

HUBUNGAN PERILAKU *PICKY EATER* DENGAN TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN DAN LEMAK PADA ANAK PRASEKOLAH

Correlation of Picky Eater Behavior to Protein and Fat Intake in Adequacy Pre-School Children

Aditia Rida Purnamasari^{1*}, Merryana Adriani²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

²Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

*E-mail: aditiaridapurnamasari18@gmail.com

ABSTRAK

Anak prasekolah membutuhkan zat gizi yang adekuat untuk pertumbuhan yang pesat. Perilaku pilih-pilih makan sering terjadi pada anak prasekolah. Perilaku ini akan mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi menjadi kurang beragam. Apabila hal ini terjadi terus menerus akan mempengaruhi tingkat kecukupan zat gizi dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan protein dan lemak pada anak prasekolah. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa PAUD Anggrek 1 Siwalankerto Surabaya dengan jumlah sampel sebesar 73 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling yang dilakukan pada bulan Juli 2018. Pengumpulan data dengan wawancara menggunakan kuesioner karakteristik anak, perilaku *picky eater*, dan data *recall 2x24* jam. Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas anak prasekolah mengalami perilaku *picky eater* (58,9%). *Picky eater* tidak menentukan tingkat kecukupan protein ($p=0,400$) maupun lemak ($p=0,086$). Anak prasekolah mengonsumsi susu lebih dari 3 kali sehari dan orang tua memberikan makanan yang kurang variatif kepada anak. Ibu atau pengasuh perlu memberikan makanan yang variatif secara berkala agar anak mengenal dan mudah menerima makanan serta mengurangi konsumsi susu yang berlebihan. PAUD Anggrek 1 perlu melakukan penyuluhan yang bekerja sama dengan puskesmas maupun universitas tentang penanganan perilaku *picky eater* yang tepat pada anak.

Kata kunci: anak prasekolah, perilaku *picky eater*, tingkat kecukupan lemak, tingkat kecukupan protein

ABSTRACT

Preschool children need nutrition adequacy for their fast growth stage. However, Picky eater behavior often happened in preschool children. This behavior will affect the type of food consumed become less varieties. If this condition happened continuously, it will affect adequacy of nutrient and nutritional status. This research aimed to analyze the correlation between Picky eater behavior with adequacy of proteins and fats in preschool children. This research was observational research with cross sectional research. Research population consisted of all students in PAUD Anggrek 1 Siwalankerto Surabaya with 73 subjects collected using simple random sampling technique that had been done in July 2018. Data were collected by interviews using questionnaire related to children characteristics, Picky eater behavior, and 2x24 hours food recalls. Data were analyzed using chi square statistic test. Result showed that most of preschool children experienced picky eating behavior (58,9%). Picky eating behavior were not determine adequacy of protein ($p=0.400$) and fat ($p=0.086$). Preschool children consume milk more than 3 times a day and parents give less variety of foods. Mother or caregiver should give more variety of foods periodically, so that preschool children know and easy to accept food, also decrease milk consumption. PAUD Anggrek 1 needs to give counseling cooperating with health center or university about handling picky eating behavior in appropriate way.

Keywords: pre-school children, picky eater behavior, adequacy of fats, adequacy of proteins

PENDAHULUAN

Anak prasekolah merupakan kelompok balita yang membutuhkan pemenuhan gizi yang mencukupi untuk pertumbuhan yang pesat (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Zat gizi makro

yang dibutuhkan oleh tubuh diantaranya adalah protein dan lemak. Protein berperan dalam proses pertumbuhan yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain sedangkan lemak berperan sebagai cadangan energi dan alat transportasi vitamin larut

lemak (Almatsier, 2009). Zat gizi yang dibutuhkan tubuh diperoleh dari mengonsumsi beragam jenis bahan makanan sehari-hari (Almatsier, 2009). Akan tetapi, masalah makan seperti pilih-pilih terhadap makanan tertentu (*picky eater*) sering dialami anak usia prasekolah (Utami, 2016).

