

Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus Dan Pengaruh Pola Makan : Membangun Kebiasaan Sehat Untuk Tumbuh Kembang Optimal

*Monika Sawitri Prihatini, Ririn Probowati, Mamik Ratnawati
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

Corresponding Author

E-mail: monika.sawitri@yahoo.co.id

Received:
5 Agustus 2026.

Revised:
1 September 2026.

Accepted:
9 September 2026.

Published:
30 September 2026

ABSTRAK

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) memiliki karakteristik fisik, mental, intelektual, sosial, dan emosional yang berbeda dari anak pada umumnya, sehingga memerlukan pendekatan pendidikan, pengasuhan, dan pelayanan khusus untuk mengoptimalkan potensi serta tumbuh kembangnya. ABK mencakup berbagai kondisi, antara lain disabilitas fisik, kesulitan belajar, gangguan perkembangan, serta gangguan perilaku. Setiap anak berhak memperoleh layanan pendidikan dan pengasuhan yang setara sesuai dengan kebutuhan dan karakteristiknya, baik melalui sekolah inklusi maupun Sekolah Luar Biasa (SLB). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman orang tua, khususnya ibu yang memiliki anak ABK, mengenai karakteristik perilaku anak serta keterkaitannya dengan pola makan dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak. Metode kegiatan dilaksanakan dalam bentuk parenting melalui pemberian edukasi secara interaktif. Kegiatan dilaksanakan di salah satu SLB di Kabupaten Jombang pada tanggal 25 November 2025 dengan peserta ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi selama kurang lebih 60 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi mengenai pengalaman orang tua dalam merawat dan memenuhi kebutuhan anak ABK. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan, tanggapan, serta diskusi aktif mengenai pengalaman pengasuhan, perilaku anak, dan pemilihan makanan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara jenis makanan yang dikonsumsi anak ABK dengan munculnya atau meningkatnya gejala hiperaktivitas pada sebagian anak. Oleh karena itu, orang tua, terutama ibu yang berperan dalam penyediaan makanan sehari-hari, perlu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pemilihan makanan yang sesuai dan makanan yang perlu dibatasi agar tidak berpotensi memengaruhi perilaku anak. Edukasi parenting secara berkelanjutan diharapkan dapat memperkuat kemampuan orang tua dalam memberikan pengasuhan dan mendukung tumbuh kembang ABK secara optimal.

Kata kunci : Perilaku, Pola Makan, ABK

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang memiliki perbedaan dengan anak-anak pada umumnya. ABK dulu disebut sebagai anak luar biasa didefinisikan sebagai anak yang memerlukan pendidikan dan layanan khusus untuk mengembangkan potensi kemanusiaan mereka

secara sempurna. Anak-anak berkebutuhan khusus ini tidak memiliki ciri-ciri perkembangan psikis ataupun fisik dengan rata-rata anak seusianya. Anak-anak berkebutuhan khusus menunjukkan ketidakmampuan emosi, mental, atau fisiknya pada lingkungan sosial.

Mereka secara fisik, psikologis, kognitif, atau sosial terhambat dalam mencapai tujuan atau kebutuhan dan potensinya secara maksimal, sehingga memerlukan penanganan yang terlatih dari tenaga profesional. Salah satu jenis anak berkebutuhan khusus ialah anak dengan diagnosa *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) adalah kondisi neurobiologikal yang dicirikan dengan gejala dari kurangnya perhatian, hiperaktivitas dan tindakan yang impulsif. Hal ini biasanya dapat dideteksi sebelum umur 7 tahun.

Anak dengan kebutuhan khusus sering menunjukkan perilaku yang unik, misalnya lebih sensitif terhadap suara, cahaya, atau tekstur sehingga membutuhkan rutinitas yang konsisten untuk merasa aman. Dalam keseharian, mereka mungkin mengekspresikan kebutuhan melalui perilaku tertentu seperti tantrum atau menarik diri karena komunikasi verbal kadang menjadi tantangan. Sementara itu, pola makan mereka juga memiliki ciri khas: ada yang hanya mau mengonsumsi jenis makanan tertentu karena faktor rasa atau tekstur, ada pula yang mengalami kesulitan mengunyah atau menelan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendamping untuk memastikan nutrisi seimbang tetap terpenuhi, meskipun pilihan makanan terbatas. Pendekatan bertahap dalam mengenalkan makanan baru, serta dukungan dari tenaga kesehatan atau ahli gizi, dapat membantu anak beradaptasi dengan lebih nyaman dan sehat.

