

## PENGARUH EDUKASI *FEEDING RULES* PADA ANAK DENGAN MASALAH GIZI

<sup>1</sup>Hani Risnawati\*,<sup>2</sup>Muzaroah Ermawati U,<sup>3</sup>Dwi Lestari,<sup>4</sup>Totok Wahyudi,<sup>5</sup> Alamsya Deviana

<sup>1</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta, hani\_risnawati@udb.ac.id

<sup>2</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta, muzaroah\_ermawati@udb.ac.id

<sup>3</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta, palupilestari@udb.ac.id

<sup>4</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta totok\_wahyudi@udb.ac.id

<sup>5</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta alamsya.devinan757@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kesulitan makan merupakan masalah pada anak yang perlu diperhatikan oleh kedua orang tua dan praktisi kesehatan karena kesulitan makan pada anak dapat berdampak buruk pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. Aturan dasar pemberian makan merupakan pedoman atau aturan dasar praktik pemberian makan dengan tujuan untuk mengembangkan jadwal pemberian makan yang terstruktur dan membantu anak melatih pengaturan makan internalnya.

**Tujuan:** untuk mengeksplorasi pengaruh *basic feeding rules* pada anak dengan masalah gizi

**Metode:** studi tinjauan pustaka dengan pencarian sistematis studi relevan dari database seperti google scholar, wiley dan pubmed, yang diterbitkan dari tahun 2021 hingga 2025

**Hasil:** Pendidikan kesehatan yang diberikan secara konsisten dan melalui berbagai metode berdampak positif pada pedoman pemberian makanan dan praktik pemberian makanan pada bayi. Penerapan aturan pemberian makanan yang tepat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan hasil pertumbuhan dan perkembangan anak. Lebih jauh, faktor-faktor yang berkaitan dengan keluarga terutama pendapatan rumah tangga dan tingkat pendidikan orang tua menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kepatuhan terhadap pedoman pemberian makanan dasar pada anak. Temuan ini menggarisbawahi peran penting keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak.

**Kesimpulan:** Pendidikan aturan makan dasar dapat meningkatkan pertumbuhan anak, sebagaimana diukur berdasarkan antropometri.

**Kata Kunci :** *basic feeding rules, masalah gizi, anak-anak*

### ABSTRACT

**Introduction:** feeding difficulties are a problem in children that needs to be considered by both parents and health practitioners because feeding difficulties in children have a detrimental effect on the child's next stage of growth and development. Basic feeding rules are guidelines or basic rules of feeding practices with aim of developing a structured feeding schedule and help children exercise their internal eating regulation.

**Purpose:** to explore the effect of basic feeding rules for children with nutritional problems

**Methods:** literature review study with systematic search of relevant studies from databases such as google scholar, wiley and pubmed, published from 2020 to 2025

**Result:** Health education delivered consistently and through diverse methods positively influenced feeding guidelines and feeding practices in infants. The implementation of appropriate feeding rules significantly contributes to the improvement of children's growth and developmental outcomes. Furthermore, family-related factors particularly household income and parental educational level of parents demonstrate a meaningful association with adherence to basic feeding guidelines in children. These findings underscore the crucial role of the family in meeting the nutritional needs of children.

**Conclusion:** basic feeding rules education can improve child growth, as measured by anthropometry.

**Keyword :** *Basic feeding rules, nutritional problems, children*

### PENDAHULUAN

Kesulitan makan merupakan masalah pada anak yang perlu diperhatikan oleh kedua orang tua dan tenaga kesehatan, karena kesulitan makan pada anak dapat berdampak buruk pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. Kerugiannya dapat berupa penambahan

berat badan atau tinggi badan yang tidak sesuai, mengalami kekurangan gizi, dan berkurangnya asupan zat gizi pada anak yang berdampak pada kekurangan gizi. Komplikasi kesulitan makan pada balita beragam, ada yang ringan sampai berat, komplikasi ringan seperti perilaku mengganggu saat makan, sampai komplikasi berat seperti kekurangan gizi dan gagal tumbuh (Saidah, 2020).