Prevalensi perilaku *picky eater* saat usia prasekolah cukup tinggi. Penelitian di Singapura menunjukkan proporsi *picky eater* paling tinggi pada usia 3-5 tahun sebesar 29,9% (Goh dan Jacob, 2012). Prevalensi *picky eater* pada anak di Taiwan usia 3-5 tahun sebesar 72% (Chao dan Chang, 2017). Sementara proporsi *picky eater* di Indonesia lebih tinggi sebesar 60,3% pada usia balita (Kusuma, *et al.*, 2016).

Perilaku pemilih makanan terjadi saat anak menginjak usia 2 hingga 3 tahun (Utami, 2016). Kelompok anak prasekolah juga cenderung mengalami penurunan nafsu makan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Tumbuh kembang yang terjadi selama masa balita menentukan terciptanya mutu sumber daya manusia yang tinggi dan berkualitas saat dewasa kelak (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Perilaku *picky eater* mendorong anak susah menerima makanan. Anak menjadi rewel saat diberikan makanan yang tidak sesuai kehendaknya, sehingga anak kurang menikmati makanan yang disajikan (Cerdasari *et al.*, 2017). Hal ini pun berpengaruh terhadap jumlah variasi makanan yang diterima serta membutuhkan teknik penyajian makanan khusus yang perlu dilakukan agar anak mudah menerima makanan (Mascola *et al.*, 2010). Variasi makanan yang terbatas akan mempengaruhi asupan protein, energi, daging, dan sayur (van der Horst *et al.*, 2016). Penelitian yang dilakukan Galloway, *et al.*, (2008) menyatakan bahwa anak dengan perilaku *picky eater* mempunyai asupan lemak yang lebih rendah bila dibandingkan anak bukan *picky eater*. Perilaku *picky eater* terjadi berkaitan dengan jaranganya orang tua mengenalkan makanan pada anaknya (Chao dan Chang, 2017). Apabila asupan gizi tidak dipenuhi secara optimal maka akan menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak. Anak *picky eater* cenderung memiliki berat badan yang lebih rendah dibanding anak bukan *picky eater* (Antoniou *et al.*, 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan perilaku makan balita di desa dan

di kota. Perilaku makan anak di desa Lamuk Kabupaten Purbalingga sebagian besar tidak mengalami kesulitan dalam menerima makanan, hal ini disebabkan orang tua memberikan jenis makanan yang beragam dan bervariasi (Sumarni, 2015). Sementara perilaku makan balita di kota Semarang menggambarkan bahwa sebagian besar balita memiliki perilaku *picky eater*. Balita tersebut memiliki preferensi terhadap makanan berkalori tinggi seperti sosis dan fried chicken (Kusuma *et al.*, 2016). Usia prasekolah merupakan waktu yang efektif untuk memperkenalkan beragam makanan karena anak akan semakin sulit menerima makanan jika dikenalkan setelah usia prasekolah (Remy, *et al.*, 2013).

Penelitian perilaku *picky eater* di kota Surabaya masih belum banyak dilakukan. Saat dilakukan observasi awal di PAUD Anggrek 1 Siwalankerto, sebanyak 68% siswa mengalami *picky eater*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan protein dan lemak pada anak prasekolah di PAUD Anggrek 1 Siwalankerto Surabaya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di PAUD Anggrek 1 Siwalankerto kota Surabaya. Pada saat dilakukan observasi awal diketahui sebesar 68% siswa PAUD Anggrek 1 mengalami *picky eater*, sehingga hal ini yang menjadi dasar pemilihan lokasi penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa PAUD Anggrek 1 Siwalankerto Surabaya sebanyak 113 siswa. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 73 siswa yang dihitung menggunakan rumus Lemeshow. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan menuliskan nomor absen siswa yang memenuhi syarat inklusi kemudian diambil secara acak. Kriteria inklusi diantaranya anak tidak memiliki riwayat alergi makanan yang diketahui dari hasil wawancara dengan ibu dan ibu bersedia untuk diwawancarai dengan mengisi *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi diantaranya responden tidak terdaftar di PAUD Anggrek 1.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah perilaku *picky eater* sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecukupan protein dan lemak. Pengumpulan data melalui wawancara dengan bantuan kuesioner meliputi data karakteristik anak (usia dan jenis kelamin), perilaku *picky eater*, dan data asupan gizi dengan metode *recall* 2x24 jam. Kuesioner *picky eater* terdiri dari 13 pertanyaan yang disesuaikan dengan Goh dan Jacob (2012) serta Kwon *et al* (2017). Penentuan perilaku *picky eater* berdasarkan hasil skor dari skala *likert*. Pengkategorian perilaku *Picky eater* jika skor ≥ 26 dan bukan *picky eater* jika skor < 26 (Kurnia, 2017). Uji validitas kuesioner perilaku *picky eater* dilakukan pada 40 ibu yang tidak termasuk dalam sampel penelitian namun masih dalam lingkup PAUD yang sama. Data asupan gizi diperoleh dari metode *recall* yang dilakukan dua kali pada hari yang tidak berurutan meliputi *weekday* dan *weekend*. Data kecukupan zat gizi diklasifikasikan menjadi cukup jika zat gizi dipenuhi sebesar $\geq 77\%$ dari AKG dan kurang jika zat gizi yang dipenuhi sebesar $< 77\%$ AKG (Gibson, 2005).

Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi square* dengan batas kemaknaan sebesar $\alpha = 0,05$. Analisis ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan protein dan lemak pada anak prasekolah. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga nomor 448-KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik anak prasekolah berkisar usia 24-53 bulan dengan jumlah siswa laki- laki 33 anak dan perempuan 40 anak. Karakteristik anak pra sekolah dapat dilihat pada Tabel 1.

Usia

Rata- rata usia anak prasekolah $39,5 \pm 7,82$ bulan dengan usia minimal 24 bulan dan maksimal 53 bulan. Mayoritas anak prasekolah memiliki rentang usia 36-47 bulan (50,7%). Usia akan menentukan perilaku anak terhadap makanan, salah satunya kebiasaan pilih-pilih makan (Utami, 2016). Penelitian yang dilakukan

Tabel 1. Karakteristik Anak Prasekolah di PAUD Anggrek 1 Siwalankerto Surabaya

Variabel	n	(%)
Usia		
24- 35 bulan	22	30,1
36- 47 bulan	37	50,7
48- 59 bulan	14	19,2
Jenis Kelamin		
Laki- laki	33	45,2
Perempuan	40	54,8
Picky Eater		
Bukan <i>picky eater</i>	30	
<i>Picky eater</i>	43	
Tingkat Kecukupan Protein		
Cukup	72	98,6
Kurang	1	1,4
Tingkat Kecukupan Lemak		
Cukup	69	94,5
Kurang	4	5,5

Chao dan Chang (2017) menunjukkan mayoritas anak usia 3-4 tahun mengalami *picky eater* (72%). Anak prasekolah dalam perkembangannya mulai mampu memunculkan pilihan dengan menerima atau menolak makanan yang diberikan (Gunarsa, 2008).

Jenis Kelamin

Mayoritas anak prasekolah berjenis kelamin perempuan (54,8%). Penelitian Li *et al* (2017) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan anak perempuan dan laki-laki yang mengalami perilaku *picky eater*. Pada umumnya anak prasekolah sering kali mengalami perilaku *picky eater* (Ekstein *et al.*, 2010) dan mengalami penurunan nafsu makan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Maka dari itu, perilaku pilih-pilih makanan dapat dialami oleh semua anak baik laki-laki maupun perempuan (Kusuma, *et al.*, 2016).

Picky Eater

Pada tabel 1 mayoritas anak prasekolah mengalami perilaku *picky eater*. Hal ini sejalan dengan pendapat Utami (2016) bahwa perilaku *picky eater* banyak dialami oleh anak prasekolah.

Ibu berperan terutama dalam menyediakan makan untuk anggota keluarga termasuk anak (Ansem *et al.*, 2014). Perilaku makan yang

terbentuk pada anak prasekolah didasari dari kebiasaan makan sehari-hari yang diterapkan oleh orangtua (Haszard *et al.*, 2015). Hal ini disebabkan kebiasaan makan yang diajarkan ketika masa kecil akan menentukan kebiasaan makan saat dewasa (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Kesukaan maupun ketidaksukaan terhadap makanan tertentu juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan sehari-hari (Anggraini, 2014).

