

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Pengetahuan

2.1.1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (knowledge) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (recall) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan akan terjadi pada saat penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari penginderaan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan dkk., 2021).

Pengetahuan individu tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Adanya aspek positif dan aspek negatif tersebut dapat menentukan sikap individu dalam berperilaku dan jika lebih banyak aspek dan objek positif yang diketahui dapat menimbulkan perilaku positif terhadap objek tertentu (Sinaga, 2021).

Menurut Notoatmodjo (2010) dalam Lactona & Cahyono tahun (2024) mengklasifikasikan pengetahuan menjadi beberapa jenis, yaitu: 1) pengetahuan faktual, yaitu pengetahuan berupa potongan-potongan berita yang beredar; 2) Pengetahuan konseptual, yaitu pengetahuan yang menentukan keterlibatan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar dan semuanya berfungsi dan hidup berdampingan; 3) pengetahuan prosedural, yaitu pengetahuan yang berkaitan dengan bagaimana melakukan suatu hal tertentu; 4) Pengetahuan metakognitif, yaitu pengetahuan yang terdiri dari pemahaman universal dan individual.

Pengetahuan memiliki peranan penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang, termasuk perilaku ibu dalam menerapkan feeding rules pada anak balita. Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi (predisposing factors) yang sangat menentukan terbentuknya perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk berpikir, memahami, dan akhirnya mengambil keputusan yang benar dalam menghadapi suatu masalah kesehatan (Lactona & Cahyono, 2024).

Bloom juga menjelaskan bahwa pengetahuan menjadi dasar dalam hierarki ranah kognitif. Tanpa adanya pengetahuan yang cukup, individu tidak dapat melakukan proses berpikir yang lebih tinggi seperti pemahaman, penerapan, dan evaluasi. Dalam konteks feeding rules, ibu yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik akan lebih mampu memahami pentingnya aturan makan, memilih makanan bergizi, menetapkan jadwal makan yang konsisten, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan bagi anak (Lactona & Cahyono, 2024).

Selain itu, teori belajar konstruktivistik yang dikemukakan McLeod menunjukkan bahwa perilaku tidak hanya terbentuk dari penerimaan informasi secara pasif, melainkan juga dari pengalaman aktif individu dalam menerapkan apa yang telah dipelajari. Oleh karena itu, semakin banyak pengalaman ibu dalam menerapkan feeding rules secara konsisten, maka semakin kuat pula perilaku tersebut tertanam dalam kehidupan sehari-hari (Sufiyah & Ramli, 2024).

Fungsi pengetahuan dalam perilaku ibu terkait feeding rules dapat dilihat dalam beberapa aspek, yaitu: (Ekarini, et al, 2024).

1. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan feeding rules untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal anak.
2. Mengarahkan sikap positif ibu dalam menghadapi tantangan saat pemberian makan, seperti perilaku pilih-pilih makanan pada anak.

3. Mendorong pengambilan keputusan yang tepat dalam memilih jenis makanan, jadwal makan, dan teknik pemberian makan.
4. Meningkatkan motivasi untuk mencari informasi lebih lanjut dan terus memperbaiki pola pemberian makan anak.

Dengan demikian, pengetahuan bukan hanya menjadi landasan teoritis, tetapi juga sebagai motor penggerak utama dalam membentuk perilaku positif ibu dalam menerapkan feeding rules pada anak balitanya.

2.1.2. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan adalah suatu ukuran sejauh mana seseorang memahami dan menguasai informasi tertentu setelah mengalami proses belajar. Menurut Notoatmodjo tingkat pengetahuan dapat dikategorikan berdasarkan kedalaman penguasaan materi, mulai dari mengetahui (know), memahami (comprehend), hingga menerapkan (application). Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin kompleks kemampuan berpikir dan bertindak berdasarkan informasi yang dimilikinya (Lactona, & Cahyono, 2024).

Klasifikasi domain kognitif yang dikembangkan oleh Bloom dan direvisi oleh Anderson & Krathwohl, tingkat pengetahuan dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu: (Lactona, & Cahyono, 2024).

1. Remembering (Mengingat): Mengingat kembali fakta dasar, istilah, atau konsep.
2. Understanding (Memahami): Menjelaskan ide atau konsep dengan kata-kata sendiri.
3. Applying (Menerapkan): Menggunakan informasi dalam situasi baru atau nyata.
4. Analyzing (Menganalisis): Menguraikan informasi menjadi bagian-bagian kecil untuk memahami hubungan antar bagian.