Kegagalan makan menyebabkan masalah pemenuhan gizi pada anak. Kesulitan makan pada anak sering dikaitkan dengan kegagalan tumbuh kembang (Munjidah dan Rahayu, 2020). Kegagalan tumbuh kembang secara umum dapat disebabkan oleh faktor organik maupun non-organik. Faktor organik meliputi kelainan struktur anatomi, sistem pencernaan, gangguan metabolisme, obstruksi mekanis, kerusakan saraf kranial, alergi makanan, dan disfagia. Faktor non-organik meliputi faktor psikososial, ketidakmampuan orang tua dalam menyediakan asupan makanan yang cukup, dan ketidaktahuan/informasi tentang metode pemberian makan (Susanti et al., 2011). Diperlukan pendekatan multidisiplin untuk menilai dan menangani kesulitan makan pada anak. Faktor perkembangan, fisiologis, perilaku, hubungan orang tua-anak, dan lingkungan diperlukan untuk diagnosis dan penanganan gangguan makan pada anak.

Status gizi balita Indonesia dari data SSGI (Survei Status Gizi Indonesia) tahun 2022 mengalami penurunan sebesar 2,8% dan overweight sebesar 3,5%, namun angka wasting meningkat sebesar 0,6% dan underweight meningkat sebesar 0,1%. Angka stunting mengalami penurunan dari 24,4% tahun 2021 menjadi 21,6% tahun 2022. Salah satu bentuk perbaikan dalam mengatasi kesulitan makan adalah dengan memberikan informasi kepada orang tua/pengasuh. Menurut Chatoor (2009), konseling orangtua yang meliputi aturan makan dapat membantu anak belajar mengatur makannya dan mengatasi masalah makannya sendiri. Aturan dasar makan merupakan pedoman atau aturan dasar praktik makan dengan tujuan untuk mengembangkan jadwal makan yang terstruktur dan membantu anak melatih pengaturan makan internalnya. Salah satu pengukuran keberhasilan penggunaan aturan dasar makan adalah antropometri. Pengukuran antropometri sebagai pengukuran pada tubuh manusia dimana WHO mengeluarkan grafik pertumbuhan yaitu grafik laju pertumbuhan kecepatan berat badan.

## **METODE**

### **A. Desain dan Metode Pencarian**

Pencarian tinjauan pustaka ini berasal dari tiga basis data: Google Scholar, Wiley, dan Jurnal PubMed yang diterbitkan antara tahun 2020 dan 2025. Proses ekstraksi artikel tinjauan ini menggunakan pertanyaan klinis spesifik yang terkait dengan PCC [Populasi (P), Konsep (C) dan Konteks (C)]. Populasi (P) mengacu pada anak-anak dengan masalah gizi, dan Konsep (C) terkait dengan pendidikan aturan pemberian makan dasar dan Konteks (C) lingkungan masyarakat. Kami menggunakan beberapa kata kunci dengan pencarian Boolean, yaitu “Pengaruh pendidikan aturan pemberian makan dasar pada anak-anak dengan masalah gizi” Pemilihan artikel dalam penelitian ini mengikuti metode yang disebut “Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).”

### **B. Pertanyaan penelitian**

Studi tinjauan pustaka ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan berikut: bagaimana pengaruh Pendidikan aturan pemberian makanan dasar pada anak dengan masalah gizi? Untuk menentukan kelayakan pertanyaan berdasarkan tinjauan pustaka, digunakan populasi, paparan dan hasil.

### **C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) artikel ilmiah yang membahas peraturan pemberian makanan; (2) artikel penelitian empiris yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2021–2025); (3) publikasi teks lengkap dan akses terbuka; dan (4) makalah penelitian asli. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang

diklasifikasikan sebagai protokol penelitian. Semua penulis terlibat dalam proses penyaringan awal dan melakukan analisis konten yang komprehensif terhadap literatur yang dipilih."