Berdasarkan penilaian kuesioner tentang perilaku *picky eater*, mayoritas anak prasekolah lebih menyukai makanan manis dan berlemak dibanding makanan sehat (26%) dan lebih menyukai makanan ringan dibandingkan makanan utama (21%). Hasil dari penelitian ini ketika orangtua menawarkan makanan ringan kepada anak maka anak cenderung menolak makanan utama yang diberikan orangtua. Makanan ringan yang disukai memiliki rasa manis maupun gurih seperti cokelat, permen, dan biskuit. Penelitian yang dilakukan Goh dan Jacob (2012) juga menyatakan hal serupa bahwa anak yang mengalami *picky eater* cenderung mengganti makanan utama dengan makanan ringan serta makanan sehat digantikan dengan makanan manis dan berlemak. Hasil recall menunjukkan sebagian besar orangtua sering memberikan makanan tinggi kalori seperti sosis, nugget, dan bakso.

Sementara perilaku *picky eater* yang sering dialami oleh anak yakni menolak makanan tertentu terutama sayur dan buah (36%) dan protes terhadap makanan yang disajikan (32%). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak menolak jenis makanan berupa sayuran hijau seperti sawi, kangkung, bayam, dan selada. Sayur dan buah tidak diberikan secara rutin setiap hari. Jenis makanan yang kurang variatif ini diduga menjadi faktor anak mengalami perilaku *picky eater*. Penelitian Gubbels, *et al.* (2011) menyatakan anak *Picky eater* jarang dupaparkan dengan makanan sehat. Hal ini didukung oleh penelitian Tharner, *et al.* (2014) dimana anak yang sulit makan memiliki intake sayur yang cenderung rendah.

Tingkat Kecukupan Protein

Tabel 1 menunjukkan tingkat kecukupan protein anak prasekolah hampir seluruhnya dalam kategori cukup (98,6%). Anak prasekolah membutuhkan kecukupan protein yang optimal

untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan agar optimal (Almatsier, 2009). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak prasekolah diberikan lauk-pauk setiap kali makan, baik sumber protein nabati maupun hewani seperti daging ayam, sapi, telur, tempe, dan ikan tawar.

Tingkat kecukupan zat gizi ditentukan oleh peran ibu atau pengasuh dalam menyediakan makanan untuk anak (Kusuma *et al.*, 2016). Tingkat kecukupan protein anak prasekolah juga dipenuhi dari konsumsi susu sapi. Berdasarkan hasil data recall diketahui bahwa sebagian besar anak mengonsumsi susu sapi berupa susu formula maupun susu UHT dalam porsi besar (lebih dari 3 kali per hari). Kebutuhan protein untuk anak usia balita sebesar 26-35 gram/hari (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Konsumsi susu sebanyak 3 kali sehari dapat memenuhi kebutuhan protein sebesar 18 gram/hari. Maka dari itu, mengonsumsi susu juga akan mempengaruhi kecukupan protein harian anak. Penelitian yang dilakukan Astuti dan Ayuningtyas (2018) menyatakan anak prasekolah merupakan kelompok konsumen pasif yang belum mampu menyiapkan makanan secara mandiri dan bergantung pada makanan yang disiapkan oleh orangtua. Berdasarkan penelitian ini terkadang anak menolak makanan yang disajikan dari makanan jenis tertentu seperti hati ayam dan hati sapi, karena anak tidak familiar terhadap rasa dan tekstur dari makanan tersebut. Pada Tabel 3 hasil analisis uji statistik *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,400$. Hal ini menandakan tidak ada hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan protein pada anak prasekolah di PAUD Anggrek 1 Siwalankerto Surabaya.

Penelitian yang dilakukan Van der Horst, *et al* (2016) menyatakan anak yang mengalami *picky eater* mengonsumsi sumber protein lebih rendah dibandingkan bukan *picky eater* dan cenderung menolak kelompok sumber protein seperti telur dan daging. Sementara itu, penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar anak tidak pernah menolak daging (42%) dan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh anak rata-rata selalu terdapat sumber protein. Penelitian Kusuma, *et al* (2016) juga menyatakan hal yang serupa bahwa anak *picky eater* sehari-hari mengonsumsi sumber protein seperti susu, ayam goreng, dan sosis.

