

ORIGINAL ARTICLE

Hubungan Penerapan *Feeding Rules* Terhadap Perilaku Makan Pada Anak Usia Toddler

Sri Ardayani*, Ganis Indriati¹, Juniar Ernawaty¹

¹ Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Riau, Indonesia

* Corresponding Author: sri.ardayani6333@student.unri.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (5th, January 2026)

Revised (22th, February 2026)

Accepted (9th, March 2026)

Keywords

Eating Behavior, Feeding Rules, Toddlers

ABSTRACT

Introduction: The toddler period is a golden stage, particularly for the formation of children's eating habits. The implementation of feeding rules, including schedule, environment, and feeding procedures, plays an important role in shaping healthy eating behavior. **Objectives:** This study aimed to determine the relationship between the implementation of feeding rules and eating behavior in toddlers. **Methods:** This research was a descriptive correlational study with a cross-sectional approach. The sample consisted of 74 mothers who had toddlers in Payung Sekaki, selected using a total sampling technique. The instruments used were the Feeding Practices and Structure Questionnaire (FPSQ) and the Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ), both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using the Chi-Square test. **Results:** The study showed that among 38 respondents who implemented feeding rules correctly, 28 children (73.7%) were categorized as food enjoyers, while among 36 respondents who did not implement them correctly, 25 children (69.4%) were categorized as food avoiders. The study found a significant relationship between the implementation of feeding rules and eating behavior in toddlers ($p = 0.000$; $\alpha = 0.05$). **Conclusions:** The more accurately parents apply feeding rules, the greater the likelihood that toddlers will develop positive eating behavior.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya).

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: ijk.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id

Pendahuluan

Anak pada tahap toddler adalah anak yang berada pada rentang usia 12 hingga 36 bulan atau sekitar 1-3 tahun (Hockenberry *et al*, 2019). Masa ini menjadi fase penting karena anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang berlangsung pesat (Permatasari *et al*, 2024). Tumbuh kembang anak yang optimal tahun-tahun pertama kehidupan memiliki manfaat besar pada perilaku, kebiasaan, dan kemampuan beradaptasi anak sepanjang hidupnya. Usia toddler, di antara kelompok umur merupakan periode anak-anak belajar kemandirian. Salah satu perilaku kemandirian dalam kehidupan anak adalah kurangnya kontrol orang tua terhadap anak dan anak belajar mulai makan sendiri (Khanmohammadi *et al*, 2020). Anak usia toddler sudah mampu minum dari cangkir, makan sendiri dengan jari dan menggunakan sendok dengan sedikit tumpah (Richardson, 2020). Pada masa ini sering ditemukan permasalahan pada perilaku makan anak yang berakibat pada status gizi anak-anak yang berkaitan dengan turunnya berat badan, dan kenaikan berat badan. Perilaku makan anak-anak juga akan berdampak pada pertumbuhan (Spahić & Pranjić, 2019). Masalah perilaku makan yang muncul mulai dari makan berlebihan, agitasi seperti melemparkan makanan atau bahkan sulit fokus saat makan, muntah, penolakan makan, gangguan makan hingga *picky eater* yang akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. *Picky eater* merupakan perilaku yang memilih-milih terhadap makanan (Wulandari *et al*, 2023). Menurut (Agustin & Rahmawati, 2025) perilaku *picky eater* atau memilih-milih makanan pada masa anak-anak merupakan kondisi normal karena masih dalam tahap penyesuaian rasa serta masa mencoba berbagai masakan. Namun, jika perilaku ini berlangsung secara persisten tanpa



