

**EFEKTIVITAS BABY LED WEANING TERHADAP KEJADIAN PICKY EATER PADA
BAYI USIA 7-12 BULAN****Iis Sopiah Suryani^{1*}, Lina Marlina², Rikky Gita Hilmawan³**¹⁻³Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

Email Korespondensi: iis.sopiah@bku.ac.id

Disubmit: 16 Oktober 2023

Diterima: 28 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.12649>**ABSTRACT**

One indicator of achieving health development is the nutritional status of children under 5 years of age (toddlers). This phase is known as the golden period, where development and growth take place very rapidly, so that children's nutritional needs must be met. At this time, toddlers are very vulnerable to experiencing malnutrition, one of which is stunting. 1 In Indonesia, stunting is a serious concern because according to RISKESDAS 2018, although the prevalence of stunting has reached the expected target in the 2019 RPJMN, namely 32%, it has not yet reached the target set by WHO of 20%. So the stunting rate in the province and in the city/district is still high. As the child gets older, the texture of the food given becomes rougher, such as chopped food or food that the child can hold (finger foods). To determine the effectiveness of the baby led weaning method for babies who are picky eaters. The method used in this research is a quasi experiment with one group pretest post test. Pre-post test one group design is a cause and effect relationship involving a control group. Researchers observe before the intervention is carried out, then observe again after the intervention. Causal testing is carried out by comparing the results of the pre-test and post-test. 7. The intervention consists of feeding techniques for babies aged 7-12 months using baby-led weaning. After carrying out the Wilcoxon test, the result was P Value = 0.000, which means P Value < α (0.005). So it can be concluded that H1 is accepted, meaning that the BLW (Baby Led Weaning) method is effective in treating babies who are picky eaters. The Baby led weaning method is effective in overcoming baby eating problems, one of which is picky eaters. It is hoped that parents who are picky eaters will use the baby-led weaning method in feeding their babies

Keywords : *Baby Led Weaning, Picky Eater***ABSTRAK**

Salah satu indikator pencapaian pembangunan kesehatan merupakan status gizi anak usia dibawah 5 tahun (balita). Fase ini dikenal dengan periode emas (golden period) dimana perkembangan dan pertumbuhan sangat berlangsung dengan pesat, sehingga kebutuhan gizi anak harus terpenuhi. Pada masa ini, balita sangat rentan mengalami kekurangan gizi salah satunya stunting. 1 Di Indonesia stunting menjadi perhatian yang serius karena menurut RISKESDAS 2018 Prevalensi stunting walaupun sudah mencapai target yang diharapkan pada RPJMN tahun 2019 yaitu 32% namun belum mencapai target yang ditetapkan oleh WHO sebesar

20%. Sehingga angka stunting di Provinsi maupun di Kota/Kabupaten juga masih tinggi. Seiring bertambahnya usia anak, tekstur makananyang diberikan menjadi lebih kasar seperti makanan yang dicincang atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (finger foods). Untuk mengetahui efektivitas metode baby led weaning terhadap bayi yang mengakami picky eater. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan one group pretest post test. Pre-post test one group design merupakan hubungan sebab akibat yang melibatkan satu kelompok control. Peneliti mengobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian dilakukan observasi lagi setelah intervensi. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pre test dan post test.7. Intervensi berupa teknik memberi makan kepada bayi usia 7-12 bulan dengan cara baby led weaning. Setelah dilakukan uji wilcoxon Didapatkan hasil P Value = 0,000 yang berarti P Value < α (0,005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, artinya Metode BLW (Baby Led Weaning) efektif dalam menangani bayi yang mengalami picky eater. Metode Baby led weaning efektif dalam mengatasimasalah makan bayi salah satunya yaitu picky eater. Bayi yang mengalami picky eater diharapkanpara orang tua menggunakan metode baby led weaning dalam memberi kan makan kepada bayi nya

Kata Kunci: *Baby Led Weaning , Picky Eater*

PENDAHULUAN

Salah satu indikator pencapaian pembangunan kesehatan merupakan status gizi anak usia dibawah 5 tahun (balita). Fase ini dikenal dengan periode emas (golden period) dimana perkembangan dan pertumbuhan sangat berlangsung dengan pesat, sehingga kebutuhan gizi anak harus terpenuhi. Pada masa ini, balita sangat rentan mengalami kekurangan gizi salah satunya stunting.¹ Di Indonesia stunting menjadi perhatian yang serius karena menurut RISKESDAS 2018 Prevalensi stunting walaupun sudah mencapai target yang diharapkan pada RPJMN tahun 2019 yaitu 32% namun belum mencapai target yang ditetapkan oleh WHO sebesar 20%. Sehingga angka stunting di Provinsi maupun di Kota/Kabupaten juga masih tinggi. 1 Menurut WHO (2013) penyebab terjadinya stunting pada anak salah satunya makanan komplementer yang tidak adekuat yang kemudian dibagi lagi menjadi tiga, yaitu makanan dengan kualitas rendah, pemberian makan yang