Penderita ADHD berbicara terlalu banyak, bahkan sering terlihat tidak mendengarkan saat diajak bicara, dan cenderung sering mengganggu orang yang sedang beraktivitas (Daley, 2010). Individu dengan ADHD dianggap kurang mampu untuk menyelesaikan pendidikannya dibandingkan dengan teman sebayanya. Namun, belakangan ini didapatkan peningkatan jumlah individu dengan ADHD di tingkat perguruan tinggi (Blase, et al., 2009). Masalah akademik seringkali ditemukan pada individu dengan ADHD. Walaupun memiliki fungsi intelektual yang di atas rata-rata, anak sekolah dasar dengan ADHD rupanya mengalami kesulitan dalam akademik. Kesulitan dalam pembelajaran terlihat dari hiperaktivitas, impulsifitas dan kesulitan dalam berkonsentrasi yang sering memberikan efek negatif pada hasil belajar mereka (Gropper & R, 2009).

Gejala ADHD umumnya muncul pada usia dini dan menjadi semakin jelas seiring dengan perubahan lingkungan anak, seperti saat mulai masuk sekolah. Sebagian besar kasus ADHD didiagnosis saat anak berusia di bawah 12 tahun, tapi terkadang juga bisa didiagnosis pada usia di atasnya. Bahkan, tidak menutup kemungkinan baru terdiagnosis saat anak sudah beranjak dewasa. Dengan mendapatkan diagnosis dini dan perawatan yang tepat, tentunya hal ini dapat mendukung anak-anak dengan ADHD dalam mempelajari keterampilan khusus yang mereka miliki maupun tantangan yang mereka hadapi. Maka dari itu, sedini mungkin orangtua dapat mengidentifikasi anaknya terkena ADHD, maka lebih cepat pula dapat mempersiapkan diri untuk mendampingi anak tersebut terutama di usia dini, yakni saat mereka PAUD atau TK.

METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk parenting. Kegiatan dilaksanakan di salah satu SLB di Kabupaten Jombang yang dilaksanakan selama pada tanggal 25 November 2025. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang mempunyai anak usia sekolah dasar salah satu SLB di Jombang. Acara parenting diawali dengan pemaparan materi kurang lebih 60 menit kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi.

HASIL

Tabel 1.1 Data Peserta

Karakteristik Responden	f	(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	1	2.4
Perempuan	40	97.6
Total	41	100
Umur		
26-35 tahun	19	46,3
36-45 tahun	17	41,5
46-55 tahun	5	12,2
Total	41	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	21	51.2
Pegawai Negeri/TNI/Polri	14	34.2
Pegawai Swasta	3	7,3
Wiraswasta	3	7.3
Total	41	100
Pendidikan		
SMA/K	21	51,2
D3/S1/S2/S3	20	48,8
Total	41	100

Kegiatan ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan: koordinasi dengan pihak sekolah, menyiapkan materi yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat yaitu perilaku anak berkebutuhan khusus dan pengaruh pola makan: membangun kebiasaan sehat untuk tumbuh kembang optimal
2. Pelaksanaan: saat pelaksanaan parenting menggunakan media LCD dan laptop. Sesi ini selain memberikan materi juga melakukan diskusi.
3. Akhir kegiatan dilaksanakan dengan mengevaluasi kegiatan dengan melakukan tanya jawab kepada peserta tentang materi yang sudah diberikan.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan parenting

