



PEMBENTUKAN *SUPPORTIF GROUP* KELUARGA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ) DALAM PROGRAM REHABILITASI DI PUSKESMAS SUKAGALIH

Oryza Intan Suri*, Sugiyono, Heni Purwanti

Fakultas Kesehatan, Universitas Ichsan Satya, Jl. Jombang Raya No.8a, Jombang, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten 15414, Indonesia

*surioryzaintan@gmail.com

ABSTRAK

Usia prasekolah adalah periode emas (*golden age*) karena pada masa ini anak mengalami masa pertumbuhan yang pesat, meliputi penambahan berat badan, tinggi badan, serta perkembangan organ-organ penting seperti otak dan saluran pencernaan. Anak usia prasekolah sangat rentan mengalami masalah gizi, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah perilaku pilih-pilih makan. *Picky eating* yang juga dikenal sebagai *faddy/fussy/choosy eating* adalah bagian dari spektrum kesulitan makan. Anak yang mengalami kesulitan makan menunjukkan berbagai ciri, sebagai berikut menolak makanan tertentu, menolak makan, sukar mencoba makanan baru (*food neophobia*), menolak makanan baru yang tidak mereka sukai dan pilih-pilih tentang makanan sehingga anak bosan dengan makanan yang disantapnya setiap hari. Penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan dampak pilih-pilih makanan (*picky eater*). Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan menggunakan media *power point*, video, lagu, gambar, dan banner. Kegiatan ini diikuti oleh sejumlah 36 anak di KB PAUD – TK Al Inayah Bambu Apus Puri Pamulang. Berdasarkan evaluasi hasil dari kegiatan penyuluhan adalah terdapat peningkatan pada *pretest* dan *posttest* pengetahuan anak mengenai gizi seimbang dan perilaku *picky eater*.

Kata kunci: gizi seimbang; prasekolah; *picky eater*

HEALTH EDUCATION ON BALANCED NUTRITION AND PICKY EATERS FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Preschool age is the golden age because during this period children experience a period of rapid growth, including weight gain, height, and the development of important organs such as the brain and digestive tract. Preschool children are very vulnerable to experiencing nutritional problems, one of the factors that influences this is picky eating behavior. Picky eating, also known as faddy/fussy/choosy eating, is part of the spectrum of eating difficulties. Children who have difficulty eating show various characteristics, such as rejecting certain foods, refusing to eat, having difficulty trying new foods (food neophobia), rejecting new foods that they don't like and being picky about food so that children get bored with the food they eat every day. This health education aims to provide children with an understanding of the importance of consuming healthy foods and the impact of picky eater. The method used is health education using power point media, videos, songs, pictures and banners. This activity was attended by a total of 36 children in the Early Childhood Education (PAUD) - Al Inayah Bambu Apus Puri Pamulang. Based on the evaluation results of the education activity, there was an improvement in the children's knowledge about balanced nutrition and picky eating behavior, as seen in the pretest and posttest.

Keywords: *balanced nutrition; preschool; picky eater*

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah adalah usia 4 hingga 6 tahun. Pada usia ini kebutuhan gizi anak perlu mendapat perhatian yang besar karena selaras dengan pertumbuhan dan perkembangan kebutuhan fisiknya. Anak prasekolah berada pada usia dimana anak cenderung hanya bermain dan mengabaikan makan, sehingga belum dapat menjamin kecukupan gizi bagi dirinya. Hal ini dapat menimbulkan masalah gizi pada anak prasekolah. Kebiasaan makan yang buruk menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah keseimbangan gizi pada anak (Syahroni et al., 2021). Gizi yang baik merupakan landasan kesehatan yang baik dan masa kanak-kanak merupakan masa pertumbuhan yang paling penting (Inten & Permatasari, 2019), sehingga pertumbuhan tersebut harus dipertahankan dengan memberikan gizi yang tepat sesuai kebutuhan gizi (Uce, 2017). Apabila pola makan tidak seimbang dan kesehatan anak rendah maka akan menghambat perkembangan otak dan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap dan menyimpan (Pakpahan, 2020). Upaya pemenuhan kebutuhan gizi anak juga penting karena kegagalan dalam memenuhi kebutuhan gizi tersebut dengan baik akan mengakibatkan malnutrisi (Baihaki, 2017). Gizi buruk adalah suatu kondisi tidak sehat (patologis) yang disebabkan oleh kekurangan gizi dan konsumsi energi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu tertentu (Nurwati, 2021).