penanganan yang tepat, dapat berkembang menjadi masalah makan yang lebih serius. *Picky eater* yang berlanjut hingga usia sekolah dapat menyebabkan kesulitan makan, penolakan terhadap makanan baru, dan keterbatasan asupan nutrisi, yang berpotensi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sebuah penelitian di Chicago menunjukkan bahwa gangguan perilaku makan yang paling umum pada anak toddler meliputi tidak merasa lapar pada waktu makan (52%), berhenti makan setelah beberapa suapan (42%), perilaku pilih-pilih makanan atau *picky eater* (35%), serta memiliki preferensi kuat terhadap makanan tertentu (33%). Anak dengan sifat *picky eater* juga diketahui menghabiskan waktu makan lebih lama dibandingkan anak yang tidak *picky eater*, yaitu sekitar 23.3 menit berbanding 19.7 menit (Chumairoh, 2021). Temuan serupa juga terlihat di New Zealand pada tahun 2019, di mana 24% anak toddler dilaporkan mengalami masalah dalam perilaku makan. Selain itu, The Gateshead Millennium Baby Study di Inggris melaporkan bahwa 20% orang tua mengatakan anak mereka memiliki persoalan dalam makan, khususnya hanya ingin mengonsumsi jenis makanan tertentu (17%) dan lebih menyukai minuman dibandingkan makanan (13%) (Ekarini, 2024). Salah satu penelitian yang dilakukan di Jakarta melaporkan bahwa perilaku makan yang tidak tepat menjadi salah satu faktor penyebab munculnya masalah makan yang bermakna pada anak usia 1–3 tahun, yaitu dengan proporsi sekitar 30%. Di Indonesia, malnutrisi pada toddler baik secara langsung maupun tidak langsung berkontribusi terhadap 10,9 juta kematian anak setiap tahun, dan sekitar dua per tiga di antaranya berkaitan dengan praktik pemberian makan yang tidak sesuai pada tahun pertama kehidupan (*infant feeding practice*) (Munjidah & Rahayu, 2020).

Salah satu faktor yang dapat memicu munculnya perilaku makan yang bermasalah pada anak adalah praktik pemberian makan yang tidak efektif (Munjidah & Rahayu, 2020). Aspek-aspek perilaku makan terdapat dua golongan aspek perilaku makan anak usia dini menurut Wardle (2001) yaitu *Food Approach* (penyuka makanan) dan *Food Avoidant* (penghindar makanan). Penyebab masalah perilaku makan pada anak diantaranya penerapan aturan makan yang ketat, menu makanan yang monoton atau kurang bervariasi, hubungan keluarga tidak harmonis, kebiasaan anak mengonsumsi makanan ringan, dan aktivitas anak bermain yang membuatnya lupa makan. Masalah perilaku makan anak dapat disebabkan oleh masalah kebiasaan makan, faktor psikologis, atau organik, yang semuanya dipengaruhi oleh peran orang tua dalam praktik pemberian makan sehari-hari, termasuk pilihan makanan, jadwal makan, dan interaksi saat makan. Selain itu, faktor-faktor seperti penyakit atau lingkungan keluarga juga dapat memengaruhi kebiasaan makan anak (Agustin & Rahmawati, 2025). Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI, 2016) merekomendasikan agar orang tua atau pengasuh menerapkan praktik pemberian makan yang tepat melalui penerapan *feeding rules*. Aturan makan ini kemudian disesuaikan dengan kondisi kebiasaan makan anak di Indonesia dan dijadikan pedoman bagi ibu dalam memberikan makanan kepada anak (IDAI, 2016). *Feeding rules* merupakan seperangkat aturan makan terstruktur yang mencakup tiga komponen utama, yaitu jadwal makan, kondisi lingkungan makan, serta prosedur pemberian makan. Menurut (Febriyanti et al., 2024), ketidaktepatan orang tua dalam menerapkan cara pemberian makan dapat memicu timbulnya masalah makan pada anak. Ketidakmampuan orang tua dalam menjalankan *feeding rules* dapat membuat anak menjadi sulit makan dan menimbulkan perilaku makan bermasalah. Jika kondisi ini terus berlangsung, anak dapat merasa tertekan atau jenuh, dan dalam jangka panjang dapat berdampak pada status gizinya.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 ibu di tiga Playgroup yang ada di Kelurahan Payung Sekaki yaitu Playgroup TK-PG-Daycare-IT El-Azzam, Playgroup Sun Global School and Daycare dan Playgroup Ar-Rahma Islamic Daycare diperoleh data bahwa 50% ibu dengan anak usia 1-3 tahun telah menerapkan aturan pemberian makan (*feeding rules*), dengan alasan bahwa mereka percaya aturan tersebut penting untuk membentuk perilaku makan yang baik sejak dini pada anak. Sebanyak 30% ibu lainnya mengungkapkan bahwa mereka tidak konsisten dalam menerapkan *feeding rules* karena berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu dan kesibukan.



