



**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN ORANG TUA DENGAN
KEJADIAN *PICKY EATER* PADA ANAK PRASEKOLAH**

RA HAJI SOEBANDI

PROPOSAL

Oleh:

Vika Islamiati Putri

011211039

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia prasekolah adalah anak dengan usia 3 sampai 4 tahun. Pada usia prasekolah anak telah memasuki tahap awal dengan mengalami perubahan pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tahapan usianya. Anak usia prasekolah bisa dikenal dengan istilah “*golden age*” atau disebut juga masa emas, yang memiliki potensi perubahan tumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat (Nurmalitasari 2015). Anak-anak di usia ini sudah memasuki Pendidikan di taman kanak-kanak bertujuan untuk mengarahkan berpotensi yang ada pada diri anak dengan semaksimal mungkin, karena anak bisa berkembang sesuai usianya.

Menurut (Hening Prastiwi 2019) perbedaan perubahan sisi aspek pertumbuhan di usia 3 sampai 5 tahun adalah usia anak prasekolah yang kemunculan terjadi mengalami perubahan pertumbuhan pada anak yaitu perubahan dari sisi aspek fisik dari fungsi tubuh seperti motorik tubuh dengan perilaku kognitif, perilaku emosional, pola pikir anak, belajar pola komunikasi dan pola makan seperti anak sering terjadi memilih-milih makanan *picky eater*. Pola makan di usia anak prasekolah sangatlah penting bagi status gizi pada anak. Anak yang mengalami gangguan pola makan bisa saja disebabkan oleh masalah motorik, seperti gangguan pada fungsi pengecap di lidah.

Karakteristik anak usia prasekolah cenderung menghabiskan waktu di lingkungan sekolah dengan bermain Bersama teman sebaya. Anak sering melupakan waktu makan, sehingga menimbulkan masalah status gizi pada anak prasekolah. Anak usia prasekolah cenderung mengabaikan waktu makan dan hanya ingin bermain bersama teman-temannya, dikarenakan anak usia prasekolah masih labil dan susah untuk diatur. Salah satu penyebab masalah status gizi pada anak adalah pola makan tidak seimbang, yang penting untuk tumbuh kembang, kesehatan, dan kecerdasan otak. Anak saat makan perlu dibantu dan di perhatikan, dengan adanya interaksi yang baik antara anak dan orang tua akan membuat anak lebih focus dan makan dengan baik. (Syahroni et al. 2021).

Pada masa sekarang anak prasekolah berada di periode pilih-pilih makanan atau *picky eater*. Anak usia prasekolah sering menunjukkan ekspresi emosionalnya terhadap makanan yang tidak disukai, sehingga anak akan menolak dan memilih makanan yang di sukai. Beberapa ekspresi emosional anak pada saat menolak makan yaitu menutup mulut serapat-rapatnya, muncul sikap rewel dan muntah, Sehingga akan berdampak negatif pada anak tersebut. Penyebab fenomena dalam permasalahan *picky eater* adalah mengkonsumsi variasi makanan yang disukai oleh anak dan anak tidak mau mencicipi makanan yang baru (Jani et al. 2020).

Menurut (Hardianti, Dieny, and Wijayanti 2018) *picky eater* adalah kondisi dimana anak memiliki kebiasaan memilih-milih makanan, hanya mau mengonsumsi makanan yang disukai dan menolak mencoba makanan baru.

Perilaku ini sering terjadi pada anak usia prasekolah dan bisa menjadi salah satu masalah yang perlu diperhatikan oleh orang tua. Perilaku makan anak berhubungan dengan kesehatan anak, maka anak mengalami perubahan perilaku makan dari sosial-emosional pada diri anak. Menurut (Nida and Hartanto 2021) beberapa perubahan perilaku makan anak prasekolah yaitu anak sering rewel, anak sering mengemut makanan lama di dalam mulut, anak sering membuang sendok dan tempat makan dikarenakan makanan yang tidak disukai oleh anak. Anak yang *picky eater* beresiko mengalami penurunan status gizi. Jika di biarkan, kondisi ini akan dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan pada anak, karena kebutuhann gizi yang tidak terpenuhi secara optimal. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk berusaha mengenalkan berbagai jenis makanan dan menciptakan lingkungan makan yang positif agar anak lebih terbuka dan dalam mencoba makanan baru.

