

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Usia 3-5 Tahun

2.1.1 Pengertian Anak Usia 3-5 Tahun

Anak usia 3-5 tahun ini adalah waktu peralihan antara masa bayi dan masa anak sekolah, sehingga masa ini disebut juga sebagai anak masa prasekolah. Tahap ini dimulai saat kelahiran anak berusia 3 tahun dan berakhir saat anak berusia 5 tahun. Pada tahap ini orang tua beradaptasi terhadap kebutuhan-kebutuhan dan minat dari anak tersebut dalam meningkatkan pertumbuhannya. Kehidupan keluarga pada tahap ini sangat sibuk dan anak sangat bergantung pada orang tua. Kedua orang tua harus mengatur waktunya sedemikian rupa, sehingga kebutuhan anak, suami, istri, dan pekerjaan dapat terpenuhi (Harmoko, 2016).

2.1.2 Proses Tumbuh Kembang Anak Usia 3-5 Tahun

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh dalam arti sebagian atau seluruhnya. Pertumbuhan lebih ditekankan pada pertumbuhan ukuran fisik seseorang menjadi lebih besar atau lebih matang bentuknya, misalnya, penambahan ukuran berat badan, tinggi badan, serta lingkaran kepala. Pertumbuhan pada masa anak mengalami perbedaan yang bervariasi sesuai dengan bertambahnya usia anak (Susilaningrum, 2013:35).

Sedangkan, perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dan struktur atau fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur. Perkembangan sifatnya kualitatif dimana terjadi penambahan kematangan fungsi dari masing-masing bagian tubuh, yang diawali dengan jantung bisa berdenyut memompa darah, kemampuan bernapas sampai anak mempunyai kemampuan tengkurap, duduk, berjalan, bicara, memungut benda-benda di sekelilingnya, serta kematangan emosi dan sosial anak. Tahap perkembangan awal akan menentukan perkembangan selanjutnya (Susilaningrum, 2013:37).

Meskipun pertumbuhan dan perkembangan mempunyai arti yang berbeda, keduanya saling mempengaruhi dan berjalan secara simultan (bersamaan).

Adanya pertumbuhan ukuran fisik akan disertai penambahan kemampuan (perkembangan) anak. Pada dasarnya tumbuh kembang mempunyai prinsip yang berlaku secara umum yaitu tumbuh kembang merupakan suatu proses terus-menerus dari konsepsi hingga dewasa. Pola tumbuh kembang pada semua anak umumnya sama, hanya kecepatannya yang berbeda. Tumbuh kembang pada masa anak dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 18 tahun (Susilaningrum, 2013:38).

Tumbuh kembang anak pada usia 3-5 tahun ini, yaitu anak mengalami pertumbuhan kenaikan tinggi badan rata-rata 6,75 cm-7,5 cm per tahun. Anak juga mengalami kenaikan rata-rata berat badan 2 kg per tahun, dan pada usia 5 tahun pertumbuhan gigi susu anak sudah lengkap (Nurritzka, 2019:109). Pada perkembangan anak usia 3-5 tahun ini, anak mampu naik turun tangga tanpa bantuan, demikian juga berdiri dengan satu kaki secara bergantian atau melompat sudah mampu dilakukan. Anak mulai berkembang superegonya (suara hati), yaitu merasa bersalah bila ada tindakannya yang keliru. Pada masa ini rasa ingin tahu (*curious*) dan daya imajinasi anak berkembang, sehingga anak banyak bertanya tentang segala hal di sekelilingnya yang tidak diketahuinya. Anak mulai mengenal perbedaan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Anak juga akan mengidentifikasi figur atau perilaku orang tua sehingga mempunyai kecenderungan untuk meniru tingkah laku orang dewasa di sekitarnya (Susilaningrum, 2013:43).

