

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Pola Asuh

2.1.1. Definisi pola asuh

Pola asuh orang tua adalah interaksi antara orang tua dengan anak, dimana orang tua memberikan stimulasi pada anak dengan memenuhi kebutuhan anak, mendidik, membimbing, menanamkan nilai-nilai kedisiplinan anak baik dalam tingkah laku serta pengetahuan agar tumbuh kembang anak berkembang secara optimal dengan ajaran yang diberikan orang tua (Shochib, 2018).

2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh

Untuk dapat menjalankan peran pengasuhan anak dengan baik, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu (Shochib, 2018):

a. Usia orang tua

Tujuan Undang-Undang perkawinan salah satunya adalah mengatur rentang usia terbaik untuk menjalankan peran pengasuhan. Apabila terlalu muda atau terlalu tua, maka tidak akan dapat menjalankan peran-peran tersebut secara optimal karena diperlukan kekuatan fisik dan psikososial.

b. Keterlibatan orang tua

Pendekatan dimulai dalam hubungan ayah ibu dan bayi yang baru lahir, ibu dianjurkan ditemani suami dan begitu bayi lahir, suami diperbolehkan untuk menggendong langsung setelah ibunya mendekap

dan menyusuinya. Dengan demikian, kedekatan hubungan antara ibu dan anaknya sama pentingnya dengan ayah dan anak.

c. Pendidikan orang tua dan status ekonomi

Pendidikan orang tua dalam perawatan anak akan mempengaruhi kesiapan mereka menjalankan peran pengasuhan. Untuk menjadi lebih siap dalam menjalankan peran pengasuhan adalah dengan terlibat aktif dalam setiap upaya pendidikan anak, mengamati segala sesuatu, menjaga kesehatan anak, memberikan nutrisi yang adekuat, memperhatikan keamanan dan membantu penyelesaian masalah anak, serta selalu berupaya menyediakan waktu untuk anak dan menilai perkembangan anak. Orang tua dengan perekonomian yang cukup, akan mendorong kesempatan anak mendapat fasilitas material yang mendukung pola asuh orang tua menuju perlakuan tertentu yang dianggap sesuai oleh orang tua.

d. Pengalaman orang tua

Orang tua yang telah mempunyai pengalaman sebelumnya dalam merawat anak akan lebih siap menjalankan peran pengasuhan dan lebih relaks. Orang tua yang mengalami stres akan mempengaruhi kemampuan orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama dalam kaitannya dengan strategi koping yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan anak. Walaupun demikian, kondisi anak juga dapat menyebabkan stres pada orang tua, misalnya anak dengan gangguan pilih-pilih makan.

e. Budaya

Budaya masyarakat di sekitar tempat tinggal memiliki peran yang cukup besar dalam membentuk pola pengasuhan orang tua terhadap anak. Dalam hal ini mencakup segala aturan, norma, adat, dan budaya yang berkembang di dalamnya. Budaya yang dianut dalam kehidupan sehari-hari sangat dipengaruhi faktor lingkungan yang nantinya akan mengembangkan suatu gaya hidup. Gaya hidup masyarakat di desa dan di kota besar memiliki berbagai macam perbedaan dan cara yang berbeda pula dalam interaksi serta hubungan orang tua dan anak.

2.1.3. Tipe-tipe pola asuh

a. Pola asuh demokratis

Pola asuh demokratis adalah pola asuh yang memprioritaskan kepentingan anak akan tetapi tidak ragu-ragu mengendalikan mereka. Manajemen makan pada anak dengan pola asuh orang tua tipe ini bersikap rasional terhadap pemilihan menu makanan, selalu mendasari tindakannya pada rasio atau pemikiran-pemikiran. Orang tua yang demokratis memandang sama kewajiban hak orang tua dan anak, bersikap rasional dan selalu mendasari pengaturan manajemen makan pada rasio pemikiran. Pola asuh demokratis ini merupakan sikap pola asuh dimana orang tua memberikan kesempatan kepada anak dalam berpendapat tentang makanannya dengan mempertimbangkan antara keduanya. Akan tetapi hasil akhir tetap ditangan orang tua (Tridhonato, 2014).

b. Pola asuh otoriter

Pola asuh otoriter yang merupakan kebalikan dari pola asuh demokratis yaitu cenderung menetapkan standar yang mutlak harus dituruti selama proses makan, biasanya disertai dengan ancaman-ancaman. Bentuk pola asuh ini menekan pada pengawasan orang tua atau kontrol yang ditunjukkan pada anak untuk mendapatkan kepatuhan dan ketaatan terhadap manajemen makan yang ditetapkan orang tua. Jadi orang tua yang otoriter sangat berkuasa terhadap anak, memegang kekuasaan tertinggi serta mengharuskan anak patuh pada perintah-perintahnya. Pola asuh otoriter ini menjelaskan bahwa sikap orang tua yang cenderung memaksa anak untuk sesuai dengan keinginan manajemen makan orang tua (Zakaria, 2018).