Berdasarkan penelitian (Cerdasari, Helmyati, and Julia 2017) prevelensi angka kejadian anak prasekolah yang susah makan di negara Indonesia sebesar 23,9% yang 45,5% diantaranya adalah termasuk dari *picky eater*. Penelitian lain menurut (F. Wijayanti and Rosalina 2018) di daerah kabupaten semarang terdapat (67,1%) anak yang menghabiskan makanan dalam waktu lama (lebih dari 30 menit) (49,4%), anak yang tidak tertarik mencoba makanan baru (48,1%) dan anak yang menyukai makanan tertentu saja, (34,2%).

Penyebab *picky eater* sering kali berkaitan dengan masalah pola makan yang terganggu dan anak *neophobia* (menghindari makanan). Hal ini terjadi karena anak tidak menyukai makanan yang variasi dan belum terbiasa

mengonsumsi makanan lain selain disukainya. Pada usia prasekolah anak mulai meniru kebiasaan orang terdekat termasuk pola makan, tata cara makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Orang tua memiliki pengaruh besar terhadap pola makan anak dan pola makan ini sangat berhubungan status gizi. Terkadang, orang tua berusaha keras agar anak mau makan bahkan dengan cara memaksa yang justru sering menimbulkan persepsi yang negatif (Jani et al. 2020).

Perilaku *picky eater* pada anak prasekolah dapat menimbulkan resiko malnutrisi bagi kesehatan dan perkembangan, termasuk stunting, obesitas, dan gangguan kecerdasan otak. Anak *picky eater* cenderung mengalami kekurangan gizi (*undernutrition*) akibat asupan nutrisi yang tidak mencukupi, yang dapat berdampak pada rendah berat badan dan terhambat pertumbuhan tinggi badan. Mencegah dampak negatif jangka Panjang, dukungan malnutrisi yang seimbang sangat penting agar pertumbuhan dan perkembangan secara semaksimal mungkin. Oleh karena itu, pola perilaku makan orang tua berperan aktif dalam membantu anak mengatasi *picky eater* dengan mengenalkan variasi makanan secara bertahap (Astuti Yuli, Magdalena Ainy, and Aisyaroh Noveri 2023).

Permasalahan perilaku *picky eater* yang menimbulkan resiko malnutrisi pada anak yaitu kekurangan *micronutrient* dan *macronutrient* merupakan dimana anak yang mengalami kekurangan asupan kebutuhan nutrisi. Menurut (Patel, Donovan, and Lee 2020) mengemukakan penjelasan tentang *micronutrient* usia anak prasekolah ini adanya kekurangan

mengonsumsi zat besi seperti asam folat yang rendah, jadi termasuk masih dibawah takaran asupan nutrisi. sedangkan menurut (Timur, Nyoman Sri Yuliani, and Widiarti 2020) mengemukakan tentang *makronutrient* merupakan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak. Pada anak usia dini yang kekurangan nutrisi tersebut tidak hanya berdampak pada berat badan dan tinggi badan anak saja, tetapi dari system pencernaan yaitu mengalami sembelit pada anak.

Menurut (Suryani et al. 2022) menjelaskan tentang beberapa dampak perilaku *picky eater* pada anak yaitu gangguan pertumbuhan, performa mental anak, kurang konsentrasi optimal, nafsu makan menurun. Gangguan pertumbuhan karena dari nutrisi yang tidak seimbang, jadi anak dapat terhambat perkembangan fisik dan kognitif. Performa mental anak yang selalu emosional terhadap makanan yang baru saat diluar rumah, dikarenakan anak kurangnya ketidakpuasan terhadap makanan. Anak yang kurang asupan nutrisi akan berdampak keterlambatan kecerdasan otak yaitu hilangnya konsentrasi yang Kurang Optimal. Dan anak juga berkurangnya nafsu makan yang menurun, jadi kurangnya energi pada diri anak.

Perubahan perilaku *picky eater* pada anak memiliki karakteristik suka menghindarkan makan-makanan seperti sayuran, daging, dan buah-buahan yang akan mempengaruhi status gizi pada anak prasekolah. Biasanya anak prasekolah lebih menyukai dari makan-makanan yang manis seperti permen, coklat dan makanan yang pedas seperti makaroni, hal makanan tersebut menimbulkan faktor dari lingkungan di sekitar sekolahan dan lingkungan di

keluarga. Dampak dari makanan yang disukai anak di lingkungan sekitar sekolah, diakibatkan dengan kondisi anak yang memilih-memilih makanan yang mengandung pengawet dan pemanis buatan akan mempercepat perubahan di status gizi menurun, tubuh anak yang menurun (kurus) dan peningkatan berat badan inadkuat, penurunan nafsu makan, mengganggu kesehatan anak (F. W. Wijayanti, Setyoningrum, and Afiatna 2022). Salah satu masalah dari *picky eater* yaitu adanya perubahan perilaku pada anak yang suka memilih milih makan-makanan yang diinginkan saja. Permasalahan utama *picky eater* yaitu gizi tidak hanya di status gizi, tetapi menambahkan permasalahan baru di anak menjadi tubuh pendek dan IMT berat badan menurun juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hardianti, Dieny, and Wijayanti 2018).

