



Efektivitas Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Masalah Perilaku Makan Anak di Kelas Ibu Balita

Bintang Lestiyasari^{1*}, Tatik Meiyuntariningsih¹

¹Pendidikan Profesi Psikolog, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

*Corresponding Author's e-mail: 1542300010@surel.untag-sby.ac.id

Article History:

Received: November 2, 2025

Revised: November 26, 2025

Accepted: November 29, 2025

Keywords:

eating behavior, picky eating, psychoeducation, mothers, toddlers, posyandu

Abstract: The toddler period is a crucial stage in shaping eating behavior that significantly affects children's health. The phenomenon of picky eating or selective eating habits often occurs due to inconsistent parenting and mothers' limited nutritional knowledge. This study aims to analyze eating behavior among toddlers and evaluate the effectiveness of psychoeducation in improving mothers' understanding within family health posts (posyandu). This research employed a quantitative method with a one-group pretest-posttest design involving 31 mothers with children aged 4–5 years from three family health posts under Puskesmas S, Surabaya. Data were collected through the Children Eating Behavior Questionnaire (CEBQ), psychoeducation sessions, observation, and interviews with midwives and nutritionists. The results indicate that most children exhibited irregular eating patterns and food selectivity. Psychoeducation improved mothers' knowledge of healthy eating practices, though still at a moderate level. The program proved effective as a promotive and preventive effort to establish healthy eating habits from an early age.

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Lestiyasari, B., & Meiyuntariningsih, T. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Masalah Perilaku Makan Anak di Kelas Ibu Balita. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(11), 3127–3131. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i11.4903>

PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pemenuhan gizi dan pembentukan perilaku makan. Perilaku makan yang tidak tepat pada fase ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi fisik maupun psikologis anak. Salah satu masalah perilaku makan yang sering dijumpai pada anak usia dini adalah *picky eating* atau kebiasaan memilih-milih makanan. Anak dengan kecenderungan *picky eating* biasanya menolak makanan tertentu, hanya menyukai jenis makanan terbatas, dan memerlukan waktu lama untuk menghabiskan makanannya (Setiawati, 2020). Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan perubahan pola asuh dan gaya hidup keluarga modern yang cenderung praktis serta penggunaan gawai dalam aktivitas makan anak.

Hasil survei dan asesmen yang dilakukan di Posyandu Keluarga Puskesmas S menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan anak usia 1–5 tahun menghadapi kesulitan dalam membentuk perilaku makan sehat pada anak. Banyak anak lebih menyukai jajanan di luar rumah seperti pentol, cireng, dan mie instan dibandingkan masakan rumah, serta menunjukkan resistensi terhadap sayur dan makanan bergizi. Selain itu, masih banyak ibu yang menggunakan strategi pemberian makan kurang efektif seperti memberikan gadget

agar anak mau makan atau menyelingi makanan dengan es krim dan minuman manis. Kondisi ini menunjukkan kurangnya pemahaman ibu terhadap perilaku makan anak dan dampaknya terhadap status gizi serta kesehatan mental anak.