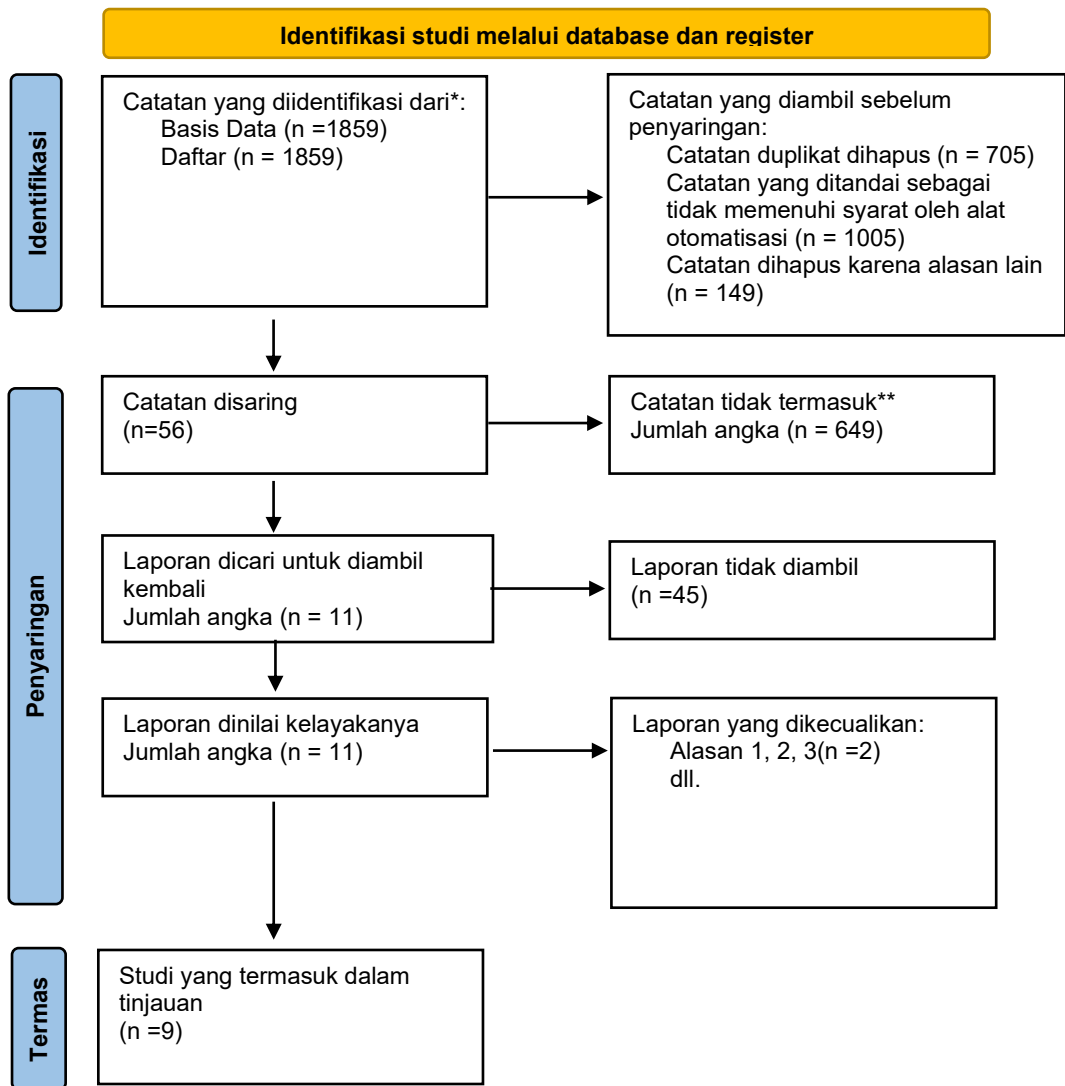
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Pencarian**

Hasil pencarian tim ditemukan pada database Google scholar: 224, wiley 67 dan Pubmed:1568. Penapisan berdasarkan tahun dan artikel duplikat menyisakan 705 artikel, kemudian proses penapisan judul, abstrak dan ketersediaan teks lengkap menyisakan 56 artikel, dan penapisan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (kriteria kelayakan) menyisakan 11 artikel. Selanjutnya, artikel tersebut dilakukan penilaian kualitas melalui penilaian kritis JBI dan 2 artikel dikeluarkan sehingga, 9 artikel sisanya akan dianalisis (Gambar 1).

**B. Ekstraksi dan Analisis Data**

Pada tahap ini, total 9 artikel diekstraksi dan dianalisis untuk mengidentifikasi penulis, tahun penerbitan, negara asal, tujuan, populasi dan ukuran sampel, metode, dan temuan penting berdasarkan pertanyaan tinjauan.



