

Pengaruh *Positive Affirmation* terhadap Masalah Makan pada Anak

Effect of Positive Affirmation on Eating Problems on Children

Esty Puji Rahayu^{1*}, Nanik Handayani², Lailatul Khusnul Rizki³

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*Email : nayakasih@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: gangguan pertumbuhan tak lepas dari bagaimana seorang ibu memberikan makanan pada balitanya. Pemberian makan pada anak dianggap sebagai proses yang natural, namun demikian, 50-60% orangtua melaporkan bahwa anaknya mengalami masalah makan. **Tujuan:** menganalisa pengaruh positif affirmation terhadap masalah makan anak (*Picky dan small eater*). **Metode:** penelitian ini menggunakan studi quasi-experimental dengan pre-tes-post-test one group. Variabel independen adalah positif affirmation, sedangkan variabel dependen adalah masalah makan pada balita meliputi *small eater* dan *picky eater*. Penelitian ini dilakukan di Preschool Raudlatul Jannah, Sidoarjo dan responden adalah wali murid di sekolah tersebut. Instrumen menggunakan flashcard affirmation yang dan kuesioner. Populasi adalah wali murid kelas TK sebanyak 46 orang. Dengan *simple random sampling* diperoleh sampel 41 responden. **Hasil:** berdasarkan hasil analisa data dengan *Paired T Test* pada variabel *picky eater* sebelum dan sesudah diberikan positif affirmation dengan media flashcard affirmation menunjukkan hasil bahwa $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara afirmasi positif terhadap *picky eater*. Begitu juga variabel *small eater* menunjukkan hasil bahwa $p = 0,017$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara afirmasi positif dengan *small eater* pada anak. **Kesimpulan:** ada pengaruh *positive affirmation* terhadap masalah makan anak (*picky eater* dan *small eater*)

Kata kunci: *positive affirmation; picky eater; small eater*

Abstract

Background: growth disorders cannot be separated from how a mother gives food to her toddler. Feeding children is considered a natural process, however, 50-60% of parents report that their child has feeding problems. **Objectives:** : to analyze the positive effect of affirmation on children's eating problems (*Picky and small eaters*). **Methods:** this study used a quasi-experimental study with one group pre-test-post-test. The independent variable is a positive affirmation, while the dependent variable is eating problems in toddlers including *small eaters* and *picky eaters*. This research was conducted at Raudlatul Jannah Preschool, Sidoarjo and the respondents were the guardians of the students at the school. The instrument uses an affirmation flashcard and a questionnaire. The population is the guardians of the kindergarten class as many as 46 people. With *simple random sampling* obtained a sample of 41 respondents. **Results:** based on the results of data analysis with the *Paired T Test* on the *picky eater* variable before and after being given a positive affirmation using flashcard affirmation media, it shows that $p = 0.008$ ($p < 0.05$) which means that there is a significant effect between positive affirmations on *picky eaters*. Likewise, the *small eater* variable shows the result that $p = 0.017$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant effect between positive affirmations and *small eaters* in children. **Conclusion:** there is a positive affirmation effect on children's eating problems (*picky eaters* and *small eaters*).

Keywords: *positive affirmation; picky eater; small eater*

PENDAHULUAN

Isu malnutrisi pada anak, baik itu pada dua tahun pertama kehidupan atau seterusnya, masih menjadi tantangan bagi masa depan anak-anak Indonesia. Gangguan pertumbuhan juga masih menjadi masalah kesehatan global. Pada tahun 2020, secara global, 149,2 juta anak di bawah usia 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 (WHO, 2021)

Gangguan pertumbuhan tak lepas dari bagaimana seorang ibu atau pengasuh memberikan makanan pada balitanya. Pemberian makan pada bayi dan batita dianggap sebagai proses yang natural, namun demikian, 50-60% orangtua melaporkan bahwa anak mereka mengalami masalah makan. Setelah dievaluasi lebih lanjut, didapatkan bahwa anak yang memang memiliki masalah makan adalah 20-30% dan hanya 1-2% mengalami masalah makan yang serius dan berkepanjangan (IDAI, 2014).