5. Evaluating (Mengevaluasi): Menilai atau membuat keputusan berdasarkan kriteria tertentu.
6. Creating (Menciptakan): Menghasilkan produk baru atau menyusun informasi dalam bentuk baru.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo, dalam penelitian kesehatan masyarakat, tingkat pengetahuan sering dibagi menjadi tiga kategori: (Lactona, & Cahyono, 2024).

1. Pengetahuan Rendah: Responden hanya mengetahui sebagian kecil informasi dasar.
2. Pengetahuan Sedang: Responden memahami informasi umum dengan beberapa konsep tambahan.
3. Pengetahuan Tinggi: Responden menguasai konsep, fakta, prinsip, serta mampu menerapkan dalam praktik.

Selain itu, tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang pendidikan, pengalaman, sumber informasi yang diterima, serta motivasi individu dalam mencari dan menggunakan informasi tersebut ((Lactona, & Cahyono, 2024)).

Dalam konteks penerapan feeding rules ini, tingkat pengetahuan ibu akan berpengaruh besar terhadap bagaimana mereka mengatur waktu makan, memilih jenis makanan, serta membentuk kebiasaan makan sehat pada anak balita. Ibu dengan tingkat pengetahuan tinggi cenderung lebih konsisten dan efektif dalam menerapkan prinsip-prinsip feeding rules dibandingkan ibu dengan tingkat pengetahuan rendah.

2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku dibagi menjadi 2 yaitu (Monica, et al, 2024):

1. Faktor Genetik atau Internal
 - a. Jenis ras Setiap suku memiliki budaya atau kebiasaan yang akan diturunkan pada anak-anaknya dan akan terus diikuti keturunannya.
 - b. Jenis kelamin Perlakuan pria dan wanita berbeda yang ditinjau melalui perlakuan kesehariannya, pria berperlakuan didasarkan oleh rasionalnya yang telah dipertimbangkan, disisi lain wanita berperlakuan didasarkan pada emosinya.
 - c. Sifat kepribadian Sikap seseorang adalah hasil dari kepribadian seseorang yang merupakan perpaduan faktor genetik dan lingkungan.
 - d. Bakat pembawaan Bakat adalah keterampilan seseorang dalam menjalankan berbagai hal dimana hanya perlu sedikit latihan.
 - e. Intelelegensi Intelelegensi merupakan salah satu pengaruh seseorang dalam berperilaku, orang dengan intelelegensi lebih tinggi dapat mengambil keputusan dengan cepat dan mudah, namun seseorang dengan intelelegensi rendah akan lambat saat mengambil sebuah keputusan dan tindakan.
2. Faktor Eksternal
 - a. Pendidikan Perilaku manusia dipengaruhi oleh pendidikan, jika perilaku seseorang diperoleh dari pengetahuan, kesadaran, dan perlakuan positif maka perilaku itu memiliki sifat yang tidak berubah. Sehingga, tingkat pengetahuan seseorang yang semakin tinggi akan berpengaruh pada ketepatan dalam penentuan sikap dan meraih tujuan akan semakin cepat.

- b. Pekerjaan Bekerja menjadi salah satu faktor penyebab karena kesibukan orang tersebut akan lebih banyak sehingga menguras tenaga, lalu waktu yang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan lainnya akan lebih sedikit, selain itu emosional dalam bekerja juga akan memengaruhi perilaku kesehariannya. Frekuensi pekerjaan, beratnya beban kerja, jam kerja akan menjadi faktor pekerjaan yang juga memengaruhi perilaku seseorang.
- c. Agama Agama yaitu suatu keyakinan dalam kehidupan yang termasuk susunan konstruksi yang memengaruhi sifat/ watak individu saat berpikir, bertindak, bereaksi terhadap permasalahan. Setiap agama pasti mengajarkan semua hal baik dan melarang hal buruk, namun setiap agama yang dipilih akan memiliki perbedaan dalam berbagai aspek.
- d. Sosial ekonomi Perekonomian akan memengaruhi seseorang dalam bergaul serta berperilaku, sehingga perilaku orang dengan ekonomi lebih baik cenderung akan melakukan hal terbaik untuk keluarga dan orang terdekatnya walaupun harus membayar harga yang lebih mahal. Sedangkan seseorang dengan perekonomian rendah akan menjalani kehidupannya dengan kemampuan terbatas yang dimilikinya.