tidak adekuat, dan keamanan terhadap makanan dan minuman. Menurut Chao 2018, mengenai "Association of Picky Eating with Growth, Nutritional Status, Development, Physical Activity, and Health in Preschool Children" bahwa picky eater merupakan salah satu faktor stunting. Anak dengan picky eater cenderung mengalami kurang gizi dan pendek (stunting) juga memiliki IMT rendah (kurang dari persentil 15) dibandingkan dengan anak yang tidak picky eater (Maelani et al., 2021) · Anak dengan picky eaters cenderung akan memiliki asupan sayur dan buah yang rendah. Anak dengan picky eaters memiliki resiko tinggi terganggunya pertumbuhan disbanding dengan anak yang bukan picky eaters. Perilaku ini apabila tidak diatasi sedini mungkin akan mengakibatkan anak terbiasa dengan pilih - pilih makanan.

Gangguan makan pada anak yang masih banyak dikeluhkan oleh orang tua adalah sikap pilih - pilih makanan atau dikenal dengan picky

eater. Walaupun begitu, anak picky eater masih mau mengonsumsi minimal satu macam makanan dari setiap kelompok karbohidrat, protein, sayur, buah dan susu. Misalnya, anak ia masih mengonsumsi roti atau mie (Hanindita MH, Widjaja NA, Hidayati SN, n.d.).

Berdasarkan usianya, prevalensi picky eater secara konsisten meningkat seiring dengan peningkatan usia dimulai dari 4-24 bulan, yaitu antara 17-47% pada pria dan 23- 54% pada wanita. Hasil penelitian di Belanda menunjukkan prevalensi picky eater tertinggi pada usia 3 tahun (27,6%) bila dibandingkan dengan usia 1,5 tahun maupun 6 tahun. Sementara di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi balita yang mengalami sulit makan sebesar 23,9% yang 45,5% diantaranya adalah balita dengan picky eater. (Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, n.d.)

Menurut Lindsay Kenney & Walsh, 2013 Picky Eating adalah gangguan asupan makan secara terus menerus yang mengarah pada konsekuensi kesehatan, seperti penurunan berat badan, pertumbuhan lambat, kekurangan kalori dan hanya tergantung pada suplemen atau sonde, ketidakteraturan dalam makan dan membatasi atau mengurangi asupan nutrisi yang disertai dengan sikosomatik. (Maghfiroh, n.d.)

Berdasarkan hal tersebut salah satu cara pencegahan stunting yaitu bayi 6 bulan diberi Makanan Pendamping ASI (MPASI). Metode MP-ASI yang sering digunakan yaitu metode BLW (Baby Led Weaning). Metode MP-ASI yang dapat menjadi alternatif bagi anak dengan Picky Eater yaitu dengan menerapkan metode Baby Led Weaning karena bayi picky eater disebabkan anak ingin makan sendiri tanpa disuapi.

(Maelani et al., 2021). Baby-Led Weaning merupakan metode baru dalam memberi makan pada bayi. Metode ini berfokus pada kemampuan anak untuk menyuapi dirinya sendiri. Ini berlaku untuk mengasah keterampilan motorik halus dan kasar. Baby-led weaning semakin populer dikalangan orang tua karena bayi diizinkan untuk makan sendiri untuk melakukan pengenalan bertahap makanan bubur. (Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, n.d.)

Menggunakan metode BLW, orang tua membiarkan anak untuk memimpin seluruh proses dengan menggunakan naluri dan kemampuan mereka. Anak akan menentukan sendiri makan dimulai dan berakhir. Makanan dalam bentuk utuh dan bervariasi akan diberikan kepada anak, kemudian biasanya dipilih makanan yang mudah dimakan dalam satu suapan seperti brokoli, wortel, dan daging yang telah dipotong kecil. Selanjutnya anak akan memilih, menggenggam, membawa makanan ke mulut dan mengonsumsi makanannya dengan kehendaknya sendiri. (Maghfiroh, n.d.)