Pada usia 3-5 tahun ini, anak mengalami pematangan organ dan kemampuan motorik yang pesat. Pada usia 3-5 tahun ini anak yang tidak mendapatkan asupan makanan dan gizi baik dan seimbang memiliki risiko yang tinggi terhadap persoalan gizi dan persoalan tumbuh kembang yang akan dicapai seharusnya pada usia 3-5 tahun. Penting dipahami, persoalan gizi pada usia balita sifatnya menetap. Jika salah dalam memenuhi asupan makanan dan gizi maka berdampak pada tumbuh kembang anak pada periode berikutnya. Jika demikian, kondisinya tidak dapat diubah lagi. Maka dari itu, orang tua harus benar-benar mempersiapkan kebutuhan asupan makanan dan gizi anak untuk menyeimbangkan dengan aktivitasnya yang sudah mulai banyak (Nurritzka,

2019:113). Pada anak usia 3-5 tahun pola makan yang baik yaitu ketika menu sehari-harinya mendapatkan asupan makanan dan gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, kacang-kacangan, sayuran, susu, dan buah-buahan. Sebaiknya ibu memberikan asupan makanan dan gizi harus mengkombinasikannya agar anak tidak bosan (Nurriszka, 2019:116).

2.2 Pola Asuh Orang Tua

2.2.1 Pengertian Pola Asuh Orang Tua

Dalam Kamus Bahasa Indonesia pola memiliki arti cara kerja, sistem dan model, dan asuh memiliki arti menjaga atau merawat dan mendidik anak, sedangkan orangtua memiliki arti ayah dan ibu, jadi dapat disimpulkan pola asuh orangtua memiliki arti cara atau sistem ayah dan ibu dalam merawat atau mendidik anak. Pola asuh merupakan proses interaksi antara orang tua dan anak dalam mendukung perkembangan fisik, emosi, sosial, intelektual, dan spiritual anak sejak dari dalam kandungan sampai dewasa (Sukiman, dkk 2016 dalam Sutanto dan Ari, 2019:9). Pola asuh memiliki definisi sebagai cara orang tua memperlakukan anak, mendidik anak, membimbing anak, dan mendisiplinkan anak, serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat pada umumnya (Sutanto dan Ari, 2019:9).

Pola asuh merupakan salah satu kegiatan yang menjadi kewajiban orang tua jika telah memiliki buah hati atau anak dalam asuhannya. Pengasuhan oleh orang tua kepada anak akan menjadi penentu kehidupan anak selanjutnya. Artinya pola asuh akan menentukan kesiapan anak untuk dapat menjalani kehidupannya secara mandiri. Oleh karena itu, pengasuhan pada anak tidak dapat dilakukan secara sembarangan karena akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis anak di masa mendatang (Sutanto dan Ari, 2019:9).

2.2.2 Macam-Macam Pola Asuh Orang Tua

Berdasarkan perilaku dan sikap orang tua pada anak, tipe dan kategori pola asuh terbagi menjadi tiga macam:

a. Pola Asuh Otoriter

Dalam pola asuh otoriter, orang tua menentukan segala jenis peraturan yang berlaku dalam keluarga. Dalam pola asuh ini, anak harus menuruti dan mematuhi seluruh peraturan yang ditentukan oleh orang tua tanpa terkecuali. Indikator lain pola asuh otoriter adalah ketika orang tua tidak memberi tahu alasan mengapa peraturan tersebut harus dibuat dan ditentukan. Anak juga tidak diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan argumen apapun tentang peraturan yang telah ditetapkan oleh orang tua tersebut. Pola asuh otoriter memiliki sistem dimana aturan orang tua harus dikerjakan dan merupakan kewajiban untuk dipatuhi anak. Biasanya, jika peraturan tersebut tidak dipatuhi anak, hukuman fisik maupun verbal akan diberikan pada anak tersebut (Ayu, 2016 dalam Sutanto dan Ari, 2019:13).