2.1.4. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana individu memahami suatu informasi atau konsep setelah proses pembelajaran atau paparan informasi. Menurut Notoatmodjo, pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen seperti kuesioner atau wawancara terstruktur yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang objek pengetahuan tertentu (Lactona & Cahyono, 2024).

Secara umum, pengukuran pengetahuan dilakukan melalui metode berikut: (Lactona & Cahyono, 2024).

1. Tes tertulis (pilihan ganda, benar-salah, isian singkat): Mengukur seberapa banyak individu dapat mengingat dan memahami informasi.
2. Wawancara terstruktur: Digunakan untuk mengetahui kedalaman pengetahuan melalui tanya jawab langsung.
3. Observasi: Melihat perilaku nyata sebagai bentuk aplikasi pengetahuan.

Menurut teori Bloom yang direvisi oleh Anderson & Krathwohl pengukuran pengetahuan juga dapat dikaitkan dengan taksonomi kognitif, yaitu: (Lactona & Cahyono, 2024).

1. Mengukur kemampuan mengingat fakta atau data.
2. Mengukur kemampuan memahami konsep atau prinsip.
3. Mengukur kemampuan menerapkan informasi dalam situasi nyata.
4. Mengukur kemampuan menganalisis, mengevaluasi, hingga menciptakan sesuatu berdasarkan pengetahuan.

Notoatmodjo juga menyebutkan bahwa hasil pengukuran pengetahuan biasanya dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan, seperti: (Lactona & Cahyono, 2024).

1. Tingkat pengetahuan rendah (skor < 60%)
2. Tingkat pengetahuan sedang (skor 60–79%)
3. Tingkat pengetahuan tinggi (skor $\geq 80\%$)

Proses pengukuran harus menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, agar data yang dihasilkan dapat menggambarkan kondisi sebenarnya. Validitas berkaitan dengan ketepatan instrumen dalam

mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan reliabilitas berkaitan dengan konsistensi hasil pengukuran ketika diulang pada waktu yang berbeda (Lactona & Cahyono, 2024).

Dalam penelitian ini, pengukuran pengetahuan ibu dapat dilakukan dengan memberikan kuesioner tentang prinsip-prinsip dasar feeding rules, tanda anak lapar atau kenyang, jadwal makan, serta teknik pemberian makan yang sesuai (Lactona & Cahyono, 2024).

2.2. Konsep *Feeding rules*

2.2.1. Pengertian *Feeding Rules*

Feeding rules adalah aturan dasar pemberian makan, dimana aturan pemberian makan tersebut dibagi atas 3 komponen (Jadwal, Lingkungan, Prosedur).

Pemberian makanan pendamping asi (MPASI) yang mengandung gizi yang diberikan pada bayi atau anak berumur 12-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Tujuan pengenalan MPASI bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi tapi juga untuk memperkenalkan pola makan keluarga kepada bayi. Pemberian MPASI yang bergizi akan sangat menentukan status gizi balita.

Feeding rules merujuk pada pedoman atau aturan dasar pemberian makanan yang bertujuan untuk menyusun jadwal makan yang teratur dan membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi makan internalnya. Aturan dasar ini diberikan kepada balita untuk mencegah masalah makan yang timbul akibat perilaku makan yang tidak tepat atau pemberian makanan yang tidak sesuai dengan usia mereka. Kesulitan makan pada anak sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua mengenai empat aspek penting dalam pemberian makan yang benar, yaitu waktu yang tepat, kuantitas dan kualitas makanan, penyajian makanan yang higienis, dan pemberian makanan yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak, yang

semuanya dapat diatasi dengan menerapkan *Feeding rules* dasar (Saidah, 2020).