Kesulitan makan adalah ketika anak tidak mau atau menolak makan dengan jenis atau jumlah sesuai usia secara fisiologis. Berbagai macam masalah makan anak, beberapa diantaranya adalah *picky eater*, *small eater* dan *selective eater*. Pada usia 2-3 tahun sekitar 20% anak termasuk *picky eater*. Anak biasanya tidak menyukai makanan yang terasa pahit maupun pedas dan masam. Terkadang anak tidak menyukai makanan karena warnanya tidak menarik, tetapi lebih sering karena makanan tersebut sulit untuk dikunyah. Anak-anak menyukai daging yang lembut dibandingkan daging yang keras, dan sayuran yang telah dimasak dibandingkan yang mentah (Astuti, 2018).

Small eaters adalah terminologi yang dipakai untuk anak dengan keluhan makan sedikit, status gizi kurang, dan feeding rules benar. Anak dengan *small eaters* berisiko mengalami gagal tumbuh karena asupan yang kurang. Sedangkan *selective eater* adalah anak yang menolak semua jenis makanan dalam kelompok makanan tertentu, misalnya menolak semua makanan sumber protein. Hal ini juga akan mengganggu tumbuh kembang balita (IDAI, 2014)

Banyak hal yang dilakukan orang tua untuk mengatasi masalah makan pada anak ini. Beberapa diantaranya adalah mengajak anak untuk makan bersama keluarga, menyajikan makanan dengan berbagai menu, membatasi waktu makan, menghindari makan sambil menonton tv maupun bermain gadget, bahkan sampai membatasi waktu makan anak.

Salah satu penelitian menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi masalah makan pada anak salah satunya adalah feeding rules, Penelitian Munjidah dan Rahayu (2020) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan feeding rules terhadap kesulitan makan kelompok *picky eater* dan *small eater* namun feeding rules terhadap kesulitan makan kelompok *selective eater* tidak ada pengaruh signifikan. Salah satu alternative mengatasi masalah makan anak yaitu dengan teknik hypnoparenting. Di dalam hypnoparenting ini berisi kata kata afirmasi positif. Selain mengatasi masalah makan anak hypnoparenting juga memiliki pengaruh yang kuat terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah (Jafri, 2014)

Afirmasi adalah kalimat yang ditujukan untuk mempengaruhi pikiran sadar dan bawah sadar, sehingga pada gilirannya mempengaruhi perilaku, pola pikir, kebiasaan dan

lingkungan. Menurut KBBI, afirmasi adalah penetapan yang positif, sebuah penegasan, serta peneguhan. Afirmasi dengan media flashcard menjadi salah satu metode yang mudah dan bisa dilakukan orang tua. Di dalam affirmation flashcard ini berisi gambar gambar makanan dan kata kata sugesti yang nantinya dibacakan oleh orang tua setiap malam. Hal ini cukup memudahkan para orang tua dalam memberikan afirmasi untuk mengatasi masalah makan pada balita.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai jenis masalah makan pada balita yaitu picky eater, selective eater dan small eater dan menganalisis pengaruh edukasi dengan media *flashcard affirmation* terhadap masalah makan balita. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh audio afirmasi terhadap masalah makan pada balita

METODE

Penelitian ini menggunakan studi quasi-experimental dengan pre-tes-post-test one group., yaitu membandingkan masalah makan balita yang sebelum diberi edukasi dengan media flashcard affirmation dan setelah diberi edukasi. Kemudian menganalisis korelasi antar variabel. Variabel independen adalah edukasi dengan media flashcard affirmation, sedangkan variabel dependen adalah masalah makan pada balita meliputi small eater dan picky eater

Penelitian ini dilakukan di Preschool Raudlatul Jannah, Sidoarjo dan responden adalah wali murid di sekolah tersebut. Instrumen Penelitian untuk Variabel edukasi peneliti menggunakan flashcard affirmation yang diberikan pada responden. Sedangkan masalah makan menggunakan kuesioner. Populasi adalah wali murid kelas TK di Preschool Raudlatul Jannah sebanyak 46 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel adalah 41 responden. Pada saat pelaksanaan penelitian peneliti memberikan *informed consent* tentang kesediaan responden sebagai objek penelitian. Kemudian peneliti melakukan pre test untuk melihat macam macam masalah makan pada balita, setelah itu peneliti memberikan kartu afirmasi dan cara mengaplikasikannya. Peneliti selalu mengecek ketepatan penggunaan kartu afirmasi setiap 3 hari sekali. Setelah 3 minggu perlakuan responden diberikan post test untuk melihat perubahan masalah makan pada balita. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi lembar observasi dan merekap nya. Data dianalisis untuk mengetahui pengaruh antara 2 variabel dengan *Paired T Test*.

