

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *FEEDING RULES* DAN DISTRIBUSI  
*FLASHCARD AFFIRMATION* TERHADAP STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH  
DI TK ALBIRRU BANDAR LAMPUNG

*THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON FEEDING RULES AND DISTRIBUTION OF FLASHCARD AFFIRMATION  
ON NUTRITIONAL STATUS OF PRESCHOOL CHILDREN IN TK ALBIRRU BANDAR LAMPUNG*

**Deby Anggraini, Devi Trianingsih\***

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [devi.trianingsih27@gmail.com](mailto:devi.trianingsih27@gmail.com)

**Abstrak**

Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada anak akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan gizi pada anak prasekolah sering disebabkan oleh masalah sulit makan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah sulit makan pada anak agar status gizi dalam rentang normal adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* terhadap status gizi anak prasekolah di TK Albirru Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak usia prasekolah dengan status gizi kurang dan mengalami masalah sulit makan. Jumlah sampel yaitu 14 ibu, teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu timbangan digital, video edukasi, *flashcard affirmation* dan lembar monitor bb/u. Uji statistik yang digunakan yaitu *paired T-test* dengan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan status gizi anak berdasarkan bb/u sesudah intervensi pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* dengan hasil *p value* = 0,000. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan sebagai salah satu alternatif mengatasi masalah sulit makan dan gizi kurang pada anak.

**Kata Kunci:** *Afirmasi Positif, Anak Prasekolah, Feeding Rules, Status Gizi, Sulit Makan*

**Abstract**

*Nutrition plays an important role in the human life cycle. Malnutrition in children will cause growth and development disorders. Malnutrition in preschool children is often caused by difficult eating problems. Efforts that can be made to overcome the problem of difficulty eating in children so that nutritional status is within the normal range are the provision of health education about feeding rules and the distribution of flashcard affirmations. This study aims to determine the effect of health education on feeding rules and the distribution of flashcard affirmations on the nutritional status of preschool children at Albirru Kindergarten, Bandar Lampung. This study used a quasi-experimental design with one group pretest and posttest without control design. The population in this study were mothers who had preschool-aged children with poor nutritional status and had difficulty eating. The number of samples is 14 mothers, the sample technique used is total sampling. The instruments used are digital scales, educational videos, affirmation flashcards and bb/u monitor sheets. The statistical test used is the paired T-test with the results of the study showing that there is a significant effect on improving the nutritional status of children based on body weight after health education interventions regarding feeding rules and flashcard affirmation distribution with p value = 0.000. The results of this study are expected to be considered as an alternative to overcome the problem of difficult eating and malnutrition in children.*

**Keywords:** *Positive Affirmations, Preschool Children, Feeding Rules, Difficulty Eating, Nutritional Status, Difficulty Eating*

**PENDAHULUAN**

Berdasarkan data World Health Organization (2021), pada tahun 2020, secara global 149,2 juta anak dengan usia dibawah 5 tahun mengalami stunting, 45,4 juta kurus, dan 38,9 juta kelebihan berat badan. Lebih dari separuh anak-anak yang terkena *wasting* tinggal di Asia Selatan dan Asia. Di Indonesia berdasarkan survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menyebuTKan prevalensi stunting sebesar 24,4%. Angka ini masih jauh dari angka prevalensi yang ditargeTKan dalam

rpjmn 2020-2024, yakni 14%. Balita di Provinsi Lampung dengan status gizi yang kurang terdapat sebanyak 12,81% dan balita dengan gizi buruk sebesar 3,13%. Sedangkan di Kota Bandar Lampung balita dengan status gizi buruk sebanyak 3,02% dan gizi kurang sebanyak [1].

Usia 1-5 tahun biasanya anak menjadi sulit makan karena semakin bertambahnya aktivitas mereka seperti bermain dan berlari sehingga kadang mereka menjadi malas untuk makan. Selain itu, pola pemberian makan yang tidak sesuai dengan keinginan anak dapat menyebabkan anak menjadi sulit makan [2]. Sulit makan adalah kondisi ketika anak tidak mau makan, atau menolak mengonsumsi makanan atau minuman yang jenis dan jumlahnya sesuai dengan usianya. Sulit makan pada anak mengakibatkan asupan zat gizi pada tubuh anak berkurang. Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada bayi dan anak akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apabila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa [3].