Seiring bertambahnya usia anak, tekstur makananyang diberikan menjadi lebih kasar seperti makanan yang dicincang atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (finger foods). Metode ini cenderung dipilih oleh orang tua dan kapan anak mulai memakan makanan padat. Metode alternatif dalam pemberian MPASI yaitu baby-led weaning yang lebih memfokuskan anak Baby-Led Weaning merupakan metode baru dalam memberi makan pada bayi. Metode ini berfokus pada kemampuan anak untuk menyuapi dirinya sendiri. Ini berlaku untuk mengasah keterampilan motorik halus dan kasar. Baby-led weaning semakin populer dikalangan orang

tua karena bayi diizinkan untuk makan sendiri untuk melakukan pengenalan bertahap makanan bubur. (Maghfiroh, n.d.)

Menggunakan metode BLW, orang tua membiarkan anak untuk memimpin seluruh proses dengan menggunakan naluri dan kemampuan mereka. Anak akan menentukan sendiri makan dimulai dan berakhir. Makanan dalam bentuk utuh dan bervariasi akan diberikan kepada anak, kemudian biasanya dipilih makanan yang mudah dimakan dalam satu suapan seperti brokoli, wortel, dan daging yang telah dipotong kecil. Selanjutnya anak akan memilih, menggenggam, membawa makanan ke mulut dan mengonsumsi makanannya dengan kehendaknya sendiri. (Utami, n.d.)

Seiring bertambahnya usia anak, tekstur makananyang diberikan menjadi lebih kasar seperti makanan yang dicincang atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (finger foods). Metode ini cenderung dipilih oleh orang tua dan kapan anak mulai memakan makanan padat. Metode alternatif dalam pemberian MPASI yaitu baby-led weaning yang lebih memfokuskan anak. (Chatoor, 2009)

LW merupakan metode dengan memperkenalkan makanan dengan rasa suka pada bayi usia 6 bulan ke atas. Memberi kesempatan pada bayi untuk memegang dan mengeksplorakan nya sendiri merupakan cirikhas dari metode BLW. (Victoria et al., 2022). (politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, 2020)

Hasil penelitian ini akan berguna bagi para orang tua yang memiliki bayi yang mengalami picky eater dalam hal penanganannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas metode baby led weaning terhadap bayi yang mengakami picky eater.

KAJIAN PUSTAKA

Bayi adalah anak yang baru lahir sampai berumur 1 tahun dan mengalami proses tumbuh kembang. Proses tersebut berlangsung dengan pesat dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan namun, berlangsung sangat pendek dan tidak dapat diulangi lagi sehingga disebut sebagai “masa keemasan” (golden period). (Dian Insana Fitri, Eva Chundrayetti, n.d.). Menurut Majestika (2018) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh (RAPLEY, Gill; MURKETT, 2012).

Lindsay Kenney & Walsh, 2013 Picky Eating adalah gangguan asupan makan secara terus menerus yang mengarah pada konsekuensi kesehatan, seperti penurunan berat badan, pertumbuhan lambat, kekurangan kalori dan hanya tergantung pada suplemen atau sonde, ketidakteraturan dalam makan dan membatasi atau mengurangi asupan nutrisi yang disertai dengan sikosomatik. (Maghfiroh, n.d.)

Dalam bukunya, Diana dan Lies (2012) menjelaskan bahwa picky eater merupakan kesulitan makan yang ditandai dengan adanya penolakan makan, neophobia, dan memiliki makanan yang sangat disukai oleh anak. Dorfman (2011) kemudian menegaskan kembali bahwa, picky eater merupakan anak dengan perilaku sangat pemilih dalam hal makanan dan tidak mendapatkan makan yang seimbang termasuk didalamnya sayuran, buah-buahan, nasi, dan sebagian besar hanya menginginkan makanan yang manis saja. (Maghfiroh, n.d.)

Menurut Cameron, Heath, Taylor (2012) BLW dideskripsikan

sebagai metode alternatif pemberian makan pada bayi di mana bayi diberi kebebasan untuk makan sendiri dengan jenis makanan padat yang ukurannya disesuaikan kemampuan mereka dalam menggenggam dan mengunyah (Maharani & Maulida, 2017). (Maharani, E. A., & Maulida, n.d.)

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Baby-Led Weaning adalah metode memperkenalkan MP-ASI dengan cara membiarkan bayi memilih, mengambil, dan menyuapkan makanan dengan tangannya sendiri. (Dr. Cut Nurul Hafifah, n.d.) Pertanyaan penelitian ini adalah apakah metode baby led weaning efektif dalam mengatasi bayi yang mengalami picky eater??

