

PERILAKU PENERAPAN *FEEDING RULES* IBU TERHADAP STATUS GIZI BALITA

Wahyu Nuraisya^{1*}

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri, w.nuraisya@gmail.com, 081332849265

Abstrak

Feeding rules merupakan aturan pemberian makan pada balita yang direkomendasikan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) untuk mengatasi kesulitan makan. Ibu hendaknya menerapkan *feeding rules* guna menunjang kecukupan gizi dan membentuk perilaku makan yang sehat pada balita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku penerapan *feeding rules* oleh ibu dengan status gizi balita. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 18–31 Mei 2026 di Desa Kunjang, Kecamatan Kunjang, Kabupaten Kediri. Sampel penelitian berjumlah 33 ibu balita yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan data sekunder dari buku KIA. Analisis data univariat menggunakan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank (rho)*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu (66,7%, n=22) memiliki perilaku penerapan *feeding rules* kategori cukup, dan mayoritas balita (69,7%, n=23) memiliki status gizi normal. Hasil uji *Spearman's rho* memperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ (H_0 ditolak), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku penerapan *feeding rules* ibu dengan status gizi balita. Nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,840 mengindikasikan arah korelasi positif dengan kekuatan yang sangat kuat. Penerapan *feeding rules* secara konsisten berpengaruh nyata terhadap pembentukan kebiasaan makan sehat dan pemenuhan status gizi optimal pada balita.

Kata kunci: *Feeding rules*; perilaku ibu; status gizi balita.

Abstract

Feeding rules are structured toddler feeding guidelines recommended by the Indonesian Pediatric Society (IDAI) to overcome eating difficulties. Mothers should implement feeding rules to support adequate nutritional intake and foster healthy eating behaviors in toddlers. This study aimed to analyze the correlation between mothers' implementation of feeding rules and toddler nutritional status. An analytical correlational study with a cross-sectional approach was conducted from May 18 to May 31, 2026, in Kunjang Village, Kunjang District, Kediri Regency. A sample of 33 mothers of toddlers was selected using a simple random sampling technique. Research instruments included questionnaires and secondary data from Maternal and Child Health (KIA) handbooks. Univariate statistical tests used percentages, while bivariate analysis utilized the Spearman Rank correlation test (ρ). The results revealed that most mothers (66.7%, n=22) demonstrated adequate implementation of feeding rules, and the majority of toddlers (69.7%, n=23) had normal nutritional status. Spearman's ρ test yielded a p -value = $0.000 < 0.05$, rejecting H_0 and accepting H_a , confirming a significant relationship between mothers' feeding rule behavior and toddler nutritional status. The correlation coefficient of 0.840 indicated a strong positive relationship. Consistent implementation of feeding rules plays a crucial role in establishing healthy dietary habits and optimizing toddler nutritional status.

Keywords: *Feeding rules*; maternal behavior; toddler nutritional status.

PENDAHULUAN

Periode balita merupakan masa keemasan (*golden age*) yang menjadi fondasi utama bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Masa di bawah usia lima tahun ditandai oleh proses tumbuh kembang yang pesat sehingga membutuhkan asupan nutrisi berkualitas tinggi dalam jumlah yang memadai [1,2]. Namun, kelompok usia ini sangat rentan mengalami gangguan gizi [1,2]. Periode 1000

Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan fase krusial di mana malnutrisi—baik gizi kurang (*undernutrition*) maupun gizi lebih (*overnutrition*)—dapat memicu komplikasi jangka panjang seperti penurunan imunitas, gangguan kognitif, hingga penyakit degeneratif [3,4]. Ketidakseimbangan gizi diperkirakan menjadi pemicu kematian sekitar 300.000 anak balita setiap tahunnya di negara berkembang [4].

