

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kesulitan Makan

2.1.1 Definisi Kesulitan Makan

Judarwanto (2006, dalam Putri, 2015) mengatakan bahwa kesulitan makan adalah suatu keadaan ketika anak tidak mau dan menolak untuk diberikan makan, atau mengalami kesulitan saat mengkonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah sesuai dengan usia. Anak dikatakan tidak mengalami kesulitan makan ketika dapat membuka mulut tanpa menggunakan paksaan, mengunyah, menelan hingga makanan tersebut terserap di pencernaan secara baik dan orang tua tanpa harus memberikan vitamin atau obat tertentu.

Carruth (1998, dalam Putri, 2015) mengatakan bahwa kesulitan makan adalah gangguan makan dengan gejala; makan hanya sedikit, sulit untuk mencoba makanan baru, menghindari beberapa jenis makanan, dan memiliki makanan yang sangat disukainya.

Hidayat (2005, dalam Putri, 2015) mengatakan bahwa biasanya gangguan kesulitan makan pada anak sering dijumpai pada masyarakat awam, yaitu masyarakat yang belum memahami prosedur pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak dengan baik. Biasanya masyarakat awam juga masih banyak yang belum memahami pentingnya nutrisi pada anak.

Menurut pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesulitan makan adalah gangguan makan sehingga melakukan penolakan makanan dan hanya memilih makanan tertentu untuk dikonsumsi.

2.1.2 Gejala Kesulitan Makan

Menurut Judarwanto (2006, dalam Putri, 2015) menyatakan bahwa gejala kesulitan makan pada balita diantaranya adalah:

- 1) Anak mengalami kesulitan dalam menguyah, menghisap, menelan makanan atau anak hanya bisa makan makanan dalam bentuk yang lebih lunak.
- 2) Anak memuntahkan atau menyembur-nyemburkan makanan yang sudah masuk di mulut.
- 3) Makan dalam waktu yang lama dan memainkan makanan.
- 4) Anak sama sekali tidak mau memasukkan makanan ke dalam mulutnya atau bahkan menutup mulut rapat.
- 5) Menumpahkan makanan dan menepis suapan yang diberikan.
- 6) Tidak banyak menyukai variasi makanan.
- 7) Kebiasaan makan yang aneh dan ganjil.

2.1.3 Penyebab Kesulitan Makan

Menurut Widodo Judarwanto (2006, dalam Putri, 2015) penyebab umum kesulitan makan pada anak ada 3, diantaranya adalah :

- 1) Hilang nafsu makan

Berkurang atau hilangnya nafsu makan ini biasanya menjadi penyebab utama dalam masalah kesulitan makan pada anak. Pengaruh nafsu makan ini bisa dimulai dari yang ringan yaitu berkurangnya nafsu makan hingga yang berat yaitu tidak ada nafsu makan.

Berkurang atau hilangnya nafsu makan juga sering disebabkan oleh gangguan fungsi pada saluran pencernaan. Gangguan fungsi pencernaan tersebut terkadang terlihat ringan seperti tidak ada gangguan. Tanda dan gejala yang menunjukkan adanya gangguan pada saluran pencernaan biasanya berupa perut kembung, sering “cegukan”, anak sering buang angin, mengalami sulit buang air besar (mengedan ketika buang air besar, frekuensi buang air besar yang tidak setiap hari, atau bahkan sebaliknya buang air besar sering yaitu lebih dari 2 kali/perhari). Tanda yang muncul juga dapat berupa gangguan tidur malam seperti rewel di malam hari, kolik, tiba-tiba mengigau atau menjerit ketika tidur, tidur bolak balik dari ujung ke ujung lain tempat tidur.

Orang tua biasanya menganggap tanda dan gejala di atas merupakan hal yang biasa karena memang sering terjadi pada banyak anak. Padahal bila diamati secara lebih teliti, tanda dan gejala tersebut adalah manifestasi bahwa ada gangguan pada pencernaan, yang sangat mungkin berkaitan dengan kesulitan makan pada anak.

2) Gangguan proses makan di mulut

Makan adalah suatu proses yang dimulai dari memasukkan makan ke dalam mulut, mengunyah hingga menelan makanan tersebut. Salah satu yang berperan dalam proses makan adalah kemampuan koordinasi dan pergerakan dari motorik kasar yang ada di dalam mulut. Gerakan dari motorik di mulut berupa penyelarasan dari gerakan menggigit makanan, mengunyah dan menelan yang dilakukan oleh otot yang berada di rahang atas dan bawah, bibir, lidah dan banyak otot lainnya di sekitar mulut. Gangguan menyunyah makanan sering kali menjadi gangguan proses makan di mulut. Kejadian tergigit bagian bibir atau lidah secara tidak sengaja merupakan gangguan dari koordinasi yang terjadi di dalam mulut.

