

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perilaku makan didefinisikan sebagai manifestasi dari cara anak belajar mengenai jenis, waktu, dan porsi makanan yang dikonsumsi, yang terbentuk melalui interaksi dengan tradisi budaya, nilai keluarga, serta kondisi lingkungan. (Rifani & Ansar, 2021). Perilaku yang terbentuk pada masa ini menjadi fondasi penting karena akan menentukan pola asupan nutrisi seseorang di masa depan (Heriyanti et al., 2022).

Kondisi perilaku makan anak mulai nampak jelas pada usia 2-3 tahun saat konsep otonomi dan pengaturan diri anak mulai berkembang. Perilaku ini berisiko memicu ketidakseimbangan nutrisi serius; kekurangan mikronutrien seperti zat besi dan kalsium dapat menghambat perkembangan motorik, menurunkan imunitas, hingga meningkatkan risiko *stunting*. Sebaliknya, pemberian makanan padat kalori sebagai solusi instan oleh orang tua justru berpotensi memicu obesitas (Romdiyani Heny et al., 2024).

Masalah perilaku makan ini menjadi tantangan besar di Indonesia dengan angka prevalensi mencapai 20%. Di Jawa Barat, angkanya jauh lebih tinggi yakni sekitar 41,9%. Data Riskesdas (2018) dan SSGI (2021) mempertegas tantangan ini dengan angka *stunting* nasional yang masih berada di 30,8%, jauh dari target RPJMN 2024 sebesar 19% (Nidya Furi et al., 2025). Secara lokal, berdasarkan data Pendata Majalengka tahun 2024,

terdapat populasi anak prasekolah yang signifikan di wilayah Talaga, yakni sebanyak 407 anak laki-laki dan 399 anak perempuan. Kelompok usia 3-6 tahun ini berada pada fase di mana pertumbuhan fisik mulai melambat, namun perkembangan psikososial, kognitif, dan motorik halus memerlukan stimulasi yang intensif.

Dalam praktik sehari-hari, ditemukan fenomena di mana orang tua cenderung mengambil langkah instan namun kurang menyentuh akar permasalahan pada perilaku makan anak. Fenomena tersebut seperti, anak prasekolah yang mengalami fusi sensorik akan menunjukkan reaksi gigi gemertak, ekspresi jijik dan menangis hanya karena melihat nasi yang tercampur sayur (tekstur heterogen).

Perilaku ini menyebabkan waktu makan anak menjadi siklus paksaan dan penolakan antara orang tua dan anak. Banyak orang tua menganggap perilaku makan anak menganggap penolakan makan disebabkan oleh kurangnya rasa lapar, sehingga vitamin nafsu makan menjadi solusi utama, Namun pada banyak kasus, vitamin tidak memberikan pengaruh yang signifikan jika perilaku makan anak tersebut disebabkan oleh resistensi sensorik yang tidak bisa diselesaikan dengan vitamin dan suplemen.

Sebagai kompensasi atas penolakan makan anak, muncul fenomena kebiasaan distraksi yang maladaptif. Orang tua sering kali memberikan gadget atau membawa anak jalan-jalan sore agar anak membuka mulut tanpa sadar. Dampaknya: Anak akan kehilangan koneksi antara otak dan

indra perasanya (*mindless eating*). Mereka menelan makanan tanpa ada tahapan mengenali tekstur, aroma, dan rasa yang memperparah perilaku makan. Di sisi lain, terdapat kesenjangan pengetahuan yang besar mengenai metode stimulasi. Mayoritas orang tua belum memahami bahwa perilaku sulit makan bisa diintervensi melalui media *sensory play*.

Terdapat hubungan timbal balik antara perilaku makan dan kemampuan motorik. Anak-anak tanpa gangguan makan cenderung memiliki perkembangan motorik halus yang normal, sementara anak dengan gangguan makan sering kali menunjukkan hambatan pada aspek motorik halus dan oral yang membutuhkan intervensi (Nahira et al., 2025; Lameky & Wakanno, 2025).

Salah satu faktor penyebab yang sering terabaikan adalah kurangnya stimulasi sensorik dan motorik halus yang melibatkan koordinasi otot kecil dan mata-tangan. Untuk mengatasi hal tersebut, stimulasi sensori melalui media *sensory play* muncul sebagai alternatif efektif. Metode ini membantu anak mengenal tekstur, aroma, dan warna makanan tanpa tekanan melalui pendekatan desensitisasi bertahap. Eksplorasi sensorik yang menyenangkan terbukti mampu mengurangi kecemasan anak terhadap perilaku makan. (Nurhidayah Ilyas & Amal, 2024).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memutus rantai perilaku makan maladaptif melalui pendekatan *sensory play*. Jika perilaku penolakan makan dibiarkan tanpa intervensi yang tepat, hal tersebut tidak hanya berdampak pada aspek nutrisi dan kesehatan jangka panjang

(*stunting*, malnutrisi, defisiensi zat besi dan obesitas), tetapi juga menyebabkan fiksasi perilaku makan buruk yang menetap hingga dewasa.

Anak dapat mengalami trauma makan, gangguan kecemasan saat berada di meja makan, hingga risiko gangguan makan (*eating disorders*) yang lebih kompleks saat remaja karena hilangnya sinyal lapar dan kenyang alami (*self-regulation*), sensitivitas sensorik yang menetap akan kesulitan beradaptasi dengan variasi menu makanan sehat di masa depan,

Keterlambatan dalam eksplorasi sensorik dapat menghambat kematangan oral-motorik (kemampuan mengunyah dan menelan berbagai tekstur), yang secara tidak langsung juga berpengaruh pada kemampuan artikulasi bicara anak, dan merusak hubungan psikologis antara anak dengan lingkungan makannya.