Pada pola asuh otoriter ini memiliki ciri orang tua sebagai pusat dalam interaksi ini. Orang tua bertindak keras, memaksa, dan semena-mena terhadap anak serta orang tua yang menentukan dan mengontrol porsi, waktu, dan menu makan. Orang tua akan selalu memaksakan anak untuk selalu mengkonsumsi makanan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan biasanya dibarengi dengan ancaman-ancaman, misalnya kalau tidak mau makan, maka tidak akan diajak bicara. Pola makan anak pada tipe pola asuh ini akan cenderung merasa tidak nyaman karena adanya tekanan-tekanan yang dirasakan oleh anak, sehingga anak tidak memiliki kemandirian dalam memilih makanan (Chakra, 2013 dalam Damanik, 2018).

b. Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif adalah sebuah pola asuh dimana orang tua memberikan kebebasan sepenuhnya pada sang anak. Dalam pola asuh ini,

orang tua sama sekali tidak memberikan peraturan apapun yang diberlakukan dalam anggota keluarga, termasuk anak. Anak tidak pernah dihukum jika melakukan atau tidak melakukan suatu hal. Namun, anak juga tidak diberikan pujian atau apresiasi saat melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu (misalnya kebaikan/prestasi). Artinya, sang anak sepenuhnya bebas menentukan kemauan dan keinginannya tanpa ada aturan apapun dari orang tua. Orang tua dalam pola asuh ini bersikap pasif, menerima keputusan anak, dan terkesan bermurah hati dalam hal kedisiplinan. Mereka juga akan menerima apa saja yang dilakukan oleh anak, menuruti setiap permintaan anak dan tidak menegakkan otoritasnya sebagai orang tua. Dalam pola asuh ini, orang tua kurang mengontrol perilaku anak dan membiarkan anak begitu saja dengan bebas (Ayu, 2016 dalam Sutanto dan Ari, 2019:14).

Pada pola asuh permisif ini menyebabkan pola makan yang tidak teratur, makan apa saja yang disukai tanpa ada batasan dan kurang terkontrol dalam memilih makanan. Tidak ada paksaan makan terhadap anak meskipun anak tergolong gizi kurang. Orang tua sering kecewa karena anak lebih suka makanan yang disukai dari pada makanan yang lebih bergizi. Jika ibu sudah merasa bosan dengan kesulitan makan anak, maka orang tua akan bersikap acuh tak acuh dalam mengurus makanan yang harus diberikan untuk anak dalam memenuhi kebutuhan gizi anak (Chakra, 2013 dalam Damanik, 2018).

c. Pola Asuh Demokratis

Pola asuh demokratis merupakan sebuah pola asuh yang menjadikan orang tua sebagai penentu aturan. Orang tua berhak untuk membuat sejumlah peraturan yang diberlakukan bagi anggota keluarga, termasuk untuk dipatuhi sang anak. Dalam pola asuh demokratis, meskipun peraturan yang diberlakukan bagi anggota keluarga, termasuk juga untuk dipatuhi sang anak. Dalam pola asuh demokratis, meskipun peraturan sepenuhnya dibuat oleh orang tua, anak masih berkesempatan bertanya mengenai alasan pembuatan aturan tersebut. Dalam pola asuh ini, anak

juga dapat ikut andil untuk mengajukan keberatan, memberikan alasan atau komentar apapun terkait peraturan yang ada. Kehangatan dan kasih sayang tetap diberikan pada pola asuh demokratis. Namun, di sisi lain orang tua juga mendidik dengan keras perihal aturan dan kedisiplinan bagi anak. Orang tua akan menuntut kemandirian dan tanggung jawab meski masih memberikan anak kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya (Ayu, 2016 dalam Sutanto dan Ari, 2019:14).

Pada pola asuh demokratis, orang tua sangat memperhatikan kebutuhan anak dan mencukupinya dengan pertimbangan faktor kepentingan dan kebutuhan. Orang tua akan selalu berada dekat dengan anaknya, mereka selalu merespon tangisan anak mereka dengan memberinya makan. Perilaku ibu ini akan berpengaruh dalam pemilihan dan penyiapan makanan dan keamanannya, yang akan mempengaruhi fungsi endokrin dan fungsi fisiologis lainnya. Pola asuh demokratis mempunyai prinsip mendorong anak untuk mandiri dalam memilih makanan, tapi orang tua tetap menetapkan batas dan kontrol (dalam Damanik, 2018).