3) Pengaruh psikologis

Psikologis bisa dikatakan sebagai penyebab jika kesulitan yang dialami anak itu memiliki waktu yang berbarengan dengan masalah psikologis yang sedang dihadapi. Ketika gangguan psikologis ini membaik, maka gangguan kesulitan makan yang dialami oleh akan juga akan membaik. Dibutuhkan jangka waktu yang cukup lama dan pengamatan dengan teliti untuk dapat memastikan hal ini, dikarenakan biasanya cukup sulit. Oleh sebab itu, orang tua dapat bekerjasama dengan seorang psikiater atau psikolog. Pakar psikologis menyatakan bahwa gangguan sikap negatifisme, keiasaan rewel yang dialami anak, menarik perhatian, dan ketidakbahagiaan

digunakan oleh anak sebagai upaya untuk mendapatkan suatu hal yang diinginkannya, anak sedang tertarik dengan permainan atau benda lainnya, reaksi anak manja, dan meniru pola makan yang dilakukan orang tua.

2.1.4 Faktor Kesulitan Makan

Menurut Aizah (2009) faktor kesulitan makan pada anak usia prasekolah adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a. Gangguan pencernaan

Penyakit dan gangguan pada fungsi organ tubuh bisa berupa adanya kelainan fisik maupun psikis yang dapat dikatakan sebagai penyebab dari kesulitan makan pada anak. Sebuah penelitian yang dilakukan di Picky Eater Clinic Jakarta (Klinik Khusus Kesulitan Makan Anak) menyatakan bahwa gangguan fungsi saluran cerna pada anak seperti gangguan gigi dan sariawan merupakan penyebab yang paling dominan. Kerusakan pada gigi atau ketidaksempurnaan gigi akan menyulitkan anak mengunyah atau menggigit makanan dan anak merasa sakit pada giginya sehingga segan makan.

b. Gangguan psikologis

Psikologis bisa dikatakan sebagai penyebab jika kesulitan yang dialami anak itu memiliki waktu yang berbarengan dengan masalah psikologis yang sedang dihadapi. Ketika gangguan

psikologis ini membaik, maka gangguan kesulitan makan yang dialami oleh akan juga akan membaik. Gangguan tersebut bisa berupa aturan makan yang ketat atau berlebihan terhadap anak, ibu yang suka memaksa kehendak terhadap anak seperti menghabiskan makanan dalam jumlah atau takaran tertentu sehingga anak menjadi tertekan, hubungan anggota keluarga yang tidak harmonis sehingga menyebabkan suasana makan yang tidak menyenangkan, atau anak tidak pernah makan bersama kedua orang tuanya.

2) Faktor eksternal

a. Faktor kesukaan makanan

Anak usia prasekolah bersifat sebagai komsumen aktif, mereka sudah dapat memiliki jenis makanan yang disukai. Mereka juga mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka. Ketika disajikan makanan yang kurang disukai anak akan menolak untuk memakan makanan tersebut, mengungkapkan ketidaksesuaianya terhadap makanan, atau bahkan beralasan tidak mau makan karena masih kenyang. Anak prasekolah cenderung menyukai jenis makanan ringan seperti ciki, permen, dan sebagainya.

b. Faktor kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah sebuah aspek penting bagi perkembangan anak di usia prasekolah. Makanan yang dimakan

oleh anak akan mempengaruhi perkembangan bentuk tubuh, tulang, dan ketahanan anak terhadap penyakit. Kebiasaan makan mencakup keanekaragaman makanan dan frekuensi makan. Anak suka menu masakan yang berubah-ubah, anak juga cenderung cepat merasa bosan dengan menu masakan yang disajikan, atau makanan yang disajikan tidak sesuai dengan apa yang dia inginkan. Maka orang tua harus dapat memberikan variasi makanan semenarik mungkin agar menarik perhatian anak untuk makan. Makan tiga kali sehari tidak harus dijadikan patokan oleh orang tua, karena yang terpenting adalah perhatikan asupan gizinya.

c. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan merupakan faktor yang cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan anak. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa keluarga maupun sekolah karena pada usia ini anak telah mengenal kelompok bermain seperti taman kanak-kanak. Kebiasaan makan dalam keluarga berpengaruh terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk pula dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga.

Selain itu, ada karakteristik anak usia prasekolah terkait dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi yaitu anak lebih tertarik pada aktivitas bermain dengan teman atau lingkungannya

dari pada makan. Ketika anak terlalu aktif sehingga mengalami kelelahan, orang tua jangan memaksa anak untuk makan, biarkan anak beristirahat terlebih dahulu.

