maupun provinsi. Salah satu wilayah dengan jumlah balita yang cukup tinggi adalah Puskesmas Batua, yang pada tahun 2024 tercatat memiliki 4.084 balita (Profil Dinkes Kota Makassar, 2024), sehingga menjadi fokus penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan masalah gizi balita.

Masalah gizi pada balita erat kaitannya dengan pola asuh orang tua, khususnya praktik pemberian makan. Permenkes RI No. 14 Tahun 2019 menyebutkan bahwa berat badan kurang pada balita dapat dipengaruhi oleh faktor akut maupun kronis yang salah satunya adalah pemberian makan yang tidak sesuai kebutuhan. Asupan gizi yang cukup berperan penting dalam mencegah stunting serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal (Oktavia et al., 2023). Faktor utama yang memengaruhi pemenuhan nutrisi balita adalah pola asuh dan praktik pemberian makan oleh orang tua (Dhilon & Harahap, 2022). Proses pemberian makan sendiri merupakan bagian penting dalam interaksi orang tua dan anak, di mana ibu memiliki peran yang dominan dalam menentukan kondisi asupan gizi balita (Chumairoh & H, 2021).

Salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan status kesehatan anak serta menurunkan angka kematian adalah melalui praktik pemberian makanan yang tepat. Peran ibu dalam hal ini sangat dominan, baik dalam memilih jenis makanan maupun dalam menyajikannya agar dapat diterima oleh anak. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui modifikasi makanan, yakni mengubah bentuk, rasa, maupun tampilan

makanan agar lebih menarik, sehingga dapat meningkatkan selera dan nafsu makan balita. Penyajian variasi menu dengan memperhatikan aspek rasa, warna, bentuk, tekstur, dan susunan terbukti mampu meningkatkan minat makan anak (Sir et al., 2021). Menurut penelitian oleh (Maulidia et al., 2022) menyatakan penyajian makanan pada anak usia dini tidak jauh berbeda dengan orang dewasa, baik anak usia dini maupun orang dewasa menyukai variasi makanan, hanya saja porsi pada anak disesuaikan dengan kebutuhan usianya. Oleh karena itu, ibu perlu memahami pentingnya pemberian asupan gizi seimbang agar balita dapat tumbuh dan berkembang secara sehat sesuai dengan tahapan usianya (Kuswanti & Azzahra, 2022).

Dalam proses pemberian makan, ibu memegang peran penting. Penelitian di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa 19–50% orang tua melaporkan anaknya sangat pemilih terhadap makanan, Hal ini juga didukung oleh penelitian Astuti dalam (Rahayu et al., 2021) yang menyatakan 50–60% orang tua melaporkan anak mengalami kesulitan makan karena hanya menyukai rasa tertentu, tampilan yang kurang menarik, atau tekstur yang sulit dikunyah. Sehingga kondisi ini apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak pada terganggunya pemenuhan gizi yang berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan balita.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi praktik pemberian makan adalah tingkat pengetahuan ibu. Pengetahuan merupakan hasil dari proses memperoleh informasi melalui indera manusia, baik penglihatan, pendengaran, maupun pengalaman (Notoatmodjo, 2014 dalam (Syapitri et

al., 2021)). Menurut (Ertiana & Zain, 2023) menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu mengenai gizi, semakin besar pula peluang anak untuk mendapatkan asupan gizi yang baik. Hal ini memperlihatkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu dapat membantu mereka menyesuaikan diri terhadap perubahan informasi gizi sehingga pola asuh yang diberikan lebih tepat.

Dalam kaitannya dengan praktik pemberian makan, pengetahuan ibu sangat berpengaruh terhadap penerapan *feeding rules* yang merupakan aturan dasar dalam memberikan makan pada balita. Sesuai pedoman WHO, *feeding rules* meliputi pengaturan jadwal makan, menciptakan lingkungan yang kondusif saat anak makan, pemberian makanan selingan secara teratur, serta membatasi durasi makan tidak lebih dari 30 menit (Chumairoh & H, 2021). Kegagalan dalam menerapkan aturan ini dapat menimbulkan masalah seperti gangguan makan dan hambatan tumbuh kembang pada balita (Munjidah & Rahayu, 2020). Oleh karena itu, Ikatan Dokter Anak Indonesia menganjurkan orang tua maupun pengasuh untuk menerapkan praktik pemberian makan yang benar sejak dini, termasuk penerapan *feeding rules*, agar anak dapat belajar mengatur pola makan sekaligus mengatasi masalah makan yang berpotensi muncul. Hal ini tentu tidak terlepas dari sejauh mana pengetahuan ibu dalam memahami konsep pemberian makan pada balita.

