



## **PERILAKU SULIT MAKAN PADA ANAK PRASEKOLAH DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA**

**Cut Rifa Naisa<sup>1</sup>, Sufriani<sup>2\*</sup>, Inda Mariana Harahap<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Syiah Kuala, Banda Aceh, Aceh 23111, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Anak Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Syiah Kuala, Banda Aceh, Aceh 23111, Indonesia

\*[sufriani@usk.ac.id](mailto:sufriani@usk.ac.id)

### **ABSTRAK**

Perilaku sulit makan atau pemilih makanan merupakan permasalahan perilaku makan yang sering dijumpai pada anak usia pra sekolah. *Picky eating* yang berlangsung lama dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya asupan gizi bagi anak dan jika tidak diatasi secara dini akan berdampak panjang dan berulang hingga anak dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perilaku sulit makan pada anak serta faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah sampel sebanyak 89 ibu yang diambil secara *proportional random sampling* dari jumlah populasi 437 ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sigli. Alat pengumpulan menggunakan kuesioner dengan metode *self report* yang terdiri dari dua kuesioner yaitu PEBQ dan kuesioner faktor perilaku sulit makan. Analisis data dilakukan secara univariat dengan penyajian data dalam distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52.8% anak mengalami *picky eating* pada aspek 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 mempengaruhi *picky eater* pada sampel 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.

Kata kunci: faktor yang mempengaruhi; *picky eater*; pra sekolah

## **DIFFICULT EATING BEHAVIOR IN PRE-SCHOOL CHILDREN AND THE FACTORS THAT INFLUENCE IT**

### **ABSTRACT**

*Picky eater is a common eating behavior problem in children, especially pre-school children. Picky eating that lasts a long time can result in insufficient nutritional intake for children and if not treated early will have long and recurring impacts until the child is an adult. 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 descriptive with a cross sectional study approach. The study population was 89 mothers with children aged 3-5 years in the Working Area of the Sigli City Health Center. The sampling technique is proportional sampling. Data collection tool used is a questionnaire with self-report method. Data analysis was carried out univariately by presenting data in a frequency distribution. 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.*

*Keywords: influencing factors; picky eater; preschool*

## **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. Kebutuhan gizi pada anak usia 2-5 tahun meningkat sejalan dengan meningkatnya pertumbuhan perkembangan fisik anak yang sedang berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktifitas yang tinggi. Anak usia prasekolah sudah mempunyai pilihan makanan yang disukai termasuk makanan jajanan, yang mengakibatkan jumlah dan variasi makanan anak sangat terbatas, sehingga kecukupan gizi anak tidak terpenuhi secara maksimal. Hal ini harus menjadi perhatian khusus dari ibu mencegah permasalahan gizi pada anak (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

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 Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI, 2021).

Salah satu penyebab permasalahan gizi buruk dan kurang pada anak yaitu perilaku sulit makan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada sebanyak 44,5% anak yang mengalami sulit makan mengalami malnutrisi ringan sampai sedang (Judarwanto, 2011). Penelitian lain menyatakan kelompok usia terbanyak yang mempunyai masalah sulit makan yaitu anak usia 1 sampai 5 tahun sebanyak 58% dan 43% anak memiliki status gizi kurang (Sudibyo & Mulyani, 2009). 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).

Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku sulit makan pada anak yaitu faktor genetik, prenatal, pemberian makanan dini postnatal, praktik pemberian makan oleh orang tua, dan faktor lingkungan. (Gibson & Cooke, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012) menunjukkan bahwa faktor peran orang tua terutama ibu memiliki pengaruh yang kuat dan besar dalam membentuk perilaku makan sehat pada anak. Perilaku sulit makan yang berkepanjangan pada anak bila tidak dilakukan penanganan dengan baik dan benar maka akan menimbulkan beberapa 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 usia prasekolah.

## **METODE**

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif yang menggambarkan fenomena perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah dan faktor yang mempengaruhi. Penelitian ini dilakukan di

Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sigli terhadap 89 responden yang diambil menggunakan teknik proportional stratified random sampling dari 437 ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun. Teknik pengumpulan data dengan metode self report menggunakan Picky Eating Behaviour Questionnaire (PEBQ) dan kuesioner faktor mempengaruhi perilaku sulit makan. PEBQ merupakan kuesioner untuk menilai perilaku picky eater atau perilaku sulit makan pada balita yang terdiri dari 7 pertanyaan menggunakan skala likert. Terdapat dua kategori picky eater pada PEBQ yaitu kategori makan dalam jumlah kecil dan kategori makan dengan variasi yang terbatas.