Meskipun peran bidan dalam Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) KIA sangat krusial, intervensi terhadap masalah perilaku makan pada anak prasekolah sering kali masih terbatas pada pemberian suplemen vitamin. Terdapat gap literatur mengenai penggunaan media *sensory play* sebagai bentuk intervensi asuhan kebidanan yang bersifat non-farmakologis untuk menstimulasi tumbuh kembang sekaligus memperbaiki pola makan. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan stimulasi sensorik ke dalam kerangka deteksi dini tumbuh kembang anak.

## B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh pemberian intervensi media *sensory play* terhadap perubahan perilaku makan pada anak usia prasekolah di PAUD Cipeucag 2, Kabupaten Majalengka?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh pemberian intervensi melalui media *sensory play* terhadap perubahan perilaku makan pada anak usia prasekolah di PAUD Cipeucag 2, Kabupaten Majalengka.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran perilaku makan anak usia prasekolah sebelum diberikan intervensi media *sensory play*.
- b. Mengidentifikasi gambaran perilaku makan anak usia prasekolah sesudah diberikan intervensi media *sensory play*.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian intervensi *sensory play* terhadap perubahan perilaku makan anak prasekolah dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

## D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup bidan dalam menangani kasus perilaku makan berfokus pada peran promotif (pencegahan), preventif (pelindungan), deteksi dini gangguan pertumbuhan, penapisan dan kolaborasi yang memantau tumbuh kembang anak secara berkala.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Pengembangan Teori Asuhan Kebidanan Komprehensif

Memperkaya literatur mengenai manajemen tumbuh kembang balita dan memperkuat teori bahwa bidan adalah pendamping siklus hidup Perempuan dan anak secara berkelanjutan (*Continuity of Care*).

#### b. Referensi untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar bagi peneliti lain untuk mengembangkan metode intervensi baru dalam mengatasi kesulitan makan, dan menjadi rujukan dalam penyusunan kurikulum pendidikan kebidanan terkait modul tumbuh kembang.

### 2. Manfaat Praktik

#### a. Bagi Anak

Membantu anak mengembangkan persepsi positif terhadap makanan melalui eksplorasi tekstur, aroma, dan visual yang minim tekanan, sehingga status gizi dan tumbuh kembangnya terjaga.

#### b. Bagi Orang Tua

Memberikan alternatif solusi yang edukatif dan menyenangkan dalam menghadapi anak dengan masalah sulit makan, sehingga dapat mengurangi kecemasan serta tekanan saat waktu makan.

c. Bagi Bidan

Bidan memiliki variasi intervensi lain selain memberikan vitamin/penambah nafsu makan, sehingga asuhan yang diberikan lebih bersifat holistik dan komprehensif. Dengan berhasilnya anak mengatasi gangguan perilaku makan, bidan lebih mudah mencapai target indikator kesehatan anak.

d. Bagi Institusi Pendidikan (PAUD/TK)

Penelitian ini memberikan alternatif metode pembelajaran yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada kesehatan dan nutrisi. Sebagai sarana edukasi bagi para guru di PAUD untuk memperluas wawasan mereka tentang hubungan antara sistem sensorik dan perilaku makan.

e. Bagi Fasilitas Kesehatan (Puskesmas/PMB)

Penerapan *sensory play* bisa menjadi program inovasi dalam kelas Ibu Balita atau Posyandu, yang meningkatkan daya tarik dan citra positif fasilitas kesehatan tersebut di mata masyarakat.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis	Judul Artikel	Metode	Hasil
1.	(Nurhidayah Ilyas & Amal, 2024) Wulan Cahya, dkk (2025/2026)	Psikoedukasi <i>Sensory Play</i> Terhadap Pengetahuan Ibu dalam Mengatasi <i>Picky Eater</i>	Kuasi Eksperimen; Variabel: Pengetahuan Ibu & Perilaku Makan.	Edukasi meningkatkan pemahaman ibu secara signifikan dalam menyajikan makanan sensorik.
2.	(Lameky & Wakanno, 2025) Hernita (2024)	Pengaruh <i>Sensory Play</i> Terhadap Nafsu Makan Anak Prasekolah Selama Hospitalisasi	Deskriptif Analitik; Variabel: Stres Hospitalisasi & Nafsu Makan.	<i>Sensory play</i> efektif menurunkan stres dan meningkatkan nafsu makan di RS.
3.	Sari & Rahayu (2024)	Stimulasi Sensorik Taktil dan Kaitannya dengan Skor KPSP pada Balita	Korelasional; Variabel: Stimulasi Taktil & Skor KPSP.	Ada hubungan kuat antara variasi stimulasi taktil dengan kematangan motorik halus.

Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian sebelumnya, seperti:

1. Menggunakan media *sensory play* untuk stimulasi perkembangan anak
2. Subjek pada kelompok anak usia prasekolah yang masih berada dalam fase *golden Age*

1. Landasan teori menggunakan desentitasi sistematis yaitu mengukur sejauh mana toleransi anak terhadap tekstur perabaan yang serupa dengan tekstur di mulut anak.
3. Melibatkan peran pendidik dan orang tua serta edukasi mengenai konsep bermain *sensory play*.
4. Memiliki tujuan akhir yang sama yaitu memperbaiki pola konsumsi anak untuk mencegah masalah gizi buruk dan mendukung pertumbuhan fisik yang optimal.

Kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa aspek berikut:

1. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan intervensi non-farmakologis berupa media *sensory play* berbasis bahan pangan lokal
2. Peneliti sebagai Bidan yang memberikan intervensi preventif-promotif untuk mencegah malnutrisi dini.
3. Fokus utama penelitian bukan hanya pada peningkatan nafsu makan, melainkan pada proses desensitisasi sensorik yang diukur melalui perubahan perilaku makan