C. Penilaian Kualitas

Sebelum melakukan penilaian kualitas, tim penulis meninjau secara menyeluruh sepuluh artikel teks lengkap yang dipilih. Setelah peninjauan awal ini, penilaian kritis dilakukan menggunakan Daftar Periksa Penilaian Kritis Joanna Briggs Institute (JBI) yang berlaku untuk studi analitis cross-sectional, studi kasus-kontrol, uji coba terkontrol acak, studi kuasi-eksperimental, studi kohort, dan penelitian kualitatif. Kesepuluh artikel menjalani penilaian kualitas menggunakan perangkat JBI yang relevan dan ditemukan memenuhi standar yang disyaratkan. Akibatnya, tidak ada artikel yang dikecualikan berdasarkan penilaian kualitas.

Tabel 1. Informasi Umum tentang Artikel

No	Penulis	Tahun	Negara	Benua
1.	Darmayanti et al.	Tahun 2023	Indonesia	Asia
2.	Meiliana et al.,	Tahun 2024	Indonesia	Asia
3.	Raihansyah et al.,	Tahun 2023	Indonesia	Asia
4.	Wati et al.,	Tahun 2024	Indonesia	Asia
5.	Anggraini et al.,	Tahun 2023	Indonesia	Asia
6.	Qomariyah et al.,	Tahun 2024	Indonesia	Asia
7.	Berge et al.,	Tahun 2020	Amerika Serikat	Amerika
8.	Ballarotto et al.,	Tahun 2021	Italia	Eropa
9.	Ananta et al.,	Tahun 2023	Indonesia	Asia

Tabel 2. Sintesis Artikel

No	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Desain	Setting
1.	Darmayanti et al.	Tahun 2023	Mengetahui hubungan pengetahuan dan penerapan aturan pemberian makan dengan gangguan penutupan mulut pada anak usia 6-72 bulan.	Analitik observasional dengan desain cross-sectional.	Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2023 di Desa Kubu, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali, dengan jumlah sampel 250 ibu yang memiliki anak usia 6-72 bulan.
2.	Meiliana et al.,	Tahun 2024	Memahami pengaruh penerapan Aturan Pemberian Makanan Pendamping ASI terhadap status gizi bayi usia 6-12 bulan	Kuasi-eksperimental (pra-tes dan pasca-tes satu kelompok tanpa kontrol).	Klinik Pratama Hadijah, Sumatera Utara.

No	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Desain	Setting
3.	Raihansyah et al.,	Tahun 2023	Menganalisis hubungan antara karakteristik keluarga (pendidikan, pendapatan, struktur keluarga, budaya makanan) dan penerapan aturan pemberian makan pada anak usia 24-36 bulan.	Pendekatan kuantitatif dan cross-sectional.	Di Kelurahan Kedungmundu Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 Anak Usia 24-36 Bulan
4.	Wati et al.,	Tahun 2024	Untuk mengeksplorasi pengaruh pendidikan kesehatan terhadap aturan makan dan perilaku makan pada anak di bawah usia lima tahun.	Desain penelitian ini adalah desain penelitian Kuantitatif Pra-Eksperimen dengan model One Group Pretest-Posttest design.	Balita di Puskesmas Tenayan Kota Pekanbaru.
5.	Anggraini et al.,	Tahun 2023	Untuk menentukan pengaruh pendidikan kesehatan tentang aturan pemberian makan dan pembagian kartu afirmasi terhadap status gizi anak prasekolah.	Kuasi-eksperimen (satu kelompok tes awal dan tes akhir tanpa kontrol).	TK Albirru Bandar Lampung dengan jumlah sampel 14 responden
6.	Qomariyah et al.,	Tahun 2024	Untuk mengetahui lebih jauh tentang status gizi pada kelompok anak-anak yang mengalami stunting, kedua orang tuanya telah mendapatkan konseling aturan makan dan pijat kesulitan makan.	Eksperimen semu dengan desain kelompok kontrol non-ekuivalen.	Puskesmas Karangayu, Puskesmas Krobokan, dan Rumah Singgah Pelita Kota Semarang tepatnya di wilayah Semarang Barat.
7.	Berge et al.,	Tahun 2020	Untuk menguji hubungan antara praktik pemberian makanan oleh orang tua (pemberian makanan dengan alat, dorongan untuk makan) dan perilaku makan anak (responsivitas makanan, makan emosional) di antara anak-anak prasekolah dari keluarga berpenghasilan rendah dan beragam etnis selama 3 tahun.	Penelitian ini menggunakan desain longitudinal dengan model cross-lagged untuk mengidentifikasi hubungan dua arah antara praktik pemberian makan orang tua dan perilaku pemberian makan anak.	Penelitian ini dilakukan di Minnesota, khususnya di wilayah perkotaan Minneapolis dan St. Paul. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian NET-Works (Now Everybody Together for Amazing and Healthful Kids), yang merupakan uji coba terkontrol acak.
8.	Ballarotto et al.,	Tahun 2021	Untuk mengevaluasi risiko psikopatologis ibu dan profil disiplin anak dalam kaitannya dengan kualitas interaksi ibu-anak selama menyusui, dengan perhatian khusus pada kepekaan ibu terhadap isyarat khusus anak.	Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan penilaian rekaman video terhadap interaksi ibu-anak.	Penelitian ini dilakukan di Layanan Gizi Klinis sebuah rumah sakit anak di Italia Tengah.

