



Article

Hubungan Perilaku Pemberian Makan dengan Kejadian *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah

Fadila Mubarakah¹, Yufitriana Amir², Aminatul Fitri³

¹²³Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: September 10, 2023

Final Revision: September 25, 2023

Available Online: September 30, 2023

KEYWORDS

Anak usia prasekolah, *picky eater*, perilaku pemberian makan.

CORRESPONDENCE

E-mail:

fadila.mubarakah3447@student.unri.ac.id

A B S T R A K

Perilaku *picky eater* merupakan gangguan makan yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yang apabila terus berlanjut akan berdampak pada gizi anak. Perilaku pemberian makan orang tua sangat berpengaruh terhadap perilaku makan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku pemberian makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan sampel 100 responden. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data *picky eater* dalam penelitian ini adalah CEBQ dan data perilaku pemberian makan didapatkan dari CFQ. Data dianalisis menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 81 anak tidak mengalami *picky eater* dan 19 anak mengalami *picky eater*. Sebanyak 51 responden memiliki perilaku pemberian makan yang tepat dan 49 responden memiliki perilaku makan yang tidak tepat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku pemberian makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah dengan $p\ value (0,389) > \alpha (0,05)$.

I. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah adalah anak usia 4 sampai 6 tahun (Wijayanti & Rosalina, 2018). Usia ini merupakan waktu kelanjutan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang membutuhkan gizi yang cukup dan harus dikonsumsi secara seimbang. Anak juga aktif dalam mencari tahu sesuatu, bermain dan banyak beraktivitas fisik. Untuk mengimbangi aktivitas tersebut, diperlukan asupan yang cukup. Akan tetapi, pada umumnya anak usia prasekolah mengalami gangguan makan (Markham, 2018). Gangguan

makan yang terjadi pada anak sangat beragam mulai dari membatasi jumlah asupan makanan, konsumsi jajanan secara berlebihan, menyukai makanan tertentu dan menolak beberapa jenis makanan yang tidak disukainya (Imron, 2017). Gangguan makan yang sering terjadi pada anak usia prasekolah adalah *picky eater* atau pilih-pilih makan (Utami, 2016).

Prevalensi perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Chao & Chang (2016) di Taiwan pada anak usia 3-5 tahun didapatkan bahwa sebesar 72% anak mengalami *picky eater*. Di Indonesia

anak dengan *picky eater* sebesar 60,3% (Kusuma et al., 2016) dan di Riau anak *picky eater* sebanyak 35,4% (Kesuma et al., 2015). *Picky eater* merupakan salah satu gangguan makan yang harus diperhatikan keluarga ataupun tenaga kesehatan dikarenakan *picky eater* memiliki efek yang merugikan bagi anak jika dibiarkan (Lestari et al., 2019). Menurut penelitian Rubio & Rigal tahun 2017, didapatkan bahwa dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku *picky eater* adalah menghambat pertumbuhan anak, defisiensi gizi dan konflik saat makan.

Perilaku *picky eater* ditandai dengan adanya neophobia (menghindari makanan baru) serta adanya penolakan terhadap makanan yang biasanya didasarkan pada rasa dan tekstur (Wildes et al., 2012). Ciri khas dari *picky eater* adalah minimnya ketertarikan terhadap menu makanan yang umum ataupun untuk mencoba menu makanan yang baru, dikarenakan hanya tertarik terhadap menu makanan tertentu yang paling disukai (Taylor et al., 2015). *Picky eater* membuat anak mengkonsumsi asupan makan yang kurang bervariasi dan biasanya rendah sayuran, buah, makanan kaya protein dan serat karena penolakan terhadap makanan. Anak dengan *picky eater* biasanya memiliki status gizi kurang dan kenaikan berat badan yang inadekuat atau tidak memadai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *picky eater* adalah faktor internal (nafsu makan anak, gangguan pencernaan dan gangguan psikologis) dan faktor eksternal (faktor kesukaan makanan, faktor lingkungan dan kebiasaan makan). Fenomena *picky eater* pada anak sering menjadi masalah bagi