2.1.5 Dampak Kesulitan Makan

Putri (2015) mengatakan bahwa dalam kasus kesulitan makan yang sederhana seperti disebabkan oleh sakit yang bersifat akut, biasanya tidak akan menunjukkan dampak yang serius pada tumbuh kembang dan juga kesehatan anak. Tetapi jika kesulitan makan tersebut berlangsung dengan jangka waktu yang lama dan berat, maka akan berdampak pada tumbuh kembang dan kesehatan anak tersebut. Gejala yang akan muncul tergantung dari jenis dan jumlah zat gizi yang tidak tercukupi. Ketika anak tidak menyukai jenis makanan tertentu seperti buah dan sayur, maka akan terjadi defisiensi vitamin A. Contoh lainnya adalah ketika anak hanya mau meminum susu saja, maka akan terjadi defisiensi besi. Anak yang konsumsi kalori dan protein yang kurang maka terjadilah kekurangan energi protein (KEP).

2.1.6 Penanganan Kesulitan Makan

Menurut Rusilanti (2015) beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah makan pada anak adalah sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya orang tua memberikan contoh yang baik dengan mengajak anak untuk makan bersama keluarga. Memperkenalkan jenis dan variasi makanan secara bertahap, terus mencoba makanan yang baru dan tetap tenang bila anak menolak makan. Tawarkan

makanan tersebut di lain waktu. Membentuk kebiasaan makan sejak dini yang terbaik adalah dengan memberi contoh dan pujiannya ketika anak memakan makanan tersebut. Bentuk suasana yang nyaman ketika makan.

- 2) Orang tua tidak harus berpatokan makan tiga kali sehari untuk menyiasati anak mau makan karena lambung anak masih kecil sehingga tidak bisa menerima makanan dalam porsi besar. Makan dengan porsi sedikit tetapi sering adalah lebih baik daripada memberikan porsi banyak segaligus, dan harus diperhatikan oleh orang tua adalah asupan gizinya.
- 3) Orang tua harus memperhatikan ukuran dari makanan. Sesuaikan dengan gigi anak yang masih tumbuh yaitu dengan potongan kecil, porsi kecil tetapi sering.
- 4) Pemilihan bahan makanan: pilihlah sayuran yang muda, buah yang matang, masak daging dan ayam hingga empuk.
- 5) Pemberian snack atau makanan camilan harus diperhatikan. Pilihlah yang memiliki nilai gizi yang baik seperti: susu, potongan buah, puding susu,ereal, yoghurt, roti panggang. Usahakan memberikan snack tidak bersamaan atau sesaat sebelum waktu pemberian makanan utama, karena akan mengurangi nafsu makan anak.
- 6) Untuk menyiasati anak agar tidak lekas bosan, susunlah menu 10 hari yang bervariasi bisa dengan cara melihat kumpulan resep di majalah atau buku resep.

- 7) Cukup aktivitas fisik: bermain bersama teman, berlari, main sepeda roda tiga. Aktivitas fisik yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kurang akan meningkatkan nafsu makan anak.

2.1.7 Permasalahan Gizi Pada Anak Prasekolah

Menurut Rusilanti (2015) empat hal yang menjadi penyebab masalah gizi pada anak yang mungkin sering timbul pada anak usia prasekolah, adalah sebagai berikut:

- 1) Anak usia prasekolah biasanya akan melakukan penolakan terhadap makanan, sulit makan, dan hanya sedikit makanan yang dimakan atau memilih-milih jenis makanan.
- 2) Kebiasaan terlalu sering makan camilan di sela waktu makan utama akan mengurangi nafsu.
- 3) Anak mengkonsumsi jus buah atau minuman ringan terlalu tinggi.
- 4) Anak senang mengkonsumsi camilan atau kudapan seperti biskuit, keripik, kudapan manis dan permen terlalu sering.

2.2 Konsep Anak Usia Prasekolah

2.2.1 Definisi Anak Prasekolah

Menurut Depkes (2006, dalam Yuliastati 2016) masa anak prasekolah berada pada kelompok usia 3 sampai 6 tahun. Anak prasekolah merupakan individu yang memiliki berbagai macam potensi. Agar pribadi anak dapat berkembang secara optimal, maka potensi-potensi tersebut haruslah dirangsang dan diasah. Ketika pengembangan potensi itu tertunda dan terhambat, maka akan mengakibatkan tumbulnya masalah. Salah satu bentuk yang menyediakan program pendidikan bagi anak usia prasekolah adalah taman kanak-kanak (Supartini, 2004).

