

***LITERATUR REVIEW: FAKTOR KESULITAN MAKAN PADA
ANAK USIA PRASEKOLAH***

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program
Studi Diploma III Keperawatan



**SUSI RAHMAWATI
4180170032**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
BANDUNG
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : *LITERATURE REVIEW*: FAKTOR KESULITAN MAKAN
PADA ANAK USIA PRASEKOLAH

NAMA : SUSI RAHMAWATI

NIM : 4180170032

Telah Disetujui Untuk diajukan Pada Sidang Akhir
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

Menyetujui :

Pembimbing I,

Pembimbing 2,


Angga Satria Pratama, S.Kep., Ners., M.Kep


Agus Miraj Darajat, Spd., S.Kep Ners., M.kes

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki
sesuai dengan masukan Para Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana
Pada Tanggal

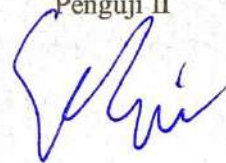
Mengesahkan
Universitas Bhakti Kencana

Penguji I




A Aep Indarna, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd

Penguji II



Eki Pratidina, S.Kp., M.M

Universitas Bhakti Kencana
Dekan Fakultas Keperawatan



Rd. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Susi Rahmawati
NPM : 4180170032
Fakultas : Keperawatan
Prodi : DIII Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul:

Literature Review: Faktor Kesulitan Makan Pada Anak Usia Prasekolah

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya oranglain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya **bersedia menerima sanksi** sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

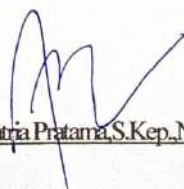
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, September 2020

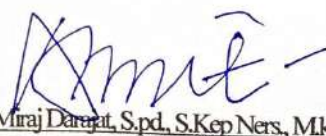
Yang membuat pernyataan,


METERAI
TEMPEL
732C2AHF624794832
6000
ENAM RIBURUPIAH
SUSI RAHMAWATI

Pembimbing I


Angga Satria Pratama, S.Kep., Ners., M.Kep

Pembimbing II


Agus Miraj Darmat, S.pd., S.Kep Ners., M.kes

**Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana
Tahun 2020**

ABSTRAK

Masalah kesulitan makan pada anak usia prasekolah sering dikeluhkan orang tua saat datang ke pelayanan kesehatan. Kesulitan makan merupakan kondisi anak tidak mau dan menolak untuk makan, mengalami kesulitan dalam mengonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hasil penelitian mengenai faktor kesulitan makan pada anak usia prasekolah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *literatur review* atau studi literatur. Populasi pada penelitian ini adalah 175 jurnal yang terdiri dari 101 jurnal nasional dan 74 jurnal internasional. Sampel penelitian ini yaitu 5 jurnal yang telah ditentukan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Lokasi pengambilan data melalui google scholar dan pubmed.

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa faktor kesulitan makan pada anak usia prasekolah adalah faktor makanan, faktor psikologis, faktor lingkungan, peran orang tua, faktor organ tubuh, dan faktor keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan. Kesimpulannya, faktor kesulitan pada setiap anak mungkin saja berbeda dan anak yang mengalami kesulitan makan bisa saja disebabkan tidak hanya oleh satu faktor saja.

Kata kunci : Faktor, kesulitan makan, anak usia prasekolah

**Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana
Tahun 2020**

ABSTRACT

The problem of eating difficulties in preschool children is often complained by parents when they come to health services. Difficulty eating is a condition when the child does not want and refuse to eat, has difficulty consuming certain types and amounts of food or drink. This study aims to identify the results of research regarding the factors of eating difficulties in preschool children.

The type of research used is literature review or literature study. The population in this study were 175 journals consisting of 101 national journals and 74 international journals. The sample of this research is 5 journals that have been determined according to inclusion and exclusion criteria and using purposive sampling technique. Location of data collection via google scholar and pubmed.

The results of the study showed that the factors of eating difficulties in preschool children are food factors, psychological factors, environmental factors, the role of parents, organ factors, and children's involvement in preparing food. In conclusion, the difficulty factor for each child may be different and children who have difficulty eating may not be caused by just one factor.

