

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak adalah sebuah anugerah yang luar biasa. Karunia terbesar yang dianugerahkan kepada dua insan yang telah dipersatukan. Buah hati yang selalu didambakan dan dinanti-nanti oleh para orangtua. Orangtua akan memberikan semua yang terbaik untuk anaknya. Memberikan stimulasi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Anak sebagai generasi penerus bangsa yang akan menjadi penerus dalam melanjutkan pembangunan di masa yang akan datang.

Undang-undang No. 23 / 2002: Perlindungan Anak pasal 4 dan pasal 8 menyatakan:

Setiap anak berhak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Setiap anak berhak memperoleh layanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial.¹

Hal ini berarti anak adalah sebuah anugerah dari tuhan yang diberikan kepada orangtua. Tugas orangtua yaitu memberikan perlindungan kepada anak dan memberikan stimulus yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

¹ Republik Indonesia, “Undang-undang RI Nomor 23 tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak

Masa anak usia dini sering disebut dengan “*golden age*” atau masa emas. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara tepat dan hebat. Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu mengalami perkembangan yang berbeda. Makanan yang bergizi seimbang serta stimulasi yang intensif sangat dibutuhkan anak untuk pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Apabila anak diberikan stimulasi atau gizi yang baik maka proses pertumbuhan dan perkembangan anak akan terjadi secara baik.²

Anak usia dini sangat membutuhkan kesehatan dan pemberian makanan yang bergizi terutama pada tahun pertama kehidupan seseorang juga menentukan kecepatan atau kelambatan daur pertumbuhan ini. Seseorang yang memperoleh perawatan yang memadai, biasanya akan tumbuh dengan cepat dan anak yang kurang memperoleh perawatan kesehatan dan gizi yang memadai akan mengalami kelambatan dalam pertumbuhannya.³ Sejak kecil anak harus mendapatkan asupan makanan yang bergizi seimbang, ini sangat penting untuk pertumbuhan fisik, kecerdasan dan kesehatannya. Kurang gizi menyebabkan pertumbuhan fisik terlambat, daya tahan tubuh rendah dan otak mengalami keterlambatan perkembangan, sebaliknya kelebihan gizi juga tidak baik bisa memicu munculnya berbagai penyakit.⁴

² Hasnida, *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini* (Jakarta Timur: Luxima, 2014), hlm. 169

³ Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga), edisi keenam, hlm. 115

⁴ *ibid*, hlm.85

Menyangkut masalah anak-anak dan kesehatan gizi anak, bagi mereka asupan makanan yang mengandung nilai gizi tinggi mutlak diperlukan untuk memelihara, menjaga kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang seimbang bagi anak-anak sesuai dengan aktifitas olahraga yang digelutinya akan membantu dalam memperoleh energi yang dibutuhkan untuk gerak anak-anak. Kurangnya gizi dalam asupan makanan pada anak dapat berpengaruh pada perkembangan mental, kemampuan berfikir, dan menyebabkan gangguan otak secara permanen.⁵ Oleh karena itu pada masa pertumbuhan dan perkembangan diperlukan asupan makanan yang tepat, kuantitas maupun kualitas guna mendukung prestasi belajar mereka. Kekurangan energi yang berasal dari asupan makanan, menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, dan melakukan aktifitas.

Masalah pada anak merupakan masalah yang sering terjadi di masyarakat. Salah satu masalah pada anak adalah gangguan makan pada anak. Permasalahan makan pada anak salah satunya adalah pilih-pilih makan (*picky eater*). *Picky eater* umumnya didefinisikan sebagai keengganan untuk mencoba makanan yang sudah dikenal atau mencoba makanan yang baru.⁶ Memilih-milih makanan (*picky eater*) merupakan masalah pada anak yang

⁵ Sudarsini & pramono, *kesehatan dan gizi anak usia dini* (universitas negeri malang,)hlm 6

⁶ Hsung chin chao & Hsueh ling chang, “*Picky Eating Behaviors Linked To Innappropriate, and Impaired General Development in Children*”, dalam Asosiasi Dokter Anak Taiwan, (Taiwan, Elsevier Taiwan LLC, 2016)

harus diperhatikan oleh orang tua, karena *picky eater* pada anak memiliki efek yang merugikan baik bagi orang tua maupun bagi anak itu sendiri.