Menurut WHO dalam Saidah (2020), *Feeding rules* mencakup :

1. Pemberian makan pada anak sebaiknya dilakukan secara teratur sesuai jadwal, yaitu dengan interval 3-4 jam. Selama waktu jeda antara makan, sebaiknya tidak memberikan makanan ringan, jus, atau susu. Jika anak merasa haus, air putih bisa diberikan. Tujuan dari aturan ini adalah agar anak dapat mengenali rasa lapar dengan lebih baik
2. Setiap kali memberikan makan kepada anak, mulailah dengan porsi kecil dan tambahkan porsi secara bertahap sesuai dengan permintaan anak. Pendekatan ini akan membantu anak lebih tertarik pada proses makan dan mencegah rasa bosan atau terlalu kenyang karena melihat porsi makan yang besar. Melalui cara ini, anak akan belajar untuk makan hingga merasa kenyang.
3. Anak diajarkan untuk tetap duduk sampai semua orang di meja makan selesai makan
4. Disarankan untuk tidak memberikan tiga jenis makanan yang berbeda pada anak setiap kali makan dan tetaplah duduk bersama anak sampai ia selesai makan.
5. Waktu makan sebaiknya tidak melebihi 30 menit, meskipun anak hanya makan sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali. Jika anak merasa lapar, ia akan belajar untuk mengenali jumlah makanan yang dibutuhkannya pada waktu makan berikutnya.
6. Memberikan pujian atas kemampuan anak dalam belajar makan sendiri, namun jangan berlebihan. Selain itu, hindari memuji atau mengkritik jumlah makanan yang dimakan anak, karena jumlah tersebut bergantung pada kebutuhan fisiologis masing-masing anak.

7. Tidak diperbolehkan memberikan sesuatu yang dapat mengalihkan perhatian anak selama proses makan, seperti mainan, buku, atau televisi. Jika perhatian anak teralihkan, ia tidak akan fokus pada rasa lapar atau kenyangnya.
8. Disarankan untuk tidak memberikan makanan kepada anak sebagai hadiah, imbalan, penenang, atau sebagai bentuk perhatian. Makanan manis dan permen dapat diberikan sebagai makanan penutup jika anak menginginkannya.
9. Melarang anak jika mereka menjadikan makanan sebagai mainan atau berbicara saat makan. Waktu untuk berbicara dan bermain sebaiknya dilakukan di luar waktu makan.

Proses makan adalah proses belajar mengenal rasa, bau, tekstur, dan suhu. Pemberian distraksi akan mengalihkan perhatian anak terhadap proses belajar tersebut, yang berakibat pada kegagalan dalam pemberian makan saat anak berusia > 9 bulan. Perhatikan aspek prosedur pada *Feeding rules* yaitu mendorong anak untuk makan sendiri, menawari anak tanpa ada paksaan atau reward, bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan akhiri proses makan. Praktik pemberian makan melibatkan pendengaran, penglihatan, rasa, dan indera perasa anak, jika saat proses pemberian makan anak mengalami pengalaman buruk berupa pemaksaan maka akan menimbulkan trauma sendiri sehingga berdampak negatif untuk periode usia berikutnya. Ketidak mampuan orang tua untuk menerapkan basic *Feeding rules* ini mengakibatkan anak susah makan, dimana anak merasa tertekan atau anak merasa bosan dan sebagainya. Penyebab masalah makan paling banyak adalah inappropriate feeding practice (perilaku makan yang salah tidak mengikuti *Feeding rules* atau pemberian makanan yang tidak sesuai usia. Keberhasilan tata laksana masalah makan bergantung pada derajat

masalah makan dan kerjasama keluarga dan tim kesehatan. Keluarga yang dimaksud mencakup orang tua dan seluruh anggota keluarga yang terlibat dalam proses pemberian makan dan pengasuhan anak. Untuk masalah makan yang berat dibutuhkan tim multidisiplin yaitu dokter spesialis (Saidah, 2020).

Kesalahan dalam penerapan aturan pemberian makan ini yang nantinya akan mempengaruhi status gizi anak. Untuk mencegah kesalahan praktik pemberian makan tersebut maka diciptakanlah aturan makan atau basic feeding rules oleh Chatoor (2009) yaitu seorang profesor psikiatri dan pediatrik di Amerika. Dalam bukunya yang berjudul “Diagnosis and Treatment of Feeding Disorders in Infants, Toddlers, and Young Children” dijelaskan bahwa terdapat tiga poin utama yaitu jadwal, lingkungan, dan prosedur pemberian makan (Saidah, 2020). Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan untuk mengenalkan aturan makan ini sejak anak diperkenalkan dengan MPASI sehingga nantinya akan menolong anak dalam mengatur dan mengatasi masalah makannya sendiri (Ghinanda et al., 2022). Menurut WHO, basic feeding rules meliputi jadwal dengan makanan utama dan makanan ringan yang teratur dengan waktu maksimal 30 menit serta tidak diberi makanan lain diantara waktu makan utama (Munjidah et al., 2020). Aturan makan ini mengharuskan orangtua memberikan lingkungan makan yang nyaman untuk mendukung terciptanya kebiasaan makan yang baik dengan tidak memberikan adanyadistraksi seperti TV atau mainan dan mendorong anak untuk berlatih makan sendiri tanpa adanya paksaan (Ghinanda, Mauliza, & Khairunnisa, 2022).

