

RESEARCH STUDY

Versi Bahasa

OPEN ACCESS

Faktor yang Berhubungan dengan Picky Eating pada Anak Usia Prasekolah

Factors Associated with Picky Eating in Preschool Children

Fitria Wahyu Ariyanti^{1*}, Atikah Fatmawati¹, Ike Prafitia Sari¹¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, Mojokerto, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 31-01-2023

Accepted: 03-04-2023

Published online: 12-05-2023

***Koresponden:**

Fitria Wahyu Ariyanti

fitria.hariyadi@gmail.com

DOI:

10.20473/amnt.v7i1SP.2023.8-11

Tersedia secara online:[https://e-](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)[journal.unair.ac.id/AMNT](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)**Kata Kunci:**

ASI eksklusif, Pola asuh, Perilaku makan, Picky eating

ABSTRAK

Latar Belakang: *Picky eating* merupakan gangguan pola makan pada anak yang mempunyai efek merugikan bagi anak itu sendiri ataupun pengasuh. *Picky eating* dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan mempengaruhi status gizi anak. Berbagai faktor yang mempengaruhi *picky eating* yaitu faktor perilaku makan orang tua, nafsu makan anak, riwayat pemberian ASI eksklusif, MP-ASI, penyakit pada anak, interaksi orang tua dan anak, pengasuh anak dan faktor psikologis.

Tujuan: Menganalisis faktor yang berhubungan dengan terjadinya *picky eating* pada anak usia prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsantul, Pasuruan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 72 orang tua dan diambil dengan *proportionate stratified random sampling* sebanyak 51 sampel. Instrumen yang digunakan kuesioner pola asuh orang tua, kuesioner perilaku makan orang tua dan kuesioner *picky eating*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji Rank Spearman dan Chi-square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara riwayat pemberian ASI eksklusif ($p=0,590$) dengan terjadinya *picky eating* pada anak usia prasekolah. Ada hubungan antara variabel pola asuh ($p<0,001$) dan perilaku makan orang tua ($p=0,006$) dengan terjadinya *picky eating* pada anak usia prasekolah.

Kesimpulan: Riwayat pemberian ASI eksklusif bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan *picky eating* pada anak. Pola asuh yang demokratis dan perilaku makan orang tua yang baik tidak menyebabkan *picky eating* pada anak. Sehingga diharapkan orang tua perlu menerapkan pola asuh yang demokratis dan menerapkan perilaku makan yang baik agar anak tidak mengalami *picky eating*.

PENDAHULUAN

Permasalahan seputar pemberian makan pada anak mengakibatkan banyak pertanyaan di kalangan para orang tua khususnya pada masa prasekolah. Perilaku yang menunjukkan ketidaksukaan pada makanan tertentu dan memilih-milih makanan merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami anak usia prasekolah¹. Usia prasekolah diidentifikasi sebagai periode pembentukan pilih-pilih makanan yang telah terbukti berlanjut hingga dewasa². Pada usia ini anak telah memiliki karakter menjadi konsumen yang aktif dimana mereka sudah dapat pilih makanan yang mereka sukai³. Pada anak prasekolah lebih dari 20% ditemukan mengalami sulit makan. Faktor ini disebabkan karena anak telah bisa untuk menunjuk makanan yang ia sukai, serta hanya ingin memakan makanan yang mereka pilih sendiri⁴. Menurut Lestari *et al.*, (2019), *picky eating* merupakan gangguan pola makan pada anak yang mempunyai efek merugikan bagi anak itu sendiri ataupun pengasuh, dan *picky eating* juga harus diperhatikan baik oleh orang tua dan tenaga kesehatan⁵.

Menurut Hananto (2016) dampak yang terjadi pada *picky eating* dapat mengalami pertumbuhan fisik yang ditandai dengan menghambatnya pertumbuhan IQ

(*intelligence quotient*) yang dapat berakibat pada kecerdasan anak dan berat badan dibawah normal⁶. *Picky eating* yang ekstrem jika tidak segera ditangani bisa berdampak kurang baik bagi kesehatan seperti gagal tumbuh, terjadi penyakit kronis, dan dapat menyebabkan kematian. *Picky eating* bisa dipengaruhi oleh faktor perilaku makan orang tua, interaksi ibu dan anak, pola asuh, pemberian ASI eksklusif, MPASI, dan psikologis serta kondisi fisik anak⁷.