Menurut teori ekologi Bronfenbrenner (1979), keluarga sebagai mikrosistem berperan sentral dalam membentuk perilaku anak melalui interaksi dan pola pengasuhan sehari-hari. Pengetahuan dan sikap orang tua, khususnya ibu, sangat memengaruhi kebiasaan makan anak (Prasasti & Indrawati, 2019). Ketidaktahuan ibu tentang konsep *feeding practice* yang baik dapat mengakibatkan anak mengalami gangguan makan seperti *avoidant/restrictive food intake disorder* (ARFID), yaitu gangguan makan yang ditandai dengan penolakan makanan berdasarkan bentuk, warna, rasa, atau bau tertentu (Fonseca et al., 2024). Gangguan ini berdampak pada kekurangan gizi, penurunan berat badan, dan gangguan perkembangan psikososial anak (Keery et al., 2019).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman orang tua tentang perilaku makan anak dan strategi penanganannya (Rifani & Ansar, 2021; Anggraeni et al., 2022). Melalui psikoedukasi, ibu memperoleh informasi edukatif mengenai penyebab, dampak, dan strategi menghadapi anak yang *picky eater*, sehingga dapat mengubah pola pikir dan praktik pengasuhan yang lebih sehat (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019). Dengan pendekatan yang partisipatif dan berbasis komunitas, psikoedukasi juga memperkuat peran posyandu dan puskesmas dalam upaya promotif serta preventif terhadap masalah perilaku makan anak.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis masalah perilaku makan pada anak usia balita di lingkungan posyandu keluarga, serta mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu terhadap perilaku makan anak dan pencegahan gangguan makan seperti ARFID. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis komunitas di bidang kesehatan anak, khususnya dalam konteks peningkatan literasi gizi dan kesehatan mental keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen tipe *one group pretest-posttest design* untuk mengukur efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai perilaku makan anak. Subjek penelitian berjumlah 31 ibu yang memiliki anak usia 4–5 tahun dan tergabung dalam kelas ibu balita di tiga Posyandu Keluarga wilayah kerja Puskesmas S, yaitu Posyandu Bermanfaat 3, Tunas Bangsa 4, dan Strawberry. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive dengan kriteria ibu memiliki anak dengan kecenderungan *picky eating* serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Penelitian dilaksanakan pada April hingga Mei 2025 di wilayah Puskesmas S yang mencakup Kelurahan Simo, Simbar, dan Suko, Kota Surabaya. Instrumen yang digunakan meliputi Children Eating Behavior Questionnaire (CEBQ), kuesioner psikoedukasi, lembar observasi, dan wawancara terstruktur dengan bidan serta ahli gizi. Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu asesmen awal, pelaksanaan psikoedukasi, dan evaluasi. Asesmen awal dilakukan untuk mengidentifikasi masalah perilaku makan anak melalui observasi, wawancara, dan FGD. Tahap intervensi berupa psikoedukasi diberikan kepada ibu balita dengan materi tentang pengenalan *picky eating*, penyebab,

dampak, serta strategi penanganannya menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok.

Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* serta tindak lanjut satu minggu setelah kegiatan untuk menilai perubahan pemahaman dan perilaku ibu dalam menghadapi anak yang sulit makan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05, sedangkan data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis secara tematik untuk memperkuat hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan ahli gizi dan bidan kelurahan di wilayah kerja Puskesmas S, diperoleh beberapa temuan penting terkait permasalahan perilaku makan anak balita.

Pertama, dari sisi permasalahan yang dihadapi masyarakat, baik ahli gizi maupun bidan kelurahan mengungkapkan bahwa sebagian besar orang tua, terutama ibu dengan anak balita, menghadapi kesulitan dalam mengatur pola asuh dan kebiasaan makan anak. Anak-anak cenderung memiliki berat badan yang stagnan atau sulit naik, mengalami kesulitan makan, dan menunjukkan perilaku makan yang tidak teratur. Bidan menambahkan bahwa banyak orang tua kurang memberikan stimulasi yang tepat bagi anak dan lebih sering membiarkan anak bermain dengan gadget. Selain itu, masih ditemukan permasalahan dalam perawatan anak, terutama terkait pemberian ASI dan makanan pendamping ASI (MPASI).

Kedua, terkait faktor penyebab perilaku makan bermasalah, ahli gizi menjelaskan bahwa berat badan anak yang sulit naik umumnya disebabkan oleh pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi atau jadwal makan yang tidak teratur. Sementara itu, bidan kelurahan menilai bahwa kurangnya informasi dan pengetahuan orang tua tentang masalah makan anak menjadi penyebab utama. Banyak orang tua kurang memperhatikan pola makan anak karena kesibukan, bahkan sebagian menitipkan anak kepada keluarga lain seperti nenek, sehingga pengawasan terhadap perilaku makan anak menjadi berkurang.

Ketiga, mengenai dampak dari perilaku makan bermasalah, ahli gizi menyebutkan bahwa anak dengan pola makan yang tidak sehat berisiko mengalami penurunan imunitas, pertumbuhan yang terhambat, serta gangguan emosional hingga berpotensi mengalami stunting. Bidan kelurahan menambahkan bahwa perilaku ini juga berdampak pada kedisiplinan orang tua. Banyak orang tua yang cenderung mengikuti keinginan anak dalam hal makan; apabila anak menolak makan, orang tua sering kali membiarkannya tanpa memberi dorongan atau batasan waktu makan yang jelas.

Keempat, terkait pelaksanaan kelas ibu balita, baik ahli gizi maupun bidan menjelaskan bahwa kegiatan tersebut dilaksanakan secara rutin setiap bulan di posyandu sebagai bagian dari program kerja puskesmas. Dalam kegiatan ini, para tenaga kesehatan memberikan edukasi seputar gizi, ASI, MPASI, serta pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak. Bidan menambahkan bahwa pelaksanaan kelas ibu balita dilakukan berdasarkan hasil rapat koordinasi lintas tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, ahli gizi, dan psikolog, dengan materi yang disesuaikan pada setiap pertemuan.