No	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Desain	Setting
9.	Ananta et al.,	Tahun 2023	Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dan praktik pemberian makanan dengan pola makan pada anak terhambat pertumbuhannya.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional.	Penelitian dilakukan di Puskesmas Klatak dan Mojopanggung di Kabupaten Banyuwangi, Indonesia.

Tabel 3. Dampak edukasi aturan pemberian makanan dasar pada anak dengan masalah gizi

No.	Penulis, Tahun	Hasil
1.	Darmayanti et al., (2023)	Tingkat Pengetahuan Ibu: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dan pola makan anak ( $p=0,000$ , $r=0,372$ ), yang menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memberikan pola makan yang lebih baik kepada anak-anaknya. Praktik Pemberian Makanan: Terdapat hubungan yang signifikan antara praktik pemberian makanan dan pola makan anak ( $p=0,000$ , $r=0,424$ ), yang menunjukkan bahwa praktik pemberian makanan yang baik berkontribusi pada pola makan yang lebih baik pada anak-anak. Pola Makan Anak-anak: Mayoritas anak-anak dalam penelitian ini memiliki pola makan yang cukup baik, meskipun masih ada beberapa yang menunjukkan pola makan yang buruk.
2.	Meiliana et al.,(2024)	Sebelum penerapan aturan pemberian makanan, sebagian besar balita (50%) berada pada kategori gizi kurang, dengan 66,6% memiliki pola pemberian makanan yang tidak sesuai. Setelah penerapan aturan pemberian makanan, terjadi perbaikan status gizi balita, dimana 66,6% berada pada kategori gizi baik dan hanya 16,6% yang masih berada pada kategori gizi kurang. Hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,002$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi sebelum dan sesudah penerapan aturan pemberian makanan.
3.	Raihansyah et al.,(2023)	Sebanyak 76,5% responden menerapkan aturan dasar pemberian makanan. Terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga, pendidikan orang tua, dan kelengkapan keluarga dengan penerapan aturan dasar pemberian makanan. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara ras, budaya makanan, jenis kelamin anak, dan usia anak dengan penerapan aturan dasar pemberian makanan. Hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik keluarga seperti pendapatan dan pendidikan memengaruhi penerapan aturan dasar pemberian makanan.
4.	Wati et al.,(2024)	Terdapat peningkatan yang signifikan pada aturan pemberian makan setelah pendidikan kesehatan, dengan nilai $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ). Perilaku pemberian makan balita juga menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah pendidikan kesehatan, dengan nilai $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ). Skor aturan pemberian makan rata-rata meningkat dari 5,41 (tes awal) menjadi 7,41 (tes akhir). Rata-rata perilaku makan meningkat dari 2,26 (tes awal) menjadi 3,83 (tes akhir).
5.	Anggraini et al.,(2023)	Sebelum intervensi, rerata z-score anak menunjukkan status gizi buruk. Setelah intervensi, terjadi perbaikan status gizi anak yang signifikan, dengan rerata z-score meningkat dari 2,36 menjadi 2,05. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,0005$ , yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara status gizi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang aturan pemberian makan dan pembagian flashcard afirmasi efektif dalam meningkatkan status gizi anak prasekolah.
6.	Qomariyah et al.,(2024)	Kelompok intervensi, tidak terdapat perbedaan bermakna skor WAZ antara pre-test dan post-test 1 ( $p = 0,922$ ), tetapi terdapat

