

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kategori anak yang berusia 4-6 tahun disebut juga dengan anak prasekolah. Sejalan dengan berkembangnya kebutuhan fisik dan pertumbuhan anak, kebutuhan gizi harus sangat diperhatikan (Astuti, Magdalena, & Aisyaroh, 2023). Dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dukungan gizi yang memadai sangat diperlukan agar anak memiliki status gizi yang normal (Afritayeni, 2017 dalam Astuti et al., 2023). Perilaku makan (*Picky eater*) merupakan masalah pada anak yang perlu diperhatikan baik oleh orang tua maupun praktisi kesehatan, karena *picky eater* pada anak memiliki efek yang merugikan, baik bagi pengasuh ataupun anak itu sendiri (Rufaida & Lestari, 2018 dalam Sianturi et al., 2024).

Picky eater adalah sikap selektif terhadap makanan yang merupakan salah satu bentuk dari kesulitan makan pada anak dimana anak hanya ingin makanan yang diinginkannya saja (Purnamasari & Susanti, 2024). Anak yang sangat selektif terhadap makanan sangat memperhatikan makanan yang mereka makan dan berpotensi mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka disebut dengan *picky eater* (Sakinah, Achdiani, & Nastia, 2025). Perilaku *picky eater* pada anak, terutama usia prasekolah, merupakan hal yang umum dijumpai. Istilah *picky eater* digunakan untuk menggambarkan anak yang membatasi pilihan makanan, enggan mencoba makanan baru, menghindari sama sekali jenis makanan tertentu, dan

memiliki preferensi yang kuat terhadap makanan tertentu termasuk teknik penyajian dan persiapannya. *Picky eater* sendiri bukan merupakan istilah yang umum digunakan di Indonesia, sehingga belum banyak orang yang memahami benar mengenai masalah ini. Umumnya, orang tua menyadari kesulitan makan yang dialami anaknya, namun belum memahami benar penyebab timbulnya kesulitan makan ini, dan cara untuk mengatasinya. (Wijayanti, Astuti, & Riawati, 2020).

Menurut World Health Organization (2017), menyebutkan bahwa kematian anak pada rentang usia 5 tahun ke bawah yaitu 42% dari 15,7 juta anak di dunia dan sebagian besar gizi buruk yang disebabkan oleh *picky eater*. Angka kejadian masalah *picky eater* di beberapa negara sangat bervariasi. Menurut sebuah penelitian di USA, 50% dari 3.022 anak mengalami kesulitan makan, dan sekitar 20%-60% orang tua melaporkan bahwa anaknya tidak makan secara optimal (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020). Di India Sekitar 58,9% dari anak-anak ditemukan menjadi pemilih makanan. Prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia dan semakin tinggi pada usia 6 tahun (Kumar et al., 2018 dalam Azzahrah et al., 2023). Sedangkan di Indonesia, persentase anak memilih-milih makanan termasuk sangat tinggi pada anak usia dini yaitu 60,3% (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020). Menurut (Azzahrah et al., 2023) di Indonesia yang terjadi *picky eater* pada anak sekitar 20%, dari anak *picky eater* sekitar 44,5% yang mengalami malnutrisi ringan sampai sedang, dan sekitar 79,2.% telah mengalami *picky eater* lebih dari 3 bulan.

Hasil laporan studi pendahuluan yang dilakukan di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan peneliti menemukan 66,67% anak yang tergolong ke dalam *picky eater*. Hasil wawancara dengan pengasuh menyatakan bahwa anaknya susah untuk makan, hampir setiap hari selalu meminta jajan di warung, dan lebih memilih makan snack daripada makan makanan utama. Pengasuh mengatakan merasa kesulitan untuk membujuk anaknya. Hasil wawancara dengan pengasuh mengatakan bahwa untuk mengatasi sulit makan pada anaknya dengan memberikan vitamin penambah nafsu makan dan lebih memilih mengiyakan permintaan anaknya untuk membeli jajan terlebih dahulu dengan syarat harus makan makanan utama setelahnya. Namun dari beberapa cara tadi belum ada pengasuh yang mencoba *Hypnoparenting* untuk cara mengatasi *picky eater* pada anaknya. Hasil wawancara dengan guru di sekolah tersebut mengatakan bahwa belum ada edukasi mengenai parenting pada wali murid dan anak.