Menurut Gustian (2001, dalam Putri, 2015) usia anak prasekolah atau yang dikenal masa kanak-kanak awal (early childhood) berada dalam rentang usia 3-5 tahun. Dikatakan sebagai masa prasekolah karena anak sudah mulai memasuki dunia sekolah melalui taman kanak-kanak dan kelompok bermain.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia prasekolah adalah anak dengan rentang usia 3 sampai dengan 6 tahun dan taman kanak-kanak merupakan suatu bentuk tempat pendidikan untuk mempersiapkan diri sebelum anak tersebut memasuki dunia sekolah.

2.2.2 Karakteristik Anak Prasekolah

1) Pertumbuhan Anak Prasekolah

Whalley dan Wong (2000, dalam Rusilanti, 2015) mengungkapkan bahwa pertumbuhan merupakan bertambah jumlah dan besarnya sel seluruh bagian tubuh yang secara kuantitatif dapat diukur, sedangkan perkembangan merupakan bertambah sempurnanya fungsi dari alat tubuh yang dapat diraih melalui tumbuh kematangan dan proses belajar.

Menurut Hidayat (2005, dalam Rusilanti, 2015) pertumbuhan pada usia anak prasekolah terjadi pada pertumbuhan fisik yaitu berat badan yang bertambah rata-rata 2 kg pertahun, aktivitas motorik yang tinggi dimana sistem tubuh sudah mencapai kematangan seperti melompat, berjalan, dan lain-lain. Pada pertumbuhan khususnya ukuran tinggi badan anak akan bertambah rata-rata 6,75-7,5 cm setiap bulannya, semua gigi primer telah muncul pada usia 3 tahun.

2) Perkembangan Anak Prasekolah

a. Perkembangan motorik halus

Soetjiningsih (2003, dalam Rusilanti, 2015) menyatakan bahwa perkembangan motorik halus pada anak usia prasekolah berupa keterampilan menulis, menggambar sendiri, mewarnai gambar, menggunakan gunting, bermain tanah liat, menyisir rambut, berpakaian sendiri dan membuat kue-kue.

b. Perkembangan motorik kasar

Menurut Soetjiningsih (2003, dalam Rusilanti, 2015) perkembangan motorik kasar yang terjadi di usia ini adalah melompat dan berjalan cepat, naik sepeda roda tiga, berenang, memanjat, lompat tali, keseimbangan ketika berjalan di atas pagar, sepatu roda, dan menari.

c. Perkembangan bahasa

Anak pada usia prasekolah memiliki kemampuan melakukan gerakan dan kemampuan berbahasa yang semakin baik. Anak ingin tahu, bertanya bermacam-macam, melakukan aktivitas atau tugas untuk mendapatkan rasa kebiasaan.

d. Perkembangan psikososial

Erikson menyatakan bahwa perkembangan otonomi anak prasekolah berpusat pada kemampuannya untuk mengontrol tubuh dan lingkungannya. Anak akan memulai inisiatif dalam belajar mencari pengalaman baru secara aktif dalam melakukan aktivitasnya, dan apabila pada tahap ini dilarang atau dicegah, maka akan tumbuh perasaan bersalah pada diri anak.

e. Perkembangan psikoseksual

Menurut Erikson perkembangan psikoseksual yang terjadi adalah kepuasan pada anak terletak pada rangsangan auterotic, yaitu meraba-raba dan merasakan kenikmatan dari beberapa

daerah organnya. Oleh karena itu, toilet training adalah hal yang tepat dilakukan pada periode usia ini.

f. Perkembangan kognitif

Piaget menyatakan perkembangan kognitif yang terjadi adalah anak belum mampu menerapkan yang dipikirkan melalui tindakan dalam pikiran anak, anak usia ini masih bersifat egosentrik, misalnya mereka akan memilih sesuatu yang berukuran besar walaupun memiliki isi sedikit.

g. Perkembangan moral

Kohlberg menyatakan bahwa pada usia ini perkembangan yang terjadi adalah anak berada pada tingkat prakonvensional yang terorientasi dengan predikat benar atau salah. Anak usia ini memiliki pikiran bahwa perilaku yang benar adalah sesuatu yang memuaskan kebutuhan mereka sendiri dan terkadang orang lain.

h. Perkembangan emosional

Pada usia 4 tahun anak sudah mulai bisa menyadari bahwa dirinya berbeda dengan orang lain. Kesadaran ini mereka peroleh dari pengalaman bahwa tidak semua apa yang diinginkannya dapat dipenuhi oleh orang lain. Selain itu, berkembang juga perasaan harga diri. Jika sebuah lingkungan tidak mengakui harga dirinya, misalnya memperlakukan mereka dengan keras, maka di dalam diri anak akan berkembang sikap

keras kepala, menentang sesuatu atau menyerang dengan terpaksa.