Sementara itu, 20% ibu mengatakan bahwa mereka lebih memilih memberikan makanan sesuai keinginan anak tanpa mengikuti aturan pemberian makan, karena khawatir anak mereka tidak mendapatkan cukup nutrisi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penerapan *feeding rules* terhadap perilaku makan pada anak usia toddler.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu-ibu yang memiliki anak berusia 1-3 tahun yang terdaftar di tiga playgroup yang berada di wilayah Kelurahan Payung Sekaki. Metode sampling yang digunakan adalah *total sampling* sehingga menjadikan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel yaitu sebanyak 74 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia toddler (1-3 tahun) yang berada dalam kondisi sehat, ibu yang memiliki anak usia toddler (1-3 tahun) dan bisa baca tulis dan ibu yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah anak dengan kesulitan makan yang memiliki kelainan struktur seperti kelainan nasofaring, bibir sumbing, makroglosia, anak dengan kelainan laring dan trakea dan lain sebagainya.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Feeding Practices and Structure Questionnaire* (FPSQ) yang diadopsi dari penelitian Elvareta (2023). Kuesioner FPSQ digunakan untuk mengukur penerapan *feeding rules* oleh ibu dalam pemberian makan pada anak. Kuesioner ini terdiri dari 33 item pertanyaan yang mencakup beberapa aspek, yaitu jadwal makan, lingkungan dan prosedur pemberian makan. Kemudian kuesioner *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) yang diadopsi dari penelitian Fertycia (2022) yang telah di uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*. Kuesioner CEBQ digunakan untuk mengukur perilaku makan pada anak. Kuesioner ini terdiri dari 35 item pertanyaan yang menilai beberapa dimensi perilaku makan, yaitu *food responsiveness, enjoyment of food, emotional overeating, desire to drink, satiety responsiveness, slowness in eating, emotional undereating dan food fussiness*. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa 33 item pertanyaan pada instrumen FPSQ dinyatakan valid dan reliabel, dan 35 item pertanyaan pada instrumen CEBQ juga dinyatakan valid dan reliabel. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara variabel independen (penerapan *feeding rules*) dan variabel dependen (perilaku makan) pada anak usia toddler.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	Karakteristik	N	%
Umur			
1.	<25 Tahun	6	8.1
2.	25-35 Tahun	46	62.2
3.	>35 Tahun	22	29.7
Pendidikan			
1.	Tidak Sekolah	0	0
2.	SD	0	0
3.	SMP	0	0
4.	SMA	5	6.8
5.	Diploma/Sarjana	69	93.2
Pekerjaan			
1.	IRT	42	56.8
2.	Pegawai Swasta	15	20.3
3.	PNS	6	8.1



4. Wiraswasta	5	6.8
5. Buruh	0	0
6. Lainnya	6	8.1
Pendapatan keluarga (UMK Pekanbaru)		
1. Rendah (<Rp 3.675.938)	7	9.5
2. Menengah (Rp 3.675.938-7.351.875)	13	17.6
3. Tinggi (>Rp 7.351.875)	54	73.3
Jumlah Anak		
1. Satu	30	40.5
2. Dua	33	44.6
3. Tiga	11	14.9
Usia Toddler		
1. 12-24 Bulan	26	35.1
2. 25-36 Bulan	48	64.9
Anak Ke		
1. Pertama	42	56.8
2. Kedua	24	32.4
3. Ketiga	8	10.8
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	45	60.8
2. Perempuan	29	39.2
Total	74	100.0

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden adalah ibu dengan usia dewasa awal yaitu 25-35 tahun sebanyak (62.2 %) dengan pendidikan terakhir yaitu Diploma/Sarjana sebanyak (93.2%) yang termasuk berpendidikan tinggi, dan sebagian besar berkerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) (56.8%). Dari segi ekonomi, sebagian besar keluarga memiliki pendapatan yang tergolong tinggi (73.3%), dan rata-rata responden memiliki dua orang anak (44.6%) dengan mayoritas anak pertama sebanyak (56.8%) serta anak usia toddler berada pada rentang usia 25-36 bulan yaitu (64.9%). Selain itu, mayoritas anak toddler yang berjenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan sebanyak (60.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerapan *Feeding Rules* Responden

Karakteristik	N	%
Tepat	38	51.4
Tidak Tepat	36	48.6
Total	74	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 74 responden, terdapat kategori ibu dalam penerapan *feeding rules* yang tepat yaitu sebanyak 38 orang (51,4%). Sementara itu, sebanyak 36 orang (48,6%) termasuk dalam kategori penerapan *feeding rules* yang tidak tepat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Toddler

Karakteristik	N	%
Penyuka Makanan	39	52.7
Penghindar Makanan	35	47.3
Total	74	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 74 responden anak, terdapat 39 anak (52,7%) yang



termasuk dalam kategori penyuka makanan, dan 35 anak (47,3%) yang termasuk dalam kategori penghindar makanan.