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan one group pretest post test. Pre-post test one group design merupakan hubungan sebab akibat yang melibatkan satu kelompok control. Peneliti mengobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian dilakukan observasi lagi setelah intervensi. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil

pre test dan post test.⁷ Intervensi berupa teknik memberi makan kepada bayi usia 7-12 bulan dengan cara baby led weaning. Responden adalah bayi yang berusia 7-12 bulan yang mengalami gerakan tutup mulut. Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kasus akan kembali diobservasi picky eater serta di nilai bagaimana pola makan. pretest post test. Pre-post test one group design merupakan hubungan sebab akibat yang melibatkan satu kelompok control. Peneliti mengobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian dilakukan observasi lagi setelah intervensi. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pre test dan post test. (politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, 2020)

Intervensi berupa teknik memberi makan kepada bayi usia 7-12 bulan dengan cara baby led weaning. Responden adalah bayi yang berusia 7-12 bulan yang mengalami gerakan tutup mulut. Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kasus akan kembali diobservasi picky eater serta di nilai bagaimana pola makan. (politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, 2020)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Bayi yang mengalami picky eater sebelum intervensi

Picky Eater	Frekuensi	Persentase
Picky eater	21	84%
Tidak picky eater	4	16%
Total	25	100%

Dari data table diatas diketahui bahwa bayi yang mengalami picky eater sebelum

dilakukan intervensi adalah sebanyak 84% dan bayi yang tidak mengalami picky eater adalah 16 %.

Tabel 2. Bayi yang mengalami picky eater setelah dilakukan intervensi.

Picky Eater	Frekuensi	Persentase
Picky eater	6	24%
Tidak picky eater	19	76%
Total	25	100%

Dari data table diatas yang mengalami picky eater diketahui bahwa bayi yang sebanyak 24% dan bayi yang tidak mengalami picky eater setelah dilakukan intervensi adalah bayi mengalami picky eater adalah 76 %.

Tabel 3. Efektivitas baby led weaning terhadap bayi yang mengalami picky eater

Pola Makan	Pretest		Posttest		P Value
	%	N	%	N	
Picky eater	21	84	6	24	0,000
Tidak picky eater	4	16	19	76	
Total	27	100	27	100	

Setelah dilakukan uji wilcoxon Didapatkan hasil P Value = 0,000 yang berarti P Value < α (0,005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, artinya Metode BLW (Baby Led Weaning) efektif dalam menangani bayi yang mengalami picky eater . (IDAI, 2015)

Berdasarkan hasil analisis data bahwa sebelum intervensi diperoleh banyak anak yang mengalami picky eater selalu menjadi alasan pada bayi yang mulai belajar makan apalagi jika orang tua salahmetode dalam teknik pemberian makan nya. (Chatoor, 2009)

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian makan dengan metode baby led weaning diperoleh anak yang mengalmi picky eater menjadi berkurang tadinya 21 bayi dari 25 bayi responden setelah intervensi menjadi 6 bayi yang mengalami picky eater ini sesuai dengan . Metode baby led weaning ini merupakan metode kegiatan makan yang memperkenalkan makanan sehat

keluarga yang sering dikonsumsi oleh keluarga dalam bentuk finger food dan memberi kesempatan kepada anak untuk makan sendiri sejak awal proses pengenalan makanan pendamping ASI. (RAPLEY , Gill ; MURKETT, 2012)). Brown dan Lee (2011) dalam jaji 2014 mengatakan bahwa ibu yang menerapkan metode baby led weaning kepada bayinya memiliki pengalaman makan yang positif bagi ibu dan bayi dan kegiatan makan menjadi lebih menyenangkan (Jaji et al., 2014). Metode BLW merupakan alternatif cara pengenalan anak pada makanan pendamping. Prasyarat bagi pelaksanaan BLW hanyalah kesehatan fisik anak dalam kondisi normal, dan kemauan orangtua mendampingi anak mengenali dan menjelajah makanannya sendiri. BLW sangat baik diterapkan karena dapat meng urangi biaya berlebih untuk MPASI, efisien dalam hal waktu, serta memberi pengalaman awal yang menyenangkan bagi anak.