HASIL

Setelah dilakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner, diperoleh data umum yaitu usia anak dan berat badan anak. Seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Tabel distribusi frekuensi kelompok usia anak

Karakteristik	n	%
Usia		
3 – 4 tahun	4	9,76
4,1 – 5 tahun	23	56,10
5,1 – 6 tahun	14	34,14
Berat badan anak		
10 – 15 kg	5	12,20
15,1 – 20 kg	22	53,66
20,1 – 25 kg	6	14,63
25,5 – 30 kg	8	19,51
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa kelompok usia paling banyak adalah responden dalam kelompok usia 4,1-5 tahun. Sedangkan kelompok berat badan anak, paling bnyak adalah anak dengan berat badan 15,1 – 20 kg.

Masalah makan yang sering dikeluhkan wali murid Preschool Raudlatul Jannah adalah *picky eater* dan *small eater*. Data tersebut ditampilkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Tabel distribusi silang anak yang mengalami masalah makan

Masalah makan	Pretest		Post Test	
	n	%	n	%
Normal	11	26,83	22	53,66
Picky eater	20	48,78	11	26,83
Small eater	10	24,39	8	19,51
Total	41	100	41	100

Berdasarkan tabel 2, diperoleh data bahwa terdapat penurunan jumlah anak yang mengalami *picky eater* sebelum dan sesudah diberikan afirmasi positif dengan flashcard afirmasi yaitu dari 48,78% turun menjadi 26,83%. Untuk data *small eater* juga mengalami penurunan yaitu dari 24,39% menjadi 19,51%. Setah dianalisis dengan uji Paired T Test pada variable *picky eater* menunjukkan hasil bahwa $P\text{-value} = 0.008$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara afirmasi positif terhadap *Picky eater*. Begitu juga variable *small eater* menunjukkan hasil bahwa $p\text{-value} = 0,017$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan anantara afirmasi positif dengan *small eater* pada anak.

PEMBAHASAN

Pemberian makan pada anak memang sering menjadi masalah bagi orang tua atau pengasuh anak. Masalah makan yang sering dikeluhkan adalah *picky eater* dan *small eater*. Kesukaran atau sulit makan pada anak usia pra sekolah (4 - 6 tahun) seringkali mengakibatkan tidak terpenuhinya gizi baik energi maupun kebutuhan satu atau lebih nutrien. Hal ini disebabkan oleh karena aktifitas fisik yang berlebihan yang sering disertai dengan perilaku anak yang aktif, tidak bisa diam, dan banyak bergerak. Pada penelitian ini paling banyak adalah responden yang memiliki anak berusia 4-5 tahun yaitu 56,1%.

Maslah makan pada anak juga berpengaruh terhadap berat badan anak. Pada penelitian ini berat badan anak paling banyak adalah pada kelompok 15,1 -20 kg. Salah satu penyebab terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak adalah *picky*

eater dimana anak memilih-milih makanan sehingga asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan oleh tubuh. Dampak dari picky eater yang tidak tertangani dapat menyebabkan kegagalan tumbuh kembang pada anak, BB dan TB anak menjadi tidak sesuai dengan usia (Bahagia & Rahayuningsih, 2018).

