

Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Prasekolah

Cut Risi Rayyana

¹Sosiologi dan antropologi kesehatan

²Fakultas ilmu-ilmu kesehatan, program studi kesehatan masyarakat

³Universitas Abulyatama, Aceh besar

Email: dianrahayu_fikes@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received

Revised

Accepted

Available online

Kata Kunci:

Faktor Yang Mempengaruhi,
Picky Eater, Pra Sekolah

Keywords:

*Influencing factors picky
eater preschool.*

ABSTRAK

Picky eater merupakan permasalahan perilaku makan yang umum dijumpai pada anak terutama pada anak pra sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku *picky eater* pada anak serta faktor yang melatarbelakanginya. Jenis penelitian adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah ibu sejumlah 89 Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52.8% anak mengalami *picky eater* makan dalam jumlah kecil, perilaku neophobia sebanyak 55.1%, penolakan kelompok makanan tertentu sebanyak 50.6% dan kecenderungan memilih penyajian makanan sebanyak 48.3%. faktor yang melatarbelakangi *picky eater* didapatkan bahwa pemberian makan dini post natal tergolong dalam kategori kurang yaitu 51.7%, praktik pemberian makan oleh orang tua tergolong baik yaitu 82.0% dan lingkungan keluarga tergolong baik yaitu

78.7%. Penelitian ini merekomendasikan kepada Puskesmas setempat untuk meningkatkan edukasi pemberian ASI eksklusif dan peningkatan variasi makanan anak kepada ibu untuk menurunkan faktor terjadinya *picky eater* pada anak pra sekolah.

ABSTRACT

Picky eater is a common eating behavior problem in children, especially pre-school children. The purpose of this study was to find out the description of *picky eater* behavior in children and the factors behind it. This type of research is descriptive with a cross sectional study approach. The study population was 89 The results showed that 52.8% of children experienced *picky eaters* eating in small quantities, 55.1% neophobic behavior, 50.6% rejection of certain food groups and 48.3% tendency to choose food servings. The factors behind the *picky eater* found that early postnatal feeding was in the less category, namely 51.7%, the practice of serving food by parents was classified as good, namely 82.0%, and the environment was classified as good, namely 78.7%. Based on the results obtained, it is recommended that the local health center increase education on exclusive breastfeeding and increase the variety of children's food for mothers to reduce the factor of *picky eater* in pre-school children.

PENDAHULUAN

Usia pra sekolah dimulai saat anak berusia 3-6 tahun yang merupakan fase dimana anak mengalami perkembangan kognitif dan psikososial. Fase ini disebut dengan *golden age periode* yang berarti periode awal perkembangan yang menentukan kualitas anak di kemudian hari (Mansur, 2019). Anak usia prasekolah merupakan usia yang penting dan harus diperhatikan asupan gizinya.

Berdasarkan Global Nutrition Report (2018), Indonesia tergolong dalam 17 negara yang memiliki permasalahan gizi sekaligus pada anak. Balita yang mengalami stunting (pendek) sebanyak 30,8%, wasting sebanyak 10,2%, overweight sebanyak 8%, dan underweight 17,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Studi Status Gizi Indonesia (2021) selama 6 tahun terakhir dari tahun 2013 sudah mengalami penurunan prevalensi kekurangan gizi pada balita sekitar 1,6%. Namun apabila mengacu pada target pemerintah yaitu 20% sebagai target batasan permasalahan gizi, maka permasalahan kekurangan gizi di Indonesia masih menjadi masalah yang harus diselesaikan. Diantara 34 provinsi di Indonesia, Aceh merupakan salah satu provinsi dengan preentase balita gizi buruk dan kurang terbanyak kedua setelah papua yaitu sebanyak 6,2% (Ditjen Ksehatan Masyarakat, Kemenkes RI, 2021).

Salah satu penyebab permasalahan gizi buruk dan kurang yaitu sulit makan pada anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Judarwanto yaitu 44,5% anak yang mengalami sulit makan mengalami malnutrisi ringan sampai sedang (Judarwanto, 2011). Hasil penelitian Sudibyo & Mulyani (2009) kelompok usia terbanyak mengalami sulit makan yaitu usia 1 sampai 5 tahun sebanyak 58% dan 43% anak memiliki status gizi kurang.

Sulit makan pada anak adalah suatu kondisi dimana anak melakukan penolakan terhadap makanan baik berupa jenis ataupun jumlah makanan, hanya mau makan makanan tertentu saja, menghabiskan makanan dalam durasi waktu yang lama bahkan sering tidak menghabiskan setiap porsi makanan yang diberikan (Nggarang & Bodus, 2019).