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua satu dengan lainnya bisa saja berbeda. Masing-masing orang tua memiliki perspektif dan sudut pandang dalam memberikan pengasuhan pada anak. Pada dasarnya, ada beberapa sikap dan tindakan orang tua pada anak yang berkaitan dengan pola asuh. Terdapat sikap penolakan, apresiasi, pujian, pengertian, penerapan kedisiplinan, dan lain sebagainya yang diterapkan dalam pengasuhan anak. Adapun sejumlah faktor yang mempengaruhi perbedaan pola asuh pada anak antara lain sebagai berikut (Sutanto dan Ari, 2019:16-18):

a. Pendidikan Orang Tua

Pendidikan memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam mempengaruhi perbedaan pola asuh orang tua pada anak. Latar belakang pendidikan orang tua akan mempengaruhi bagaimana cara orang tua

mengasuh anak, bagaimana menyikapi perkembangan mental anak, dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengasuhan anak.

b. Usia Orang Tua

Usia dapat menentukan tingkat kedewasaan orangtua berdasarkan pengalaman hidup yang telah dilaluinya. Akibat usia yang masih terlalu muda, anak cenderung mendapatkan pengawasan yang lebih longgar karena sifat toleransi orangtua.

c. Kepribadian Orang Tua

Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua sangat tergantung pada kepribadian orang tua tersebut. Sadar ataupun tidak, orang tua biasanya akan melibatkan kepribadiannya saat berhadapan dengan anak. Jika orang tua tersebut otoriter, pola asuh yang diterapkan biasanya kaku, tidak membebaskan anak dan sangat tergantung pada orang tua. Berbeda halnya jika orang tua memiliki kepribadian yang terbuka, orang tua tersebut biasanya menerapkan pentingnya komunikasi dan pendapat anak.

d. Status Sosial Ekonomi

Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua juga tergantung pada status ekonomi. Orang tua dengan sosial ekonomi menengah ke atas biasanya lebih *concern* terhadap perkembangan diri, sosial dan intelektual anak. Biasanya, cara yang seperti ini akan menimbulkan hal yang bertentangan. Anak akan tumbuh dengan kecerdasan yang baik karena semua kebutuhannya terpenuhi tetapi di sisi lain, anak tidak merasa bebas karena ia selalu dipantau oleh orang tua. Bertentangan dengan hal di atas, orang tua dengan status sosial ekonomi ke bawah biasanya lebih membebaskan anak mereka.

e. Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh tersendiri bagi orang tua dalam memilih pola asuh bagi anak. Lingkungan yang ada di sekitar anak juga sangat mempengaruhi perkembangan anak. Misalnya, bagaimana nilai moral dan aturan yang ada di masyarakat atau bagaimana kondisi

lingkungan tempat tinggal anak tersebut. Lingkungan akan mewarnai pola-pola pengasuhan yang diberikan orang tua pada anaknya.

f. Budaya

Selain lingkungan, budaya setempat juga dapat mempengaruhi pola asuh yang diberikan orang tua pada anak. Sering kali orang tua mengikuti cara yang dilakukan oleh masyarakat setempat dalam mengasuh anak. Orang tua biasanya akan mengikuti adat dan kebiasaan yang berlaku di masyarakat. Hal ini dikarenakan pola-pola berdasarkan budaya dinilai berhasil dalam mendidik anak menuju ke arah kematangan anak. Selain itu, orang tua tentu berharap agar anaknya dapat diterima di masyarakat dengan baik. Jika ingin diterima dengan baik, tentu anak tersebut harus memahami dan mengenal budaya yang berlaku di masyarakat.