Prevalensi data permasalahan status gizi pada balita bisa dilihat di hasil riset kesehatan dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 17,7 anak balita, antara lain di usia bawah 5 tahun (anak balita) masih mengalami masalah status gizi. Hasil angka riset penurunan status gizi, angka terdiri dari balita yang mengalami gizi buruk 3,9 % dan balita yang mengalami gizi kurang 13,8%. (Kemenkes RI, 2020). Untuk persentase gizi buruk pada balita usia 0-59 bulan di wilayah Jawa Tengah adalah gizi buruk 3,7 %, gizi kurang 13,68% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah,2019).

Menurut (Muflih. 2023) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *picky eater* pada anak prasekolah yaitu keturunan genetik, prenatal masa kehamilan ibu yang belum terprogram kebutuhan nutrisi sejak dini, ada juga mempengaruhi dari *intake postnatal* dilihat dari pemberian

tambahan ASI eksklusif di usia dini, agar anak tidak mau makanan yang dibuatnya oleh ibunya, bisa dalam lingkungan keluarga, seperti kurang tepat dalam pengasuhan atau pola asuh orang tua terhadap pemberian makanan ke anak di usia dini. Adapun faktor internal yang menimbulkan permasalahan dalam pemberian makanan yaitu perilaku makan orang tua, seperti pola makan orang tua yang mementingkan rasa, tidak mementingkan kandungan zat gizi di dalam makanan untuk anak. Anak usia dini lebih cenderung sering terjadi mengkonsumsi makanan yang disukai. Kebanyakan perilaku makan orang tua suka memilih makanan yang serba instan (*fast food*), yang pada akhirnya anak menirukan perilaku pola makan orang tua, sehingga anak kurang mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi (Shintya 2023). Sehingga anak sangat memerlukan peran orang tua dalam memberikan contoh yang baik bagi anak dan membentuk perilaku makan yang baik serta makanan yang sehat sesuai kebutuhan gizi, agar anak tidak terjadi pilih-pilih makanan (*picky eater*). Hasil sejalan dengan penelitian (Ariyanti, Fatmawati, and Sari 2023) ada hubungan perilaku makan orang tua dengan kejadian *picky eater* anak prasekolah.

Bagian dari perkembangan kehidupan sosial anak lebih dalam mempelajari sesuatu dengan meniru perilaku orang-orang disekitarnya yaitu termasuk perilaku makan (Indanah and Yulisetyaningrum 2019). Anak yang kurang mempelajari dari meniru perilaku makan orang tua dengan sesuai selera dan keinginan. Perilaku makan terbentuk dari kebiasaan makan orang tua sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Perilaku makan orang tua tidak terlepas dari kebiasaan makan sehari-hari. Sehingga orang tua mempunyai peran penting dalam perilaku makan anak. Sebaliknya terdahulu orang tua kurang memperhatikan cara makan dan mengaplikasikan bervariasi makanan kepada anaknya (Cerdasari, Helmyati, and Julia 2017). Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan orang tua yaitu dari faktor biologis *starvation* dan *hunger*, sedangkan dari faktor psikologis adanya perilaku makan orang tua dengan cara *modelling* antar anak untuk mengatur pola makan (Sari, Solehati, and Setyorini 2023).

Menurut (Prastiani 2024) mengemukakan beberapa *modelling* (tingkah laku) dengan perilaku makan orang tua antar anak yang terjadi pilih-pilih makanan (*picky eater*). Terdapat *modelling* perilaku makan orang tua yaitu perilaku makan orang tua langsung. Perilaku makan orang tua yang tidak langsung, seperti orang tua membiarkan anak memilih makanan yang disukainya, menyediakan makanan yang mudah atau serba instan, orang tua menyuruh anak makanan yang bergizi. Dengan perilaku makan orang tua yang disadari, seperti orang tua memberikan contoh perilaku kebiasaan yang baik untuk anaknya dan selalu memperhatikan kebutuhan gizi anak. Dengan hasil penelitian (Sari, Solehati, and Setyorini 2023) mengemukakan tidak menemukan yang signifikan perilaku makan orang tua yang secara langsung dengan perilaku pilih-pilih makanan (*picky eater*) anak prasekolah.