No.	Penulis, Tahun	Hasil
		perbedaan bermakna pada post-test 2 ( $p = 0,000$ ). Skor HAZ menunjukkan perbedaan bermakna antara pre-test dan post-test 1 ( $p = 0,043$ ) maupun antara pre-test dan post-test 2 ( $p = 0,000$ ). Skor WHZ juga menunjukkan perbedaan bermakna antara pre-test dan post-test 2 ( $p = 0,002$ ). Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan bermakna skor WAZ antara pre-test dan post-test 1 ( $p = 0,469$ ), tetapi terdapat perbedaan bermakna pada post-test 2 ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan efektif dalam meningkatkan status gizi balita stunting.
7.	Berge et al.,(2020)	Tiga model menunjukkan efek lintas tertinggal yang signifikan ( $P < 0,05$ ): Model 1: Praktik pemberian makan instrumental oleh orangtua memengaruhi respons anak terhadap makanan di kemudian hari. Model 2: Praktik pemberian makan emosional oleh orangtua memengaruhi respons anak terhadap makanan di kemudian hari. Model 3: Praktik pemberian makan emosional oleh orangtua memengaruhi rasa kenyang anak di kemudian hari. Model 1 menunjukkan jalur temporal dua arah yang signifikan, sementara model 2 dan 3 menunjukkan jalur temporal satu arah dari praktik pemberian makan oleh orangtua ke perilaku makan anak. Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik pemberian makan oleh orangtua, baik secara perilaku maupun emosional, secara prospektif memengaruhi respons anak terhadap makanan dan rasa kenyang.
8.	Ballarotto et al.,(2021)	Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas interaksi pemberian makan ibu-anak dan berat badan anak. Anak-anak dengan berat badan kurang menunjukkan permintaan otonomi dan kerja sama yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak dengan berat badan normal. Ibu-ibu dari anak-anak dengan berat badan kurang kurang peka terhadap isyarat anak seperti keinginan untuk mengakhiri interaksi dan permintaan otonomi dibandingkan dengan ibu-ibu dari anak-anak dengan berat badan normal. Fasilitasi ibu yang menurun dikaitkan dengan profil disregulasi anak yang lebih tinggi dan risiko psikopatologis ibu. Profil disregulasi anak yang tinggi juga dikaitkan dengan kepekaan ibu yang lebih rendah terhadap isyarat anak seperti keinginan untuk menghentikan interaksi dan suasana hati ibu yang lebih buruk.
9.	Ananta et al.,(2023)	Analisis bivariat menunjukkan korelasi signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dan pola makan anak ( $p=0,000$ , $r=0,372$ ). Terdapat pula korelasi signifikan antara praktik pemberian makanan dan pola makan anak ( $p=0,000$ , $r=0,424$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu dan praktik pemberian makanan berhubungan dengan pola makan anak yang mengalami stunting, dan bahwa peningkatan pengetahuan ibu dan praktik pemberian makanan dapat memperbaiki pola makan anak.

## PEMBAHASAN

Aturan Dasar Pemberian Makanan dapat memengaruhi perubahan perilaku makan sehat pada usia yang lebih muda dengan menggunakan aturan pemberian makanan yang benar. Oleh karena itu, orang tua harus mendapatkan pelatihan yang tepat terkait aturan diet untuk mendukung perkembangan anak mereka. Oleh karena itu, terdapat hubungan antara pengetahuan kebidanan dan aturan pemberian makanan pada balita (Ekarini dkk., 2024). Aturan pemberian makan yang digunakan di rumah memberikan struktur yang jelas tentang apa yang dapat dilakukan; hal ini tidak mungkin dilakukan pada waktu makan. Orang tua memainkan peran penting sebagai model saat mengadopsi aturan diet. Penguatan positif dan contoh yang baik dapat membantu anak-anak mengikuti aturan makan yang baik. Perilaku orang tua sangat berkorelasi dengan konsumsi makanan anak-anak. Dampak ketersediaan makanan sehat/tidak sehat dan pemodelan kesehatan/tidak sehat orang tua menunjukkan hubungan yang kuat antara makanan sehat dan tidak sehat pada anak-anak (Yee dkk., 2017).