Akibat buruk kekurangan gizi dapat terlihat pada pertumbuhan fisik anak usia prasekolah terlihat dari berat badan dan tinggi badan yang kurang normal, sedangkan akibat buruk pada perkembangan yaitu perkembangan motorik dan sensorik anak prasekolah menjadi terganggu [4]. Banyak faktor yang mempengaruhi masalah makan pada anak salah satunya adalah kedisiplinan orang tua dalam penerapan *feeding rules*. Penelitian yang telah dilakukan Darwati dkk. di Jayapura menyebutkan bahwa terdapat peningkatan secara bermakna status gizi dan perkembangan pada anak dengan kesulitan makan usia dibawah 5 tahun setelah diberikan konseling gizi dengan metode *feeding rules* dan stimulasi SDIDTK di Posyandu Jayapura [5].

Cara mengatasi kesulitan makan yang salah sering memperbesar kesulitan makan anak karena dapat mengurangi selera makan anak [6]. Komunikasi antara ibu dan anak selama proses pemberian makan juga merupakan hal yang harus diperhatikan, berdasarkan penelitian pemberian afirmasi atau sugesti positif yang merupakan bagian dari *hypnoparenting* dapat mengatasi masalah makan, penelitian yang telah dilakukan di Sidoarjo oleh Esty Puji Rahayu dkk. dengan judul penelitian Edukasi *Feeding Rules* dan distribusi *Flashcard Affirmation* Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Makan Pada Balita diperoleh hasil penelitian yaitu terdapat peningkatan pengetahuan tentang macam-macam masalah makan dan cara mengatasinya serta ada penurunan *picky eater* begitupun dengan *small eater* [7].

Berdasarkan pengamatan peneliti yang tinggal di sekitar wilayah TK Albirru, peneliti memperhatikan bahwa terdapat 8 anak TK yang memiliki postur tubuh kurus. Survei lebih lanjut kepada pihak sekolah diperoleh data hasil penimbangan berat badan rutin yang dilakukan TK Albirru setiap 3 bulan sekali yaitu dari 48 murid terdapat 34 (70%) anak memiliki status gizi baik dan 14 (29%) anak memiliki status gizi kurang. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis terhadap 10 orang tua didapatkan 7 (70%) ibu mengeluhkan anaknya mengalami sulit makan karena tidak menyukai makanan yang telah disiapkan ibunya dan hanya ingin makan jajanan.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka diperoleh bahwa terdapat kurangnya pengetahuan orang tua tentang *feeding rules*, dan mereka tidak tau bagaimana cara mengatasi masalah makan pada anak. Selain itu juga tidak adanya media dalam memberikan afirmasi positif pada anak dalam upaya mengatasi masalah makan. Maka peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* terhadap status gizi anak prasekolah di TK Albirru Bandar Lampung.

## **METODE DAN SAMPEL**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuasi eksperimen (*Quasy Experiment*) dengan rancangan *one group pretest and posttest without control*, penelitian ini dilakukan di TK Albirru Bandar Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia prasekolah dengan status gizi kurang dan mengalami masalah sulit makan di TK Albirru berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* (sampling jenuh). Sampel pada penelitian ini adalah semua populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar monitor *z-scores* BB/U, video dan leaflet sebagai media pemberian pendidikan kesehatan, *flashcard affirmation* sebagai media pemberian afirmasi atau sugesti, dan timbangan digital untuk mengukur berat badan anak.

Pada penelitian ini menggunakan uji Skewness yaitu membagi nilai skewness dengan nilai standard error. Nilai berdistribusi normal berada diantara nilai -1,96 sampai dengan +1,96. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar monitor *z-scores* BB/U, video dan leaflet sebagai media pemberian pendidikan kesehatan, *flashcard affirmation* sebagai media pemberian afirmasi atau sugesti, dan timbangan digital untuk mengukur berat badan anak.

Analisis univariat pada penelitian ini meliputi karakteristik responden seperti rata-rata usia, distribusi frekuensi jenis kelamin, dan pendidikan ibu, rata-rata nilai *z-score* sebelum intervensi dan rata-rata nilai *z-score* sesudah intervensi. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh intervensi pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* terhadap status gizi anak di TK Albirru Bandar Lampung.