Salah satu tolak ukur yang menentukan status gizi anak adalah perilaku makan. Kebiasaan makan anak ini dipengaruhi oleh tahap perkembangannya. Pada anak prasekolah, konsep otonomi, kesadaran diri, kompetensi sosial, dan pengaturan diri mulai muncul. Pada tahap inilah kebiasaan makan anak yang disebut juga picky eater sering terlihat (Viljakainen et al., 2018). Picky eating yang juga dikenal sebagai faddy/fussy/choosy eating adalah bagian dari spektrum kesulitan makan. Picky eating dan food neophobia (penolakan mengkonsumsi makanan yang berbeda) variasi asupan makanan dapat berkurang dan variasi makan yang sedikit ini menjadi perhatian terutama pada komposisi dan pola makan anak (Taylor dkk., 2015). Manifestasi gangguan ini adalah pembatasan pemilihan makan berdasarkan penampilan luar makanan seperti aroma, tekstur, rasa, kualitas, merek, atau pengalaman negatif terhadap makanan tersebut. Picky eater sering terjadi pada masa perkembangan anak. Hal ini dapat menyebabkan anak makan lebih sedikit dan membatasi makanan yang dimakan (Zickgraf et al., 2016).

Pada dasarnya anak prasekolah seringkali menolak makanan yang mengandung sayur atau buah, mereka akan lebih tertarik pada makanan junk food, cepat saji, jajanan sekolah, makanan manis seperti permen, es krim dan coklat. Hasil penelitian Yulandari menunjukkan bahwa anak-anak tidak suka makan sayur karena dianggap rasanya pahit dan tidak menyukai sayur sejak kecil (Yulandari, 2013). Hasil penelitian di Belanda menunjukkan bahwa tingkat picky eater pada usia 3 tahun paling tinggi (27,6%) dibandingkan picky eater pada usia 1,5 dan 6 tahun. Di Singapura, tingkat picky eater sebesar 25,1%, lebih rendah dibandingkan di Indonesia (Cerdasari et al, 2017). Di Indonesia, tingkat picky eater adalah 45,5% pada tahun 2010, meningkat menjadi 77% pada tahun 2012 dan 35,4% pada tahun 2016 (Khaq et al., 2018). Sementara itu menurut penelitian Hardianti dkk. (2018), angka picky eater pada anak prasekolah (3-6 tahun) sebesar 52,4%. Kesulitan makan yang paling banyak terjadi adalah makan perlahan/panjang (14,3%), menolak makan terutama buah dan sayur (14%), menyukai makanan manis dan berlemak (13,3%), dan tidak ingin mencoba masakan baru (12%), lebih menyukai makanan ringan dibandingkan makanan utama (11,1%), dan hanya ingin mengonsumsi makanan atau minuman tertentu (12%) (Goh dan Anna, 2012).

Terdapat beberapa implikasi bagi anak yang picky eater, antara lain anak yang mengonsumsi makanan tertentu berisiko mengalami obesitas karena cenderung memilih makanan yang tinggi lemak dan tidak bergizi. Anak-anak yang pilih-pilih makanan cenderung kurang berkembang secara intelektual dibandingkan anak-anak yang diberi nutrisi yang cukup. Gangguan lainnya ditandai dengan gangguan fase pertumbuhan akibat perhatian terhadap berat badan, tinggi badan kurang, dan kesulitan menambah berat badan (Adhani, 2019). Masalah anak yang pilih-pilih makan juga sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya, sehingga menyebabkan mereka menjadi stunting (kecil) dan wasting (kurus). Permasalahan akibat tidak tercukupinya kebutuhan gizi akan berdampak pada penurunan berat badan secara signifikan, gangguan kesehatan fisik, perkembangan kognitif dan sosial dan jika terus berlanjut hingga masa remaja akan mengakibatkan terganggunya identitas dan harga diri (Prasetyo et al., 2020).