Berdasarkan *Joint Child Malnutrition Estimates* (JME 2024) oleh UNICEF/WHO/World Bank,

secara global terdapat sekitar 150,2 juta balita mengalami *stunting* dan 42,8 juta balita mengalami *wasting*, di mana 45% kematian balita berkaitan dengan malnutrisi [5]. Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 mencatat prevalensi *stunting* nasional sebesar 19,8%, *wasting* 7,4%, dan *underweight* 17,9% [6]. Di Jawa Timur, prevalensi *stunting* berkisar antara 11,5%–12,7%, sedangkan di Kabupaten Kediri *stunting* tercatat 4,8%–9,8% [6]. Data Laporan Status Gizi UPTD Puskesmas Kunjang tahun 2025 menunjukkan angka *stunting* di Desa Kunjang sebesar 1,70% (3 balita), *wasting* 4,55% (8 balita), dan *underweight* 3,41% (6 balita) [7]. Selain itu, data register Posyandu mencatat 35 balita mengalami masalah makan, sementara program edukasi spesifik terkait aturan pemberian makan belum berjalan optimal [7]. Studi pendahuluan di Desa Kunjang terhadap 10 ibu balita menemukan bahwa 9 di antaranya tidak menerapkan *feeding rules* yang tepat. Kondisi ini dipicu oleh kurangnya pemahaman ibu mengenai tata cara pemberian makan yang benar. Pemberian makan pada balita bukan sekadar pemenuhan kuantitas nutrisi, melainkan proses interaktif yang melibatkan pengenalan isyarat lapar-kenyang (*responsive feeding*), pembinaan lingkungan makan, dan pengaturan jadwal [8,9]. Regulasi lapar dan kenyang anak dipengaruhi oleh waktu pengosongan lambung, di mana rerata pengosongan lambung anak adalah 50% hingga 100 menit untuk makanan padat [10,11]. Oleh karena itu, *feeding rules* yang dirumuskan oleh IDAI menetapkan tiga aturan utama:

1. **Jadwal:** Teratur, durasi makan maksimal 30 menit, serta tidak memberikan camilan di luar jadwal [12].

2. **Lingkungan:** Menyenangkan, bebas dari distraksi (televisi, *gadget*, mainan), serta tanpa paksaan [13,14].
3. **Prosedur:** Porsi kecil, mendorong kemandirian anak, dan menghentikan proses makan jika dalam 15 menit anak tidak mau makan [13,14].

Kesulitan makan dapat menimbulkan dampak berat seperti *failure to thrive* (gagal tumbuh), defisiensi mikronutrien, serta gangguan perkembangan kognitif [15-17]. Gagal tumbuh dapat disebabkan oleh faktor organik maupun nonorganik seperti ketidaktahuan orang tua mengenai praktik pemberian makan [18-21]. Mengingat pentingnya peran ibu dalam pemenuhan gizi balita, penerapan *feeding rules* (aturan pemberian makan) secara tepat menjadi strategi preventif yang sangat esensial [22,23]. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku penerapan *feeding rules* ibu dengan status gizi balita di Desa Kunjang, Kabupaten Kediri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13–31 Mei 2026 di Desa Kunjang, Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kunjang, Kabupaten Kediri. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita di Desa Kunjang. Sampel berjumlah 33 ibu balita yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Variabel independen adalah perilaku penerapan *feeding rules*, sedangkan variabel dependen adalah status gizi balita. Pengumpulan data menggunakan kuesioner terstruktur (15 item pertanyaan mencakup aspek jadwal, lingkungan, dan prosedur) serta data sekunder penimbangan

balita pada Buku KIA/Register Posyandu. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji korelasi antar variabel menggunakan uji statistik *Spearman Rank (rho)* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Perilaku Penerapan *Feeding Rules* ibu pada Balita di Desa Kunjang

No	Kategori perilaku Penerapan <i>feeding rules</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurang	4	12.1
2	Cukup	22	66.7
3	Baik	7	21.2
	Total	33	100.0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar ibu balita di Desa Kunjang memiliki perilaku penerapan *feeding rules* dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 22 orang (66,7%). Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 42,4% ibu selalu memberikan makanan utama terlebih dahulu sebelum minum air, dan 42,4% ibu membiasakan anak makan sendiri. Namun, sebanyak 69,9% ibu mengaku masih kadang-kadang memaksa anak saat menolak makan.

Tabel 2 Status Gizi Balita di Desa Kunjang

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Gizi Kurang	10	30.3
2	Gizi Baik	23	69.7
	Total	33	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas balita di Desa Kunjang memiliki status gizi baik/normal, yaitu sebanyak 23 balita (69,7%), sedangkan 10 balita (30,3%) tergolong gizi kurang.