Karaki (2016) juga mengatakan bahwa perilaku orang tua sangat penting terhadap pembentukan karakter dan perilaku anak, karena anak seringkali menirukan kebiasaan serta perilaku orang tua termasuk menirukan perilaku makan orang tuanya. Selain itu, perilaku anak juga dipengaruhi oleh orang dewasa yang berada disekitarnya. Perilaku makan orang tua merupakan suatu tingkah laku yang dapat dilihat dan diamati dalam rangka merespon rangsangan terhadap makanan, memenuhi kebutuhan makan, dan pandangan makanan yang dilakukan orang tua⁸.

Upaya mengatasi gangguan makan dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Upaya dengan metode farmakologi yaitu dengan pemberian multivitamin dan mikronutrien.

Sedangkan dengan nonfarmakologi yaitu dengan memberikan minuman herbal/obat herbal, pijat, akupresur dan akupuntur⁹. Upaya mengatasi kesulitan makan terdiri dari mengajak anak untuk makan bersama, menyanggahi anak dan memberikan pujian kepada anak¹⁰. Cara lain yang dapat orang tua lakukan untuk mengatasi sulit makan adalah dengan mengatur makan seperti memberikan makanan yang bervariasi sesuai dengan selera anak. Menciptakan suasana yang nyaman untuk anak dan menggunakan alat makan yang lucu yang digemari oleh anak-anak dan sesuai dengan kondisinya¹¹.

Permasalahan *picky eating* pada anak dalam hal ini orang tua harus berperan penting, misalnya dengan membatasi anak makan makanan ringan yang membuat anak kenyang sebelum waktu makan makanan utama, menyediakan makanan yang menarik agar anak tidak cepat bosan pada satu jenis makanan, mengenalkan dan mengajarkan anak untuk memakan makanan jenis baru dan memberikan jenis makanan yang bergizi pada anak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Orang tua harus lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak untuk mencegah terjadinya gangguan faktor gizi pada anak¹². Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Faktor yang Berhubungan dengan *Picky eating* pada Anak Usia Prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan".

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 72 responden dan sampel diambil dengan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* sebanyak 51 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner riwayat pemberian ASI eksklusif, pola asuh orang tua, kuesioner perilaku makan orang tua, dan kuesioner *picky eating*. Cara pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner *door to door* ke rumah masing-masing. Kuesioner pola asuh orang tua diadopsi dari penelitian Damanik (2018) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner pola asuh orang tua terdiri dari 21 item pernyataan yang dibagi menjadi 3 yaitu: masing-masing 7 pernyataan untuk pola asuh otoriter, demokratis dan permisif. Kategorisasi dilakukan berdasarkan kecenderungan pola asuh yang dilakukan oleh orang tua. Nilai pola asuh otoriter,

demokratis dan permisif setiap responden dibandingkan. Skor tertinggi antara ketiga pola asuh tersebut menunjukkan kecenderungan pola asuh yang dilakukan orang tua terhadap anak¹³.

Instrumen Perilaku makan menggunakan *Adults Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ) dikemukakan oleh Hunot, Fildes dan Croker dalam Maharani (2019). AEBQ terdiri dari 10 item pernyataan dan ditambah dengan 5 item pernyataan yang dikembangkan oleh Maharani (2019) dalam penelitiannya Instrumen ini sebelumnya sudah pernah di uji validitas dan reliabilitas. Penilaian akhir kuesioner yaitu perilaku makan kurang baik jika skor: 15-23 dan perilaku makan baik jika skor: 24-30¹⁴. Instrumen *picky eating* menggunakan kuesioner *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) yang dikemukakan oleh Wardle, Guthrie, Sanderson, dan Rapoport dalam Maharani (2019). Kuesioner CEBQ terdapat 21 item pernyataan yang dibagi menjadi 6 kategori. Instrumen ini sebelumnya sudah pernah di uji validitas dan reliabilitas. Penilaian akhir kuesioner ini yaitu skor 21-64 : *picky eating* dan Skor 65-105 : tidak *picky eating*¹⁴.