METODE

Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan dengan Judul “Gizi Seimbang dan *Picky Eater*” telah dilaksanakan di KB PAUD – TK Terpadu Al Inayah Bambu Apus Puri Pamulang dihadiri 36 anak. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan juga sambutan-sambutan yang dibawakan oleh pihak KB PAUD – TK Al Inayah dan pihak Universitas Ichsan Satya. Selanjutnya pemaparan materi tentang “Gizi Seimbang dan *Picky Eater*” menggunakan media *power point*, video, lagu, gambar, dan banner. Setelah itu dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi yang sudah disampaikan dan menilai keberhasilan penyuluhan menggunakan lembar *pretest* dan *posttest*. Kemudian menonton video bersama anak-anak dan bernyanyi bersama.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dilakukan di KB PAUD – TK Terpadu Al Inayah Bambu Apus Puri Pamulang pada tanggal 12 Juni 2023. Materi yang diberikan adalah gizi seimbang pada anak prasekolah yang disampaikan oleh Annajm Soleha selaku Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ichsan Satya. Materi kedua disampaikan oleh Anita Rahma selaku Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ichsan Satya dengan materi yaitu *picky eater* pada anak prasekolah.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan pada pengabdian masyarakat ini bahwa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan gizi seimbang dan *picky eater* anak-anak menjadi lebih paham dan pengetahuan anak tentang gizi yang baik meningkat terutama yang berkaitan dengan perilaku memilih-milih makanan dan gizi seimbang untuk mencegah perilaku memilih-milih makanan pada anak.

Tabel 1.
Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan (n=36)

Pengetahuan Gizi Seimbang	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Cukup	26	56	0	0
Baik	10	44	36	100

Tabel 1 usia prasekolah adalah periode emas (*golden age*) karena pada masa ini anak mengalami masa pertumbuhan yang pesat, meliputi penambahan berat badan, tinggi badan, serta perkembangan organ-organ penting seperti otak dan saluran cerna (Khomsan et al., 2013). Anak usia prasekolah sangat rentan mengalami masalah gizi, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah perilaku pilih-pilih makan (Afridayeni, 2017). Pilih-pilih makanan atau dikenal juga dengan sebutan "*picky eater*" yaitu gangguan makan pada anak (Jurdawanto, 2011). Anak yang mengalami kesulitan makan menunjukkan berbagai ciri, sebagai berikut menolak makanan tertentu, menolak makan, sukar mencoba makanan baru (*food neophobia*), menolak makanan baru yang tidak mereka sukai dan pilih-pilih tentang makanan sehingga anak bosan dengan makanan yang disantapnya setiap hari (Marmi, 2013). *Picky eater* merupakan perilaku anak yang menolak makan, hanya mengonsumsi makanan tertentu, mengonsumsi sebagian makanan secara perlahan dan sering tidak menghabiskan satu porsi makanan setiap kali makan. Gangguan makan adalah kesulitan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Sulit makan mempunyai gejala seperti makanan terjepit atau dimuntahkan keluar dari mulut, tidak mau sama sekali memasukkan makanan ke dalam mulut, makan dalam waktu, langsung menelan makanan dan tidak mengunyah (Rohmasari, 2013).

Anak yang *picky eater* mudah terserang penyakit akibat gizi buruk. Kebiasaan anak dalam memilih makanan yang banyak mengandung zat pewarna dan pengawet akan memperburuk status gizinya, karena makanan tersebut dapat mempengaruhi kesehatannya dan menurunkan nafsu makannya, karena anak merasa tidak nyaman sehingga nafsu makannya menurun. jumlah nutrisi yang diserap ke dalam tubuh anak. Buruknya status gizi *picky eater* disebabkan oleh infeksi. Anak kehilangan cairan dan zat gizi seperti berbagai mineral dan sebagainya disebabkan oleh penyakit menular yang disertai diare dan muntah. Terganggunya penyerapan zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan menyebabkan diare sehingga anak mengalami gizi buruk. Penyebab langsung terjadinya infeksi pada anak adalah pola makan. *Picky eater* juga memiliki berat badan yang kurang dan penambahan berat badan yang tidak mencukupi karena kurangnya nutrisi dari makanan yang diterimanya dan memiliki nilai *Z-score* untuk berat badan menurut umur, tinggi badan menurut umur. lebih rendah. dan berat badan terhadap tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak pilih-pilih makanan (Antoniou, et al., 2016; Xue Y, et al., 2015; Cooke, 2006).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada anak-anak mengenai gizi