Tabel 3 Tabulasi Silang Antara Perilaku Penerapan *Feeding Rules* Ibu Dengan Status Gizi

No.	Perilaku <i>Feeding Rules</i>	Status Gizi				Total	
		Kurang	%	Baik	%	N	%
1	Kurang	1	10	3	13	4	12.1
2	Cukup	8	80	14	60.9	22	66.7
3	Baik	1	10	6	26.1	7	21.2
		10	100	23	100	33	100

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik *Spearman's rho* menghasilkan nilai *p-value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan adanya hubungan signifikan antara perilaku penerapan *feeding rules* ibu dengan status gizi balita. Nilai *Correlation Coefficient* (r) sebesar 0,840 menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat

Pembahasan

Penerapan *feeding rules* yang tepat sesuai rekomendasi IDAI berperan penting dalam membentuk regulasi makan internal anak [24]. Temuan bahwa mayoritas ibu berada pada kategori perilaku 'Cukup' (66,7%) mencerminkan bahwa pemahaman dasar mengenai aturan pemberian makan telah dimiliki, namun konsistensi penerapannya masih belum optimal. Hambatan utama yang sering ditemukan adalah perilaku memaksa anak saat sulit makan dan pemberian kudapan yang tidak teratur di luar jam makan utama. Praktik pemberian makan orang tua secara langsung memodelkan perilaku makan anak [25,26]. Perilaku ibu ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, paparan informasi dari media sosial, serta efektivitas konseling oleh tenaga kesehatan [27,28].

Mengenai status gizi balita, capaian 69,7% kategori normal menunjukkan bahwa program

pemantauan gizi dan PMT di posyandu Desa Kunjang telah berjalan cukup baik [29]. Status gizi normal memastikan pemenuhan kecukupan energi, protein, dan mikronutrien untuk daya tahan tubuh dan perkembangan otak [30]. Meskipun demikian, masih terdapat 30,3% balita dengan gizi kurang yang memerlukan penanganan terpadu. Faktor penyebabnya bersifat kompleks, meliputi penyakit infeksi berulang, pola pengasuhan, dan sanitasi [31].

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai korelasi (r) = 0,840 dengan arah positif menegaskan bahwa semakin baik konsistensi ibu dalam menerapkan *feeding rules*, semakin tinggi peluang balita memiliki status gizi normal [32]. *Feeding rules* memastikan porsi dan jadwal makan anak teratur sesuai waktu pengosongan lambung, sehingga anak mampu merespons rasa lapar secara alami dan terhindar dari *picky eating* [33]. Sebaliknya, kegagalan menerapkan aturan makan dapat memicu resistensi makan dan penurunan asupan kalori jangka panjang [34]. Oleh karena itu, edukasi *feeding rules* harus dijadikan materi utama dalam konseling gizi balita di tingkat pelayanan kesehatan primer.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat hubungan signifikan yang sangat kuat dengan arah positif antara perilaku penerapan *feeding rules* ibu dengan status gizi balita di Desa Kunjang, Kecamatan Kunjang, Kabupaten Kediri ($r = 0,840$; $p_v = 0,000$). Penerapan aturan makan yang terstruktur dan responsif oleh ibu terbukti berkontribusi nyata terhadap pencapaian status gizi optimal pada balita.

Saran

1. **Bagi Ibu Balita:** Diharapkan dapat meningkatkan konsistensi dalam

menerapkan *feeding rules* (jadwal teratur, lingkungan menyenangkan tanpa paksaan, dan prosedur yang tepat).

2. **Bagi Tenaga Kesehatan Puskesmas:** Mengintegrasikan modul pelatihan *feeding rules* ke dalam program Posyandu dan Kelas Ibu Balita.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Mengembangkan penelitian dengan metode prospektif/eksperimental serta mengontrol variabel pengganggu seperti riwayat penyakit infeksi dan tingkat pendapatan keluarga

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ariani AP. Ilmu Gizi Dilengkapi dengan Standar Penilaian Status Gizi dan Daftar Komposisi Bahan Makanan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
- [2]. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Rekomendasi Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan Pada Balita di Indonesia. Jakarta: Badan Penerbit IDAI; 2020.
- [3]. Febriyanti D, Mumpuni RY, Raharja P. Penerapan Basic Feeding Rules Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun. J Ilm Keperawatan. 2024;8(2):45–52.
- [4]. Pasaribu IH, Rahayu MA, Marlina R. Implementasi Feeding Rules Untuk Mencegah Permasalahan Gizi Pada Balita. J Mandira Cendekia. 2023;2(11):15–22.
- [5]. Saidah H, RKD. Feeding Rule Sebagai Pedoman Penatalaksanaan Kesulitan Makan Pada Balita. Malang: Ahlimedia Press; 2020.

