



Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia 5 Tahun

¹Sri Mulianah 1*, ²Nurul Nisya 2, ³Andi Sri Ramadan Azis 3, ⁴Riska Febrianti 4, ⁵Cici Asmita 5
Institut Agama Islam Negeri Parepare, Jl. Amal Bhakti No. 8, Bukit Harapan Kec. Soreang Kota Parepare
Email: srimumlianah@iainpare.ac.id¹, nurulnisya@iainpare.ac.id², andisriramadanaazis@iainpare.ac.id³,
riskafebrianti@iainpare.ac.id⁴, chiciasmhita261@gmail.com⁵
*Corresponding author: srimumlianah@iainpare.ac.id¹

ABSTRAK

Picky eater adalah sebuah perilaku yang biasanya dikenal dengan perilaku menolak untuk mengonsumsi semua makanan selain makanan yang disukainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran orang tua dalam mengatasi perilaku *picky eater* pada anak usia 5 tahun. Metode yang digunakan peneliti yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di PAUD Bina Bakti Muslimat NU. Subjek dalam penelitian ini berinisial SI berusia 5 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua mempunyai peran penting dalam pemenuhan gizi bagi anak. Peran yang dapat dilakukan oleh orang tua yaitu dengan cara lebih memperhatikan cara pengolahan dan penyajian makanan, menyajikan makanan dengan berbagai variasi, memberi dukungan yang positif dengan cara membujuk dan menasehati dengan memberitahukan SI bahwa mengonsumsi ikan adalah salah satu makanan yang bergizi bagi tubuh, serta memotivasi SI untuk mengonsumsi ikan dengan makan bersama bukan hanya memberi tuntutan.

Kata Kunci: anak, orang tua, pilih-pilih makanan

ABSTRACT

A picky eater is a behavior that is usually known as refusing to consume all food other than the food they like. This research aims to determine the role of parents in dealing with picky eating behavior in 5-year-old children. The method used by researchers is qualitative research with a case study approach. The data collection techniques used were interview, observation, and documentation techniques. This research was conducted at PAUD Bina Bakti Muslimat NU. The subject in this study with the initials SI was 5 years old. The results of this research show that parents have an important role in providing nutrition for children. The role that parents can play is to pay more attention to how food is processed and served, serving food with various variations, and providing positive support by persuading and advising by telling SI that eating fish is one of the foods that are nutritious for the body, and motivating SI to consume fish by eating together is not just making demands.

Keywords: children, parents, picky eaters

1. PENDAHULUAN

Orang tua merupakan panutan utama bagi anak. Oleh karena itu, orang tua memerlukan kesabaran dan perhatian khusus dalam pemberian makanan untuk anak. Menghadirkan perasaan senang juga diperlukan dengan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi anak pada saat makan. Dengan begitu anak dapat menyukai makanan sehat dan oleh karenanya orang tua mempunyai peran yang sangat penting dalam mempengaruhi anak untuk mengonsumsi makanan yang sehat. Tidak hanya sekedar menghidangkan makanan sehat, tetapi orang tua juga harus mengonsumsinya bersama dengan anak.

Anak akan mencontoh apa yang dilakukan orang tuanya, jika melihat orang tuanya memakan suatu makanan, anak akan mencoba makanan yang sama (Anggraini, 2014).

Usia prasekolah adalah masa dimana anak mulai berlatih untuk meningkatkan keterampilan dasarnya. Pada masa ini, anak juga mulai meningkatkan keterampilan makannya. Di usia ini, anak mulai dapat menentukan makanan apa yang disukai dan yang tidak disukainya serta terbangunnya kemandirian anak untuk makan. Salah satu permasalahan yang dikeluhkan para ibu yaitu anak usia prasekolah mengalami penurunan nafsu makan dibandingkan usia bayi. Selain itu, anak juga menunjukkan perilaku *picky eater* yaitu suka memilih makanan, makan lebih lambat, rewel saat makan, dan cepat kenyang (Cerdasari et al., 2022). Gangguan pola makan yang dialami anak apabila tidak dicegah sebelum terjadi akan mengakibatkan gangguan pola makan sehingga anak sulit untuk makan (Arini Mustikasari & Ernawati, 2019).

Picky eater merupakan perilaku anak yang memilih makanan dengan jenis makanan tertentu dan menolak untuk makan makanan tertentu. *Picky eater* berhubungan dengan menyukai rasa atau tekstur tertentu pada makanan (Adhani, 2019). *Picky eater* dikenal dengan anak yang menolak makanan tertentu, akan tetapi anak masih mengonsumsi minimal satu jenis dari kelompok makanan yaitu, karbohidrat, protein, sayur atau buah, dan susu. *Picky eater* juga dikenal sebagai anak yang tidak mempunyai selera dengan makanan yang biasa saja atau tidak memiliki variasi dan rasa yang tidak enak (Shintya, 2023).