seimbang dan perilaku picky eater. Diharapkan agar pendidikan kesehatan yang telah dilaksanakan ini dapat memberi dampak positif bagi anak-anak di KB PAUD – TK Terpadu Al Inayah Bambu Apus Puri Pamulang. Kemudian harapan terbesar kami sebagai pelaksana pengabdian agar anak-anak di Indonesia mendapatkan gizi yang seimbang agar dapat terhindar dari stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, D. N. (2019). Peran Orang Tua terhadap anak usia dini (usia 2 tahun) yang mengalami Picky Eater. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.31004/aulad.v2i1.18>
- Afritayeni, A. (2017). Pola Pemberian Makan Pada Balita Gizi Buruk Di Kelurahan Rumbai Bukit Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *Jurnal Endurance*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.1598>.
- Antoniou EE, Roefs A, Kremers SPJ, Jansen A, Gubbels JS, Sleddens EFC, et al. (2016). Picky eating and child weight status development: A longitudinal study. *J Hum Nutr Diet*. 29(3):298–307
- Baihaki, E. S. (2017). Gizi Buruk dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 2(2). <https://doi.org/10.22515/shahih.v2i2.953>
- Cerdasari C, Helmyati S, Julia M. (2017). Tekanan untuk makan dengan kejadian picky eater pada anak usia 2-3 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 13, no. 4, hlm. 170-178.
- Cooke L, Carnell S, Wardle J. (2006). Food neophobia and mealtime food consumption in 4–5 years old children. *Int J Behav Nutr Phys Act*.
- Goh, DYT. dan Anna, J. (2012). “Perception of picky eating among children in singapore and its impact on caregivers: A questionnaire survey”, *AP Fam. Med.*, 11(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/1447-056X-11-5
- Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.123-130>
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan eating clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366-376.
- Judarwanto W. (2011). Perilaku Makan Anak Sekolah. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khaq AE, Yuniastuti A, & Rahayu SR. (2018). An Analysis of Picky Eater Towards Growth and Motor Development at Kebasen District Health Centre. *Public Health Perspectives Journal*, 3 (3), hlm.224-230.
- Khomsan, A., Riyadi, H., & Marliyati, S. A. (2013). Ketahanan Pangan dan Gizi serta Mekanisme Bertahan pada Masyarakat Tradisional Suku Ciptagelar di Jawa Barat (Food Security and Nutrition and Coping Mechanism in Ciptagelar Traditional Community in West Java). *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JIPI)*, 18(3), 186–193

- Marmi, & Raharjo, K. (2012). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Pakpahan, S. (2020). Penyuluhan dan Pelatihan Stimulasi Periode Emas Anak 1000 HPK di Wilayah Puskesmas Sipoholon, Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019. *Jurnal Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 125-131. <https://doi.org/10.47747/pengabdiankepadamasyarakat.v1i1.106>
- Prasetyo, Yoyok Bekti, Nursalam, Hargono, R., & Ahsan. (2020). *Model Pengasuhan yang Tepat pada Anak Sulit Makan*. Cetakan Pertama.
- Rohmasari, A. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sulit Makan pada Balita. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. <http://www.lib.umpo.ac.id/gdl/download.php?id=532>
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4-6 tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.
- Taylor, C. M. dkk. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes, *Appetite*. Elsevier Ltd, 95, pp. 349-359. <http://doi:10.1016/j.appet.2015.07.026>
- Viljakainen, H. T. dkk. (2018). Picky eating-A risk factor for underweight in finish preadolescents. *Appetite*. Elseiver, pp. 107-114. <http://doi:10.1016/j.appet.2018.10.025>
- Xue Y, Lee E, Ning K, Zheng Y, Ma D, Gao H, et al. (2015). Prevalence of picky eating behaviour in Chinese school-age children and associations with anthropometric parameters and intelligence quotient. A cross-sectional study. *Appetite*. 91:248–55.
- Yulandari S. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Pengetahuan Buah dan Sayur pada Anak Kelas IV-V SD Pertiwi 3 Padang*. Skripsi. Naskah Publikasi, Fakultas keperawatan, Universitas Andalas. Padang.
- Zickgraf, H. F., Franklin, M. E., & Rozin, P. (2016). Adult picky eaters with symptoms of avoidant/restrictive food intake disorder: Comparable distress and comorbidity but different eating behaviors compared to those with disordered eating symptoms. *Journal of Eating Disorders*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40337-016-0110-6>.