## HASIL

Data penelitian ini diperoleh dari 14 orang responden sesuai kriteria inklusi tanpa kelompok kontrol. Responden adalah ibu yang memiliki anak usia prasekolah dengan status gizi kurang dan mengalami masalah sulit makan.

**Tabel 1. Rata-Rata Usia Responden Penderita Status Gizi Kurang di TK Albirru Bandar Lampung**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Mak
Umur	56,57	2,503	53-60

Tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata umur kelompok intervensi adalah 56,57 bulan dan standar deviasi 2,503 bulan. Umur paling muda di kelompok intervensi adalah 53 bulan dan yang paling tua adalah 60 bulan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Penderita Status Gizi Kurang Berdasarkan Jenis Kelamin di TK Albirru Bandar Lampung**

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	9	64,3
Perempuan	5	35,7
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Tabel 2. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat laki-laki sebanyak 9 orang (64,3%), perempuan sebanyak 5 orang (35,7%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Penderita Status Gizi Kurang Berdasarkan Pendidikan Ibu di TK Albirru Bandar Lampung**

Pendidikan Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan Dasar	2	14,3
Pendidikan Menengah	9	64,3
Pendidikan Tinggi	3	21,4
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Tabel 3. menunjukkan bahwa Pendidikan Ibu adalah Pendidikan menengah dengan frekuensi sebanyak 9 orang (64,4%), 3 orang (21,4%), dan 2 orang (14,3%).

**Tabel 4. Pengaruh Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang *Feeding Rules* dan Distribusi *Flashcard Affirmation* Pada Anak Prasekolah dengan Status Gizi Kurang di TK Albirru Bandar Lampung**

Sebelum		Sesudah		n	P Value
Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi		
-2,36	0,23	-2,05	0,28	14	0,0005

Tabel 4. menunjukkan hasil analisis nilai z-score anak sebelum dan sesudah pemberian Pendidikan Kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* mempunyai selisih rata-rata 0,31. Hasil uji statistic diperoleh *p value* =0,0005 maka  $H_0$  diterima yang artinya ada perbedaan yang signifikan nilai *z-score* antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi Pendidikan Kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* terhadap status gizi anak usia prasekolah di TK Albirru Bandar Lampung.

## PEMBAHASAN

Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Feeding Rules* Dan Distribusi *Flashcard Affirmation* Terhadap Status Gizi Anak Prasekolah Di TK Albirru Bandar Lampung. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired T-test* didapatkan nilai (*P value* sebesar 0,0005 dengan peningkatan rata-rata nilai *z-score* sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 0,31, maka  $H_0$  diterima yang artinya ada pengaruh Pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* terhadap status gizi anak prasekolah di TK Albirru Bandar Lampung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mince Bidora dengan judul Pengaruh Pola Asuh Berbasis *Hypnoparenting* dan Penyuluhan Gizi Pada Ibu Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak Balita Di Klinik Sumiariani Medan Johor Tahun 2018 yang menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata status gizi anak balita dengan intervensi hipnoparenting (affirmasi positif) yaitu 0,39 dengan Hasil uji *pair-t test* diperoleh nilai  $p < 0,01$ , artinya secara statistik menunjukkan adanya pengaruh pola asuh berbasis hipnoparenting terhadap peningkatan status gizi anak balita. Menurut Mince Bidora dalam penelitiannya penerapan hipnoparenting dengan memberikan affirmasi positif atau sugesti pada anak memerlukan perhatian khusus. Pemberian affirmasi positif ini dapat berhasil apabila orangtua atau pengasuh konsisten atau komitmen untuk menerapkan terapi ini dengan kesabaran [8].

Peningkatan rata-rata nilai z-score status gizi anak juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Esty Puji dkk yang dilakukan di TK Raudlatul Jannah, Sidoarjo tahun 2021 dengan judul Edukasi *Feeding Rules* dan Distribusi *Flashcard Affirmation* Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Makan Pada Balita dengan sampel 41 anak dengan hasil yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada kejadian *picky eater* dan *small eater*. Esty Puji dalam penelitiannya yang berjudul menyebutkan bahwa edukasi *feeding rules* pada orang tua dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dalam mengatasi sulit makan pada anak [7]. Dengan penerapan *feeding rules* masalah sulit makan apada anak akan teratasi sehingga gangguan tumbuh kembang anak dapat teratasi. Dengan penerapan *basic feeding rules*, maka laju pertumbuhan anak menjadi baik dan risiko untuk menjadi gagal tumbuh dapat berkurang karena asupan nutrisi yang dikonsumsi anak sesuai dengan kebutuhannya, dengan adanya disiplin *feeding rules* anak dapat terbiasa pada jam makannya sehingga anak dapat mengenal sinyal lapar saat jam makannya tiba [3].