Pengetahuan ibu dalam pemberian makan pada balita merupakan hal yang krusial, sebab salah satu peran ibu dalam keluarga yaitu sebagai

pengelola utama makanan yang akan disajikan ke keluarga termasuk balita. Ibu menentukan pemilihan bahan makanan, cara pengolahan, porsi, hingga cara penyajian agar kebutuhan nutrisi balita dapat terpenuhi. Dengan pemahaman yang baik, ibu dapat menerapkan pola makan yang tepat sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan ibu dengan praktik *feeding rules* pada balita.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, diketahui bahwa masalah gizi balita masih menjadi tantangan serius, salah satunya dipengaruhi oleh praktik pemberian makan yang tidak sesuai aturan. Pengetahuan ibu sebagai pengelola utama makanan dalam keluarga berperan penting dalam menentukan keberhasilan penerapan *feeding rules* pada balita. Dengan adanya pengetahuan yang baik, diharapkan ibu mampu menerapkan pola makan yang tepat guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Namun demikian, masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui apakah pengetahuan ibu secara nyata memiliki keterkaitan dengan praktik *feeding rules* yang diterapkan. Oleh karena itu, dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan praktik *feeding rules* pada balita di Puskesmas Batua?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan praktik *feeding rules* pada balita di Puskesmas Batua.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan ibu tentang *feeding rules* pada balita di Puskesmas Batua.
- b. Mengidentifikasi gambaran praktik *feeding rules* ibu pada balita di Puskesmas Batua
- c. Mengidentifikasi hubungan pengetahuan ibu dengan praktik *feeding rules* pada balita di Puskesmas Batua.

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Praktik *Feeding rules* pada Balita di Puskesmas Batua” ini sesuai dengan arah roadmap penelitian dalam studi ilmu keperawatan yakni pada domain 2, yang berfokus pada optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan melalui penelitian ini dapat menjadi pengetahuan serta wawasan baru terkait *feeding rules* pada balita. Serta bagi orangtua khususnya ibu agar dapat memperhatikan tata cara pemberian makan untuk balita.

2. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi masyarakat setempat tentang aturan pemberian makan pada balita, serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai dasar dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan promotif dan preventif, khususnya edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *feeding rules* pada balita melalui pelayanan posyandu dan program kesehatan ibu dan anak.

b. Bagi Institusi

Sebagai sumber referensi ilmiah dan bahan pembelajaran dalam bidang kesehatan ibu dan anak, terutama terkait pengetahuan ibu dan praktik *feeding rules* pada balita, serta sebagai acuan bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan anak, khususnya mengenai hubungan pengetahuan ibu dengan praktik *feeding rules* pada balita, serta menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.

d. Bagi Ibu

Menambah pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya penerapan *feeding rules* dalam pemberian makan balita dan ibu dapat lebih menyadari hubungan antara pengetahuan yang dimiliki dengan praktik pemberian makan anak, sehingga terdorong untuk menerapkan *feeding rules* secara lebih tepat dan konsisten.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Balita

1. Definisi Balita

Balita merupakan anak usia dibawah lima tahun yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik maupun mental untuk mencapai fungsi yang optimal. Masa dimana terjadinya pertumbuhan secara pesat pada tubuh dan otak anak untuk mencapai keoptimalan fungsinya (Saidah & Dewi, 2020). WHO mendefinisikan balita sebagai anak yang berusia 0-60 bulan. Sementara itu Kemenkes RI menjelaskan bahwa balita adalah anak berusia 0-59 bulan, yang terdiri dari bayi baru lahir (0-28 hari), bayi (0-11 bulan) dan anak balita (12-59 bulan).

Masa balita dianggap sebagai periode kritis karena pada usia ini anak lebih rentan terhadap gangguan pertumbuhan maupun kesehatan. Selain itu, fase ini menjadi dasar perkembangan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, serta intelegensi yang berlangsung cepat dan berperan penting sebagai fondasi bagi perkembangan anak selanjutnya (Rosidah & Harsiwi, 2019).

2. Kebutuhan Gizi Balita

Gizi merupakan sebuah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, penyerapan (absorpsi), transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan

pengeluaran zat-zat yang tidak diperlukan guna mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi dari organ yang menghasilkan energi (Syafudin, 2011:421;Zilawati & ., 2019).