Table 4. Hubungan Penerapan *Feeding Rules* Terhadap Perilaku Makan Pada Anak Usia Toddler

Penerapan <i>Feeding Rules</i>	Perilaku Makan				Total	<i>p value</i>	
	Penyuka Makanan		Penghindar Makanan				
	N	%	N	%	N	%	
Tepat	28	73.7	10	26.3	38	51.4	0.000
Tidak Tepat	11	30.6	25	69.4	36	48.6	
Total	39	52.7	35	47.3	74	100.0	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 74 responden, sebagian besar ibu menerapkan *feeding rules* secara tepat yaitu sebanyak 38 orang (51,4%), sedangkan yang menerapkan *feeding rules* tidak tepat sebanyak 36 orang (48,6%). Berdasarkan perilaku makan anak, sebagian besar anak termasuk dalam kategori penyuka makanan yaitu sebanyak 39 anak (52,7%), sedangkan penghindar makanan sebanyak 35 anak (47,3%). Hasil analisis bivariat menggunakan *uji chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan *feeding rules* dengan perilaku makan anak usia toddler dengan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05). Hasil penelitian terhadap 74 responden menunjukkan dari 38 ibu yang menerapkan *feeding rules* secara tepat, sebagian besar anak memiliki perilaku makan penyuka makanan yaitu 28 anak (73,7%), sedangkan 10 anak (26,3%) termasuk kategori penghindar makanan. Sebaliknya, dari 36 ibu yang menerapkan *feeding rules* tidak tepat, sebagian besar anak memiliki perilaku makan penghindar makanan yaitu 25 anak (69,4%), sedangkan 11 anak (30,6%) merupakan penyuka makanan.

Pembahasan

Gambaran Penerapan *Feeding Rules* Responden

Table 2. menunjukkan bahwa penerapan *feeding rules* pada responden relatif seimbang antara kategori tepat dan tidak tepat. Namun demikian, terdapat kecenderungan yang sedikit lebih besar pada responden yang menerapkan *feeding rules* dengan tepat dibandingkan yang tidak tepat. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian orang tua sudah berupaya menerapkan aturan pemberian makan sesuai prinsip yang dianjurkan, meskipun masih ada hampir setengah dari responden yang belum melaksanakannya secara tepat. Kondisi ini menegaskan pentingnya peningkatan edukasi dan pendampingan kepada orang tua agar penerapan *feeding rules* dapat dilakukan lebih konsisten dan merata. Perbedaan penerapan *feeding rules* ini dipengaruhi oleh karakteristik responden, seperti usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman dalam merawat anak. Ibu dengan usia yang lebih matang dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pola pemberian makan anak sehingga lebih mampu menerapkan aturan makan secara konsisten. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai pola makan anak mungkin belum mampu menerapkan *feeding rules* secara tepat, sehingga dapat mempengaruhi perilaku makan anak (Chumairoh & Ika Suryaningsih, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khoirunnisa *et al* (2024) mengenai *child feeding practice, picky eating behavior*, dan status gizi toddler, yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah menerapkan *feeding rules* dengan tepat. Temuan tersebut juga serupa dengan penelitian (Chumairoh & Ika Suryaningsih, 2021) mengenai pengetahuan ibu tentang *feeding rules*, yang menyatakan bahwa praktik *basic feeding rules* umumnya sudah diterapkan dengan baik. Penelitian lain oleh Rohadatul *et al* (2022) mengenai perilaku orang tua dalam pemberian makan pada anak prasekolah juga menunjukkan bahwa orang tua sangat berperan dalam proses makan anak, di mana perilaku mereka dapat menjadi contoh yang ditiru anak dan memengaruhi perilaku makan anak. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan studi Meiliana (2024) mengenai penerapan *feeding rules* terhadap status gizi bayi, yang menemukan bahwa mayoritas penerapan *feeding rules* masih berada pada kategori tidak tepat.