- [6]. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2024. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- [7]. Puskesmas Kunjang. Laporan Data Status Gizi Balita Puskesmas Kunjang Kabupaten Kediri Tahun 2025. Kediri: UPTD Puskesmas Kunjang; 2025.
- [8]. Meiliana, et al. Pengaruh Penerapan Feeding Rules Terhadap Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan di Klinik Pratama Hadijah. *Malahayati Health Student J.* 2024;4(3):801–12.
- [9]. Akbar F, Hamsa I, Darmiati, Hermawan A, Muhajir A. Strategi Menurunkan Prevalensi Gizi Kurang pada Balita. Yogyakarta: Deepublish; 2021.
- [10]. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- [11]. Menteri Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- [12]. Hidayati T, Hanifah I, Sary Y. Pendamping Gizi Pada Balita. Yogyakarta: Deepublish; 2019.
- [13]. Menteri Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 14 Tahun 2019 Tentang Pelaksanaan Teknis Surveilans Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- [14]. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Balita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. Jakarta: Badan Penerbit IDAI; 2016.
- [15]. Hijja N, Agrina, Kurniawan D. Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *J Vokasi Keperawatan.* 2022;5(2):85–92.
- [16]. Rohadatul A, Harahap IM, Fajri N. Perilaku Orang Tua dalam Praktik Pemberian Makanan pada Anak Usia Pra Sekolah. *J Ilm Mhs Fak Keperawatan.* 2022;5(4):1–8.
- [17]. Notoatmodjo S. Pendidikan Kesehatan dan Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2015.
- [18]. Simbolon D. Monograf Faktor Risiko Praktik Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) di Indonesia. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management; 2021.
- [19]. Widiyanti AF, dkk. Peran SDGs dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat. Bantul: CV Mitra Edukasi Negeri; 2023.
- [20]. Kementerian Kesehatan RI. Buku Resep Makanan Lokal Balita dan Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
- [21]. Azizah AA, et al. Penerapan Feeding Rules dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan di Puskesmas Sangkrah. *J Forum Kesehat.* 2025;15(2):112–20.
- [22]. Menteri Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- [23]. Wawan A. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Jakarta: Nuha Medika; 2019.
- [24]. Purba I, Sinaga J, Ardiansyah, Sihura I. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Terhadap Pelaksanaan Vaksinasi. Medan: UMSU Press; 2023.

- [25]. Dewi VP. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Feeding Rules dengan Pola Pemberian Makanan pada Anak Pra Sekolah. *J Univ Kusuma Husada Surakarta*. 2022;1(1):1–6.
- [26]. Wulandari A, Medhyna V, Febriani Y. Pengaruh Video Feeding Rules Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku Picky Eating Pada Anak. *J Bidan Pintar*. 2023;4(1):407–15.
- [27]. Herawati, dkk. *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia; 2023.
- [28]. Ardayani S, Indriati G, Ernawaty J. Hubungan Penerapan Feeding Rules Terhadap Perilaku Makan Pada Anak Usia Toddler. *J Ilm Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. 2026;21(1):35–42.
- [29]. Harmiyanti U, Hastuti MF, Winarianti. Hubungan Edukasi Pemberian Makan Bayi Dan Anak Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Tanjungpura J Nurs Pract Educ*. 2019;1(2):1–9.
- [30]. Sari DP, Helmyati S, Sari TN, Hartriyanti Y. Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Ibu Tentang Status Gizi Anak Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian Makan Anak. *J Nutr Coll*. 2021;10(2):140–8.
- [31]. Apriani I. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah. *Mega Buana J Nurs*. 2022;1(1):22–33.
- [32]. Ghinanda RS, Mauliza, Khairunnisa C. Hubungan Pola Penerapan Feeding Rules Dengan Status Gizi Balita 6-24 Bulan di Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe. *Cendekia J Sci*. 2022;6(1):101–10.
- [33]. Risnawati H, et al. Pengaruh Edukasi Feeding Rules Pada Anak dengan Masalah Gizi. *Pros Semin Inf Kesehat Nas*. 2025;3(1):45–52.
- [34]. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan Tata Laksana Masalah Gizi Balita*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023