Gizi bukan hanya berpengaruh pada kesehatan tubuh saja, melainkan dapat mempengaruhi kecerdasan. Apabila gizi yang diperlukan oleh otak tidak terpenuhi, maka otak tidak berkembang secara optimal. Kecukupan gizi pada masa balita sangat penting untuk menunjang kesehatan balita. Karena seluruh tahapan pertumbuhan sangat berkaitan dengan asupan makanan yang memadai (Maryunani, 2012;Zilawati & ., 2019).

Menurut Betty Yosephin (2018), kebutuhan zat gizi pada balita meliputi

a. Energi

Kebutuhan energi anak dalam sehari harus mengandung sekitar 10-15% kalori. Seiring bertambahnya usia balita kebutuhan energi akan menurun tiap 10 Kkal/kg per 3 tahun penambahan usia. Perkiraan energi yang digunakan dalam tubuh adalah sebagai berikut:

- 1) Sekitar 50% digunakan pada *Metabolism Basal Rate* (BMR) atau sekitar 55 kkal/kg berat badan dalam sehari. Untuk setiap 1°C kenaikan suhu tubuh balita mengakibatkan kenaikan BMR sebesar 10%

- 2) Sekitar 5-10% digunakan untuk *Specific Dynamic Action* (SDA)
- 3) Sebanyak 12% untuk pertumbuhan
- 4) 25% digunakan untuk aktivitas fisik atau sekitar 15-25 kkal/kg berat badan
- 5) Dan 10% terbuang melalui feses (Saidah & Dewi, 2020).

b. Protein

Protein berfungsi untuk membangun serta memperbaiki sel tubuh yang rusak. Kebutuhan protein pada balita yakni sekitar 1,5-2 gram/kg berat badan. Sumber protein hewani lebih diutamakan namun tetap di selingi dengan protein nabati. Sumber asam amino esensial didapatkan dari protein yang berfungsi sebagai zat pembangun, memelihara keseimbangan asam basa cairan dalam tubuh, pertumbuhan serta pembentukan protein dalam serum dan sebagainya (Yosephin, 2018).

c. Air

Air merupakan zat gizi yang penting bagi anak karena Sebagian besar komposisi dari tubuh ialah air. Selain itu, pada anak kehilangan air lewat kulit dan ginjal cenderung lebih banyak dibandingkan dengan orang dewasa. Pada anak juga lebih rentan terkena penyakit penyebab dehidrasi seperti diare dan muntah berlebihan (Yosephin, 2018).

d. Lemak

Kebutuhan lemak yang dianjurkan adalah sekitar 20-35% dari keseluruhan energi total. Pada bayi dan anak kebutuhan lemak yang dianjurkan yakni sekitar 1-2% energi total yang berasal dari asam lemak esensial (asam linoleat) untuk pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan kulit (Yosephin, 2018).

e. Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan pada anak adalah sekitar 60-70% dari energi total yang bersumber dari makanan pendamping ASI dan Sebagian besar formula bayi. Sekitar 40-50% kandungan energi berasal dari karbohidrat, terutama laktosa (Yosephin, 2018).

f. Mineral

Kebutuhan kalsium pada anak cukup tinggi yakni sekitar 800mg/hari. Kalsium penting untuk mencegah osteoporosis, membantu pembentukan tulang dan gigi (Yosephin, 2018).

B. Tinjauan Umum Pengetahuan Ibu

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan baik Indera penglihatan, Indera penciuman, pendengaran, perabaan, dan Indera perasa yang dilakukan oleh manusia terhadap sebuah objek tertentu (Pakpahan et al., 2021). Pengetahuan adalah kumpulan proses perkembangan ilmu pengetahuan yang diperoleh melalui metode

ilmiah dan penggunaan teori baru yang berkembang tiap waktu. Menurut Sastroasmoro dan Ismael dalam (Jannah & Diba, 2022) meskipun ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat, namun hakikat perkembangan ilmu tetap mengikuti pola yang sama.

Secara garis besar cara untuk memperoleh pengetahuan terbagi dalam 2 cara yakni cara tradisional dan cara modern (ilmiah). Cara tradisional meliputi cara coba salah (*trial and error*), cara kekuasaan (otoriter), dan berdasarkan pengalaman pribadi. Sedangkan cara modern atau ilmiah yaitu melalui metode penelitian ilmiah yang dimana metode ilmiah merupakan sebuah upaya dalam menyelesaikan sebuah masalah melalui berfikir dengan rasional dan juga empiris.