Perilaku pilih-pilih makanan pada anak-anak dapat menimbulkan tantangan yang signifikan terhadap kesehatan gizi mereka, yang berpotensi berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka dalam jangka panjang. Anak-anak mengalami fase percepatan perkembangan fisik dan kognitif, selama tahun-tahun prasekolah, sehingga membutuhkan makanan yang seimbang dan bergizi untuk memfasilitasi kemajuan ini. Kekurangan asupan makanan dapat menghambat lintasan pertumbuhan anak, penting dipastikan agar anak-anak prasekolah menerima nutrisi yang cukup (Sakinah et al., 2025).

Perilaku *picky eater* disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kurang keragaman dalam pemberian makan anak, perilaku makan orang tua, pengetahuan orang tua, kebiasaan makan orang tua dan keterlambatan dalam mengenalkan makanan pada anak (B. F. Putri et al., 2024). Menurut Purnamasari & Susanti, 2024 perilaku *picky eater* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah tekanan untuk makan, faktor kepribadian dan praktik orang tua atau gaya makan, termasuk kontrol orang tua dan pengaruh sosial serta faktor-faktor lainnya seperti tidak adanya ASI eksklusif, pengenalan makanan pelengkap sebelum 6 bulan dan pengenalan terakhir tentang makanan yang lembut.

Gejala yang ditimbulkan dari *picky eater* diantaranya memuntahkan atau menyemburkan makanan yang sudah masuk dalam mulut, makan dengan durasi yang lama, memainkan makanan, menutup mulut rapat-rapat, menepis suapan, suka memilih jenis makanan, dan kebiasaan yang aneh atau ganjil. Dampak yang terjadi dari *picky eater* anak yaitu anak akan kekurangan gizi, menurunnya daya intelegensi dan menurunnya daya ketahanan anak. *Picky eater* yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan nutrisi dan gangguan perilaku pada anak (Purnamasari & Susanti, 2024).

Dampak lainnya yang dapat terjadi pada *picky eater* dapat mengalami pertumbuhan fisik yang ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan IQ (intelligence quotient) yang dapat mengakibatkan kecerdasan anak menurun dan berat badan di bawah normal. Kasus *picky eater* yang ekstrem apabila tidak segera ditangani dapat membahayakan

kesehatan seperti gagal tumbuh, timbul penyakit kronis, dan dapat menyebabkan kematian (Ariyanti, Fatmawati, & Sari, 2023). *Picky eater* merupakan masalah yang perlu ditangani secepat mungkin karena jika tidak, akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak dengan masalah makan ini nantinya juga akan menyumbang prevalensi stunting dan gizi kurang di Indonesia (Rahayu, Handayani, Delina, & Laranti, 2021).

Perilaku *picky eater* anak usia prasekolah dapat di cek dengan menggunakan kuesioner *Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ)*. Kuesioner ini berisi 35 item pertanyaan yang dibagi menjadi 7 kategori, respons *CEBQ* diberi skor dari 1 hingga 5 dan nilai rata – rata untuk setiap subskala dihitung dengan ketentuan bahwa setidaknya 80% item telah terselesaikan (Wardle, Guthrie, Sanderson, & Rapoport, 2001). Dengan mendeteksi anak mengalami *picky eater* atau tidak menggunakan kuesioner *CEBQ* risiko anak mengalami dampak pada perkembangan dan pertumbuhan dapat di minimalisir dan dicegah sedini mungkin (PhenX Toolkit, 2024).