2.2.2. Prinsip *Feeding rules*

Feeding rules merujuk pada prinsip dasar yang sering dikenal dengan istilah "Orangtua menentukan apa, kapan, dan di mana anak makan, sedangkan anak menentukan apakah dan berapa banyak yang dimakan." (Ghinanda, Mauliza, & Khairunnisa, 2022)

3 Tugas Orang Tua

- a. Menentukan Apa yang di makan (menyediakan makanan sehat, bervariasi, dan sesuai usia anak).
- b. Menentukan kapan Waktu Makan (menetapkan jadwal makan dan cemilan secara konsisten (biasanya 3kali sehari makan utama + 2kali cemilan)).
- c. Menentukan Dimana anak makan (Membiasakan makan di meja makan, bukan sambil bermain, berlari, atau nonton TV).

4 Tugas anak

- a. Menentukan apakah ia akan makan atau tidak (Anak boleh menolak makan jika tidak lapar (tanpa paksaan)).
- b. Menentukan berapa banyak makanan yang akan dimakan (Anak makan sesuai rasa lapar/kenyangnya (self-regulation)).

2.2.3. Tujuan dan Manfaaat *feeding rules*

1. Tujuan

Feeding rules adalah seperangkat aturan dan pendekatan yang diterapkan oleh orang tua, khususnya ibu, dalam proses pemberian makan kepada anak. Tujuan utama dari *feeding rules* antara lain: (Ghinanda, Mauliza, & Khairunnisa, 2022).

- a. membantu anak mengenal mengenali rasa lapar dan kenyang. Anak belajar mengenali sinyal tubuhnya, sehingga bisa makan sesuai kebutuhannya.
- b. Membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini.

Dengan pola yang konsisten, anak terbiasa makan teratur dan tidak makan berlebihan.

- c. Menghindari konflik saat makan.

Mengurangi stres antara orang tua dan anak karena anak tidak dipaksa.

- d. Mendorong anak untuk lebih mandiri saat makan.

Anak dilatih untuk makan sendiri, mengeksplorasi makanan, dan bertanggung jawab.

- e. Meningkatkan kualitas interaksi sosial saat makan.

Makan bersama di meja makan membentuk kedekatan emosional dalam keluarga.

2. Manfaat

Feeding rules tidak hanya berdampak pada proses makan, tapi juga berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan psikologis anak. Manfaatnya meliputi: (Ghinanda, Mauliza, & Khairunnisa, 2022)

- a. Mencegah gangguan makan (seperti picky eater atau overeating).

Anak jadi lebih terbuka untuk mencoba makanan baru dan tidak makan secara emosional.

- b. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Asupan nutrisi yang cukup dan terjadwal membantu balita tumbuh sesuai kurva pertumbuhan.

- c. Meningkatkan konsentrasi dan perilaku positif.

Anak yang makan dengan baik cenderung lebih fokus, tenang, dan tidak mudah tantrum.

- d. Mengurangi risiko obesitas atau kekurangan gizi.

Karena anak makan sesuai rasa lapar dan tidak mengandalkan camilan terus-menerus.

e. Menumbuhkan kebiasaan makan disiplin dan mandiri.

Anak belajar bahwa makan ada aturannya, bukan sebagai pelarian atau hadiah.

2.3. Balita dan pola makan

2.3.1 Balita

Balita merupakan anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih umumnya dengan istilah pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah kata umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). pada usia batita, anak masih sangat bergantung kepada orang tua dalam melakukan aktivitas penting seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan telah semakin membaik. Namun, kemampuan lain masih terbatas. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan dimasa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya (Kemenkes RI. 2022).