Perilaku makan orang tua merupakan pola makan orang tua antar anak sangat penting terhadap pembentukan karakter dan perilaku anak, karena anak seringkali menirukan kebiasaan perilaku orang tuanya (Ariyanti, Fatmawati,

and Sari 2023). Dengan perilaku makan orang tua dapat dilihat dari salah satu tingkah lakunya dan diamati dalam merespon terhadap rangsangan makanan, memenuhi kebutuhan makanan yang bergizi untuk anak, pandangan makanan yang dilakukan oleh orang tua. Sebagai orang tua menghilangkan perilaku kebiasaan makanan yang buruk, agar anak tidak menirukan perilaku makan yang buruk. Setiap orang tua menginginkan yang terbaik untuk anaknya, namun orang tua harus menyadari bahwa semua makanan yang disajikan orang tua akan disukai oleh anak dan orang tua harus mengetahui tentang makanan yang disajikan sesuai kebutuhan gizi. Dengan perilaku kebiasaan makan orang tua harus memperhatikan jumlah makanan, pola makan, jenis makanan (Shintya 2023).

Berdasarkan hasil observasi studi pendahuluan 10 ibu yang mempunyai seorang anak usia prasekolah di RA Haji Soebandi Bawen Kab.Semarang pada bulan Oktober 2024, didapatkan 8 diantaranya menyebutkan bahwa anaknya mengalami *picky eating*. Dari 8 ibu, 3 ibu diantaranya membiarkan anak makan-makanan jajanan saja dan 5 ibu diantaranya anak hanya mau makan-makanan yang disukainya saja, contoh : suka makan sosis dan naget. Ibu sangat mengkhawatirkan dengan kondisi anak yang mempunyai perilaku pilih-pilih dalam hal makanan, dengan ibu alasannya ada rasa khawatir tumbuh kembang terhadap anaknya., karena kemungkinan gizi tidak terpenuhi akibat suka pilih-pilih makanan yang diinginkan saja. Hal tersebut dikarenakan memasuki usia prasekolah kemauan anak untuk mencoba makanan hal yang baru. berdasarkan hasil tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait

“Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Kejadian *Picky Eater* Pada Anak Prasekolah” di RA Haji Soebandi. Dengan melakukan penelitian di RA maka pelaksanaannya lebih fleksibel dan dapat dilakukan kapan saja. Kebanyakan perilaku makan orang tua di RA Haji Soebandi tidak memberikan contoh yang baik untuk anaknya dan orang tua membiarkan anak makanan yang diinginkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian latar belakang diatas maka rumusan pada penelitian ini yaitu “perilaku makan orang tua yang mempengaruhi perilaku *picky eater* pada anak prasekolah di TK RA Haji Soebandi”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah dapat mengetahui hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak prasekolah di TK RA Haji Soebandi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui perilaku makan orang tua pada anak prasekolah.
- b. Untuk mengetahui kejadian *picky eater* pada anak prasekolah di TK RA Haji Soebandi.
- c. Untuk mengetahui hubungan perilaku makan anak dan perilaku *picky eater*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- A. Berdasarkan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan memberi informasi tentang anak dengan kebiasaan memilih-milih makanan (*picky eater*) pada anak usia prasekolah
- B. Bagaimana perilaku makan orang tua pada anak usia prasekolah pihak yang terkait dapat mencegah kejadian perilaku *picky eater* yang terjadi di RA Hj Soebandi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai menambah wawasan dalam perilaku kebiasaan makan orang tua antar interaksi anak dan pola perilaku makan anak usia prasekolah.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai menambah referensi oleh petugas kesehatan dalam memberikan promosi kesehatan yang terkait pola pengasuhan anak dan pola makan anak.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan dan pemahaman mengenai perilaku kebiasaan makan orang tua dengan kejadian *picky eater* pada anak prasekolah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan dan bahan informasi bagi peneliti lain

untuk mengaplikasikan teori pola asuh orang tua terhadap anak dengan kejadian picky eater