Menurut Anisa'ul dan Winkanda menjadi *picky eater* (pilih-pilih makan) adalah bagian dari fase hidup seorang anak-anak dan hal ini sebagai bagian dari normal. Dalam masa pertumbuhan anak mengembangkan kebutuhan fisiologis untuk lebih banyak nutrisi.⁷

Terdapat dua faktor yang menyebabkan anak menjadi susah makan yang pertama yaitu disebabkan oleh faktor fisik dan faktor psikis, penyebab faktor fisik yaitu faktor dari dalam diri anak itu sendiri seperti adanya masalah kesehatan pada diri anak, tumbuhnya gigi, sariawan, dan masih banyak lagi. Faktor psikis terjadi diluar diri anak seperti anak meniru kebiasaan orangtuanya ketika dirumah, orangtua tidak pernah memberikan variasi makanan pada anak hal ini tentu membuat anak tidak tertarik dengan jenis makanan baru, menu makanan yang diberikan selalu sama setiap harinya sehingga anak akan mudah bosan dan malas untuk makan, dan anak lebih suka jajan diluar dibandingkan makan dirumah.

Perilaku *picky eater* pada masa anak-anak juga dapat menggambarkan suatu pola pembatasan makanan yang mungkin dapat berlanjut dan berperan dalam gangguan perilaku makan anak saat dewasa, karena anak sejak kecil

⁷ Anisa'ul dan Winkanda Satria P, *Kesalahan-Kesalahan Fatal Orang Tua Dalam Merawat dan Mendidik Buah Hati* (Yogyakarta, AR-Ruzz Media, 2015), hlm. 93

sudah terbiasa untuk memilih-milih makanan atau hanya memakan makanan yang hanya disukai anak saja sehingga ketika anak dewasa mengakibatkan anak akan memilih-milih makanan juga. Anak yang memiliki perilaku *picky eater* (memilih-milih makanan) cenderung akan memiliki berat badan yang lebih rendah dibanding dengan berat badan teman-temannya.

Banyak orang tua yang menganggap bahwa *picky eater* adalah hal yang buruk untuk anak, sehingga membuat para orangtua untuk berusaha lebih keras agar anak tidak memiliki perilaku *picky eater* dan akan memaksa anak untuk makan ketika waktunya makan tiba, hal ini tentu membuat anak untuk lebih selektif dalam hal makanan yang akan mereka makan. Anak *picky eater* akan memiliki jenis makanan favoritnya. Perilaku *picky eater* pada anak akan menghambat kemampuan anak untuk belajar dan perkembangan serta pertumbuhan anak.⁸

Menurut sensus yang dilakukan *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 melaporkan bahwa prevalensi kekurangan pada anak di dunia sekitar 14,3% dengan jumlah anak yang mengalami kekurangan sebanyak 95,2 juta anak.⁹ Berdasarkan penelitian *picky eater* terjadi pada usia 2,5 tahun sampai 4,5 tahun dan beresiko dua kali lebih besar untuk mempunyai berat badan rendah pada usia 4,5 tahun dibandingkan anak yang bukan *picky eater*.

⁸ Maryan Jacobsen, *From Picky To Powerfull, The Mindset Strategies and Know How You Need To Empower Your Picky Eater*, (California: RMI Books, 2014), hlm. 9

⁹ Indah Dian Lestari, "Gambaran status gizi pada siswa sekolah dasar kecamatan nangko kabupaten roan hilir". Artikel penelitian. Vol. 3 No. 2 Oktober 2016. Hlm. 1

Selain itu anak yang *picky eater* (pilih-pilih makan) dalam waktu yang lama akan mengalami gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan berat badan dan tinggi badan kurang atau kesulitan untuk meningkatkan berat badan. Selain itu *picky eater* yang ditandai asupan variasi makanan terbatas juga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan yang lambat (Dubois, 2007; Wrigh, 2008).¹⁰

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pada masa anak usia dini ini seluruh potensi anak akan mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang, setiap pertumbuhan dan perkembangan anak tidak sama karena setiap individu mengalami pertumbuhan yang berbeda. Anak membutuhkan asupan makanan yang bergizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangannya, sejak kecil anak harus mendapatkan asupan makanan yang bergizi seimbang, kekurangan gizi dalam asupan makanan pada anak akan mengakibatkan pertumbuhan fisik anak mengalami keterlambatan, dan sebaliknya jika anak mengalami kelebihan gizi juga tidak baik karena akan memicu memunculkan berbagai penyakit.