PEMBAHASAN

Kegiatan parenting menunjukkan bahwa edukasi kepada orang tua memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman mengenai karakteristik perilaku dan pemenuhan kebutuhan anak berkebutuhan khusus. Tingginya antusiasme peserta yang ditunjukkan melalui pertanyaan dan diskusi menggambarkan adanya kebutuhan orang tua terhadap informasi yang praktis dan berbasis bukti dalam menghadapi perilaku anak sehari-hari. Hal ini penting karena pengasuhan anak dengan gangguan perkembangan atau perilaku membutuhkan pendekatan yang individual dan berkelanjutan. WHO menekankan bahwa anak dengan gangguan perkembangan, termasuk autisme dan ADHD, membutuhkan dukungan yang dapat meningkatkan perkembangan, kesejahteraan, fungsi, dan partisipasi mereka; keterlibatan keluarga menjadi bagian penting dalam keberlanjutan dukungan tersebut (WHO, 2023). Dalam konteks kegiatan ini, parenting tidak hanya menjadi sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi ruang bagi ibu untuk berbagi pengalaman, mengidentifikasi masalah pengasuhan, serta memperoleh strategi yang lebih tepat dalam merespons perilaku anak. Dengan demikian, edukasi yang dilakukan secara interaktif dapat menjadi salah satu pendekatan promotif untuk memperkuat kapasitas keluarga dalam mendukung perkembangan dan kualitas hidup ABK.

Aspek pemilihan makanan juga menjadi perhatian penting dalam pengasuhan anak, khususnya pada anak yang menunjukkan masalah perilaku seperti hiperaktivitas atau kesulitan mengendalikan perhatian. Pola makan dan perilaku makan pada anak memiliki hubungan yang kompleks; penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan dapat memengaruhi jenis makanan yang dipilih, sementara konsumsi makanan tertentu juga dapat berkaitan dengan karakteristik perilaku anak (Maneschy et al., 2024). Meta-analisis terbaru terhadap 58.296 anak dan remaja menemukan adanya hubungan antara konsumsi *junk food*, termasuk minuman berpemanis dan makanan manis, dengan gejala ADHD, meskipun temuan tersebut merupakan hubungan asosiasi dan tidak membuktikan hubungan sebab-akibat (Sadeghi et al., 2024). Di sisi lain, tinjauan sistematis mengenai intervensi diet pada ADHD menunjukkan bahwa bukti belum cukup untuk merekomendasikan intervensi diet sebagai terapi utama, walaupun sebagian anak mungkin memperoleh manfaat dari pembatasan makanan tertentu secara individual

(Heilskov Rytter et al., 2020). Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua sebaiknya menekankan prinsip pola makan seimbang, beragam, cukup, dan tidak berlebihan dalam konsumsi makanan tinggi gula, lemak tidak sehat, maupun makanan ultra-proses, tanpa melakukan pembatasan makanan secara ekstrem atau menganggap makanan tertentu sebagai penyebab langsung gangguan perilaku. Prinsip tersebut sejalan dengan rekomendasi WHO bahwa pola makan sehat anak perlu berlandaskan kecukupan, keseimbangan, moderasi, dan keberagaman (WHO, 2026).

Anak berkebutuhan khusus (ABK) memiliki perilaku yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan karakteristik masing-masing. Secara umum, perilaku anak ABK dapat dilihat dari aspek sosial, emosional, komunikasi, dan proses belajar. Dalam interaksi sosial, beberapa anak ABK mengalami kesulitan berkomunikasi, seperti kurang mampu memahami perasaan orang lain, serta membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dari aspek emosional, anak ABK cenderung lebih sensitif sehingga mudah marah, cemas, atau mengalami tantrum ketika merasa tidak nyaman. Selain itu, sebagian anak juga mengalami hambatan dalam berbicara dan memahami instruksi, sehingga mempengaruhi proses komunikasi dengan orang di sekitarnya. Dalam kegiatan belajar, anak ABK memerlukan metode pembelajaran khusus karena ada yang sulit fokus, hiperaktif, atau membutuhkan pengulangan materi secara bertahap. Oleh karena itu, anak berkebutuhan khusus memerlukan dukungan, perhatian, dan pendampingan yang tepat dari keluarga, guru, maupun lingkungan sekitar agar dapat berkembang secara optimal.