orang tua. Orang tua memegang peranan penting sebagai model atau contoh bagi anak dalam hal perilaku makan yang sehat. Perilaku orang tua dalam pemberian makan merupakan tingkah laku yang digunakan orang tua supaya anak mau melakukan suatu hal tertentu, dalam hal ini untuk mengontrol perilaku makan anak (Hoerr et al., 2009 dalam Yulanticha, 2017). Perilaku pemberian makan yang salah dapat berdampak buruk pada kesehatan dan mengganggu tumbuh kembang anak.

II. METODE

Penelitian dilakukan di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua dengan anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini mengukur 2 variabel yaitu variabel perilaku pemberian makan dan *picky eater*. Variabel perilaku pemberian makan diukur dengan menggunakan *Child Feeding Questionnaire* (CFQ), sedangkan variabel *picky eater* diukur dengan menggunakan *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ). Data diambil dengan cara menyebarkan kuesioner dan diisi oleh orang tua anak. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square*.

III. HASIL

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Data yang didapatkan diperoleh dari kuesioner yang dibagikan kepada 100 responden untuk mengetahui hubungan perilaku pemberian makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah. Berdasarkan data hasil penelitian didapatkan:

1. Karakteristik Responden Ibu

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu

No	Karakteristik ibu	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Usia		
	a. Dewasa tengah (26-45)	98	98
	b. Dewasa akhir (46-60)	2	2
2	Pekerjaan		
	a. Ibu Rumah Tangga / IRT	47	47
	b. Pegawai Negeri Sipil / PNS	21	21
	c. Wiraswasta	32	32
3	Pendidikan		
	a. SMP	5	5
	b. SMA	46	46
	c. D3	12	12
	d. S1	36	36
	e. S2	1	1
4	Suku		
	a. Minang	46	46
	b. Melayu	27	27
	c. Jawa	24	24
	d. Batak	3	3
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 orang. Sebagian besar usia ibu berada pada rentang dewasa tengah (26-45 tahun) yaitu sebanyak 98 responden (98%), pekerjaan terbanyak ibu adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 47 responden (47%), sebagian besar ibu berpendidikan SMA yaitu sebanyak 46 responden (46%) dan suku terbanyak adalah suku Minang dengan 46 responden (46%).

2. Karakteristik Responden Anak

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden Anak

No	Karakteristik Anak	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Usia		
	a. 4 tahun	11	11
	b. 5 tahun	39	39
	c. 6 tahun	50	50
2	Berat Badan (BB)		
	a. Normal	99	99
	b. Risiko berat badan berlebih	1	1
3	Tinggi Badan (TB)		
	a. Pendek	3	3
	b. Normal	96	96
	c. Tinggi	1	1
4	Indeks Massa Tubuh (IMT)		
	a. Gizi kurang	10	10
	b. Gizi baik	85	85
	c. Risiko gizi lebih	5	5
	Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jumlah anak responden dalam penelitian ini adalah 100 orang. Sebagian besar usia anak adalah 6 tahun yaitu sebanyak 50 anak (50%), berat badan anak sebagian besar normal yaitu sebanyak 99 anak (99%), tinggi badan anak sebagian besar normal yaitu sebanyak 96 anak (96%) dan memiliki indeks massa tubuh dengan status gizi baik yaitu sebanyak 85 anak (85%).

3. Perilaku *Picky Eater*

Tabel 3. Gambaran perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru

Perilaku Makan Anak	N	%
<i>Picky Eater</i>	19	19
<i>Non Picky Eater</i>	81	81
Total	100	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru sebagian besar memiliki perilaku *non picky eater* yaitu sebanyak 81 anak (81%).

4. Perilaku Pemberian Makan

Tabel 4. Gambaran perilaku pemberian makan

Perilaku Pemberian Makan	N	%
Tepat	51	51
Tidak Tepat	49	49
Total	100	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa mayoritas responden di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru memiliki perilaku pemberian makan yang tepat yaitu sebanyak 51 responden (51%).

5. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan perilaku pemberian makan dengan picky eater pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru

Perilaku Pemberian Makan	<i>Picky Eater</i>				Total		<i>P value</i>
	<i>Picky Eater</i>		<i>Non Picky Eater</i>		N	%	
	N	%	N	%			
Tepat	8	15,7 %	43	84,3%	51	100%	0,389
Tidak tepat	11	22,4%	38	77,6%	49	100%	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa mayoritas responden di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru memiliki perilaku pemberian makan yang tepat yaitu sebanyak 51 responden (51%).

IV. PEMBAHASAN

1. *Picky Eater*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 100 responden ibu yang memiliki anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas anak responden memiliki perilaku makan *non picky eater* yaitu sebanyak 81 anak (81%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian

Rosalina & Wijayanti (2018) didapatkan bahwa jumlah anak yang tidak mengalami *picky eater* sebanyak 53,5%. Hal ini dikarenakan orangtua memberikan contoh yang dapat menunjukkan dan mengarahkan perilaku makan yang baik bagi anak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, anak usia prasekolah yang tidak mengalami *picky eater* dikarenakan orangtua

memberikan contoh perilaku makan yang baik pada anak dan dalam menyajikan makanan lebih variatif dan menarik, sehingga dapat menarik perhatian dan nafsu makan anak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hapzah (2022) yang mengatakan bahwa anak dapat mengikuti pola makan dan gaya hidup yang sehat dari perilaku yang dicontohkan orang tua salah satunya yaitu perilaku makan orang tua yang baik. Penelitian Fauziah *et al.*(2022) menemukan bahwa ibu yang variatif dalam memberikan makanan akan cenderung membentuk perilaku makan anak yang tidak *picky eater* dikarenakan variasi makanan akan meningkatkan selera makan anak dan penerimaan anak terhadap makanan.

2. Perilaku Pemberian Makan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 100 responden ibu yang memiliki anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku pemberian makan tepat yaitu sebanyak 51 responden (51%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Patimah (2018) yang menemukan bahwa sebagian besar orangtua memiliki perilaku pemberian makan yang tepat yaitu sebanyak 51,2%. Perilaku pemberian makan yang tepat itu meliputi pengaturan jadwal makan, jenis makan dan jumlah makanan yang diberikan. Namun, sebagian ibu tidak membuat jadwal makan tersebut sehingga pola makan anak tidak akan terbentuk.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Subarkah *et al.* (2016) yang mengatakan bahwa sebagian ibu tidak pernah membuat jadwal makan untuk anak. Apabila jadwal makan tidak dibentuk, maka pola makan anak tidak akan terbentuk. Jadwal makan sangat penting untuk memantau frekuensi makan dan kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Penelitian Setriasih & Habibi (2020) juga mengatakan bahwa beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh mayoritas ibu adalah tidak menyediakan sayuran dalam makanan sehari-hari, tidak menyiapkan makanan yang menarik untuk anak, tidak menyediakan makanan selingan dan tidak memberikan makan sesuai jadwal makan yaitu memberikan makanan utama 3 kali sehari. Penelitian Hijja (2022) juga menyebutkan bahwa mayoritas ibu menunjukkan praktik pemberian makan yang tidak tepat. Hal ini disebabkan ketidaktepatan ibu pada aspek pengaturan jadwal makan anak.

3. Hubungan Perilaku Pemberian Makan dengan *Picky Eater*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa sebanyak 51 responden (51%) dengan perilaku pemberian makan yang tepat 43 anaknya tidak mengalami *picky eater*. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,389 > (\alpha = 0,05)$, dimana nilai $p\text{ value}$ lebih besar dari nilai α yang berarti H_0 gagal ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku pemberian makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah yang artinya

semakin tepat perilaku ibu dalam pemberian makan, maka semakin rendah kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah. Hal ini dikarenakan ibu dalam pemberian makan selalu mengatur jenis dan jumlah makanan yang akan diberikan kepada anak serta mengatur jadwal makan anak. Perilaku ibu yang kreatif dalam memberikan makan pada anak juga akan berpengaruh terhadap nafsu makan anak sehingga anak tidak mengalami *picky eater*.