Analisis data menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara riwayat pemberian ASI eksklusif dan pola asuh orang tua dengan *picky eating*. Sedangkan uji Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan orang tua dengan *picky eating*. Proposal penelitian telah lulus uji etik pada Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Majapahit dengan nomor: 012/KEPK-SM/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif dengan *Picky Eating* pada Anak Usia Prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan

Berdasarkan Tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden yaitu 43 (84,3%) memiliki riwayat mendapatkan ASI eksklusif, sebagian besar diantaranya yaitu 26 responden (51%) tidak mengalami *picky eating*. Hasil uji Chi-Square diperoleh hasil *p-value* 0,590 > α 0,05 yang artinya tidak ada hubungan riwayat pemberian ASI eksklusif dengan *picky eating* pada anak usia prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan.

Tabel 1. Tabulasi silang hubungan riwayat pemberian MP-ASI dengan *picky eating* pada anak usia prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan

Riwayat Pemberian ASI Eksklusif	<i>Picky eating</i>		Chi Square Test
	Ya	Tidak	
Ya	17 (33,33%)	26 (51%)	0,590
Tidak	4 (7,85%)	4 (7,85%)	

Menurut Jones (2015), telah diketahui bahwa bayi yang dilahirkan akan menyukai rasa manis serta tidak menyukai rasa pahit. Menyukai rasa manis akan mendorong konsumsi sumber energi yang baik, salah satunya adalah ASI, sedangkan tidak menyukai rasa pahit dapat melindungi diri dari keracunan zat alkaloid pada tanaman. Namun kecenderungan ini dapat berubah sesuai dengan pengalaman. Paparan dini akan berbagai macam rasa pada periode menyusui bisa mengurangi

risiko terjadinya *picky eating* dan pemberian ASI eksklusif dilaporkan berhubungan dengan kejadian *picky eating* yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula¹⁵.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori Jones (2015) yang menyebutkan bahwa pemberian ASI eksklusif dilaporkan berhubungan dengan kejadian *picky eating* yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula¹⁵. Berdasarkan hasil penelitian

didapatkan bahwa anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif separuhnya mengalami *picky eating* dan separuhnya tidak. Peneliti berpendapat bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi selain riwayat ASI eksklusif antara lain pola asuh orang tua dan perilaku makan orang tua. Meskipun demikian, sebaiknya orang tua tetap dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif agar kebutuhan gizi bayi usia 0-6 bulan terpenuhi.

Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan *Picky Eating* pada Anak Usia Prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan

Hasil penelitian (Tabel 2) menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan pola asuh demokratis ternyata paling banyak anak yang tidak mengalami *picky eating*

sebagian besar 26 responden (51,0%), hal ini menunjukkan orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis cenderung selalu mengingatkan anak untuk makan tepat waktu, memberikan pengertian kepada anak untuk makan makanan yang sehat dan pentingnya makanan yang beragam, serta mengingatkan anak untuk tidak sering jajan sembarangan. Sedangkan anak yang mendapatkan pola asuh permisif lebih banyak yang mengalami *picky eating* sebagian kecil 11 responden (21,6%). Pada pola asuh permisif ini orang tua cenderung menuruti semua makanan yang diinginkan anak baik itu makanan sehat ataupun tidak sehat, orang tua juga cenderung tidak menegur atau memperingatkan anak apabila anak sering jajan sembarangan serta memberi kebebasan pada anak untuk makan kapan saja, hal ini dapat menyebabkan pola makan anak tidak teratur.

Tabel 2. Tabulasi silang hubungan pola asuh orang tua dengan *picky eating* pada anak usia prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan

Pola Asuh Orang Tua	<i>Picky eating</i>		Chi Square Test
	Ya	Tidak	
Pola Asuh Otoriter	3 (5,9%)	3 (5,9%)	<0,001
Pola Demokratis	7 (13,7%)	26 (51,0%)	
Pola Permisif	11 (21,6%)	1 (2,0%)	