Penerapan *feeding rules* yang benar mencakup pemberian tiga kali makan utama dan dua kali camilan, dengan durasi makan yang tidak melebihi 30 menit. Anak hanya diperbolehkan minum air putih di sela-sela waktu makan. Suasana makan perlu dibuat nyaman, tanpa paksaan, dan bebas dari gangguan seperti mainan, televisi, maupun perangkat elektronik. Orang tua juga disarankan untuk tidak menggunakan makanan sebagai bentuk hadiah, mendorong anak makan secara mandiri, serta memberikan porsi kecil terlebih dahulu. Jika dalam 10–15 menit anak tetap menolak makan, maka proses makan sebaiknya dihentikan. Makan juga harus diakhiri apabila anak melempar makanan karena marah. Selain itu, aktivitas membersihkan mulut dilakukan setelah sesi makan selesai (IDAI, 2016). Menurut (Saidah et al., 2020) *feeding rules* umumnya diterapkan pada anak dengan *inappropriate feeding practice*, yaitu kondisi ketika muncul masalah makan akibat perilaku makan yang tidak tepat atau pemberian makanan yang tidak sesuai tahap usia. Pemberian makan yang mengikuti prinsip *feeding rules* dapat membantu anak membentuk pola makan yang baik, sedangkan praktik makan yang tidak tepat dapat berkontribusi pada timbulnya gangguan makan. Peneliti berasumsi bahwa penerapan *feeding rules* yang tepat akan membantu anak dalam membentuk perilaku makan yang positif, seperti makan secara teratur, menghabiskan makanan tanpa paksaan, dan mampu mengenali rasa lapar serta kenyang. Dengan kata lain, semakin baik penerapan *feeding rules* oleh orang tua, semakin besar peluang anak untuk terhindar dari masalah makan, serta lebih mudah diarahkan menuju pola makan sehat jangka panjang.

Gambaran Perilaku Makan Anak Toddler

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan pada anak toddler *relative* seimbang antara antara kategori penyuka makanan dan penghindar makanan. Namun demikian, terdapat kecenderungan yang sedikit lebih besar pada anak penyuka makanan dibandingkan penghindar makanan. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar anak memiliki perilaku makan yang positif dan lebih mudah menerima berbagai jenis makanan dibandingkan dengan anak yang memiliki kecenderungan menghindari makanan. Perbedaan perilaku makan anak ini dipengaruhi oleh pola pengasuhan, lingkungan keluarga, serta kebiasaan makan yang diterapkan di rumah. Anak yang terbiasa diberikan variasi makanan dan memiliki aturan makan yang teratur cenderung menunjukkan perilaku makan yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak memiliki pola makan yang terstruktur (Hijja et al., 2022).

Perilaku makan anak yang cenderung penyuka makanan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nida & Hartanto, 2021) tentang pengaruh pola asuh terhadap perilaku makan anak usia 4-6 tahun yang menyatakan bahwa mayoritas anak memiliki perilaku makan sebagai penyuka makanan. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian (Purnama et al., 2025) tentang hubungan perilaku makan dan aktifitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah yang juga menemukan bahwa sebagian besar anak usia sekolah dengan kecenderungan perilaku makan *food approach* yaitu kecenderungan anak menyukai makanan atau minuman. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri Daniela Wong et al., 2025) tentang hubungan antara perilaku makan dengan status gizi anak juga menemukan bahwa mayoritas anak memiliki perilaku makan baik. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh (Astuti & Ayuningtyas, 2018) tentang perilaku *picky eater* pada anak toddler yang menyatakan bahwa mayoritas anak tidak mengalami masalah makan atau *picky eater*.