Sumber protein tinggi yang dikonsumsi oleh sebagian besar anak prasekolah menunjukkan tidak selamanya anak yang mengalami perilaku *picky eater* mempunyai kecukupan protein yang kurang dari rekomendasi. Penelitian Kusuma, *et al.* (2016) juga menyatakan bahwa anak pilih-pilih makan cenderung memiliki tingkat kesukaan yang tinggi terhadap makanan tertentu sehingga mengonsumsi makanan yang disukai secara terus menerus dan porsi yang banyak. Kebiasaan yang terstruktur ini berperan dalam memenuhi asupan gizi anak.

Tingkat Kecukupan Lemak

Tingkat kecukupan lemak anak prasekolah mayoritas dalam kategori cukup (94,5%) yang dapat dilihat pada Tabel 2. Lemak dibutuhkan tubuh untuk membantu absorpsi vitamin larut lemak dan sumber lemak esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, namun asupan lemak yang berlebih dalam jangka panjang akan menimbulkan penimbunan lemak dalam tubuh berlebih sehingga berisiko mengalami obesitas (Almatsier, 2009).

Hasil wawancara diketahui mayoritas anak mengonsumsi sumber lemak seperti susu formula dan susu UHT. Selain itu, makanan yang dikonsumsi sebagian besar melewati proses penggorengan. Minyak kelapa sawit yang digunakan menggoreng dan terserap dalam bahan makanan berperan dalam memenuhi kecukupan lemak. Taylor, *et al.* (2016) juga menyatakan bahwa anak *picky eater* cenderung memiliki

asupan lemak lebih besar dibandingkan bukan *picky eater*.

Hasil uji statistik *Chi square* menunjukkan tidak ada hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan lemak pada anak prasekolah di PAUD Angrek 1 Siwalankerto Surabaya, yang dibuktikan dengan nilai $p=0,086$. Konsumsi susu turut mempengaruhi penerimaan makanan pada anak. Dari *recall* yang dilakukan menunjukkan anak prasekolah sebagian besar mengonsumsi susu lebih dari 3 kali per hari dengan kandungan lemak susu per takaran saji sekitar 4 gram. Konsumsi susu dengan porsi besar akan membuat anak merasa kenyang dan menunda rasa lapar sehingga cenderung menurunkan keinginan anak untuk makan. Penelitian Li, *et al.* (2017) juga menyatakan hal serupa dimana anak *picky eater* mengonsumsi susu dalam porsi besar per harinya. Jenis protein hewani yang diberikan oleh orang

Tabel 3. Hubungan *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Protein dan Lemak pada Anak Prasekolah di PAUD Angrek 1 Siwalankerto Surabaya

Variabel	n	(%)	n	(%)	p value
Tingkat Kecukupan Protein					
Cukup	30	100,0	42	97,3	0,400
Kurang	0	0	1	0,3	
Tingkat Kecukupan Lemak					
Cukup	30	100,0	39	90,7	0,086
Kurang	0	0	4	9,3	

Tabel 2. Komponen *Picky Eater*

Perilaku	Frekuensi							
	Tidak pernah		Jarang		Kadang		Selalu	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Protes pada makanan yang disajikan	24	32,9	19	26,0	23	31,5	7	9,6
Menolak makanan terutama sayur/buah	23	31,5	19	26,0	26	35,6	5	6,8
Menolak makanan seperti daging	31	42,5	17	23,3	14	19,2	11	15,1
Mendorong, lari, dan membuang makanan	40	54,8	10	13,7	12	16,4	11	15,1
Mengonsumsi makanan yang sama	29	39,7	21	28,8	17	23,3	6	8,2
Hanya menerima jenis makanan tertentu	19	26,0	25	34,2	21	28,8	8	11,0
Tidak suka mencoba makanan baru	28	38,4	24	32,9	12	16,4	9	12,3
Makan lambat/mengemut makanan	48	65,8	8	11,0	10	13,7	7	9,6
Lebih suka makanan manis dan berlemak	8	11,0	24	32,9	22	30,1	19	26,0
Lebih suka <i>snack</i> dibandingkan makanan utama	10	13,7	24	32,9	24	32,9	15	20,5
Rewel saat makan	32	43,8	20	27,4	15	20,5	6	8,2
Lebih suka minum dibandingkan makan	24	32,9	28	38,4	9	12,3	12	16,4
Makan dengan porsi kecil	24	32,9	28	38,4	11	15,1	10	13,7

tua juga cenderung memiliki kadar lemak yang tinggi yaitu daging olahan seperti sosis, nugget, dan bakso sehingga asupan lemak anak menjadi cukup.