2.3 Perilaku Sulit Makan pada Anak

2.3.1 Pengertian Perilaku Sulit Makan pada Anak

Perilaku adalah totalitas dari penghayatan dan reaksi seseorang yang langsung terlihat atau yang tidak tampak. Timbulnya perilaku akibat interaksi stimulus internal dan eksternal yang diproses melalui kognitif, afektif, dan motorik (Pieter dan Namora, 2017:27).

Perilaku sulit makan adalah perilaku anak yang menolak untuk makan, hanya makan makanan tertentu saja, dan menghabiskan porsi makan dengan lambat bahkan sering tidak menghabiskan porsi makan setiap jam makan. Kesulitan makan merupakan ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Pada kesulitan makan mempunyai gejala berupa memuntahkan atau menyembur-nyemburkan makanan yang sudah masuk didalam mulut, sama sekali tidak mau memasukkan makan ke dalam mulut, makan berlama-lama dan memainkan makanan, tidak mengunyah tetapi langsung menelan makanan dan kesulitan makan dan lain sebagainya (dalam Karaki, 2016).

2.3.2 Etiologi Perilaku Sulit Makan pada Anak

Perilaku sulit makan dapat disebabkan oleh beberapa faktor (dalam Damanik, 2018):

a. Kelainan Kebiasaan Makan

Masalah makan pada umumnya terjadi pada umur 3-5 tahun, karena kesalahan cara pemberian makan selama bayi. Disini orang tua sangat berperan penting dalam mengatur kebiasaan makan anak. Di samping itu, masing-masing anak terdapat perbedaan perilaku dalam mengkonsumsi makanan, yang mungkin dapat terlihat sejak usia dini.

b. Kelainan Psikologis

Kelainan psikologis yang menyebabkan anak mengalami perilaku sulit makan, yaitu:

- 1) Dasar teori motivasi dengan lingkaran motivasinya. Suatu kehendak/keinginan atau kemauan karena ada kebutuhan atau kekurangan yang menimbulkan ketidak seimbangan. Orang membutuhkan makanan selanjutnya muncul perasaan lapar karena di dalam tubuh ada kekurangan zat makanan. Atau sebaliknya seseorang yang di dalam tubuhnya sudah cukup makanan yang baru atau belum lama dimakan, maka tubuh belum membutuhkan makanan dan tidak timbul keinginan makan. Hal ini sering tidak disadari oleh para ibu, yang memberikan makanan tidak pada saat yang tepat, apalagi dengan tindakan pemaksaan seperti memaksa anak untuk membuka mulut dengan sendok. Anak yang merasa tidak mendapatkan kasih sayang ibunya dapat kehilangan nafsu makannya dan akan mengalami gangguan pertumbuhannya. Ibu harus tahu mengenai anak dan perasaannya terhadap makanannya.
- 2) Pemaksaan untuk memakan atau menelan jenis makanan tertentu yang kebetulan tidak disukai. Ibu yang terlalu memperhatikan anaknya biasanya mempunyai *fixed idea* yang terlalu terpaku tentang makanan apa yang harus dimakan anaknya. Sikap suka memaksakan makanan menyebabkan anak merasakan proses makan sebagai saat

yang tidak menyenangkan, hal ini berakibat menimbulkan sikap anti terhadap makanan Hal ini perlu pendekatan yang tepat dalam melatih anak mau memakan makanan yang mungkin tidak disukai.

- 3) Anak dalam kondisi tertentu, misalnya anak dalam keadaan demam, mual atau muntah dan dalam keadan ini anak dipaksa untuk makan.
- 4) Suasana keluarga, khususnya sikap dan cara mendidik serta pola interaksi antara orang tua dan anak yang menciptakan suasana emosi yang tidak baik. Tidak tertutup kemungkinan sikap menolak makan sebagai sikap protes terhadap perlakuan orang tua, misalnya cara menyuapi yang terlalu keras, pemaksaan untuk belajar dan sebagainya.