Perilaku makan yang baik pada anak mempunyai dampak yang sangat baik pada aspek kehidupan anak (Udhiyanasari, 2023). Sedangkan perilaku sulit makan pada anak dapat memiliki dampak negatif dan pada pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk berpengaruh pada berat badan, tinggi badan, dan status gizi secara keseluruhan (Munjidah & Rahayu, 2020) (Loka et al, 2018). Masalah perilaku makan yang muncul mulai dari makan berlebihan, agitasi seperti melemparkan makanan atau bahkan sulit fokus saat makan, muntah, penolakan makan, gangguan makan hingga *picky eater* yang akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Peneliti berasumsi bahwa hal ini berkaitan dengan kecenderungan anak toddler yang masih berada pada fase



eksplorasi, sehingga sering menunjukkan sikap pilih-pilih makanan atau *picky eater*. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal anak seperti preferensi rasa, pengalaman makan sebelumnya, maupun faktor eksternal seperti pola asuh dan kebiasaan keluarga. Dengan demikian, tingginya proporsi anak yang menjadi penghindar makanan mengindikasikan bahwa perilaku makan sehat pada usia toddler masih memerlukan perhatian khusus dari orang tua agar tidak berdampak negatif pada tumbuh kembang anak.

Hubungan Penerapan *Feeding Rules* Terhadap Perilaku Makan Pada Anak Usia Toddler

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan *feeding rules* dengan perilaku makan anak usia toddler. Ibu yang konsisten menerapkan *feeding rules* secara tepat lebih cenderung memiliki anak dengan perilaku makan yang positif, yaitu mudah menerima makanan dan menjadi penyuka makanan. Hal ini menunjukkan bahwa aturan makan yang jelas, konsisten, dan sesuai kebutuhan anak dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Sebaliknya, anak yang tidak mendapatkan penerapan *feeding rules* dengan tepat lebih berisiko mengalami perilaku makan negatif berupa penghindar makanan. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan orang tua atau pengasuh khususnya ibu dalam penerapan aturan makan berperan penting dalam mendukung pembentukan perilaku makan anak yang sesuai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Hijja et al., 2022) di Pekanbaru pada anak usia toddler (1-3 tahun), yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu menerapkan praktik pemberian makan yang kurang tepat sehingga memicu munculnya perilaku *picky eater* pada anak. Semakin tidak sesuai pola pemberian makan yang dilakukan ibu, semakin besar pula risiko anak mengalami perilaku memilih-milih makanan. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara praktik pemberian makan dan kejadian *picky eater* pada anak toddler. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Elvareta (2023) yang dilakukan di Posyandu Rowosari pada kelompok balita berusia 6-59 bulan dengan kejadian Gerakan Tutup Mulut (GTM), mayoritas responden menerapkan *feeding rules* secara tidak tepat, sedangkan pada kelompok yang tidak mengalami GTM, sebagian besar responden menerapkan *feeding rules* secara tepat. Hasil penelitian mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara penerapan *feeding rules* dengan kejadian GTM pada balita. (Qiu et al., 2023) juga melakukan penelitian di Shanghai, Tiongkok. pada anak berusia 7-12 tahun. Pada penelitian tersebut menyatakan praktik *feeding* berasosiasi positif dengan meningkatnya perilaku *emotional undereating* pada anak. Selain itu, praktik *encouragement to eat* berhubungan dengan meningkatnya preferensi anak terhadap produk daging olahan. Sedangkan praktik *instrumental feeding* justru berhubungan negatif dengan kesukaan anak terhadap ikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara praktik pemberian makan orang tua dengan perilaku makan serta preferensi makanan anak. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Nuhan & Yulianti, 2023) di Jakarta pada anak balita berusia 6-59 bulan juga menyatakan hasil bahwa proporsi balita yang mengalami kesulitan makan lebih banyak terjadi pada pola pemberian makan yang kurang tepat.

Menurut (Saidah et al., 2020) *feeding rules* merupakan aturan makan yang tersusun dengan jelas, mencakup pengaturan jadwal makan utama dan makanan selingan yang teratur, dengan durasi makan maksimal 30 menit serta tanpa pemberian makanan lain di antara waktu makan tersebut. Penerapan aturan ini menuntut orang tua untuk menciptakan suasana makan yang nyaman agar kebiasaan makan yang baik dapat terbentuk, yaitu dengan menghindari berbagai gangguan seperti televisi atau mainan, serta mendorong anak untuk belajar makan secara mandiri tanpa adanya paksaan (Ekarini, 2024). Peneliti berasumsi bahwa penerapan *feeding rules* yang tepat, jelas, dan konsisten sejak dini mampu mengarahkan anak pada perilaku makan positif, yaitu lebih mudah menerima makanan dan menjadi penyuka makanan. Sebaliknya, ketidaktepatan penerapan *feeding rules* meningkatkan risiko munculnya perilaku makan negatif berupa penghindar makanan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya penerapan



aturan makan yang tepat dan konsisten oleh orang tua sebagai upaya pencegahan masalah makan dan dukungan terhadap tumbuh kembang anak.