2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, termasuk pengetahuan akan kesehatan dan gizi data bersumber dari mana saja dan adanya interaksi. Menurut Kartika (2023) terdapat beberapa faktor utama yang berpengaruh terhadap pengetahuan yakni:

a. Usia

Proses penerimaan informasi dan kemampuan individu dalam berpikir akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka tingkat

kematangan dalam berpikir juga meningkat, sehingga individu lebih mampu memahami, menginterpretasikan, dan mengolah informasi yang diterima (Permatasari, 2019).

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan formal seseorang memiliki pengaruh yang besar terhadap kemampuan untuk memahami, memperoleh dan mengolah informasi baru yang ditemukan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin besar kemungkinan dirinya memiliki informasi yang lebih baik (Kartika, 2023).

c. Pekerjaan

Pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Individu yang aktif bekerja umumnya lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan luar, sehingga memperluas pengalaman serta wawasan yang dimiliki. Interaksi tersebut dapat membentuk sebuah perilaku yang didasari oleh pengetahuan, dan pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman kerja cenderung tersimpan lebih lama (Permatasari, 2019).

d. Sosial budaya

Norma, nilai, adat istiadat dan kepercayaan dapat mempengaruhi sudut pandang seseorang terhadap penerimaan dan pemahaman atas informasi baru yang diterima (Kartika, 2023).

e. Ekonomi

Status ekonomi berhubungan dengan akses pendidikan dan juga informasi serta pelayanan kesehatan yang memadai. Orang dengan status ekonomi yang tinggi lebih mudah untuk mendapatkan akses terhadap sumber informasi (Kartika, 2023).

f. Akses informasi

Ketersediaan dan juga akses informasi berpengaruh pada tingkat pengetahuan. Informasi dapat diperoleh darimana saja melalui berbagai cara, baik melalui jalur formal, maupun non formal. Akses terhadap sumber informasi, terutama yang berasal dari media massa, dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terbentuknya pengetahuan (Kartika, 2023).

g. Pengalaman

Pengetahuan yang berdasar pada pengalaman cenderung mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Notoadmodjo, 2011).

h. Lingkungan sosial

Pengaruh dengan lingkungan orang sekitar, diskusi, interaksi dengan orang lain tentu akan memiliki pandangan yang luas terhadap pengetahuan yang dimiliki (Kartika, 2023).

3. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau lingkup kognitif adalah domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*).

Menurut Irwan (2017) dalam (Pakpahan et al., 2021) dalam lingkup kognitif terdapat enam tingkatan pengetahuan yang dapat menggambarkan proses berpikir seseorang, yaitu:

a. Tahu

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar, ditandai dengan kemampuan mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami

Memahami berarti kemampuan menjelaskan suatu objek atau materi secara benar serta menginterpretasikannya dengan tepat.

c. Aplikasi

Aplikasi merupakan kemampuan dalam menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi nyata yang telah dipelajari sebelumnya.

d. Analisis

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan objek atau materi menjadi bagian kecil, namun tetap dalam kerangka hubungan yang utuh. Kemampuan ini dapat terlihat dari kegiatan membedakan, mengelompokkan, menggambarkan atau membuat bagan.

e. Sintesis

Sintesis adalah kemampuan menyusun atau hubungkan berbagai bagian pengetahuan menjadi bentuk baru. Proses ini melibatkan penyusunan rencana, perumusan konsep baru, penyesuaian atau peringkasan terhadap teori maupun data yang ada.

f. Evaluasi

Evaluasi memiliki keterkaitan dengan kemampuan memberikan penilaian atau justifikasi terhadap suatu objek atau materi berdasarkan kriteria tertentu, baik yang ditentukan sendiri maupun berdasarkan standar yang sudah ditetapkan (Pakpahan et al., 2021).

C. Tinjauan Umum *Feeding Rules*

1. Definisi *Feeding Rules*

Feeding rules adalah aturan atau sebuah pedoman dasar dalam praktik pemberian makan yang membantu untuk menyusun jadwal makan yang terstruktur serta melatih anak untuk mengatur dan mengatasi masalah makannya sendiri. *Basic feeding rules* diterapkan pada balita yang mengalami masalah makan yang diakibatkan karena penerapan perilaku makan yang tidak benar atau pemberian makan yang tidak sesuai dengan umur balita (Saidah & Dewi, 2020).