Penelitian sebelumnya menyatakan anak yang mengalami *picky eater* memiliki preferensi terhadap makanan yang berlemak (Goh dan Jacob, 2012). Anak prasekolah dalam kesehariannya mengonsumsi makanan yang digoreng dan minum susu. Kebiasaan makan tersebut yang berperan dalam mencukupi asupan lemak anak *picky eater*. Oleh karena itu, anak *picky eater* tidak selalu mempunyai tingkat kecukupan lemak yang kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah hampir 6 dari 10 anak prasekolah yang memiliki perilaku *picky eater*. Akan tetapi, tingkat kecukupan protein dan lemak anak berada dalam kategori cukup. Perilaku *picky eater* tidak menentukan tingkat kecukupan protein maupun lemak pada anak prasekolah. Sebagian besar anak prasekolah mengonsumsi susu sapi dalam porsi besar per hari yang dapat memenuhi lebih dari setengah kebutuhan protein anak balita per hari. Anak prasekolah cenderung menolak jenis makanan tertentu seperti hati sapi, hati ayam dan, sayuran daun hijau, namun menyukai makanan ringan yang manis dan gurih. Orang tua cenderung sering memberikan makanan tinggi kalori seperti sosis, nugget, dan bakso serta jarang memberikan buah maupun sayur kepada anak.

Ibu maupun pengasuh perlu mengenalkan beragam jenis makanan pada anak secara berkala kepada anak. Hal ini mendorong anak untuk mengenal makanan yang makin beragam sehingga anak mudah menerima makanan yang akan menciptakan suasana makanan yang nikmat. Hal ini akan mendorong anak untuk memiliki persepsi bahwa saat lapar meminta makan bukan minum susu. PAUD Anggrek 1 perlu menyelenggarakan penyuluhan kepada orang tua maupun pengasuh yang bekerja sama dengan tenaga kesehatan, puskesmas, maupun universitas tentang pengaturan dan pemilihan bahan makanan serta penanganan perilaku pilih-pilih makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, I. R. (2014). Perilaku makan orang tua dengan kejadian *Picky eater* pada anak usia toddler. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 154–162. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/52268/5/fiah.pdf>
- Ansem, W.J.C.V., Schrijvers, C.T.M., Rodenburg, G., & Mheen, D. Van De. (2014). Maternal educational level and children's healthy eating behaviour : role of the home food environment (cross-sectional results from the INPACT study). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-12. Retrieved from <https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/maternal-educational-level-and-childrens-healthy-eating-behaviour>
- Antoniou, E.E., Roefs, A., Kremers, S.P.J., Jansen, A., Gubbels, J.S., Sleddens, E.F. C., & Thijs, C. (2016). Picky eating and child weight status development: a longitudinal study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 29(3), 298–307. doi:10.1111/jhn.12322
- Astuti, E. P., & Ayuningtyas, I. F. (2018). Perilaku *Picky eater* dan status gizi pada anak toddler. *Midwifery Journali*, 3(1), 81–85. doi: 10.31764/mj.v3i1.155
- Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, M. (2017). Tekanan untuk makan dengan kejadian *Picky eater* pada anak usia 2-3 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), 170–178.
- Chao, H. C., & Chang, H. L. (2017). Picky Eating Behaviors Linked to Inappropriate Caregiver–Child Interaction, Caregiver Intervention, and Impaired General Development in Children. *Pediatrics and Neonatology*, 58(1), 22–28. Doi: 10.1016/j.pedneo.2015.11.008
- Ekstein, S., Laniado, D., & Glick, B. (2010). Does picky eating affect weight-for-length measurements in young children?. *Clinical Pediatrics*, 49(3), 217–220. Doi: 10.1177/0009922809337331
- Galloway, A. T., Fiorito, L., Lee, Y., & Birch, L. L. (2008). Parental Pressure, Dietary Patterns, and Weight Status among Girls Who Are “Picky