Sebuah studi oleh Meiliana (2024) menunjukkan adanya perbedaan status gizi sebelum dan sesudah penerapan aturan pemberian makanan, dengan peningkatan status gizi balita pada kategori gizi baik. Penerapan aturan pemberian makanan yang tepat dapat meningkatkan status gizi anak, khususnya untuk mengatasi masalah gizi kurang dan obesitas. Teori pengaturan diri mengungkapkan bahwa aturan pemberian makanan berfokus pada kewenangan individu untuk mengendalikan pola makannya sendiri, termasuk mengenali sinyal lapar dan kenyang. Secara alami, anak mampu mengatur seberapa banyak mereka makan berdasarkan rasa lapar dan kenyang yang dirasakannya. Namun, lingkungan, tekanan sosial, dan kebiasaan orang tua dapat memengaruhi kemampuan ini. Penerapan aturan pemberian makanan mendukung penguatan keterampilan pengaturan diri (Hughes & Frazier-Wood, 2016).

Menurut penelitian di bidang pendidikan kesehatan, aturan pemberian makan dan pembagian kartu afirmasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi anak prasekolah. Hal ini dikarenakan pendidikan kesehatan tentang aturan pemberian makan dapat meningkatkan pengetahuan ibu yang dapat diaplikasikan dalam pemberian makan pada anaknya. Dengan adanya aturan pemberian makan yang tepat, anak dapat merasa lapar ketika tiba waktunya makan. Ibu menyatakan bahwa pada minggu pertama anak belum terbiasa dengan aturan tersebut sehingga anak masih perlu diarahkan ketika waktu makan tiba. Namun pada minggu kedua ibu melaporkan bahwa anak sudah mulai beradaptasi dengan jadwal pemberian makan dan meminta makan kepada ibu ketika waktu makan tiba, meskipun porsi makanan yang diminta masih sedikit. Porsi makan anak meningkat seiring berjalannya waktu dan setelah dilakukan intervensi (Trianingsih., 2023).

IDAI menganjurkan agar orang tua atau pengasuh menerapkan praktik pemberian makan dan aturan pemberian makan yang tepat sejak anak mulai dikenalkan dengan makanan padat. Aturan pemberian makan dapat membantu balita mengatur dan mengatasi masalah makannya sendiri. Melihat fenomena tersebut, peneliti ingin meneliti tingkat pengetahuan ibu mengenai aturan dan jadwal pemberian makan (feeding rules). Kegagalan dalam praktik pemberian makan menjadi penyebab masalah makan pada balita. Apabila kejadian kesulitan makan tersebut berlangsung dalam jangka panjang, akan berdampak pada kegagalan tumbuh kembang anak (Munjidah dan Rahayu, 2020). Hasil penelitian Meilina et al. (2024) menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi terdapat perbedaan tingkat status gizi balita sebelum dan sesudah penerapan aturan pemberian makan. Hal ini terlihat dari adanya perbaikan status gizi balita, dimana sebanyak 20 (66,6%) balita memiliki status gizi baik, dan pola pemberian makan yang tepat diterapkan oleh 25 (83,3%) ibu.

Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara praktik pemberian makanan ibu dengan pola makan pada anak stunting. Sebagian kecil ibu dengan praktik pemberian makanan yang buruk memiliki anak stunting dengan pola makan yang cukup, dan hal yang sama berlaku pada ibu dengan praktik pemberian makanan yang baik. Dalam praktiknya, proses pemberian makanan harus mengajarkan anak tentang rasa, bau, tekstur, dan suhu makanan. Jadwal pemberian makanan yang teratur tanpa gangguan seperti TV atau mainan juga sangat penting. Memaksa atau menggunakan hadiah saat pemberian makanan dapat mengganggu proses belajar anak dalam mengenali makanan. Penggunaan tahapan demonstrasi dan komunikasi persuasif melalui ceramah, curah pendapat, dan demonstrasi dapat membantu mengubah perilaku dan persepsi ibu tentang pencegahan stunting (Dwi et al., 2023).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dengan menggunakan metode kajian literatur, penerapan pendidikan aturan pemberian makan dasar secara signifikan berpengaruh terhadap perbaikan status gizi anak-anak. Intervensi berupa edukasi dan pembiasaan aturan makan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan makanan, memperbaiki pola makan anak, serta memperbaiki status gizi anak yang bermasalah gizi. Selain itu, faktor keluarga, seperti tingkat pendidikan dan pendapatan, turut mendukung efektivitas penerapan aturan makan di lingkungan rumah. Dengan demikian, pendidikan aturan pemberian makan dasar merupakan salah satu strategi efektif untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan perlu diimplementasikan secara berkesinambungan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan masalah gizi pada anak..