Pola makan anak berkebutuhan khusus (ABK) perlu diperhatikan karena banyak anak mengalami gangguan perilaku makan atau *picky eater*, yaitu memilih-milih makanan dan menolak mencoba makanan baru. Beberapa anak juga memiliki sensitivitas terhadap rasa, tekstur, warna, atau aroma makanan sehingga hanya mau mengonsumsi jenis makanan tertentu. Kondisi tersebut dapat menyebabkan asupan gizi anak menjadi kurang seimbang dan memengaruhi pertumbuhan serta kesehatannya. Oleh karena itu, orang tua perlu memberikan pola makan yang teratur, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, dukungan orang tua dalam membiasakan anak mencoba makanan sehat secara bertahap sangat penting agar kebutuhan nutrisi anak dapat terpenuhi dengan baik.

Beberapa anak ABK cenderung memilih makanan tertentu saja, sulit mencoba makanan baru, atau memiliki sensitivitas terhadap rasa, tekstur, maupun aroma makanan. Ada juga anak yang mengalami kesulitan makan, seperti sulit mengunyah, menelan, atau makan terlalu sedikit maupun berlebihan. Oleh karena itu, orang tua perlu memberikan makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan anak. Selain itu, jadwal makan yang teratur dan suasana makan yang nyaman juga penting agar anak lebih mudah menerima makanan. Dukungan serta pendampingan dari keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu membentuk pola makan yang sehat pada anak berkebutuhan khusus.

KESIMPULAN

Kegiatan parenting berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Orang tua memperoleh pemahaman tentang perilaku anak berkebutuhan khusus serta pengaruh pola makan terhadap tumbuh kembang mereka. Diskusi dan konseling menunjukkan bahwa banyak orang tua menghadapi tantangan serupa dalam mengatur makanan yang dapat memengaruhi perilaku anak. Dengan adanya kegiatan ini, orang tua lebih siap mendukung anak melalui pendekatan perilaku dan pola makan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Faizah, N., Nur, D., Auliana, S., Kartika, I., Cahyani, I., & Setiyatna, H. (2020). Gangguan perilaku dan emosi pada anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Lentera Anak*, 1(1), 39-44.
- Heilskov Rytter, M. J., Andersen, L. B. B., & colleagues. (2020). *The use of diet interventions to treat symptoms of ADHD in children and adolescents: A systematic review of randomized controlled trials*. *European Child & Adolescent Psychiatry*.

- Lange, K. W., Lange, K. M., Nakamura, Y., & Reissmann, A. (2023). Nutrition in the management of ADHD: A review of recent research. *Current Nutrition Reports*, 12(3), 383–394. <https://doi.org/10.1007/s13668-023-00487-8>.
- Kurniasih, D. (2014). Hubungan gejala perilaku dengan pola makan pada anak autis. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 76-82.
- Maneschy, I., Jimeno-Martínez, A., Miguel-Berges, M. L., et al. (2024). Eating behaviours and dietary intake in children and adolescents: A systematic review. *Current Nutrition Reports*, 13(3), 363–376. <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00544-w>.
- Nursalam. (2017). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (Ed. 4, Cet. 2). Salemba Medika.
- Pratama, G. A., Rahmat, I., & Warsini, S. (2021). Gambaran perilaku anak berkebutuhan khusus dan penanganannya oleh guru di sekolah dasar inklusi Kabupaten Sleman [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. Repository UGM.
- Sadeghi, E., et al. (2024). The association between junk foods consumption and attention deficit hyperactivity disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02521-8>.
- Syafi'i, M. M. (2018). Peranan orang tua dalam pembelajaran bina diri pada anak tunagrahita. Digilib UINSA.
- Undang-Undang No. 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas dan Permendiknas No. 70 Tahun 2009 tentang Pendidikan Inklus.
- World Health Organization. (2023). *Autism spectrum disorders: Interventions to improve development, wellbeing, functioning and participation in children, adolescents and youth with developmental delays and disabilities*. WHO.
- World Health Organization. (2026). *Healthy diet*. WHO.