Feeding rules melibatkan beberapa aspek seperti bagaimana perilaku orang tua dalam mengontrol asupan makanan anak, upaya

yang orang tua lakukan dalam menanggapi perilaku makan, pembentukan preferensi makan dan kebiasaan makan anak.

2. Konsep *Feeding rules*

Menurut WHO tahun 2003 dalam (IDAI, 2015) pemberian makan pada balita harus memenuhi 4 syarat yakni:

- a. Tepat waktu, maksudnya pemberian makan pada balita harus diberikan ketika kebutuhan nutrisi utama balita bukan ASI eksklusif lagi.
- b. Adekuat, maksudnya makanan yang diberikan harus memadai dan terpenuhi dari sisi zat gizinya baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro.
- c. Aman, maksudnya makanan tersebut dibuat dan disimpan secara higienis, serta saat pemberian makan baik ibu ataupun pengasuh harus menggunakan tangan dan peralatan yang bersih.
- d. Makanan diberikan dengan tepat (*properly fed*), maksudnya makanan diberikan sesuai dengan tahap perkembangan balita dengan tetap memperhatikan sinyal nafsu makan dan rasa kenyang balita. Selama pemberian makan balita didorong untuk melakukan prosedur makan secara aktif yakni menggunakan tangan sendiri atau menyuap makanan kedalam mulutnya secara mandiri

Penerapan aturan pemberian makan (*feeding rules*) menurut Bonnin, (2006) dalam (IDAI, 2015) meliputi:

a. Penjadwalan

- 1) Terdapat jadwal makan yang teratur, dan hanya makanan selingan yang terencana yang boleh ditambahkan, misalnya 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan. Susu dapat diberikan dua-tiga jali sehari.
- 2) Waktu makan tidak lebih dari 30 menit
- 3) Selama proses makan berlangsung tidak diperbolehkan mengkonsumsi atau menawarkan makanan atau minuman lain kecuali air putih

b. Lingkungan

- 1) Lingkungan sekitar yang menyenangkan (tidak ada paksaan untuk makan)
- 2) Tidak ada distraksi selama proses makan berlangsung (mainan, televisi, telepon genggam)
- 3) Tidak menjadikan makanan sebagai hadiah atau penghargaan

c. Prosedur

- 1) Memotivasi anak sebisa mungkin untuk makan dengan sendirinya
- 2) Menyingkirkan makanan setelah 10-15 menit apabila anak terus bermain tanpa ada keinginan untuk makan
- 3) Hentikan proses pemberian makan bila anak menolak untuk makan bahkan melempar makanan

- 4) Membersihkan mulut serta badan anak setelah proses makan selesai

Selain itu, terdapat teori lain yang menjelaskan tentang aturan pemberian makan. Chatoor dalam bukunya dengan judul *“Diagnosis and Treatment of Feeding Disorders in Infants, Toddlers and Young Children”* menyatakan bahwa *feeding rules* ini disusun untuk melatih pemberian makan internal serta membuat jadwal pemberian makan yang terstruktur (Febriyanti et al., 2024).

Pedoman feeding rules menurut Chatoor (2009) :

- a. Jadwal
 - 1) Jadwal makan teratur dan terencana
 - 2) Tidak memberikan cemilan diluar jadwal makan
 - 3) Durasi makan 20-30 menit
 - 4) Hanya dibolehkan minum air putih di sela waktu makan
- b. Lingkungan
 - 1) Tidak memaksa anak untuk makan
 - 2) Anak duduk di kursi (*high chair*)
 - 3) Anak didudukkan bersama semua orang di meja makan hingga semua orang menyelesaikan makan
 - 4) Tidak memuji ataupun mengkritik makanan yang anak makan
 - 5) Jangan makan sambil menonton hp/tv atau bermain-main
 - 6) Tidak menjadikan makanan sebagai hadiah

- 7) Melarang anak membuang atau melempar baik makanan maupun peralatan makan
- 8) Fokuskan perhatian anak kembali ke makanan, jika perhatiannya teralihkan

c. Prosedur

- 1) Memberikan dalam porsi kecil
- 2) Urutan pemberian makan dimulai dari makanan padat terlebih dahulu, kemudian diberi makanan cair
- 3) Dukung anak untuk makan sendiri
- 4) Jika dalam 10-15 menit anak tidak makan, maka hentikan pemberian makan
- 5) Hentikan pemberian makan saat anak mengamuk

Penerapan *feeding rules* pada praktik pemberian makan balita dapat mencegah terjadinya masalah makan. Masalah makan yang terjadi pada balita perlu untuk di evaluasi dan ditangani sedini mungkin untuk mencegah terjadinya malnutrisi (IDAI, 2015).