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Hijja (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan praktik pemberian makan dengan kejadian *picky eater* pada anak *toddler*. Perbedaan hasil penelitian ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor penyebab terjadinya *picky eater* pada anak usia prasekolah. Perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah dapat berawal dari pola makan orang tua yang kurang baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fauziah *et al.* (2022) mengatakan bahwa sebagian besar orang tua memiliki perilaku makan kurang baik yang disebabkan karena orang tua sibuk sehingga sering melewatkan waktu makan, menunda-nunda waktu makan dan lebih sering mengonsumsi makanan siap saji. Orang tua dengan perilaku makan yang kurang baik mengakibatkan perilaku makan anak yang kurang baik pula, karena anak dalam kegiatan makannya akan mencontoh apa yang orang tua lakukan.

Perilaku ibu dalam pemberian makan pada anak mempengaruhi kebiasaan makan anak. Hal ini sesuai dengan penelitian Rizona (2018) bahwa

perilaku orang tua dalam pemberian makan pada anak mempengaruhi masukan nutrisi dan kebiasaan makan pada anak. Untuk menciptakan kebiasaan makan yang baik pada anak, maka orang tua perlu menciptakan lingkungan makan dalam keluarga, menentukan jenis makanan, jumlah atau porsi makanan dan waktu makan anak sedangkan perilaku pemberian makan yang tidak tepat disebabkan oleh ketidaktepatan ibu dalam mengatur jenis, jumlah dan jadwal makan anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas ibu memiliki perilaku pemberian makan yang tepat yaitu tepat dalam menentukan jumlah, jenis dan jadwal makan anak sehingga anak tidak mengalami masalah kesulitan makan yaitu *picky eater*.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yg telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru umumnya berusia 6 tahun dengan berat badan dan tinggi badan normal serta status gizi baik.
2. Anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru sebagian besar memiliki perilaku *non picky eater*.
3. Mayoritas responden dengan perilaku pemberian makan yg tepat.
4. Tidak ada hubungan antara perilaku pemberian makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah.

REFERENCES

- Chao, H. C., & Chang, H. L. (2016). Picky Eating Behaviors Linked to Inappropriate Caregiver–Child Interaction, Caregiver Intervention, and Impaired General Development in Children. *Pediatrics and Neonatology*, 58(1); 1–7.
- Hijja, N., Agrina, & Didi Kurniawan. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2); 85–92.
- Kesuma, A., Novayelinda, R., & Sabrian, F. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak PraSekolah. *JOM*, 2(2); 953–961.
- 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.
- Lestari et al. (2019). Hubungan Perilaku picky eater dengan status gizi (BB/U) anak usia 2-5 tahun. *Journal Vokasi Kesehatan*, 5(2); 67–71.
- Markham. (2018). *Learn What Your Preschooler Needs To Thrive*.
- Rizona, F. (2018). *Perilaku Pemberian Makan Orang Tua Pada Balita : Review Literatur Parent’s Feeding Behaviour on Children : Literature Review*; 74–79.
- Subarkah,T., Nursalam & Rachmawati,P.D. (2016). Pola pemberian makan terhadap peningkatan status gizi pada anak usia 1-3 tahun. *Jurnal INJEC*, 1(2); 146-154.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Utami, F. (2016). Picky Eater Pada Anak Kota: Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 14(2); 79–86.
- Yulanticha, A. D. et al. (2017). Fenomena Perilaku Makan Toddler Dan Hubungannya Dengan Perilaku Pemberian Makan Orang tua. *Journal of Ners Community*, 8(2); 159–171.