Salah satu cara mengatasi masalah makan pada anak adalah dengan memberikan afirmasi positif baik memberikan secara langsung maupun dengan bantuan media. Dalam penelitian ini menggunakan media Affirmation Flashcard yaitu kartu-kartu yang didalamnya terdapat gambar makanan dan kata-kata afirmasi positif. Afirmasi ini merupakan bagian dari hypnoparenting. Afirmasi adalah suatu bentuk penegasan terhadap diri sendiri terkait hal-hal yang bersifat positif. Melalui kata-kata positif tersebut, nantinya otak secara tidak langsung akan terdoktrin sehingga sudut pandang diri kita sendiri juga akan berubah. Sedangkan hypnoparenting dapat diartikan sebagai pembinaan anak dengan memperhatikan pengaruh hipnosis untuk menanamkan rekaman sugesti positif dan menetralkan rekaman / sugesti pada jiwa bawah sadar anak. Sugesti positif inilah yang biasa juga disebut afirmasi positif.

Berdasarkan hasil analisa data pada variable picky eater sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan hasil bahwa $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara afirmasi positif terhadap *picky eater*. Begitu juga variable *small eater* menunjukkan hasil bahwa $p = 0,017$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara afirmasi positif dengan *small eater* pada anak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dengan judul pengaruh hypnoparenting terhadap kejadian picky eater pada anak prasekolah di Kediri. Berdasarkan uji anova Friedman yang telah dilakukan diperoleh informasi bahwa nilai P adalah 0,020 dan α (0,05) maka ($P < \alpha$). H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh hypnoparenting terhadap kejadian picky eater pada anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2015. Berdasarkan hasil penelitian tersebut hypnoparenting dapat menangani masalah picky eater karena hypnoparenting menggunakan prinsip kerja hipnosis (komunikasi dengan otak) sering digunakan para orang tua sebagai sarana dalam membentuk kepribadian anak dan potensi anak (Anugraheni, 2017).

Orang tua menanamkan sugesti melalui kalimat afirmasi berkaitan masalah makan anak, langsung ke alam bawah sadar sesuai sugesti tersebut. Anak usia prasekolah adalah makhluk yang paling mudah menerima sugesti, terutama dari tokoh yang dianggap memiliki otoritas lebih tinggi, seperti orang tua. Mereka cepat sekali menangkap suatu ide yang kemudian dipersepsikan sesuai kemampuan berpikirnya sebagai seorang anak dan menerimanya sebagai suatu kebenaran. Prinsip utama hypnoparenting adalah penggunaan kata sugesti berulang terhadap anak ketika otak mereka berada dalam gelombang Alpha (8-12 Hz) yaitu ketika anak berada dalam keadaan atau kondisi rileks (mengantuk dan mata mulai menutup). Kemudian orangtua memberikan kalimat bernada afirmatif positif berkaitan dengan masalah makan anak, sehingga hal ini akan menjadi stimulus untuk diproses otak dalam keadaan sadar dan kemudian akan direkam kuat pada alam bawah sadarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif affirmation terhadap masalah makan anak (picky eater dan small eater).

Saran

Penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang hypnoparenting yang dilakukan secara runtut terhadap masalah makan pada anak. Selain itu juga dapat meneliti tentang factor factor yang mempengaruhi masalah makan pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, I. (2017). Pengaruh hypnoparenting terhadap kejadian picky eater pada anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 5(1), 24-29.
- Astuti, P. E. (2018, Januari). Perilaku Picky Eater dan Status Gizi pada anak Toddler. *Midwifery Journal*, 3(1), 81-85.
- Bahagia, I. P., & Rahayuningsih, S. I. (2018). Perilaku picky dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(3), 161-165.
- IDAI. (2014). *Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan pada Batita di Indonesia*. Jakarta: UUK Nutrisi dan penyakit Metabolik.
- Jafri, Y. (2014). Pengaruh Hypnoparenting Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia Prasekolah Yang Sulit Makan Di Surau Pinang. *Jurnal Ilmu Kesehatan "Afiyah"*, 1(2), 86-90.
- Munjidah, A., & Rahayu, E. P. (2020). Pengaruh Penerapan Feeding Rules Sebagai Upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak (Picky Eater, Selective Eater Dan Small Eater. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 29-39.
- WHO. (2021, Mei 6). *The UNICEF/WHO/WB Joint Child Malnutrition Estimates (JME) group released new data for 2021*. Diambil kembali dari WHO: <https://www.who.int/news/item/06-05-2021-the-unicef-who-wb-joint-child-malnutrition-estimates-group-released-new-data-for-2021>