3. Manfaat menerapkan *feeding rules*

Penerapan *feeding rules* berdampak positif bagi anak seperti:

- a. Mencegah terjadinya mogok makan pada anak

Penerapan *feeding rules* memberikan variasi makan bagi anak. Ketika variasi makan anak seimbang, maka anak tidak merasa terbebani dengan rutinitas makan yang telah diterapkan.

Oleh sebab itu, mereka akan memiliki semangat yang lebih untuk mencoba makanan baru

b. Menekan risiko terjadinya obesitas

Feeding rules menerapkan porsi makan yang lebih seimbang sesuai dengan ukuran dan kebutuhan tubuh mereka. Hal ini dapat membantu untuk mencegah adanya perilaku *overeating* atau makan yang berlebihan dan membiasakan anak untuk makan sesuai dengan jumlah kebutuhan energi mereka

c. Membangun kebiasaan makan yang sehat

Kebiasaan makan yang sehat pada anak merupakan salah satu manfaat penting dari *feeding rules*. Konsep makanan sehat dan juga bervariasi yang diajarkan sedini mungkin, dapat melatih anak untuk makan makanan yang sehat sehingga akan berdampak baik pada tubuh mereka. Juga di masa yang akan datang anak akan berhati-hati dengan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi.

4. Dampak tidak diterapkannya *feeding rules*

Penerapan *feeding rules* pada balita berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat serta mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal. Orang tua yang tidak menerapkan aturan makan dengan konsisten dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap status gizi dan perilaku makan anak. Menurut penelitian yang dilakukan Arfan dkk (2024), praktik

pemberian makan yang kurang tepat seperti jadwal makan yang tidak teratur, frekuensi makan yang rendah, serta kurangnya variasi makanan, memiliki hubungan yang bermakna dengan peningkatan risiko stunting pada anak usia 1-2 tahun. Anak dengan pola makan yang tidak teratur lebih rentan mengalami kekurangan zat gizi, sehingga pertumbuhan fisiknya terganggu dan berat badan yang tidak sesuai dengan tahapan usianya (Arfan et al., 2024).

Selain itu, menurut penelitian Rahmawati et al. (2024) menyatakan bahwa pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip *feeding rules* berkaitan dengan meningkatnya kejadian stunting pada balita usia 1-5 tahun. Penerapan aturan makan yang tidak konsisten misalnya, tidak ada jadwal makan yang tetap, atau membiarkan anak makan sambil bermain, dapat menyebabkan nafsu makan anak tidak stabil sehingga asupan gizinya berkurang (Rahmawati & Astria, 2024).

Selain dapat memengaruhi status gizi, penerapan *feeding rules* yang kurang juga dapat menimbulkan gangguan perilaku makan pada anak. Anak cenderung menjadi pemilih makanan (*picky eater*), menolak makan (*feeding difficulty*), atau sering menutup mulut saat diberi makanan (GTM). Berdasarkan penelitian Darmayanti dan Nugraha (2023) menunjukkan bahwa rendahnya penerapan *feeding rules* memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya kejadian gangguan tutup mulut pada anak usia 6-72 bulan. Hal ini

menggambarkan bahwa pola makan anak sangat dipengaruhi oleh cara serta konsistensi orang tua dalam menerapkan aturan makan di lingkungan keluarga (Darmayanti & Nugraha, 2023).

Secara keseluruhan tidak diterapkannya *feeding rules* pada balita dapat berdampak pada gangguan status gizi seperti stunting, *underweight*, maupun obesitas, serta menimbulkan masalah perilaku makan yang hingga ke usia sekolah. Dengan demikian, penerapan *feeding rules* secara konsisten menjadi langkah penting dalam mencegah masalah gizi dan membentuk perilaku makan sehat sejak dini.