c. Kelainan Organik

- 1) Kelainan gigi-geligi/rongga mulut
 - a) Kelainan bawaan: celah bibir (*labioschisis*), celah palatum (*palatoschisis*), *labiognatopalatoschisis*, frenulum lidah pendek, makrogolosi, dan sebagainya.
 - b) Gangguan mengisap, mengunyah, dan pendorongan makanan ke faring (makroglossia, ankilosis temporamandibuler, tumir lidah); serta hambatan transportasi makanan ke dan esofagus (tumor/divertikula faring, stenosis/striktura esofagus serta penekanan esofagus dari luar, tumor mediastinum, *vascular ring*, dan sebagainya).
 - c) Penyakit infeksi : stomatitis, ginggivitis, tonsilitis. Kelainan di rongga mulut juga dapat menyebabkan gangguan pada proses menelan.
 - d) Kelainan neuro-muskular: paresis/paralisis lidah dan otot di sekitar faring dan laring menimbulkan gangguan refleks yang mendasari proses mengisap, menggigit, mengunyah, dan menelan.

2) Kelainan pada saluran cerna

- a) Kelainan bawaan: atresia esofagus, akhlasia, spasme duodenum penyakit Hirschsprung, hernia hiatus.
- b) Penyakit infeksi: diare akut/kronis, infestasi cacing, muntah, kembung, kolik, konstipasi. Dalam satu studi pada penderita diare yang disebabkan oleh *Sigella*, *E.coli* dan *V.cholera*, pada fase akut anak hanya menghabiskan makanan 60% dari kecukupan makanan yang dianjurkan.

3) Penyakit infeksi secara umum

Penyakit infeksi akut yang dapat menimbulkan gangguan makan adalah infeksi saluran napas akut atas/bawah. Sementara itu, penyakit infeksi kronis yang dapat mengakibatkan gangguan makan adalah tuberkulosis paru, malaria.

d. Kelainan Non-Infeksi

Kelainan bawaan di luar rongga mulut dan saluran cerna berupa penyakit jantung bawaan dan sindrom Down. Penyakit neuromuskuler adalah palsy serebral. Enderita palsy serebral atau keadaan disfungsi umum susunan saraf pusat dapat menimbulkan berbagai derajat disfagia. Sesuai dengan derajat penyakit, secara berturut-turut akan hilang kemampuan mengunyah, mengisap, dan menelan. Kenyataan ini menerangkan mengapa pada sebagian penderita masih dapat menerima makanan cair atau lembek secara aktif karena kemampuan menelan masih baik, meskipun kemampuan mengunyah atau mengisap hilang.

e. Penyakit Lainnya

Penyakit keganasan antara lain adalah tumor Willems. Penyakit hematologi berupa anemia dan leukimia. Penyakit metabolik/endokrin adalah diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit-penyakit lainnya.

2.3.3 Dampak Perilaku Sulit Makan pada Anak

Perilaku sulit makan adalah gangguan makan atau penolakan makanan sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan nutrisi. Perilaku sulit makan pada anak memberikan dampak yang kurang baik pada anak. Dampak tersebut tidak saja pada kesehatan, melainkan juga berdampak pada aktivitas sehari-hari dan juga tumbuh kembang anak. Dampak perilaku sulit makan tersebut antara lain adalah malnutrisi. Malnutrisi yang timbul akibat gangguan makan mengakibatkan defisiensi berbagai macam mineral, vitamin, dan protein. Sintesis protein yang tidak adekuat menurunkan daya tahan tubuh termasuk fungsi imun. Dengan demikian, daya tahan tubuhnya menurun dan anak mudah mengalami infeksi. Status nutrisi berperan penting terhadap infeksi begitu juga sebaliknya, infeksi juga dapat memperburuk malnutrisi. Malnutrisi memperlambat proses penyembuhan penyakit. Malnutrisi juga dapat menurunkan daya intelegensi pada anak. Makanan dengan kualitas kadar gizi dan kuantitas yang optimal akan mendukung pertumbuhan otak yang optimal. Kekurangan salah satu atau beberapa zat gizi yang diperlukan akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan otak anak, sehingga anak berkurang daya kecerdasannya (dalam Damanik, 2018).