c. Pola asuh permisif

Pola asuh permisif adalah pengasuhan dimana orang tua memberikan kebebasan sebanyak mungkin kepada anak untuk mengatur pemilihan makanannya, anak tidak dituntut untuk bertanggung jawab dan tidak banyak kontrol oleh orang tua. Pola asuh ini memberikan pengawasan yang sangat longgar. Memberikan kesempatan kepada anaknya untuk memakan sesuatu tanpa pengawasan yang cukup darinya. Mereka cenderung tidak menegur atau memperingatkan anak apabila anak sedang dalam bahaya, dan sangat sedikit bimbingan manajemen makan yang diberikan oleh mereka. Namun, orang tua tipe ini bersifat hangat sehingga sering kali disukai oleh anak (Zakaria, 2018).

2.2. Perilaku Pilih-Pilih Makan

2.2.1. Definisi pilih-pilih makan

Terdapat berbagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi pilih-pilih makan yaitu *picky eater*, *selective eater*, *fussy eater*, *faddy eater* atau *choosy eater*. Beberapa penelitian mengatakan *picky eater* merupakan masalah yang sering terjadi pada usia anak-anak yang ditandai dengan penolakan makanan, pembatasan berbagai makanan, umumnya pada sayur dan buah-buahan, biasanya dikarenakan pada rasa baru, tekstur/kualitas sensorik makanan (Prawirohartono, 2018).

Istilah *picky eater* pernah digunakan oleh beberapa penulis dengan pengertian yang berbeda-beda, ada penulis yang menggunakan istilah ini untuk menggambarkan anak yang memilih makanan tertentu dan berlangsung terus-menerus, serta menolak makanan yang tidak disukai disertai dengan perilaku makan berupa memuntahkan makanan, berhenti makan, main-main dengan makanan pada saat makan, dan makan lambat (Tumiwa, 2018). *Picky eater* juga mencakup adanya asupan yang dibatasi oleh makanan yang familiar (kehilangan nafsu makan) dan keengganan untuk mencoba atau menghindari makanan baru. Selain itu anak dengan *picky eater* menunjukkan masalah perilaku berupa kecemasan gejala obsesif kompulsif, kesulitan di sekolah dan hubungan sosial (Prawirohartono, 2018).

2.2.2. Gejala *picky eater*

Anak yang memiliki perilaku *picky eater* memiliki gejala menolak makanan (terutama buah dan sayur-sayuran), makan dengan lambat atau menahan makanan di mulut, menyembunyikan atau melempar makanan selama waktu makan, lebih memilih mengonsumsi makanan manis dan berlemak, lebih

memilih mengonsumsi makanan ringan dibanding makanan pokok, menolak makanan baru, mengonsumsi makanan yang sama di setiap waktu makan, dan sering menghabiskan waktu lama selama makan (Prawirohartono, 2018).

2.2.3. Faktor-faktor penyebab

a. Pola Asuh Orang Tua

Interaksi ibu dan anak merupakan hal penting dalam proses makan. Pola asuh yang positif seperti kontak mata, komunikasi dua arah, pujian, dan sentuhan, dan interaksi negatif seperti memaksa makan, membujuk, mengancam, dan perilaku yang mengganggu anak (melemparkan makanan) dapat berpengaruh terhadap nafsu makan anak (Prawirohartono, 2018).

b. Pemberian ASI

ASI memiliki berbagai rasa karena dipengaruhi oleh asupan serta makanan yang dikonsumsi ibu yang sedang menyusui. Rasa pada ASI adalah pengalaman pengenalan rasa pada bayi yang kemudian akan membentuk kebiasaan makan bayi hingga ia menjadi dewasa. Variasi rasa yang dimiliki ASI membantu anak untuk kenal bermacam-macam rasa dari usia dini, sehingga ketika mulai tumbuh dewasa ia sudah tau rasa ini dan kemudian cenderung membuat anak tidak memilih-milih makanan yang ada. Pemberian ASI eksklusif menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada anak-anak. Pemberian ASI eksklusif dapat mencegah asupan sayuran yang rendah di masa anak-anak (Tumiwa, 2018).

c. Perilaku Makan Orang Tua

Orang tua memiliki pengaruh paling besar terhadap perilaku anak yang berhubungan dengan makanan dan pilihan makanan pada anak. Orang tua masih tetap memegang peranan penting sebagai model atau contoh bagi anak-anaknya dalam hal perilaku makan yang sehat. Orang tua bertanggung jawab terhadap masalah makanan di rumah, jenis-jenis makanan yang tersedia dan kapan makanan tersebut disajikan. Orang tua harus memberikan petunjuk mengenai hal-hal yang penting kepada anak-anak sehingga mereka mampu menentukan makanan yang sehat di saat mereka jauh dari rumah. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang malas makan (diet), akan mengembangkan perilaku malas makan juga (Tumiwa, 2018).