Menurut Karaki (2016), pola asuh orang tua berperan penting untuk pembentukan perilaku dan karakter anak, karena anak selalu menirukan perilaku serta kebiasaan orang tuanya. Oleh sebab itu, pola asuh juga mempengaruhi tumbuh kembang pada anak terlebih kebiasaan makan¹⁶. Pola asuh yang kurang baik bisa mengakibatkan anak mengalami *picky eating*. Salah satu aspek pola asuh yaitu pemberian makan. Pemberian makan adalah bentuk membina kebiasaan makan dan membina perilaku makan yang baik dan benar sesuai dengan kebudayaan masing-masing¹⁷.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2018), berdasarkan uji Chi-Square dengan hasil *p-value* 0,006. Dan dari penelitian tersebut juga mengatakan bahwa anak yang mendapatkan pola asuh permisif yang mengalami *picky eating* sebagian besar 10 responden (71,4%) karena orang tua cenderung memberikan pengawasan yang

longgar. Anak diberikan kesempatan untuk melakukan sesuatu tanpa pengawasan yang cukup. Orang tua tidak menegur dan tidak memperingatkan anak apabila anak dalam bahaya, serta sangat sedikit bimbingan yang diberikan orang tua pada anak.

Hubungan Perilaku Makan Orang Tua dengan *Picky Eating* pada Anak Usia Prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan

Berdasarkan Tabel 3 diatas didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden perilaku makan orang tuanya baik yaitu sebanyak 37 (72,5%), sebagian besar diantaranya yaitu 26 responden (51 %) tidak mengalami *picky eating*. Hasil uji *Rank Spearman* diperoleh hasil *p-value* 0,006 < α 0,05 yang artinya ada hubungan perilaku makan orang tua dengan *picky eating* pada anak usia prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Makan Orang Tua dengan *Picky eating* pada Anak Usia Prasekolah di Dusun Terate Desa Karangsentul Pasuruan

Pola Makan Orang Tua	<i>Picky eating</i>		<i>Spearman Rank Test</i>
	Ya	Tidak	
Kurang Baik	10 (19,6%)	4 (7,8%)	0,006
Baik	11 (21,6%)	26 (51,0%)	

Menurut Karaki (2016) mengatakan bahwa perilaku orang tua sangat penting terhadap pembentukan karakter dan perilaku anak, karena anak seringkali menirukan kebiasaan serta perilaku orang tua termasuk menirukan perilaku makan orang tua. Perilaku makan orang tua merupakan suatu tingkah laku yang dapat dilihat dan diamati dalam rangka merespon rangsangan terhadap makanan, memenuhi kebutuhan makan, dan pandangan makanan yang dilakukan orang tua¹⁶. Orang tua serta keluarga juga mempunyai pengaruh besar terhadap perilaku makan pada anak. Perilaku makan orang tua mempunyai dampak terhadap asupan gizi pada anak prasekolah¹⁷. Menurut Anggraini (2014), juga

menyatakan bahwa perilaku *picky eating* pada anak dipengaruhi oleh perilaku makan orang tua¹⁸.

Perilaku makan orang tua yang baik memiliki pengetahuan yang tinggi tentang cara dan kreatifitas dalam menghadirkan makanan yang sehat dan bergizi untuk anak serta mengenalkan menu makanan baru pada anak. Semakin rendah pengetahuan orang tua dalam memberikan makanan yang menarik untuk anak, maka akan semakin tinggi juga kejadian *picky eating* pada anak. Hasil penelitian ini sesuai dengan Maharani (2019) dimana terdapat hubungan perilaku makan orang tua

dengan kejadian *picky eater* pada anak prasekolah (3-5 tahun) di TK Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang, dengan *p-value* < 0,001 < α 0,05.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Riwayat pemberian ASI eksklusif bukan merupakan faktor yang menyebabkan anak menjadi pilih-pilih terhadap makanan. Pola asuh yang demokratis tidak menyebabkan anak rewel atau pilih-pilih terhadap makanan, sedangkan pola asuh yang permisif menyebabkan anak pilih-pilih terhadap makanan. Perilaku makan orang tua yang baik juga menyebabkan anak tidak pilih-pilih terhadap makanan. Sehingga diharapkan orang tua perlu menerapkan pola asuh yang demokratis dan menerapkan perilaku makan yang baik agar anak tidak mengalami *picky eating*.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Dr. Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Stikes Majapahit Mojokerto yang telah memberikan ijin penelitian. Seram, SH., selaku Kepala Desa Karangsentul Kecamatan Gondang Wetan Kabupaten Pasuruan dan Para Kader Kesehatan Desa Karangsentul Kecamatan Gondang Wetan Kabupaten Pasuruan.