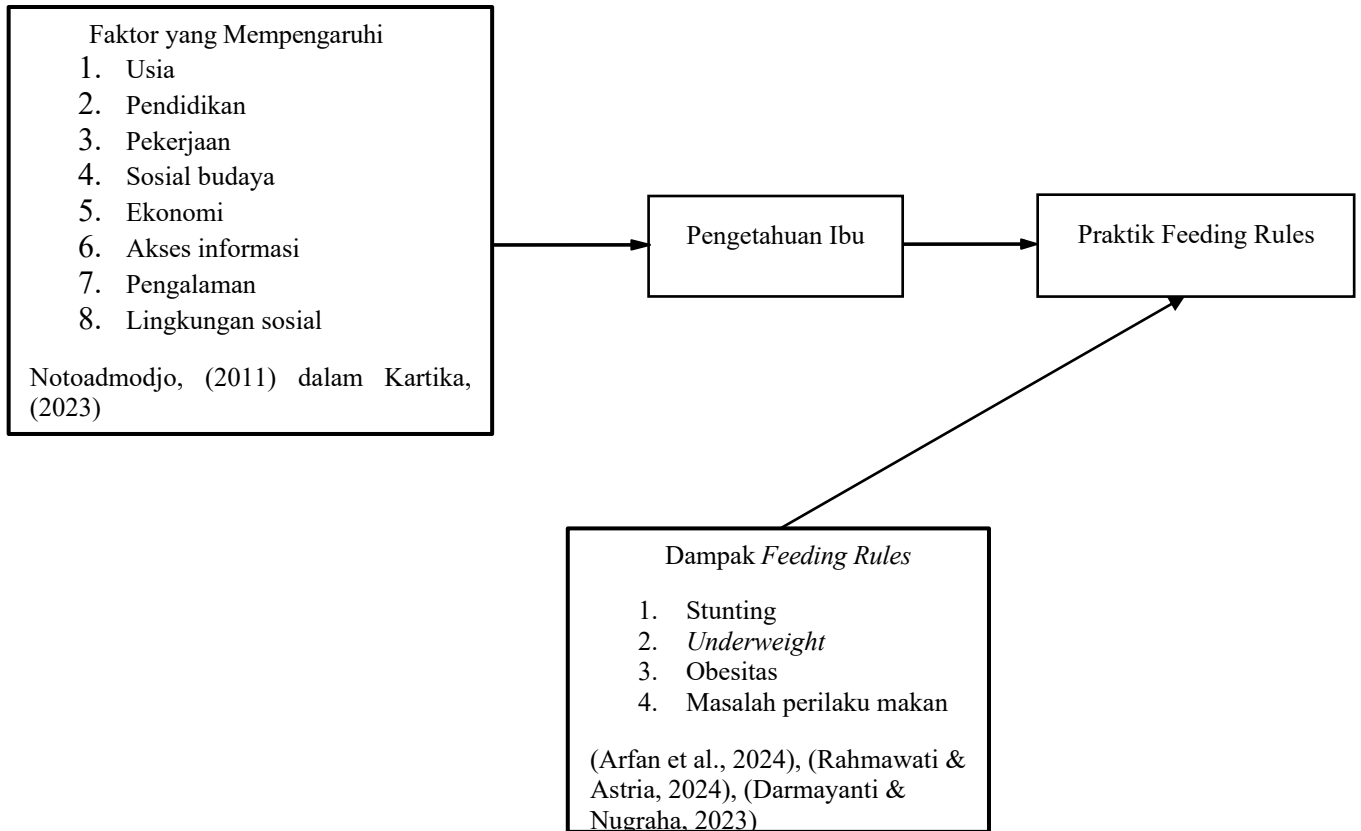
D. Penelitian terdahulu

Tabel 2. 1 Originalitas Penelitian

Author, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil
Luh Ayu Adnyani, Gusti Ayu Marhaeni, & Made Widhi Gunapria Darmapatni, 2023 Gambaran Pengetahuan Ibu dan Praktik Pemberian Makan pada Anak Usia 12-24 Bulan dengan Malnutrisi	Tujuan pada penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran pengetahuan ibu dan praktik pemberian makan pada anak usia 12-24 bulan dengan malnutrisi di Kecamatan Selemadeg.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional	Ibu yang memiliki anak usia 12-24 bulan di Kecamatan Selemadeg sejumlah 63 sampel	Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa Sebagian besar tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik. Dengan persentase praktik berada pada kategori sedang (54%). Maka dapat disimpulkan pengetahuan yang baik berjalan seiringan dengan praktik yang baik
Dwi Ertiana, Shafiraa Berliana Zain, 2023 Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Berhubungan dengan Status Gizi Balita	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Pendidikan ibu dengan pengetahuan ibu tentang status gizi balita dengan status gizi balita di Posyandu Sedap Malam Kelurahan Pakunden Kecamatan Sukorejo Kota Blitar	Desain penelitian korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Analisis data yang digunakan uji <i>spearman rank</i>	31 ibu dan balita di Posyandu Sedap Malam Kelurahan Pakunden dengan teknik sampling <i>total sampling</i>	Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar ibu memiliki Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi (54,8%) dan Sebagian besar balita berada pada status gizi baik (67,7%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dan status gizi balita ($p = 0,012$; $r = 0,445$) serta hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang gizi dan status gizi balita ($p = 0,018$; $r = 0,421$), dengan kekuatan hubungan kategori sedang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan dan pengetahuan ibu berperan penting dalam membentuk perilaku pemberian makan dan pemenuhan gizi balita, sehingga menjadi faktor penting dalam upaya peningkatan status gizi anak.
Meiliana, Debi Novita Siregar, Mimi Midya Wati, Maharani Hidayat, Lusi Tania Simanjuntak, Esteria Latersia Br Sinulingga, 2024 Pengaruh Penerapan <i>Feeding rules</i> Terhadap Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan di Klinik Pratama Hadijah	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Penerapan <i>Feeding rules</i> terhadap Status Gizi Bayi usia 6-12 bulan	Penelitian ini dibuat dengan pendekatan Quasi Eksperimental tanpa kelompok kontrol untuk menjadi perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan <i>treatment</i> pada responden. Penelitian ini	Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita berusia 6-12 bulan yakni sejumlah 30 responden	Dari penelitian ini dapat disimpulkan hampir keseluruhan responden telah menerapkan pemberian makan yang tepat, 20 responden diantaranya (66,6%) status gizinya berada pada kategori baik. Maka hal ini membuktikan bahwa penerapan praktik pemberian makan yang baik dapat berpengaruh pada status gizi balita.