Masa balita itu sendiri sering disebut sebagai masa keemasan karena kesuksesan tumbuh seseorang pada masa selanjutnya telah ditentukan saat masa balita. Tumbuh pada balita tidak hanya digunakan sebagai gambaran dalam penambahannya ukuran anggota badan, melainkan juga digunakan sebagai gambaran tentang kesinambungan antara asupan dan kebutuhan gizi. Anak balita yang berusia 1-5 tahun merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi. Masa kanak-kanak memberi pengaruh yang besar pada individu dalam tahapan perkembangan selanjutnya (Kemenkes RI. 2022).

Anak toodler adalah anak yang berusia 1-3 tahun, yang pada umumnya kelompok anak tersebut sudah belajar percaya pada orang

lain, mulai cepat meniru dan mengembangkan kemandirian membuka dan memakai baju, berjalan, mengambil, makan sendiri dan ke toilet mulai terbentuk kontrol diri. Jika perkembangan kemandirian toodler tidak didukung oleh orangtua, maka rata-rata anak akan memiliki kepribadian yang ragu-ragu, dan jika anak dibuat merasa buruk pada saat kegiatan stimulasi ia melakukan kegagalan, maka anak akan menjadi pemuja dan pendiam (Kemenkes RI. 2022). Kualitas generasi penerus bangsa tergantung dari kualitas tumbuh kembang anak, terutama usia toodler (1-3) tahun, dimana anak menunjukkan perkembangan otak yang sangat signifikan, keluarga harus mengupayakan agar anaknya dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal untuk menghindari tumbuh kembang yang abnormal, meragukan ataupun menyimpang (Kemenkes RI. 2022).

Penyimpangan tumbuh kembang harus dideteksi (ditemukan) sejak dini, terutama sebelum berumur 3 tahun, supaya dapat segera diintervensi (diperbaiki), bila deteksi terlambat, maka penanganan terlambat, sehingga penyimpangan sukar untuk diperbaiki (Yulizawati & Afrah, 2022).

Masa anak dianggap sebagai fase yang penting karena akan menentukan kualitas kesehatan, kesejahteraan, pembelajaran, dan perilaku dimasa yang akan datang serta masa depan masyarakat tergantung pada anak-anak yang mampu mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Yulizawati & Afrah, 2022).

2.3.2 Pola makan

Pola makan merupakan susunan atau kebiasaan konsumsi makanan seseorang dalam satu hari, yang meliputi jenis makanan, jumlah, frekuensi, dan waktu makan. Pada anak usia balita, pola makan sangat dipengaruhi oleh pola asuh dan kebiasaan yang dibentuk oleh orang tua, terutama ibu. Pola makan yang baik perlu disesuaikan dengan

kebutuhan gizi berdasarkan usia anak untuk mendukung proses tumbuh kembang secara optimal (Supardi, et al, 2023).

Pola makan anak yang sehat sebaiknya mencakup tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan (snack), dengan jadwal yang teratur serta variasi makanan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Penyesuaian tekstur makanan juga penting, terutama pada anak usia 6 bulan ke atas yang sedang belajar makan dari makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga makanan keluarga (Supardi, et al, 2023).

Pola makan yang tidak teratur atau tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kurang gizi, kelebihan berat badan, atau gangguan makan seperti *picky eater* dan *food neophobia*. Hal ini seringkali disebabkan oleh praktik pemberian makan yang kurang tepat, seperti membiarkan anak makan sambil bermain gadget, memberi makanan manis berlebih, atau memaksa anak makan saat ia sedang tidak lapar (Supardi, et al, 2023).

Oleh karena itu, penting bagi orang tua, khususnya ibu, untuk membentuk pola makan yang sehat sejak dini melalui pendekatan yang konsisten dan positif. Salah satu caranya adalah dengan menerapkan *feeding rules* yang membantu anak memahami struktur makan yang baik, termasuk waktu, tempat, dan cara makan yang sesuai. Dengan begitu, anak akan belajar mengenali sinyal lapar dan kenyang secara alami serta mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dalam jangka panjang (Supardi, et al, 2023).