PEMBAHASAN

Banyak orangtua di Indonesia sebenarnya telah mengaplikasikan BLW meskipun belum sempurna sehingga masih diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengenalkan tata laksana BLW dengan benar pada masyarakat. Selain itu minimnya penelitian mengenai BLW di Indonesia juga masih memberi banyak ruang bagi eksplorasi variabel ini dalam memahami tumbuh kembang anak. Orangtua yang memiliki anak dengan tumbuh kembang normal disarankan untuk dapat mengaplikasikan metode BLW sejak awal masa pengenalan bayi terhadap makanan. Terlebih jika sebelumnya orangtua telah mengawalinya dengan proses Inisiasi Menyusu Dini. Minimnya data tentang metode BLW dilihat dari sudut pandang psikologi merupakan wilayah yang dapat dieksplorasi lebih lanjut oleh peneliti. Diharapkan peneliti juga dapat menggali lebih jauh pemahaman tentang BLW melalui perspektif budaya di Indonesia.

KESIMPULAN

Metode Baby led weaning efektif dalam mengatasi masalah makan bayi salah satunya yaitu picky eater. Bayi yang mengalami picky eater diharapkan para orang tua menggunakan metode baby led weaning dalam memberi makan kepada bayi nya.

Bagi peneliti selanjut nya diharapkan meneliti tentang manfaat baby led weaning terhadap Gerakan tutup mulut pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, M. (N.D.). . *Tekanan Untuk Makan Dengan Kejadian Picky Eater Pada Anak Usia 2-3 Tahun. Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), 170. <https://doi.org/10.22146/ljc.n.24169>.
- Chatoor, I. (2009). Sensory Food Aversions In Infants And Toddlers. *Zero To Three*, 29(3), 44-49.
- Dian Insana Fitri, Eva Chundrayetti, R. S. A. (N.D.). *Hubungan Pemberian Asi Dengan Tumbuh Kembang Bayi Umur 6 Bulan Di Puskesmas Nanggalo. Asian Journal Of Endoscopic Surgery*, 3(2), 50-52. <https://doi.org/10.1111/Ases.12406>.
- Dr. Cut Nurul Hafifah, S. . (N.D.). *Betulkah Baby Led Weaning Lebih Baik?* <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/betulkah-baby-led-weaning-lebih-baik>.
- Hanindita Mh, Widjaja Na, Hidayati Sn, I. R. . (N.D.). *Pilih-Pilih Makanan.* <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pilih-pilih-makanan>.
- Idai. (2015). Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti Pada Bayi Dan Batita Di Indonesia Untuk Mencegah Malnutrisi. *Ukk Nutrisi Dan Penyakit Metabolik, Ikatan Dokter Anak Indonesia*. <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Jaji, J., E, N., & Widita P, M. (2014). Pengaruh Metode Baby Lead Wining Terhadap Keterampilan Oral Motor Pada Bayi (6-12 Bulan) Di Sesa Sidorejo Uptd Puskesmas Way Hitam Iv. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(1), 32-38. [File:///C:/Users/Maretha/Downloads/4056-8498-1-Sm.Pdf](file:///C:/Users/Maretha/Downloads/4056-8498-1-Sm.Pdf)
- Maelani, M., Pertiwi, S., & Wulandara, Q. (2021).

- Pengaruh Pemberian Mp-Asi Metode Blw (Baby Led Weaning) Terhadap Perilaku Picky Eater Pada Balita Usia 12-24 Bulan Di Rw 015 Dan Rw016 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Information (Jomi)*, 1(2), 83-90.
- Maghfiroh, L. (N.D.). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Toddler Di Keputih Kecamatan Sukolilo Surabaya. Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 8-24.
- Maharani, E. A., & Maulida, M. (N.D.). *Optimalisasi Potensi Perkembangan Anak Usia Dini Melalui Metode Baby Led Weaning (Blw). Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 33-38. <https://doi.org/10.29313/Ga.V1i1.2682>.
- Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. (2020). *Buletin Media Informasi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Rapley, Gill; Murkett, T. (2012). *Baby-Led Weaning = : Membantu Bayi Anda Menyukai Makanan Yang Tepat*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Septikasari, M. (N.D.). *Maestika Septikasari, S.St., Mph.*
- Utami, F. (N.D.). *Picky Eater Pada Anak Kota: Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 14(2), 79-86.
- Victoria, M.-K., Connie, M. M., Ruth, W., Patricia, K.-M., Bellington, V., Selestine, N., Marjorie, K.-M., Micheal, C., Linda, K., Violet, K., Elliot, K., Moses, S., Emmanuel, M., Christabel, M., & Fastone, G. (2022). *Enhancing Evidence-Based Practice And Critical Thinking Skills Of Nursing Students: Lessons From The Review Of The Bachelor Of Science In Nursing Curriculum Of The University Of Zambia. Open Journal Of Nursing*, 12(02), 155-169. <https://doi.org/10.4236/Ojn.2022.122010>