Kategori ke dua terdiri dari tiga jenis perilaku yang membentuk perilaku mengonsumsi makanan dengan variasi yang terbatas yaitu: perilaku neophobia (penolakan jenis makanan baru), penolakan kelompok makanan tertentu dan kecenderungan memilih jenis penyajian/pengolahan makanan. Pada kategori makan dalam jumlah kecil dan perilaku neophobia dikatakan picky eater apabila skor tanggapan responden >3. Pada aspek penolakan kelompok makanan tertentu dikatakan picky eater apabila responden menjawab >2, sedangkan aspek kecenderungan memilih jenis penyajian/pengolahan makanan dikatakan picky eater apabila responden menjawab > 1. Tidak ada nilai total pada PEBQ, sehingga perilaku picky eater dilihat berdasarkan kategori. Kuesioner faktor yang mempengaruhi perilaku sulit makan pada anak prasekolah mencakup pertanyaan tentang faktor pemberian makanan dini postnatal, praktik pemberian makan oleh orangtua dan lingkungan keluarga. Kuesioner ini terdiri dari 17 pertanyaan dalam bentuk skala likert yang sudah dilakukan uji validitas. Analisa data menggunakan analisa univariat berdasarkan distribusi frekuensi dan deskriptif analitik

## HASIL

Tabel 1.  
 Data Demografi Ibu (n=89)

Demografi	f	%
Usia ibu:		
Remaja akhir (17-25)	10	11,2
Dewasa awal (26-35)	58	65,2
Dewasa akhir (36-45)	20	22,5
Lansia awal (46-55)	1	1,1
Pekerjaan:		
Bekerja	19	21,3
Tidak bekerja	70	78,7
Pendidikan:		
Dasar	15	16,9
Menengah	49	55,1
Tinggi	25	28,1

Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden 58 (65.2%) berusia antara 26-35 tahun atau disebut juga dewasa awal. Sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 70 orang atau setara dengan 78.8% dengan rata-rata berpendidikan Menengah yaitu sebanyak 49 orang atau setara dengan 55.1%.

Tabel 2.  
 Karakteristik anak (n=89)

Demografi	f	%
Jenis kelamin:		
Laki-laki	39	43,8
Perempuan	50	56,2
Jumlah saudara kandung:		
Satu	22	24,7
Dua dan seterusnya	67	75,3

Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata jenis kelamin anak yaitu perempuan sebanyak 50 (56.25%) dengan jumlah saudara kandung rata-rata lebih dari satu bersaudara sebesar 67 (75.3%).

Tabel 3.  
 Perilaku Sulit Makan Pada Anak (n=89)

Kategori	Picky eater		Non picky eater	
	f	%	f	%
Makan dalam jumlah kecil	47	52,8	42	47,2
Terbatasnya Variasi:				
Perilaku neofobia	49	55,1	40	44,9
Penolakankelompok makanan	45	50,6	44	49,4
Kecenderungan memilih penyajian makanan	43	48,3	46	51,7

Tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar anak mengalami *picky eater* pada aspek makan dalam jumlah kecil yaitu sebanyak 47 (52,8%), aspek perilaku neofobia (menolak makana baru/asing) yaitu sebanyak 49 (55,1%), penolakan kelompok makanan sebanyak 45 (50,6%), dan pada aspek kecenderungan memilih penyajian makanan yaitu sebanyak 46 (51,7%) anak tidak mengalami picky eater.

Tabel 4.  
 Faktor Yang Mempengaruhi Sulit Makan Pada Anak (n=89)

Kategori	Baik		Buruk	
	f	%	f	%
Pemberian makan dini postnatal	39	43,8	50	56,2
Praktik pemberian makan oleh orang tua	73	82,0	16	18,0
Lingkungan keluarga	70	78,7	19	21,3

Tabel 4 diketahui bahwa faktor pemberian makan dini postnatal sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 50 (56,2%). Praktik pemberian makan oleh orang tua berada pada kategori baik yaitu 73 (82,0%), begitu pula pada faktor lingkungan keluarga berada dalam kategori baik yaitu 70 (78,7%).