Keywords: Factors, difficulty eating, preschool children

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “*Literature Review: Faktor Kesulitan Makan Pada Anak Usia Prasekolah*” sebagai salah satu persyaratan akademik dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Diploma III Keperawatan fakultas keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Dengan selesainya penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini peneliti menyampaikan secara khusus penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih kepada:

1. H. Mulyana, S.H.,M.Pd.,M.H Kes. Selaku Ketua Yayasan PPKM Bhakti Kencana Bandung.
2. Dr. Entris Sutrisno, S.Farm Apt., M.H.Kes selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana
3. Rd. Siti Jundiah, S.Kp., M.kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
4. Dede Nur Aziz Muslim, S.kep Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
5. Angga Satria Pratama, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan dukungan dan nasehat.

6. Agus Miraj Darajat, S.Pd., S.Kep Ners., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan dukungan dan nasehat.
7. Seluruh Dosen dan Staf karyawan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
8. Kedua orang tua saya, Ibu Juriah dan Bapak Rahmat Slamet, juga kepada adik saya, Alfiya Khuzaimi Rahmani yang selalu memberikan motivasi dan mendoakan penulis setiap saat sehingga dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik.
9. Ibad Badrudin yang telah memberikan semangat dan motivasi sejak pertama kali berkuliah hingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan XXIV Prodi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung yang sangat luar biasa.

Semoga amal kebaikan yang diberikan kepada penulis senantiasa mengalir menjadi catatan amal shaleh dan kelak akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan, semoga proposal ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak terutama rekan-rekan mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dan pembaca pada umumnya.

Bandung, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penulisan	4
1.4 Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kesulitan Makan	5
2.2 Konsep Anak Usia Prasekolah	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian.....	20
3.2 Variabel Penelitian	21
3.3 Populasi.....	21

3.4 Sampel.....	21
3.5 Tahapan Literatur Review.....	23
3.6 Pengumpulan Data.....	25
3.7 Etika Penelitian.....	25
3.8 Lokasi.....	26
3.9 Waktu Penelitian	26
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	27
BAB V PEMBAHASAN	33
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	38
6.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Langkah-langkah Dalam Studi Literatur	18
Bagan 3.5.2 Tahapan Systematic Review	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 3 : Jurnal
- Lampiran 4 : Hasil Cek Plagiarisme

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Orang tua yang datang ke pelayanan kesehatan biasanya mengeluhkan anaknya mengalami masalah kesulitan makan. Menurut dr. Widodo Judarwanto Sp. A dari klinik khusus kesulitan makan pada anak Rumah Sakit Bunda Jakarta, angka kejadian menunjukkan bahwa 25% anak mengalami kesulitan makan. (Kurniawati, 2018). Kesulitan makan ini terjadi ketika anak tidak mau dan menolak untuk makan, anak mengalami kesulitan dalam mengkonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah sesuai dengan usianya secara alamiah, dimulai dari membuka mulut tanpa dipaksa, mengunyah hingga menelan makanan tanpa paksaan ataupun pemberian vitamin tertentu. Fenomena yang ada di masyarakat saat ini masih ditemukannya anak yang mengalami kesulitan makan, terutama pada golongan balita (Judarwanto, 2006).

Usia balita disebut juga sebagai usia prasekolah. Anak pada usia ini dalam menjalani tumbuh kembangnya membutuhkan gizi yang cukup dan harus dikonsumsi secara seimbang. Pada usia ini anak juga termasuk ke dalam konsumen aktif, maksudnya anak sudah bisa memilih makanan sendiri namun belum sepenuhnya mandiri. Bermain dan banyak beraktivitas fisik sangat dominan pada usia ini. Untuk mengimbangi aktivitas tersebut, maka