Faktor yang mempengaruhi sulit makan terdiri dari faktor genetik, faktor prenatal, faktor pemberian makanan dini postnatal, faktor praktik pemberian makan oleh orang tua, dan faktor lingkungan. (Gibson & Cooke, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012) yaitu faktor peran orang tua terutama ibu dalam memiliki pengaruh yang kuat dan besar dalam membentuk perilaku makan sehat pada anak.

Sulit makan yang berkepanjangan pada anak jika tidak ditangani dengan baik dan benar maka akan menimbulkan banyak komplikasi seperti gangguan pertumbuhan, kurang gizi, kurang vitamin dan mineral maupun gangguan perkembangan kecerdasan. (Judarwanto, 2011).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melihat perilaku sulit makan dan faktor yang mempengaruhinya pada anak prasekolah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik. Alat pengumpulan data adalah kuesioner dengan teknik pengumpulan data *self report*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Desember-5 Januari 2023. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sigli. Populasi penelitian yaitu ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun dengan total total 437 anak di wilayah kerja Puskesmas Kota Sigli. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportional stratified random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 89 responden. Analisa data menggunakan analisa univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku sulit makan dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai *picky eater*. Perilaku *picky eater* yaitu perilaku yang mengonsumsi variasi makanan terbatas, jumlah asupan yang terbatas, durasi makan lama, menolak mencoba makanan baru/asing, memilih-milih makanan baik makanan kesukaan maupun tidak dan kurangnya ketertarikan terhadap makanan (Taylor et al, 2015). Karakteristik tersebut mirip dengan subjek pada penelitian ini yang memiliki kategori makan dalam jumlah terbatas, menolak mencoba makanan baru/asing, menolak jenis makanan tertentu, dan memiliki keceberungan memilih penyajian makanan.

Hasil penelitian pada aspek makan dalam jumlah kecil menunjukkan sebanyak 52.8% anak mengalami *picky eater* makan dalam jumlah kecil. Makan dalam jumlah kecil dalam penelitian ini mengacu pada konsumsi makanan yang rendah serta kurangnya nafsu makan pada anak. Hal ini bisa dilihat dari pertanyaan tentang seberapa sering anak menghabiskan porsi makan sesuai dengan yang seharusnya, mayoritas responden menjawab kadang-kadang sebanyak 56.2%. Penelitian ini didukung oleh penelitian Kusuma (2015) bahwa sebagian besar balita pemilih makan yaitu cenderung makan makanan dalam jumlah yang tidak merata.

Anak yang memiliki rasa curiga terhadap jenis makanan baru yang dikenalnya dikarenakan anak memiliki indra pengecap (papila) yang lebih sensitif dibandingkan dengan orang dewasa sehingga mengakibatkan anak hanya menyukai jenis makanan tertentu selama waktu tertentu (Cooke, 2007). Penelitian oleh Palfreyman et al (2015) menemukan bahwa anak-anak cenderung membutuhkan hingga 15 paparan variasi makanan baru sebelum dipercaya hingga mau mencobanya serta 10 sampai 15 paparan

lebih lanjut untuk membuat anak menyukai makanan tersebut. Anak yang tidak menyukai banyak variasi dapat diatasi dengan modifikasi keluarga dalam meningkatkan variasi makanan pada anak

Faktor Yang Mempengaruhi Sulit Makan Pada Anak

Faktor yang dapat mempengaruhi sulit makan pada anak yaitu faktor genetik, prenatal, pemberian makan dini postnatal, praktik pemberian makan oleh orang tua dan lingkungan keluarga (Gibson & Cooke, 2017). Dalam penelitian ini, terdapat 3 faktor yang diteliti yaitu faktor pemberian makan dini postnatal, faktor praktik pemberian makan oleh orang tua, serta faktor lingkungan keluarga.

Faktor yang pertama yaitu pemberian makan dini postnatal. Berdasarkan hasil diketahui sebanyak 51.7% responden berada dalam kategori kurang. Hal ini dibuktikan dari jawaban responden yaitu sebanyak 53.9% menjawab anaknya tidak pernah diberikan ASI sampai usia 2 tahun dan 50.6% responden menjawab anaknya sering diberikan MPASI saat usia < 6 bulan. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2014) terdapat hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan perilaku picky eating yang dilihat dari mayoritas responden tidak memberikan ASI eksklusif kepada anaknya yang picky eating yaitu sebanyak 91.9%.