		menggunakan pre test dan post test one group design		
Yunita Kristina, Dian Meiliani Yulis, Nursyamsi Norma Lala, Yeyen Damanik, Serli Serli, 2023 Pengetahuan ibu Tentang Pemberian ASI eksklusif Pada Balita	Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang pemberian ASI eksklusif pada balita	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i>	Sampel pada penelitian ini adalah ibu dengan usia mulai dari 30-39 tahun yang memiliki balita, sebanyak 30 sampel	Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang ASI eksklusif yang dimana hal ini didukung dengan mayoritas pendidikan terakhir dari responden adalah Sekolah Menengah Atas. Maka hal ini membuktikan bahwa semakin baik atau tinggi kualitas pendidikan maka makin mudah pula seseorang tersebut untuk menerima, mencari, dan memahami informasi yang tersedia.
Yesi Septina Wati, Fatma Nadia, Ary Oktora Sri Rahayu, 2025 Determinasi Status Gizi Balita Berdasarkan Pengetahuan <i>Feeding Rules</i> , Perilaku Makan dan Karakteristik Ibu	Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pengetahuan <i>feeding rules</i> , perilaku makan anak dan karakteristik ibu terhadap status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru	Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan <i>feeding rules</i> dan perilaku makan erta pengukuran antropometri balita. Analisa data yang digunakan adalah <i>chi-square</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru yang mempunyai balita yakni sejumlah 62 responden	Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi balita ($p = 0,022$) sedangkan pengetahuan <i>feeding rules</i> ibu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan <i>feeding rules</i> terhadap stats gizi balita
Yesi Septina Wati, Fatma Nadia, Ary Oktora Sri Rahayu, Rika Mianna, 2024 Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap <i>Feeding Rules</i> dan Perilaku Makan Pada Balita	Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh edukasi kesehatan terhadap <i>feeding rules</i> dan perilaku makan pada balita	Penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperiment secara <i>one group pre test dan post test</i> . Analisa data yang digunakan adalah uji wilcoxon ranks test	31 ibu yang memiliki balita di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya, Kota Pekanbaru	Dari penelitian ini diadaptkan bahwa terdapat pengaruh signifikan edukasi kesehatan terhadap <i>feeding rules</i> dan perilaku makan balita dengan nilai $p = 0,000$ yang dimana terjadi peningkatan pada skor <i>feeding rules</i> dan perilaku makan setelah dilakukan edukasi kesehatan

E. Kerangka Teori



Bagan 1. Kerangka Teori