dibutuhkan asupan yang cukup. Akan tetapi, pada umumnya di usia ini anak mengalami masalah yaitu kesulitan makan (Amalliyah, 2019).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2018 didapatkan 17,7% balita masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut merupakan gabungan dari balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan yang menderita gizi kurang sebesar 13,8%. Sementara itu, di dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019, masalah gizi pada anak balita memiliki target harus bisa turun menjadi 17%. Prevalensi gizi kurang pada balita di Jawa Barat berdasarkan riskesdas tahun 2013 yaitu 15,7% dengan prevalensi tertinggi ialah di Kabupaten Bandung Barat (22,4%) sedangkan terendah di kota Cimahi (10,2%). (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2017).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Sudibyo Supardi yang merupakan peneliti di *National Institute of Health Research and Development* yang dilakukan kepada anak usia prasekolah di Jakarta pada tahun 2015 menyatakan bahwa prevalensi kesulitan makan pada anak prasekolah sebesar 33,6%. Adapun 44,5% anak usia prasekolah di antaranya menderita malnutrisi ringan sampai dengan sedang dan sebanyak 79,2% dari subjek penelitian telah mengalami kesulitan makan lebih dari 3 bulan (Ana, 2018).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kesulitan makan pada anak usia prasekolah diantaranya ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari gangguan pencernaan seperti gangguan pada gigi dan mulut; gangguan psikologis seperti aturan makan yang ketat, ibu yang suka

memaksakan kehendaknya terhadap anak, serta hubungan keluarga yang tidak harmonis. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari kesukaan makanan; kebiasaan makan seperti anak merasa bosan dengan masakan yang disajikan maupun anak menyukai menu yang berubah-ubah; dan lingkungan seperti ibu yang malas makan maka anak juga malas makan, atau anak yang asyik bermain sehingga melupakan waktu makan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kesulitan makan pada anak sangatlah banyak. Orang tua diharapkan dapat mengatasi kesulitan makan sesuai dengan faktor yang terjadi untuk mencegah komplikasi yang ditimbulkan dan dapat meningkatkan kualitas anak Indonesia yang lebih baik (Aizah, 2009).

Hasil penelitian Lestari (2017) faktor yang mempengaruhi kesulitan makan terdiri dari faktor psikologis dan faktor pengaturan makan. Faktor psikologis berupa anak terlalu dipaksa menghabiskan makanan dan makanan yang disajikan tidak sesuai dengan yang diinginkan anak. Sedangkan faktor pengaturan makanan berupa waktu dalam pemberian makan anak dan frekuensi makan anak.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi literatur "*Literature Review: Faktor Kesulitan Makan Pada Anak Usia Prasekolah*" dengan alasan orang tua terutama ibu perlu mengenali terlebih dahulu tentang penyebab dari kesulitan makan untuk dapat menentukan cara yang tepat dalam mengatasi kesulitan makan pada anak.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah Faktor Kesulitan Makan Pada Anak Usia Prasekolah?"

1.3 Tujuan Penulisan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi metode dan hasil penelitian faktor kesulitan makan pada anak usia prasekolah.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi khususnya dalam mata kuliah Gizi dan Diet tentang kesulitan makan pada anak usia sekolah dan menambah referensi di bagian perpustakaan.

1.4.2 Manfaat bagi penulis

Penelitian ini merupakan proses belajar yang diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan, sehingga peneliti dapat lebih memahami faktor kesulitan makan pada anak usia prasekolah.

1.4.3 Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan referensi atau sumber data dan motivasi untuk penelitian selanjutnya dengan tema faktor kesulitan makan pada anak sehingga akan lebih baik dan menyeluruh.

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 mengonsumsi 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 mengunyah, 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 anak 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 anak 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 konsumen aktif, mereka sudah dapat memilih 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 ketidaksukaannya 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

daripada 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 pujian ketika anak memakan makanan tersebut. Bentuk suasana yang nyaman ketika makan.

- 2) Orang tua tidak harus berpatokan makan tiga kali sehari untuk menyasati 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 sekaligus, 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, sereal, yoghurt, roti panggang. Usahakan memberikan snack tidak bersamaan atau sesaat sebelum waktu pemberian makanan utama, karena akan mengurangi nafsu makan anak.
- 6) Untuk menyasati 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 Yuliasati 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 timbulnya 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 autoerotik, 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.