## PEMBAHASAN

### Perilaku Sulit Makan Pada Anak Prasekolah

Perilaku sulit makan dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai *picky eater*. Perilaku *picky eater* yaitu perilaku yang mengkonsumsi makanan dengan variasi/jenis makanan terbatas, jumlah asupan yang terbatas, durasi makan lama, menolak mencoba makanan baru, memilih-milih makanan baik makanan kesukaan maupun tidak dan kurangnya ketertarikan terhadap makanan (Taylor et al., 2015). Karakteristik tersebut terdapat pada responden penelitian ini yaitu mengkonsumsi makanan dalam jumlah terbatas, menolak mencoba makanan baru/asing, menolak jenis makanan tertentu, dan memiliki kecenderungan memilih jenis penyajian/pengolahan makanan. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 52.8% anak mengalami *picky eater* pada kategori makan dalam jumlah kecil. Makan dalam jumlah kecil menunjukkan bahwa responden jumlah asupan makanan responden yang kurang serta kurangnya nafsu makan pada anak. Hal ini bisa dilihat dari pertanyaan tentang seberapa sering anak menghabiskan porsi makan sesuai dengan usianya, mayoritas responden menjawab kadang-kadang sebanyak 56.2%. Penelitian ini didukung oleh penelitian Kusuma (2015) bahwa sebagian besar balita pemilih makanan cenderung mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak sama dengan anak lain di usianya.

Pada pertanyaan nafsu makan anak mayoritas responden menjawab anaknya memiliki nafsu makan yang cukup yaitu 49.4%. Hasil penelitian didukung oleh penelitian Anggraini (2014) bahwa mayoritas anak balita mengalami nafsu makan yang cukup sebanyak 46%. Menurut

Nursalam (2020) anak yang mengalami penurunan nafsu makan atau penghindaran makanan seperti makan dengan jumlah yang sedikit merupakan suatu gangguan emosi pada anak sehingga anak memilih menghindari makanan. Salah satu cara untuk meningkatkan nafsu makan anak yaitu memodifikasi bentuk penyajian atau pengolahan makanan yang disukai anak dengan warna dan bentuk-bentuk yang lucu agar menjadi daya tarik bagi anak untuk mencoba makanan tersebut. Hasil penelitian pada aspek perilaku neofobia (menolak makanan baru/asing) didapatkan bahwa sebanyak 56.2% anak mengalami *picky eater*. Hal ini dibuktikan dengan mayoritas responden (31.5%) mengatakan anaknya jarang mencoba makanan baru/asing saat ditawarkan. Dan juga mayoritas responden mengatakan anaknya kadang-kadang memiliki keinginan untuk meikmati makanan baru/asing saat ditawarkan yaitu sebanyak 32.6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Praziandite et al (2021) bahwa 58.3% anak mengalami perilaku menolak jenis makanan baru yang tidak dikenalnya.

Anak yang memiliki rasa curiga terhadap jenis makanan baru yang dikenalnya bisa disebabkan karena anak tersebut memiliki indra pengecap (papila) yang lebih sensitif dibandingkan 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 dan perlu memperhatikan agar anak tidak bosan dengan variasi yang sama setiap harinya, baik dari segi bentuk, aroma, warna, maupun tekstur (Saputri, 2015). Hasil penelitian pada aspek penolakan jenis makanan menunjukkan sebanyak 50.6% anak mengalami penolakan terhadap jenis makanan tertentu. Mayoritas responden menjawab anaknya sering menolak mengkonsumsi sayuran yaitu 59.6%. Sejalan dengan penelitian Maharani (2019) bahwa lebih dari anak yang pemilih makanan sebagian besarnya (62%) sering menolak makan buah dan sayur. Penelitian serupa menunjukkan hanya 34% anak yang mengkonsumsi buah dan sayur (Ilić et al., 2022)