d. Lingkungan Keluarga

Pengaruh lingkungan keluarga sangat mempengaruhi gaya hidup sehat pada anak-anak dan remaja. Studi menunjukkan bahwa keluarga yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui menyediakan makanan sehat, dan memberi dukungan dalam membangun perilaku makan sehat menjadi salah satu proses yang membangun gaya hidup sehat (Tumiwa, 2018).

e. Tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi

Anak-anak dari orang tua yang memiliki tingkat pendidikan tinggi lebih banyak mengonsumsi buah dan sayuran serta lebih rutin mengonsumsi sarapan pagi setiap harinya. Seorang ibu dengan pendidikan yang tinggi akan lebih mampu merencanakan menu makanan yang sehat, bergizi dan bervariasi bagi dirinyadan keluarganya sehingga dapat terhindar dari rasa bosan dan dapat

mengurangi perilaku *picky eater* atau terlalu memilih-milih makanan (Prawirohartono, 2018).

2.2.4. Dampak

Perilaku *picky eater* atau pilih-pilih makanan dapat terjadi pada anak-anak yang pertumbuhan dan perkembangannya normal serta pada anak-anak dengan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Gangguan perilaku makan dapat menyebabkan perkembangan anak yang tidak optimal. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *picky eater* adalah asupan buah-buahan, sayur-sayuran, dan serat lebih rendah, gagal tumbuh, stunting, berat badan dan tinggi badan yang kurang, kesulitan menaikkan berat badan, gangguan perkembangan kognitif, dan anak lebih rentan terkena penyakit infeksi (Prawirohartono, 2018).

2.2.5. Penatalaksanaan

Cara mengatasi anak dengan *picky eater* tidaklah mudah, sampai saat ini belum ada penelitian pasti yang diiris guna menjelaskan tata laksana terbaik menghadapi anak *picky eater*. Langkah yang dapat diambil ialah menerapkan aturan makan sebagai berikut (Prawirohartono, 2018):

a. Anak harus makan secara teratur.

Membiasakan anak makan teratur (misal 4 jam sekali), tidak boleh memberi makanan dengan susu atau jus diantara waktu makan, dan bila anak haus boleh diberi air putih. Tujuan aturan ini ialah menimbulkan rasa lapar.

b. Ibu hanya menyediakan makan dalam jumlah sedikit.

Anak dengan *picky eater* biasanya makan hanya sedikit, oleh karena itu biarkan anak minta tambahan sendiri jangan membuat anak bosan dengan makanan dalam jumlah banyak. Dengan kata lain, biarkan anak menyesuaikan diri dengan perasaan kenyangnya.

- c. Usahakan anak tetap duduk di kursi makanya.

Apabila sebelum makan anak sudah jemu, boleh diberi mainan sebentar. Tetapi apabila maknana sudah siap, mainan harus segera diambil. Jika anak tetap ingin bermain, ibu boleh mengucapkan kata-kata tegas.

- d. Anak tidak boleh makan lebih dari 20 sampai 30 menit.

Pada umumnya anak normal dapat menghabiskan makanna dalam waktu sekitar 20 menit. Anak dengan *picky eater* diperkirakan harus makan dengan waktu paling lama 30 menit, jika dibiarkan makan berlama-lama, anak akan bertambah sulit untuk merasakan lapar pada waktu makan berikutnya.

- e. Orang tua tidak boleh memuji atau mengkritik bila anak makan banyak atau hanya sedikit.

Anak sedang belajar makan untuk mengatur rasa lapar dan kenyang, sehingga porsi makannya tidak seharusnya menjadikan orang tua bangga, atau sebaliknya meyebabkan frustrasi.

- f. Selama makan tidak boleh ada mainan atau tontonan televisi.

Bila anak makan sambil bermain atau menonton televisi, maka anak tidak akan belajar memperhatikan tanda lapar dan haus yang harus ia pelajari. Cara mengalihkan perhatian dengan mainan dan tontonan televisi dapat mempengaruhi pengaturan internal anak tentang rasa lapar dan kenyang.

g. Makanan tidak boleh digunakan sebagai penghargaan atau pernyataan perasaan orang tua.

Tujuan makan ialah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, membina selera makan, dan melatih keterampilan makan. Memberi makan dapat disalah persepsikan tidak benar jika makanan yang diberikan diartikan oleh anak sebagai hal lain. Anak mungkin mengartikan permen, coklat, dan sejenisnya bukan sebagai makanan tetapi sebagai simbol kasih sayang.

h. Tidak boleh bermain-main dengan makanan.

i. Anak yang lebih besar dicoba memusatkan perhatian kembali pada makanannya bila ia banyak bicara selama makan.