Faktor yang kedua yaitu faktor praktik pemberian makan oleh orang tua. Berdasarkan hasil diketahui bahwa sebagian besar anak berada dalam kategori baik yaitu 73 (82.0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden baik dalam praktik memberikan makan kepada anak pra sekolah. Hal ini dibuktikan dengan 61.8% anak selalu diberikan porsi makanan sesuai dengan usia anak, 79,8% keluarga selalu mengkonsumsi makanan sehat dirumah, 46.1% ibu tidak pernah menjadikan makanan sebagai hadiah untuk anak, 49,4% ibu jarang mengkonsumsi makanan tidak sehat didepan anak, 56.2% ibu jarang mengkonsumsi minuman tidak sehat didepan anak, serta 73.0% keluarga selalu makan tepat pada waktu jam makan (pagi,siang dan malam).

Faktor yang ketiga yaitu lingkungan keluarga. Berdasarkan diketahui bahwa sebagian besar anak berada dalam kategori lingkungan keluarga yang baik yaitu sebanyak 70 (78,7%). Lingkungan keluarga dalam penelitian ini mengacu pada saudara kandung.

Dapat dilihat dari data demografi sebagian besar anak memiliki lebih dari satu saudara kandung yaitu sebanyak 75.3%. dan 51.7% responden mengatakan anaknya

sering makan dengan saudara kandung Penelitian oleh Cano (2015) bahwa anak sulung lebih berisiko menjadi pemilih makanan. Saudara kandung yang lebih tua.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Viskaal (2011) bahwa adanya hubungan antara tingkat makan anak saat makan bersama saudara kandung dimana anak-anak lebih cenderung mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang besar saat makan bersama-sama dibandingkan dengan saat anak makan sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu yang memiliki anak usia prasekolah didapatkan bahwa terdapat 48 anak (53,9%) berada dalam kategori picky eater pada aspek makan dalam jumlah kecil, 50 anak (56,2%) berada dalam kategori picky eater pada aspek perilaku neofobia (menolak makanan baru/asing), 48 anak (53,9%) berada dalam kategori picky eater pada aspek penolakan jenis makanan tertentu, dan 45 anak (50,6%) berada dalam kategori picky eater dalam aspek kecenderungan memilih penyajian makanan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan Puskesmas Kota Sigli agar dapat meningkatkan sosialisasi dan promosi kesehatan kepada masyarakat mengenai masalah perilaku makan pada anak terutama *picky eating* serta meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat pentingnya ASI eksklusif untuk menurunkan terjadinya *picky eating* pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Naisa,C.R (2023) perilaku sulit makan pada anak prasekolah dan factor yang mempengaruhiny
- Anggraini, I. K. (2014). Perilaku makan orang tua dengan kejadian picky eating pada anak usia toodler. *Jurnal Keperawatan*, 5(2)
- Anggraini, R.F., Chandra, A. Latifyan., Illiandri, O. (2016) The relationship between modification of food presentation and changes in appetite of toodler children at puskesmas mojo Surabaya. *Magna Medica*, 18-30
- Cano, S. C., Tiemeier, H., Hoeken, D. V., et al. (2015). Trajectories of picky eating during childhood: a general population study. *International Journal of Eating Disorder*. 48(6). Doi:10.1002/eat.22384.
- Cooke, L. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood : a review. *Journal of Human Nutrition Dietetic*, 294-30. Dikutip dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>.

- Dubois, L. et., al. (2007). Preschool children's eating behaviours are related to dietary adequacy and body weight. *European Journal of Clinical Nutrition*, 846-855
- Global Nutrition Report. (2018). *The global nutrition report classifies this country as experiencing two forms of malnutrition – anaemia and stunting*. Nutrition Country Profile.
- Judarwanto, W. (2011). Sulit makan dan gangguan perilaku. Dikutip dari <http://klinikonline.com>
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Dikutip dari http://banpaudpnf.kemendikbud.go.id/upload/downloadcenter/Buku%20SDIDTK_1554107556.pdf
- Kusuma & Ma'shumah. (2015). Status gizi balita berbasis status pemilih makan di wilayah kerja puskesmas kedungmudu semarang. *University Research Coloquium*, 184-189.
- Kwon, K. M., Shim, J. E., et al. (2017). Ascociation between picky eating behaviors and nutritional status in earlychildhood : performance of a picky eating behavior questionnaire. *Nutrients*, 1-15
- Mansur, A. R. (2019). *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang: Andalas University Press.
- Palfreyman, Z., Haycraft, E., Meyer, C. (2015). Parental modeling of eating behaviours : observational validation of the parental modeling of eating behaviours scale (PARM). *Appetite*, 86, 7-31.
- Praziandite, M. (2021). Hubungan fussy eating dan early childhood caries. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 1-7
- Puspitasari, M. D., Martanti, L.D. Astyandini, B. (2021). Hubungan praktik pemberian makan dan pendidikan ibu terhadap perilaku picky eater pada anak prasekolah. *Midwifery Care Journal*, 2(3), 111-118