Upaya untuk mengurangi *picky eater* dapat dilakukan dengan mengenalkan macam macam buah, sayur, dan mendorong anak makan buah, sayur bersama – sama dengan orang tua maupun teman – temannya di sekolah, memberikan vitamin penambah nafsu makan, melakukan pijat bayi dan berharap bisa menambah nafsu makan anaknya, dan menyajikan makanan dengan tata hias yang menarik (Sianturi et al., 2024). Selain itu, orang tua juga dapat mengatasi *picky eater* anak dengan teknik pola asuh yaitu dengan cara *Hypnoparenting*. *Hypnoparenting* efektif dapat mengatasi

berbagai macam masalah yang dialami anak diantaranya yaitu mengompol, *picky eater*, sulit tidur, malas belajar, suka menggigit jari dan masalah lain yang tidak dikendaki orang tua. Prinsip kerja *Hypnoparenting* adalah dengan hipnosis (komunikasi dengan otak) yang sering digunakan sebagai sarana dalam membentuk kepribadian anak dan potensi anak (Purnamasari & Susanti, 2024).

Hypnoparenting adalah sebuah teknik yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk membantu orang tua memperoleh keterampilan dan pemahaman yang lebih baik dalam mengasuh anak (Mamlakah, Muslihudin, & Sumarna, 2023). Menurut peneliti prinsip utama *Hypnoparenting* adalah penggunaan kata sugesti berulang terhadap anak ketika otak mereka berada dalam gelombang alpha (8-12 Hz) yaitu ketika anak berada dalam keadaan atau kondisi rileks (mengantuk dan mata mulai menutup). Kemudian orang tua memberikan kalimat bernada afirmatif positif berkaitan dengan masalah makan, sehingga hal ini akan menjadi stimulus untuk diproses otak dalam keadaan sadar dan kemudian akan direkam kuat pada alam bawah sadarnya. Sehingga apabila rekaman tentang perilaku positif pelepasan masalah makan sudah kuat, maka akan mempengaruhi perilaku sehari-harinya yang positif (Anugraheni, 2017 dalam Sianturi et al., 2024).

Berdasarkan penelitian Hafiza & Rahayu (2023) yang berjudul “*The Effect of Hypnoparenting as an Effort to Improve the Appetite of Preschool-Aged Children With Picky eater*” yaitu terdapat 26 anak usia prasekolah (100%) memiliki nafsu makan yang buruk dengan *picky eater* dan sebanyak 19 anak usia prasekolah (73,1%) memiliki nafsu makan baik tanpa *picky*

eater. Jadi ada pengaruh terhadap nafsu makan anak usia prasekolah sebelum dan sesudah dilakukan *Hypnoparenting*.

Berdasarkan data dan penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Hypnoparenting* Terhadap Perilaku Makan Anak Prasekolah yang *Picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan”.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang maka peneliti membatasi pada pengaruh *Hypnoparenting* terhadap perilaku makan anak prasekolah yang *picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumukan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah pengaruh *Hypnoparenting* terhadap perilaku makan anak prasekolah yang *picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisa pengaruh *Hypnoparenting* terhadap perilaku makan anak prasekolah yang *picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *picky eater* pada kelompok kontrol di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

- b. Mengidentifikasi *picky eater* pada kelompok eksperimen di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan
- c. Menganalisis pengaruh *Hypnoparenting* terhadap perilaku makan anak prasekolah yang *picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang tua

Penelitian ini dapat membantu orang tua dalam mengembangkan komunikasi efektif dengan anak tentang perilaku makan sehat dan bagaimana *Hypnoparenting* dapat membantu dalam meningkatkan nafsu makan anak.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya peran orang tua dalam mengembangkan perilaku makan sehat pada anak usia prasekolah dan bagaimana *Hypnoparenting* dapat digunakan sebagai strategi efektif dalam mengatasi *picky eater*.

c. Bagi Instansi

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi atau masukan yang efektif bagi perkembangan ilmu kebidanan khususnya untuk membentuk karakter baik anak dalam peningkatan perilaku makan menggunakan konsep *Hypnoparenting*.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang *Hypnoparenting* sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan perilaku makan yang baik pada anak usia prasekolah yang mengalami *picky eater*.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat mengembangkan teori parenting dengan menunjukkan bagaimana *Hypnoparenting* dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mempengaruhi perilaku makan anak usia prasekolah, terutama dalam hal mengatasi *picky eater*.