Alasan utama penolakan terhadap makanan tertentu yang dilakukan anak adalah ketidaksukaan anak terhadap warna, rasa dan tekstur makanan. Rendahnya asupan buah dan sayuran dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan mikronutrien harian pada anak (Kwon et al., 2017) Pada aspek kecenderungan memilih bentuk penyajian makanan, hasil penelitian ini menunjukkan 51.7% anak tidak *picky eater*. Sedangkan 48.3% anak tergolong dalam kategori pemilih jenis penyajian makanan yang artinya hampir sebagian anak hanya mau makan jenis makanan tertentu jika dimasak atau disajikan dengan satu atau dua cara pengolahan saja yang menunjukkan kurangnya minat makan bila makanan tersebut bila dimodifikasi dalam pengolahan atau penyajian. Hal ini dibuktikan dari jawaban responden yaitu 44.9% anaknya memiliki kecenderungan memilih penyajian makanan terhadap jenis makanan sayur. Bentuk penyajian dapat mempengaruhi asupan buah dan sayuran di kelompok usia sekolah. Konsumsi buah dan sayur dapat ditingkatkan melalui pendidikan anak dan orangtua, pengaruh teman sebaya dan guru, penguatan, video permodelan teman sebaya dan ketersediaan bahan makanan (Ilić et al., 2022).

Orang tua secara sadar maupun tidak sadar memberikan makanan sesuai keinginan anak dan membentuk perilaku makan anak dikarenakan orangtua yang menentukan jenis makanan dan penyajian makanan yang akan dikonsumsi anak. Pada penelitian ini, ditemukan makanan yang disediakan ibu tergantung dengan preferensi penyajian makanan kesukaan anak yang mana anak hanya mau makan makanan tersebut apabila dimasak atau disajikan dengan cara tertentu. Sehingga responden (ibu) hanya mengolah makanan dan menyajikan makanan dengan jenis

penyajian yang sama pada anak tanpa mencoba memodifikasi jenis penyajian makanan lainnya. Padahal seorang ibu dapat melakukan modifikasi penyajian makanan dengan membentuk makanan dengan bentuk yang disukai anak, memodifikasi warna dengan menggunakan alami dari sayuran, menggunakan alat makanan yang menarik dan aman untuk balita, mengetahui porsi makan balita, mengatur jadwal makan, mengetahui tekstur dan kondisi makanan yang baik bagi pertumbuhan balita (Anggraini, 2014)

### **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. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor pemberian makan dini postnatal diketahui sebanyak 51.7% berada pada kategori kurang. Hal ini ditunjukkan pada distribusi jawaban responden bahwa sebanyak 53.9% tidak memberikan ASI sampai usia 2 tahun dan 50.6% memberikan MPASI (makanan pendamping ASI) dini (usia < 6 bulan). Hal ini didukung oleh penelitian Anggraini (2014) yang menyatakan bahwa sebagian besar anak yang tidak diberikan ASI eksklusif memiliki perilaku *picky eating* yaitu sebanyak 91.9% sehingga terdapat hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan perilaku *picky eating*.

Anak yang diberikan ASI eksklusif berkurang kecenderungan mengalami *picky eater* sebanyak 78% dan 81% lebih sedikit menolak makanan (Dubois et al., 2007). Pemberian ASI secara eksklusif memiliki dampak sensoris yang lebih baik pada anak dari segi aroma dan rasa sehingga anak dapat lebih bisa menerima rasa saat diberi makan dibandingkan anak yang diberikan susu formula secara dini (Kwon et al., 2017) Hasil penelitian berdasarkan faktor praktik pemberian makan oleh orang tua diketahui sebanyak 82.0% berada pada kategori baik yang menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah melakukan praktik pemberian makan yang benar 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 waktu pada saat jam makan baik pada saat makan pagi, siang atau malam.

Puspitasari (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik pemberian makan yang ibu terapkan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik pemberian makan yang kurang baik pada anak dapat berisiko mengalami *picky eater* 13 kali lebih tinggi dibandingkan anak yang mendapatkan praktik pemberian makan yang baik oleh orang tuanya. Hasil penelitian berdasarkan faktor lingkungan keluarga. diketahui bahwa sebagian besar (78,7%) anak berada dalam kategori baik. Lingkungan keluarga dalam penelitian ini mengacu pada pengaruh saudara kandung saat waktu makan. 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. Perilaku makan saudara kandung merupakan bentuk permodelan perilaku makan bagi anak seperti pengaruh teman sebaya. Saudara kandung yang lebih tua meskipun memiliki efek kecil terhadap perilaku makan adiknya tetapi dapat mencegah adiknya menjadi *picky eater* dikarenakan anak yang lebih kecil biasanya akan mengikuti rutinitas makan keluarganya. Sebaliknya anak pertama dan belum memiliki saudara kandung lebih berisiko menjadi pemilih makanan (Cardona Cano et al., 2015).

Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat nafsu makan anak ketika makan bersama saudara kandung dimana anak-anak lebih cenderung mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang besar saat makan bersama-sama dibandingkan saat anak makan sendiri (Viskaal-van Dongen et al., 2011).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan 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. Faktor yang mempengaruhi picky eater pada anak prasekolah yaitu pemberian makan dini postnatal berada dalam kategori kurang yaitu 56,2%, praktik pemberian makan oleh orang tua berada dalam kategori baik yaitu sebanyak 82,0% serta lingkungan keluarga berada pada kategori baik yaitu 78,7%. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku picky eater pada anak pra sekolah yaitu faktor pemberian makan dini postnatal. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan Puskesmas Kota Sigli agar dapat meningkatkan sosialisasi dan promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya ibu yang mempunyai balita mengenai masalah perilaku makan pada anak terutama picky eating, serta meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan memberikan MPASI tepat waktu (> 6 bulan) untuk menurunkan kemungkinan terjadinya picky eater pada anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Angraini, I. R. (2014). *Perilaku Makan Orang Tua Dengan Kejadian Picky Eater Pada Anak Usia Toddler Parents' eating behavior and picky eater case in toddler-aged children*. 154–162. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2344>
- Cardona Cano, S., Tiemeier, H., Van Hoeken, D., Tharner, A., Jaddoe, V. W. V., Hofman, A., Verhulst, F. C., & Hoek, H. W. (2015). Trajectories of picky eating during childhood: A general population study. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 570–579. <https://doi.org/10.1002/eat.22384>
- Cooke, L. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: A review. In *Journal of Human Nutrition and Dietetics* (Vol. 20, Issue 4, pp. 294–301). <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2007.00804.x>
- Dubois, L., Farmer, A. P., Girard, M., & Peterson, K. (2007). Preschool children's eating behaviours are related to dietary adequacy and body weight. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(7), 846–855. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602586>
- Gibson, E. L., Cooke L. (2017). Understanding food fussiness and its implications for food choice, health, weight and interventions in young children: The Impact of Professor Jane Wardle. *Physiological Issues*, 6(1),46-5
- Ilić, A., Rumbak, I., Brečić, R., Barić, I. C., & Bituh, M. (2022). Increasing Fruit and Vegetable Intake of Primary School Children in a Quasi-Randomized Trial: Evaluation of the Three-Year School-Based Multicomponent Intervention. *Nutrients*, 14(19). <https://doi.org/10.3390/nu14194197>
- Judarwanto, W. (2011). Sulit makan dan gangguan perilaku. Dikutip dari <http://klinikonline.com>

- Kwon, K. M., Shim, J. E., 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). <https://doi.org/10.3390/nu9050463>
- Maharani, A. M. A. (2019). Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Kejadia Picky Eater Pada Anak Prasekolah (3-5 tahun) di TK wilayah kerja UPTD puskesmas leyangan kabupaten semarang. 45(45), 95-98
- Nngarang, B. N., Bodus, O. J. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku sulit makan anak usia prasekolah di taman anak- kanak arengkoe pagal. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, Vol 4(1), 15-22
- Palfreyman, Z., Haycraft, E., & Meyer, C. (2015). Parental modelling of eating behaviours: Observational validation of the Parental Modelling of Eating Behaviours scale (PARM). *Appetite*, 86, 31–37. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.008>
- Praziandite, M., Fajar, A., Sitorus, R., Studi, P., Kesehatan, I., Masyarakat, K., & Sriwijaya, U. (n.d.). *JMK: Jurnal Media Kesehatan Hubungan Fussy Eating Dan Early Childhood Caries*.
- 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
- Saputri, M. P., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2015). Efektivitas variasi makanan terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah di kelurahan kuningan semarang utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 1-8
- SSGI. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. In *Appetite* (Vol. 95, pp. 349–359). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.026>
- Viskaal-van Dongen, M., Kok, F. J., & de Graaf, C. (2011). Eating rate of commonly consumed foods promotes food and energy intake. *Appetite*, 56(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.11.141>