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, Fitria Wahyu, Atikah Fatmawati, and Ike Prafitia Sari. 2023. "Factors Associated with Picky Eating in Preschool Children." *Amerta Nutrition* 7(1SP): 8–11. doi:10.20473/amnt.v7i1SP.2023.8-11.
- Astuti Yuli, Magdalena Ainy, and Aisyaroh Noveri. 2023. "Narrative Review: Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah." *Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* 3(3): 207–14.
- Cerdasari, Carissa, Siti Helmyati, and Madarina Julia. 2017. "Tekanan Untuk Makan Dengan Kejadian Picky Eater Pada Anak Usia 2-3 Tahun." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 13(4): 170. doi:10.22146/ijcn.24169.
- Hardianti, Rahma, Fillah Fithra Dieny, and Hartanti Sandi Wijayanti. 2018. "Picky Eating Dan Status Gizi Pada Anak Prasekolah." *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* 6(2): 123–30. doi:10.14710/jgi.6.2.123-130.
- Hening Prastiwi, Meiuta. 2019. "Overview of Growth and Development in Children Age 3-6 Years." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(2): 242–49. doi:10.35816/jiskh.v10i2.162.
- Indanah, and Yulisetyaningrum. 2019. "Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 10(1): 221–28.
- Jani, Rati et al. 2020. "The Environmental and Bitter Taste Endophenotype Determinants of Picky Eating in Australian School-Aged Children 7–12 Years—a Cross-Sectional Pilot Study Protocol." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(5): 1–14. doi:10.3390/ijerph17051573.
- Muflih., W.Rahayu, ed. 2023. "PICKY EATER DAN PENGANAN DENGAN STRATEGOI KESEHATAN KOMPLEMENTER DAN ALTERNATIF." In Yogyakarta, 2023.
- Nida, Noor Maziyati, and Fitri Hartanto. 2021. "Pengaruh Pola Asuh Terhadap Perilaku Makan Anak Usia 4-6 Tahun." *Sari Pediatri* 23(3): 150. doi:10.14238/sp23.3.2021.150-7.
- Nurmalitasari, Femmi. 2015. "Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah." *Buletin Psikologi* 23(2): 103. doi:10.22146/bpsi.10567.
- Patel, Meera D., Sharon M. Donovan, and Soo Yeun Lee. 2020. "Considering Nature and Nurture in the Etiology and Prevention of Picky Eating: A Narrative Review." *Nutrients* 12(11): 1–18. doi:10.3390/nu12113409.
- Prastiani, Dwi Budi, and Nursing Journal. 2024. "HUBUNGAN PERAN ORANG

TUA SEBAGAI ROLE MODEL DENGAN PICKY EATER PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI.” 1: 37–46.

- Sari, Anastasia Yovita, Tetti Solehati, and Dyah Setyorini. 2023. “Hubungan Perilaku Makan Dan Karakteristik Orang Tua Dengan Perilaku Pilih-Pilih Makanan Pada Anak Balita.” *Jurnal Keperawatan* 15(3): 1309–20. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1108/759>.
- Shintya, Rasunah Mutiara. 2023. “Hubungan Riwayat Makanan Pendamping ASI Dan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Picky Eater.” *Journal of Nursing Education and Practice* 2(2): 209–15. doi:10.53801/jnep.v2i2.114.
- Suryani, Santi, Feri Agustriyani, Rini Palupi, and Ardinata Ardinata. 2022. “The Correlation Between Parenting Style and Picky Eater Habits on The Preschool Students.” *Journal of Current Health Sciences* 2(2): 61–66. doi:10.47679/jchs.202240.
- Syahroni, Muhammad Habib Aziz, Nugrahani Astuti, Veni Indrawati, and Rita Ismawati. 2021. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan.” *Jurnal Tata Boga* 10(1): 12–22.
- Timur, Miranda, Ni Nyoman Sri Yuliani, and Astri Widiarti. 2020. “Hubungan Antara Asupan Makronutrien Dengan Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Kota Palangka Raya.” *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya* 8(2): 1032–39. doi:10.37304/jkupr.v8i2.2038.
- Wijayanti, Fiki, and Rosalina. 2018. “Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Prasekolah TK Islam Nurul Izzah.” *Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 7(2): 175–82.
- Wijayanti, Fiki Wijayanti, Umi Setyoningrum, and Puji Afiatna. 2022. “Upaya Cepizi (Cegah Picky Eater Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang) Pada Anak Prasekolah.” *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)* 4(2): 132–36. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/1905>.