Kesimpulan

Karakteristik responden dari penelitian terhadap 74 responden yang sesuai kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah ibu dengan usia dewasa awal hingga pertengahan dengan pendidikan terakhir yaitu sarjana yang termasuk berpendidikan tinggi, dan sebagian besar berkerja sebagai ibu rumah tangga. Dari segi ekonomi, sebagian besar keluarga memiliki pendapatan yang tergolong tinggi, dan rata-rata responden memiliki dua orang anak dengan mayoritas anak pertama serta anak usia toddler berada pada rentang usia 25–36 bulan. Selain itu, jumlah anak laki-laki tercatat lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penerapan *feeding rules* dan perilaku makan pada anak usia toddler.

Ethics approval and consent to participate

Penelitian ini telah dinyatakan lolos etik oleh KEPK Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor: 1901/UN19.5.1.8/KEPK FKp/2025.

Acknowledgments

Ucapan syukur dan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi selama pelaksanaan penelitian ini. Setiap bantuan serta kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.

References

- Agustin, I. W., & Rahmawati, A. (2025). Hubungan Parental Feeding Practices Dengan Perilaku Makan Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.20961/kc.v13i1.99622>
- Astuti, E. P., & Ayuningtyas, I. F. (2018). Perilaku Picky Eater Dan Status Gizi Pada Anak Toddler. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 81. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.155>
- Chumairoh, N., & Ika Suryaningsih, I. H. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Feeding Rules pada Batita Gerakan Tutup Mulut (GTM). In *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal* (Vol. 1, Issue 3).
- Febriyanti, D., Mumpuni, R. Y., & Raharjo, P. (2024). Penerapan Basic Feeding Rules Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun Di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 103–115. <https://doi.org/10.33366/nn.v8i2.3051>
- Hijja, N., Agrina, & Didi Kurniawan. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 85–92. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24177>
- Khanmohammadi, S., Hojjati, H., & Akhoundzadeh, G. (2020). The Effect of Training Nutritional Behavior to Mothers on the Growth of Toddlers in Gonbad Kindergartens in 2019. *La Prensa Medica Argentina*, 106(6), 50–57. <https://doi.org/10.47275/0032-745x-253>
- 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. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.564>
- Nida, N. M., & Hartanto, F. (2021). Pengaruh Pola Asuh terhadap Perilaku Makan Anak Usia 4-6 Tahun. *Sari Pediatri*, 23(3), 150. <https://doi.org/10.14238/sp23.3.2021.150-7>
- Nuhan, H. G., & Yulianti, E. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Sulit Makan



- Pada Balita di RW 001 Kelurahan Jatinegara Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 202–210. <https://doi.org/10.37012/jik.v15i2.1881>
- Putri Daniela Wong, K., Sam Leonard Bolang, A., & Hellen Kapantow, N. (2025). Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak di SD Citra Kasih Manado. *Jurnal Global Ilmiah*, 2(5). <https://doi.org/10.55324/jgi.v2i5.188>
- Qiu, C., Hatton, R., Li, Q., Xu, J., Li, J., Tian, J., Yuan, S., & Hou, M. (2023). Associations of parental feeding practices with children's eating behaviors and food preferences: a Chinese cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-03848-y>
- Saidah, H., & Dewi, R. K. (2020). *Relationship between Basic Feeding Rule Applied by Parents and Eating Difficulties of Children Under Five Years of Age in Kediri, East Java*. 01, 26911. <https://doi.org/10.26911/the7thicph.03.81>
- Spahić, R., & Pranjić, N. (2019). Children's Eating Behaviour Questionnaire: Association with BMI in children aged 3-10 years from Bosnia and Herzegovina. *Public Health Nutrition*, 22(18), 3360–3367. <https://doi.org/10.1017/S1368980019002210>
- Udhiyanasari, K. Y. (2023). Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar di SD Inklusi Jember. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 7(1), 84–89. <https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1235>
- Wulandari, A., Vedjia, M., & Yelva, F. (2023). Pengaruh Video Feeding Rules Terhadap Pengetahuan Tentang Perilaku Picky Eating Pada Anak. *Jurnal Bidan Pintar*, 4(1), 407–415.