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, S.D., Krisnana, I. & Lestari, W.T. (2023). The Relationship Between Maternal Knowledge Level And Feeding Practices With Dietary Patterns In Stunted Children. *Journal of Eduhealth*, 14(3), 1393–1399. <https://doi.org/10.54209/jurnaleduhealth.v14i3.2762>
- Anggraini, D. & Trianingsih, D. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Feeding Rules dan Distribusi Flashcard Affirmation Terhadap Status Gizi Anak Prasekolah di TK Albirru Bandar Lampung. *Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), 61–65. Tersedia di: <http://www.ejournal.stikes-pertamedika.ac.id/index.php/jnhs>
- Ballarotto, G., Cerniglia, L., Bozicevic, L., Cimino, S. & Tambelli, R. (2021). Mother-child interactions during feeding: A study on maternal sensitivity in dyads with underweight and normal weight toddlers. *Appetite*, 166, 105438. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105438>
- Berge, J.M., Miller, J., Mortenson, S.V., Batson, A.K., Sherwood, N.E. & French, S.A. (2020). A Bidirectional Analysis of Feeding Practices and Eating Behaviors in Parent/Child Dyads from Low-Income and Minority Households. *The Journal of Pediatrics*, 221, 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.01.021>
- Darmayanti, P.A. & Nugraha, I.S. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Feeding Rules terhadap Gangguan Tutup Mulut pada Anak Usia 6–72 Bulan di Desa Kubu Karangasem Bali. *Journal Pharmactive*, 2(1), 51–57.
- Doersam, A.F., Thom, J.K., Sorensen, F., Martus, P., Mann, I.K., Preissl, H., Micali, N. & Giel, K.E. (2024). Mother-infant feeding interactions in mothers with and without eating disorder history: Results of a structured observational study. *Appetite*, 200, 107551. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107551>
- Ekarini, P.A., Mastryagung, G.A.D., Dwiyantri, N.K.N. & Dewi, K.A.P. (2024). Hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku feeding rules pada balita di Desa Tegal Kertha Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 46–53. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i1.548>
- Hughes, S.O. & Frazier-Wood, A.C. (2016). Rasa kenyang dan pengaturan diri asupan makanan pada anak: Peran potensial interaksi gen-lingkungan. *Laporan Obesitas Terkini*, 5(1), 81–87. <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0194-y>
- Mazzeo, P.A. & Mascarenhas, M.R. (2021). Feeding and nutrition in children with medical complexity. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 51(9), 101071. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2021.101071>
- Meiliana, S., Siregar, D.N., Wati, M.M., Hidayat, M., Simanjuntak, L.T. & Sinulingga, E.L.B. (2024). Pengaruh penerapan feeding rules terhadap status gizi bayi usia 6–12 bulan di Klinik Pratama Hadijah. *Malahayati Health Student Journal*, 4(3), 1079–1091. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.14020>
- Munjidah, A. & Rahayu, E. (2020). Pengaruh penerapan feeding rules sebagai upaya mengatasi masalah makan pada anak (picky eater, selective eater dan small eater). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 8(1).
- Qomariyah, S., Soraya, D. & Pramusinta, L. (2024). Pengaruh intervensi konseling feeding rules dan massage eating difficulties terhadap status gizi pada balita stunting. *Indonesian Journal of Midwifery*, 7(1), 92–105.

- Wati, Y.S., Rahayu, A.O.S. & Minna, R. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap feeding rules dan perilaku makan pada balita. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 13(2), 198–204.
- Yee, A.Z.H., Lwin, M.O. & Ho, S.S. (2017). Pengaruh praktik orang tua terhadap perilaku konsumsi makanan promotif dan preventif anak: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Jurnal Internasional Gizi Perilaku dan Aktivitas Fisik*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0501->