Menurut peneliti pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dan distribusi *flashcard affirmation* berpengaruh terhadap status gizi anak prasekolah karena dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dapat menambah pengetahuan ibu sehingga dapat diterapkan dalam upaya pemberian makan pada anak, dengan adanya *feeding rules* yang tepat anak dapat merasakan sensasi lapar saat jam makannya tiba, ibu mengatakan bahwa pada minggu pertama anak belum terbiasa dengan *feeding rules* sehingga anak tetap harus diarahkan saat jam makan tiba, tetapi pada minggu kedua ibu mengatakan anak mulai terbiasa dengan jam makannya dan meminta makan kepada ibu saat jam makan tiba meskipun porsi makanan masih sedikit, porsi makan meningkat seiring dengan berjalannya waktu dilakukan intervensi.

Pendistribusian *flashcard affirmation* sebagai media pemberian affirmasi positif membuat anak dapat melihat gambar berbagai makanan sehingga anak berpikir bahwa makanan adalah sesuatu yang menarik, pemberian aspirasi positif yang dilakukan secara rutin dan dengan pengulangan yang konsisten dapat mempengaruhi anak agar bertindak sesuai

sugesti yang diberikan, ibu mengatakan anak mudah mengingat nama makanan yang ada di *flashcard* karena warnanya yang mencolok dan gambar makanan tampak "lezat" sehingga anak mudah diajak untuk membaca *flashcard* dan diberikan afirmasi positif sebelum tidur. Menurut peneliti walaupun anak dapat dipengaruhi tetapi bukan berarti dapat mengubah perilaku negatif anak dalam waktu yang cepat. Orang sekitar anak harus memberi semangat agar anak mampu melakukan hal yang diinginkan saat memberi afirmasi positif.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh yang signifikan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang feeding rules dan distribusi flashcard affirmation terhadap status gizi anak prasekolah terhadap status gizi anak prasekolah di TK Albirru Bandar Lampung sesudah dilakukan intervensi dengan hasil p value = 0,0005 ( $\alpha < 0,05$ ).

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dewan guru TK Albirru Bandar Lampung, serta Ibu dan anak usia prasekolah di TK Albirru Bandar Lampung atas partisipasinya dalam penelitian ini.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Peneliti menyatakan tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Riskesdas, "Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019," *Pemerintah Provinsi Lampung Dinkes*, no. 44, p. 136, 2019.
- [2] S. Soetardjo and M. Soekatri, *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*, 2nd ed. Jakarta: Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017.
- [3] D. R. Sjarif *et al.*, *Rekomendasi ikatan dokter anak indonesia pendekatan diagnosis dan tatalaksana masalah makan pada batita di indonesia*. 2014.
- [4] B. A. Paramashanti, *Gizi Bagi Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Yogyakarta : PT. Pustaka Baru, 2019.
- [5] D. Darwati, M. Mexitalia, S. Hadiyanto, F. Hartanto, and S. A. Nugraheni, "Pengaruh Intervensi Konseling Feeding Rules dan Stimulasi Terhadap Status Gizi dan Perkembangan Anak di Posyandu Kabupaten Jayapura," *Sari Pediatr.*, vol. 15, no. 6, p. 377, 2016, doi: 10.14238/spl5.6.2014.377-84.
- [6] Rofifah, "Paper Knowledge Toward a Media Histori of Documents," vol. 12-26.
- [7] E. P. Rahayu, N. Handayani, L. Delina, T. Ayu, and A. Laranti, "Edukasi Feeding Rules Dan Distribusi Flashcard Affirmation Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Makan," *JMM (Jurnal Masy. Madani)*, vol. 5, no. 6, pp. 3193-3202, 2021.
- [8] M. B. Siahaan, "Pengaruh Pola Asuh Berbasis Hypnoparenting dan Penyuluhan Status Gizi pada Ibu terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Balita di Klinik Sumiariani Medan Johor Tahun 2018," *Skripsi Poltekkes Kemenkes RI Medan*, pp. 1-76, 2018.