Dampak gangguan makan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang (dalam Damanik, 2018):

- a. Dampak jangka pendek
 - 1) Motilitas gastrointestinal yang lambat dan konstipasi, gambaran fungsi hati yang abnormal,
 - 2) Peningkatan kadar urea darah, serta peningkatan risiko terbentuknya batu ginjal,
 - 3) Lekopenia, anemia defisiensi besi, dan trombositopenia.
- b. Dampak jangka panjang
 - 1) Pubertas terlambat,
 - 2) Pertumbuhan terlambat dan perawakan pendek,
 - 3) Gangguan pembentukan mineral tulang (osteopeni, osteoporosis),
 - 4) Gangguan psikologi (cemas dan depresi).

2.3.4 Penatalaksanaan Sulit Makan pada Anak

Menurut Chakra (2013), untuk mengatasi anak sulit makan dapat dilakukan dengan cara:

- a. Ajaklah makan bersama di sebuah meja. Dengan demikian, anak akan merasakan kebersamaan bersama kedua orang tua dan anggota keluarga lainnya.
- b. Berikan makanan dalam potongan-potongan atau porsi yang kecil. Lebih baik memberinya makan sedikit-sedikit tetapi sering daripada makan sekali dalam jumlah yang banyak.
- c. Hias dan buatlah makanan semenarik mungkin agar anak tertarik melahapnya. Misalnya, buatlah nasi goreng dengan bentuk wajah, telur dadar sebagai wajahnya, irisan sosis sebagai matanya, kacang polong sebagai hidung, dan seterusnya.
- d. Tawarkan beberapa pilihan makanan dalam satu kelompok yang sama agar anak tidak memilih makanan yang hanya disukainya.
- e. Variasikan menu agar anak bisa memilih. Sajikan berbagai makanan dalam bentuk yang lucu dalam satu wadah dan berilah nama yang unik dan terdengar lucu untuk masing-masing makanan. Misalnya, melon berbentuk bola yang diberi nama “bola-bola melon”.
- f. Cobalah menghadirkan makanan di luar rumah seperti berpiknik. Berada di tempat berbeda akan membuat atmosfer yang berbeda pula. Buatlah sebuah permainan yang di dalamnya mencakup kegiatan makan. Sambil bermain, anak bisa menyantap makanannya.
- g. Ajaklah anak untuk melihat proses memasak, jika perlu libatkan dia di dalamnya, misalnya mengajaknya mencuci sayuran. Selain mendekatkan hubungan ibu-anak secara emosional, anak juga tahu bahwa makanan yang dimasak adalah masakan yang penuh cinta.
- h. Biarkan anak-anak membantu memasak. Bukan benar-benar memasak, melainkan biarkan mereka berekreasi membentuk makanan dan menggunakan cetakan khusus makanan.

- i. Berilah kesempatan pada anak untuk mengenal makanan. Jika ingin memperkenalkan jenis makanan baru, jangan langsung memberinya dalam porsi yang banyak. Olah dengan makanan lain yang sudah dikenalnya.
- j. Perhatikan berapa banyak anak minum susu dalam sehari. Bisa jadi dia tidak mau makan karena sudah kenyang minum susu. Jika terjadi ini, batasi konsumsi susunya.
- k. Cobalah membuat campuran untuk olesan atau celupan makanan. Misalnya, selai, dan pure buah atau sayuran. Anak-anak suka mencelupkan dan mengoles makanan.
- l. Undang beberapa teman sebayanya untuk menikmati makanan yang ibu sediakan bersama-sama. Anak-anak biasanya senang menikmati makanan yang sama dengan temannya.
- m. Sediakan beragam jenis makanan di dalam kulkas. Tentu saja, dengan menyediakan lebih banyak makanan sehat di dalamnya. Ketika mereka tidak mau makan, cobalah untuk membiarkan anak untuk memilih sendiri makanan yang diinginkannya.