2.4. Peran ibu dalam pemberian makan

2.4.1. Peran ibu

Ibu memiliki peran sentral dalam proses pemberian makan anak, terutama pada masa balita yang merupakan periode kritis untuk pembentukan pola makan dan kebiasaan gizi. Peran ini tidak hanya

mencakup aspek praktis seperti menyiapkan dan menuapi makanan, tetapi juga menyangkut pendekatan psikososial yang memengaruhi perilaku makan anak secara jangka panjang (Hayati & Suesti, 2025).

Ibu bertindak sebagai pengasuh utama dalam keluarga yang bertanggung jawab dalam memastikan anak memperoleh asupan makanan yang bergizi seimbang dan sesuai kebutuhan usianya. Ibu juga berperan dalam membentuk suasana makan yang menyenangkan, yang penting untuk menstimulasi nafsu makan anak dan mencegah terjadinya gangguan makan (Hayati, & Suesti, 2025).

Selain itu, peran ibu sebagai pengasih juga berpengaruh besar terhadap keberhasilan pemberian makan. Yulianti et al. (2020) menjelaskan bahwa interaksi yang hangat dan responsif selama proses makan dapat menciptakan pengalaman positif bagi anak, sehingga anak belajar mengenal rasa lapar, kenyang, dan memilih makanan secara sehat.

Dalam konteks *feeding rules*, ibu diharapkan mampu menerapkan aturan makan yang konsisten dan sesuai prinsip pengasuhan positif, seperti menetapkan jadwal makan yang teratur, menyajikan makanan di tempat yang tetap, serta menghindari paksaan atau pemberian makan sambil bermain. Penerapan aturan makan ini bertujuan untuk menciptakan kebiasaan makan yang sehat, mencegah picky eating, serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Sari, 2021).

Namun dalam praktiknya, beberapa ibu menghadapi tantangan dalam menerapkan *feeding rules* secara konsisten, terutama karena faktor kurangnya pengetahuan, waktu, atau pengaruh lingkungan sosial. Oleh karena itu, pemahaman dan keterampilan ibu dalam menerapkan aturan makan perlu ditingkatkan melalui edukasi dan dukungan yang berkelanjutan (Sari, 2021).

2.4.2. Konsep pemberian makan

Konsep pemberian makan anak adalah pendekatan yang bertujuan untuk memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, sekaligus membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Konsep ini mencakup beberapa aspek penting, seperti : (Saidah & Dewi. 2020).

1. Responsive Feeding (Pemberian Makan Responsif)

Responsive feeding adalah pendekatan yang menekankan interaksi positif antara pengasuh dan anak selama waktu makan. Pendekatan ini melibatkan:

- a. Menyediakan makanan yang sehat dan bergizi.
- b. Menyuapi anak dengan sabar, tanpa paksaan.
- c. Mengenali tanda lapar dan kenyang anak.
- d. Mengurangi gangguan selama makan.
- e. Melibatkan anak dalam proses makan, seperti memberi kesempatan makan sendiri.

Prinsip ini didukung oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF sebagai praktik terbaik dalam pemberian makan anak.

2. Kecukupan Gizi sesuai Usia

Asupan gizi anak harus disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangannya:

- a. Usia 0–6 bulan: ASI eksklusif.
- b. Usia 6–8 bulan: MPASI dengan tekstur halus.
- c. Usia 9–11 bulan: MPASI dengan tekstur lebih kasar.
- d. Usia 12 bulan ke atas: Makanan keluarga dengan porsi sesuai kebutuhan.

Pemberian makanan harus mencakup berbagai jenis makanan untuk memastikan kecukupan gizi.

3. Jadwal dan Lingkungan makan yang mendukung

Menciptakan rutinitas makan yang konsisten dan lingkungan yang mendukung sangat penting:

- a. Tetapkan waktu makan yang teratur.
- b. Pastikan anak makan di tempat yang nyaman dan bebas dari gangguan.
- c. Libatkan anak dalam kegiatan makan keluarga.

Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan minat anak terhadap makanan dan memperkuat kebiasaan makan yang sehat.

4. Hindari Pemberian Makan Secara Paksa.

Memaksa anak makan dapat menyebabkan penolakan terhadap makanan dan gangguan pola makan:

- a. Hargai sinyal kenyang anak.
- b. Jangan menggunakan makanan sebagai hadiah atau hukuman.
- c. Ciptakan suasana makan yang menyenangkan dan tanpa tekanan.

Pendekatan ini membantu anak mengembangkan hubungan yang sehat dengan makanan.