- eters". *National Institutes of Health*, 105(4), 541–548. doi: 10.1016/j.jada.2005.01.029.
- Parental
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutrition Assessment*. Edisi Kedua. New York: Oxford University Press.
- Goh, D. Y. T., & Jacob, A. (2012). Perception of picky eating among children in Singapore and its impact on caregivers: A questionnaire survey. *Asia Pacific Family Medicine*, 11(1), 1–8. doi: 10.1186/1447-056X-11-5
- Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., Stafleu, A., de Vries, S. I., Goldbohm, R. A., Dagnelie, P. C., Thijs, C. (2011). Association between parenting practices and children's dietary intake, activity behavior and development of body mass index: The KOALA Birth Cohort Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(18), 1–13. doi: 10.1186/1479-5868-8-18
- Gunarsa, S. D., 2008. *Psikologis Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Haszard, J. J., Skidmore, P. M. L., Williams, S. M., & Taylor, R. W. (2015). Associations between parental feeding practices, problem food behaviours and dietary intake in New Zealand overweight children aged 4-8 years. *Public Health Nutrition*, 18(6), 1036–1043. doi: 10.1017/S1368980014001256
- Kementerian Kesehatan RI, 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013*. [pdf]. Tersedia di: <https://gizi.depkes.go.id/download/kebijakan%250gizi/Tabel%2520akg.pdf> diakses tanggal 2 Maret 2018
- Kurnia, N. (2017). *Hubungan Perilaku Picky eater dengan Kecukupan Zat Gizi Anak Autis di AGCA Center Surabaya Tahun 2017*. (Skripsi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia). Diakses dari <http://repository.unair.ac.id/>
- Kusuma, H. S., Bintanah, S., & Handarsari, E. (2016). Tingkat Kecukupan Energi dan Protein pada Status Balita Pemilih Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *The 3rd Universty Research Colloquium*, 557–564.
- Kwon, K., Shim, J., Kang, M., & Paik, H. Y. (2017). Association between Picky Eating Behaviors and Nutritional Status in Early Childhood: Performance of a Picky Eating Behavior Questionnaire. *Nutrients*, 9(5), 1-15. doi.org/10.3390/nu9050463
- Li, Z., van der Horst, K., Edelson-Fries, L. R., Yu, K., You, L., Zhang, Y., Wang, J. (2017). Perceptions of food intake and weight status among parents of picky eating infants and toddlers in China: A cross-sectional study. *Appetite*, 108, 456–463. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.009>
- Mascola, A. J., Bryson, S. W., & Agras, W. S. (2010). Picky eating during childhood: A longitudinal study to age 11 years. *Eating Behaviors*, 11(4), 253–257. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.05.06>
- Remy, E., Issanchou, S., Chabanet, C., & Nicklaus, S. (2013). Repeated Exposure of Infants at Complementary Feeding to a Vegetable Puree Increases Acceptance as Effectively as Flavor-Flavor Learning and More Effectively Than Flavor-Nutrient Learning. *Journal of Nutrition*, 143(7), 1194–1200. doi.org/10.3945/jn.113.175646
- Sumarni. (2015). Hubungan Picky eater dengan Status Gizi pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Kesehatan Al- Irsyad (JKA)*, VIII(2), 26–33.
- Taylor, C. M., Northstone, K., Wernimont, S. M., & Emmett, P. M. (2016). Macro-and micronutrient intakes in Picky eaters: A cause for concern? 1-3. *American Journal of Clinical Nutrition*, 104(6), 1647–1656. doi.org/10.3945/ajcn.116.137356
- Tharner, A., Jansen, P. W., Jong, J. C. K., Moll, H. A., Ende, J. Van Der, Jaddoe, V. W. V, Franco, O. H. (2014). Toward an operative diagnosis of fussy/picky eating : a latent profile approach in a population-based cohort. *International Journal of Behaviour Nutrition and Physical Activity*, 11(14), 1–11.
- Utami, F. B. (2016). Picky eater Pada Anak Kota : Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Sosioreligi*, 14(2), 79–86.
- van der Horst, K., Deming, D. M., Lesniasuskas, R., Carr, B. T., & Reidy, K. C. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. *Appetite*, 103, 286–293. doi: 10.1016/j.appet.2016.04.027