Masalah makan anak merupakan masalah yang sering terjadi salah satunya gangguan makan pada anak yaitu pilih-pilih makan (*picky eater*). *Picky eater* umumnya didefinisikan sebagai keenggangan untuk mencoba

¹⁰ Zuhrotul Eka & M. Ali, “Analisis Pilih-Pilih Makan Pada Anak Usia 1 Sampai 3 Tahun Di Desa Suci Kabupaten Jember”, Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks, Vol. 2 No. 2 Desember 2016, hlm.84

makanan baru atau makanan yang sudah dikenal, terdapat dua faktor yang menyebabkan anak susah makan yaitu faktor fisik dan faktor psikis. Anak yang memiliki perilaku *picky eater* (memilih-milih makanan) cenderung akan memiliki berat badan yang lebih rendah dibanding dengan berat badan teman-temannya.

Berdasarkan hasil observasi awal di TK Aisiyah Bustanul Adfal 1 Desa Kalen, Kecamatan Kedungpring, Kabupaten Lamongan, peneliti menemukan dua anak yang cenderung lebih suka memilih-milih makanan dan selalu rewel ketika waktunya makan dibanding dengan teman-temannya, kedua anak tersebut lebih suka jajan diluar dari pada makan makanan rumahan, terkadang mereka hanya mau makan makanan yang setiap hari mereka makan, mereka lebih menyukai makanan manis-manis seperti permen, coklat, permen kapas dan lain-lain, selain itu kedua anak tersebut sulit untuk memakan makanan yang baru mereka kenal seperti berbagai jenis olahan sayur yang di masak oleh para orangtua yang menurut mereka itu makanan asing yang belum pernah mereka coba. Dilihat dari berat badan mereka, kedua anak tersebut memiliki berat badan yang hampir sama dengan teman-temannya. Namun ketika kegiatan disekolah kedua anak tersebut terlihat kurang bersemangat dalam mengikuti setiap kegiatan di sekolah, mereka cenderung diam dan kurang berkonsentrasi baik dalam kegiatan di dalam kelas maupun diluar kelas..

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan orang tua kedua murid tersebut yaitu para orang tua kebanyakan merasa bingung dan mengeluh dengan perilaku anak yang selalu pilih-pilih makan sehingga para orang tua selalu menuruti apa yang anak mereka inginkan dari pada anak mereka tidak makan seperti lebih suka jajan diluar, para orang tua juga menganggap bahwa gara-gara anak mereka selalu pilih-pilih makan sehingga membuat para orangtua takut jika anak menjadi kurus dari pada teman-temannya, para orang tua juga mengatakan bahwa anak mereka menjadi lebih gampang sakit dan sering tidak masuk sekolah.

Hal inilah yang menarik minat peneliti lebih lanjut untuk mengetahui “Dampak Perilaku *picky eater* pada anak usia 5-6 Tahun di TK ABA 1 Kalen.”

B. Fokus Penelitian

Agar penelitian ini terarah dan terencana maka penelitian ini dibatasi dengan fokus penelitian tentang anak yang suka memilih-milih makan suka rewel setiap kali waktunya makan dan memiliki jenis makanan favorit, dan perilaku anak ketika di dalam kelas, maka focus penelitian yang dilakukan peneliti yaitu ingin mengetahui bagaimana dampak perilaku *picky eater* pada anak usia 5-6 tahun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana dampak perilaku *picky eater* pada anak usia 5-6 tahun di TK ABA 1 Kalen ?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Toritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan sesuai dengan mata kuliah perkembangan anak usia dini serta mata kuliah kesehatan dan gizi anak usia dini yang berkaitan dengan dampak perilaku *picky eater* pada anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

a. Orang Tua

Peneliti berharap, hasil penelitian ini anak menjadi salah satu sumber bahan pengetahuan bagi para orang tua, orang tua diharapkan dapat semakin memahami permasalahan makan pada anak, khususnya *picky eater* sehingga mampu menyikapinya dengan tepat. Dengan demikian, perilaku *picky eater* tidak akan berlanjut sampai anak

dewasa, dan pertumbuhan serta perkembangan anak akan tetap dalam kisaran normal.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat berguna bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi mengenai dampak perilaku *picky eater* pada gizi anak usia dini, sehingga dapat menjadi masukan untuk melakukan penelitian sejenis dengan konteks yang berbeda.