Hasil FGD menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menghadapi kesulitan dalam membiasakan anak makan teratur dan menghadapi anak yang sering menolak makanan. Para ibu mengaku belum konsisten dalam mengatur waktu makan anak dan sering kali kurang sabar ketika anak sulit makan. Beberapa anak hanya mau makan makanan tertentu

seperti ayam, mie, atau makanan cepat saji, sementara menolak sayur dan lauk lain. Sebagian ibu juga mengaku menggunakan cara yang kurang efektif, seperti memberi gadget, es krim, atau makanan manis agar anak mau makan. Tidak ada orang tua yang memaksa anak untuk makan, namun sebagian besar masih kurang disiplin dalam menetapkan jadwal makan. Hasil observasi memperlihatkan bahwa kegiatan posyandu berjalan rutin dan melibatkan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan psikologis, serta pemberian makanan tambahan (PMT). Interaksi antara ibu dan anak menunjukkan bahwa banyak anak yang terbiasa jajan di sekitar posyandu dan cenderung memilih makanan ringan dibandingkan makanan bergizi. Sebagian ibu masih menuruti keinginan anak dalam memilih makanan. Namun, selama kegiatan psikoedukasi berlangsung, para ibu tampak kooperatif dan aktif berdiskusi mengenai permasalahan makan anak.

Berdasarkan hasil kuesioner CEBQ, diketahui bahwa anak-anak balita cenderung membutuhkan waktu lama untuk menghabiskan makanan (rata-rata skor 27,3) dan memiliki kecenderungan pemilih makanan (*food fussiness*, 18,6). Anak-anak juga menunjukkan respons terhadap aroma atau tampilan makanan (*food responsive*, 14,7) dan rata-rata menikmati makanannya sebesar 13,4. Beberapa anak memiliki keinginan tinggi untuk minum manis (*desire to drink*, 10,0) dan menunjukkan variasi emosi saat makan (*emotional undereating* 11,9; *overeating* 9,9).

Sementara itu, hasil kuesioner psikoedukasi menunjukkan bahwa tingkat pemahaman ibu tentang perilaku makan anak berada pada kategori sedang di ketiga posyandu. Rata-rata skor tertinggi terdapat pada Posyandu Strawberry (47,3), disusul Posyandu Bermanfaat 3 (40), dan terendah di Posyandu Tunas Bangsa 4 (34). Temuan ini menunjukkan bahwa para ibu memiliki pemahaman cukup baik tentang perilaku makan anak, namun masih perlu ditingkatkan terutama dalam hal strategi menghadapi anak yang sulit makan dan pencegahan gangguan makan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menggambarkan bahwa perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh dan kebiasaan orang tua di rumah. Kurangnya disiplin dan konsistensi orang tua dalam membentuk jadwal makan serta penggunaan gadget atau makanan manis sebagai strategi membuat anak makan menjadi faktor yang perlu mendapat perhatian.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan anak balita dipengaruhi oleh pola asuh, kebiasaan keluarga, dan tingkat pengetahuan ibu. Anak-anak cenderung mengalami *picky eating* akibat kurangnya disiplin dan konsistensi orang tua dalam mengatur waktu serta jenis makanan. Psikoedukasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu tentang pola makan sehat, meskipun hasilnya masih pada kategori sedang. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi di posyandu perlu terus diperkuat untuk membantu orang tua membentuk kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini.

DAFTAR PUSAKA

1. Anggraeni, A., Diwanti, Y. S., & Hamidah, N. (2022). Pemberian psikoedukasi kepada masyarakat melalui media poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 33–41.
2. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiment by nature and design*. Harvard University Press.

3. Fonseca, N. K. O., Curtarelli, V. D., Bertoletti, J., Azevedo, K., Cardinal, T. M., Moreira, J. D., & Antunes, L. C. (2024). Avoidant restrictive food intake disorder: Recent advances in neurobiology and treatment. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01021-z>
4. Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah. (2019). Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(1), 26–35. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>
5. Prasasti, H. P., & Indrawati, V. (2019). Pengaruh kebiasaan makan keluarga terhadap status gizi anak di SDN Babak Sari, Kecamatan Dukun, Kabupaten Gresik (studi kasus). *Jurnal Tata Boga*, 8(1), 119–125.
6. Rifani, R., & Ansar, W. (2021). PKM program edukasi perilaku makan sehat pada anak. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2021*, 925–930.
7. Setiawati, M. (2020). *Modul madya: Kesulitan makan pada anak*.