Konflik Kepentingan dan Sumber Pendanaan

Tidak ada persaingan kepentingan finansial, profesional, atau pribadi yang signifikan yang mempengaruhi penulisan maupun penelitian yang dilakukan. Penelitian ini didanai oleh STIKES Majapahit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utami, F. B. *Picky eater Pada Anak Kota : Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. J. Sosioreligi* **14**, 79–86 (2016).
2. Sirasa, F., Mitchell, L., Silva, R. & Harris, N. Factors Influencing the Food Choices of Urban Sri Lankan Preschool Children: Focus Groups with Parents and Caregivers. *Appetite* **150**, (2020).
3. Nyanyi, M. F. A., Wahyuni, T. D., & Swaidatul, M. A. Pola Asuh Ibu yang Mempengaruhi Perilaku Sulit Makan pada Anak Prasekolah (4-6 tahun). *Ilm. Keperawatan* **4**, 1–10 (2019).
4. Saidah, H., Dewi, R. K., Saidah, H., Sciences, H., Kadiri, U., & Selomangleng, J. Relationship between Basic Feeding Rule Applied by Parents and Eating Difficulties of Children Under Five Years of Age in Kediri, East Java. in *Internasional Conference on Public Health Solo* 126 (2020).
5. Lestari, et al. Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi (BB/U) Anak Usia 2-5 Tahun. *J. Vokasi Kesehat.* **5**, 67–71 (2019).
6. Hananto, W. *Panduan Merawat Bayi dan Balita*. (PT Wahyu Media, 2016).
7. Rufaida, Z., Wardini, S., & Lestari, P. Pola Asuh dengan Terjadinya Picky Eater (Pilih-Pilih Makanan) pada Anak Usia 3-6 Tahun di Dusun Sumberaji Desa Karangjeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. *J. Issues Midwifery* **2**, 56–64 (2018).
8. Wirawan, N. A. Hubungan Perilaku Makan Orangtua dengan Perilaku Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun). (Universitas Negeri Makasar, 2017).
9. Asih, Y., & Mugiati, M. Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Balita. *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik* **14**, 98 (2018).
10. Lestari, R. F., Sari, A. B., & Daniati, M. Pengalaman Ibu yang Memiliki Anak Usia Prasekolah Kesulitan Makan di Paud Imanuel Pekanbaru. *J. Sain Dan Kesehat.* **7**, 21–27 (2017).
11. Istiqomah, A., & Nuraini, A. Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Makan pada Balita di Posyandu Kaswari Dusun Kanggotan Kidul Pleret Bantul Yogyakarta. *J. Ilmu Kebidanan* **5**, 12–20 (2018).
12. Idris, V. F. Faktor Yang Berhubungan dengan Sulit Makan Anak Usia Pra Sekolah di TK Anggrek Mekar Desa Haya-Haya Kecamatan Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. (Universitas Negeri Gorontalo, 2015).
13. Damanik, E. S. D. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kesulitan Makan pada Anak Usia 3-5 Tahun di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu. (Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan, 2018).
14. Maharani, A. M. A. Hubungan Perilaku Makan Orang Tua dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Prasekolah (3-5 Tahun) Di TK Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang. (Universitas Ngudi Waluyo, 2019).
15. Jones L., Moschonis G., Oliveira A., De Lauzon-Guillain B., Manios Y., X. P. The Influence of Early Feeding Practices on Healthy Diet Variety Score Among Pre-School Children in Four European Birth Cohorts. *Public Health Nutr.* **18**, 1774–84 (2015).
16. Karaki, B. K., Kundre, R., Karundeng, M. Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Pra Sekolah (3-6 Tahun) di Taman Kanak-Kanak Desa Palelon Modinding Minasa Selatan. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* **4**, (2016).
17. Nadya, A. Hubungan Kebiasaan Makan Orang Tua, Kejadian *Picky eating* terhadap Status Gizi Anak Prasekolah di TK Islam Al-Azhar Padang. (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang, 2019).
18. Anggraini, I. R. Perilaku Makan Orangtua dengan Kejadian Makan *Picky eating* pada Anak Usia Toddler. *Keperawatan* **5**, 154–162 (2014).