Berat badan yang dimiliki anak *picky eater* juga cenderung lebih rendah dari anak yang tidak memiliki perilaku *picky eater*. Hal tersebut, disebabkan karena anak kurang memperoleh asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Beberapa penelitian sebelumnya juga telah mendapatkan data bahwa asupan protein, energi dan mineral anak *picky eater* lebih rendah daripada anak yang tidak mengalami *picky eater*. Jika pola makan ini berlangsung setiap hari, dapat menimbulkan status gizi anak makin terganggu, menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan yang kurang baik (Cerdasari et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ika Budi Wijayanti, dkk. diketahui bahwa sebagian besar ibu mengakui anaknya mempunyai permasalahan tentang perilaku makannya. Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan di awal penelitian, diperoleh hasil bahwa sebanyak 82% anak digolongkan sebagai *picky eater*. Penelitian lain juga menyatakan bahwa anak di usia prasekolah lebih dominan mengalami *picky eater*. Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh Carruth, dkk. pada tahun 2004, menunjukkan bahwa *picky eater* dialami oleh sebanyak 23%-54% anak perempuan dan 17%-47% anak laki-laki. Penelitian lain oleh Beautris, dkk. dalam Wright, dkk. pada tahun 2007 mendapati sebanyak 24% responden di New Zealand menyatakan anaknya mempunyai masalah sulit makan di usia 2 tahun dan 18% diantaranya berlanjut hingga usia 4 tahun. Dikutip dari sumber yang sama, Wright, dkk, Richman, dkk di Inggris menemukan 17% anak digambarkan orangtuanya memiliki nafsu makan yang rendah dan 12% lainnya mengalami *picky eaters* (Wijayanti et al., 2020).

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pilih-pilih makan pada anak. Faktor-faktor ini memiliki interaksi yang dinamis satu sama lainnya, yaitu penyakit pada anak, faktor psikologis, nafsu makan, hubungan ibu dan anak, perilaku makan orang tua, usia ibu, pendidikan ibu, tingkat penghasilan keluarga, pengasuh anak, dan sosial budaya (Kusumawardhani et al., 2013).

Berdasarkan permasalahan tersebut, tubuh anak dapat mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangannya mulai dari bayi hingga anak-anak. *Picky eater* yang dibiarkan tanpa penanganan sejak dini dan tepat dapat memberikan dampak jangka panjang. Hal tersebut akan terjadi secara berulang sebelum anak berusia dewasa, termasuk fisik yang mengalami kerusakan, mental, perilaku, bahkan anoreksia dan bumilia jika situasinya memburuk (Ridharini et al., 2022). Oleh karena itu, orang tua mempunyai peranan penting dalam upaya untuk mencegah dan mengatasi *picky eater* pada anak. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Peran Orang Tua dalam Mengatasi *Picky Eater* pada Anak Usia 5 Tahun".

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode kualitatif, dengan model pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang mewujudkan penemuan yang tidak dapat diciptakan dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif (Umarsidiq, 2019). Studi kasus adalah sebuah metode empiris untuk menganalisis sebuah kasus yang sedang berkembang untuk

diselesaikan dengan baik. Pendekatan studi kasus digunakan peneliti sebagai cara untuk mendapatkan pemahaman terhadap suatu masalah, peristiwa atau fenomena dalam konteks kehidupan nyata yang alami agar dapat diselesaikan (Nurahma & Hendriani, 2021).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu teknik wawancara, teknik dokumentasi, dan teknik observasi. Teknik wawancara adalah mewawancarai langsung menjadi teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi yang diterima dari orang tua. Teknik dokumentasi adalah teknik yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data dengan melihat keadaan anak yang ada di rumah. Teknik observasi adalah observasi dilakukan pada saat sebelum melakukan observasi dan setelah di lakukan tindakan (Hakim, 2013).

Metode penelitian berisi penjelasan tentang cara penelitian dilakukan, meliputi (1) jenis penelitian; (2) rancangan penelitian; (3) populasi dan sampel; (4) instrumen penelitian; dan (5) teknik analisis data. Penelitian yang menggunakan alat dan bahan, perlu dituliskan spesifikasi alat dan bahannya. Spesifikasi alat menggambarkan kecanggihan alat yang digunakan sedangkan spesifikasi bahan menggambarkan macam bahan yang digunakan. Untuk penelitian kualitatif perlu ditambahkan kehadiran peneliti, subjek penelitian, informan yang ikut membantu beserta cara-cara menggali data-data penelitian, lokasi dan waktu penelitian serta uraian mengenai pengecekan keabsahan hasil peneliti. Sebaiknya hindari pengorganisasian penulisan ke dalam "sub-judul" pada bagian ini. Namun, jika tidak bisa dihindari, cara penulisannya dapat dilihat sebagai berikut:

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian *Picky Eater*

Picky eater merupakan kebiasaan anak untuk melakukan pilih-pilih makanan dimana anak mempunyai selera yang kuat pada makanan tertentu, kurangnya variasi dalam mengonsumsi makanan, memberi batasan pemberian makanan pada kelompok makanan tertentu, dan menolak untuk memakan makanan yang baru. *Picky eater* dikenal dengan anak yang menolak makanan tertentu, akan tetapi anak masih mengonsumsi minimal satu jenis dari kelompok makanan yaitu, karbohidrat, protein, sayur atau buah, dan susu. Pengabaian terhadap anak yang mengalami *picky eater* dapat menyebabkan anak mendapat masalah terhadap pertumbuhannya dan asupan zat gizi yang rendah. Perilaku pengabaian tersebut akan membuat anak terbiasa untuk mengonsumsi makanan hanya pada makanan tertentu yang mempengaruhi status gizi anak ditandai dengan anak yang mengalami kekurangan atau kelebihan asupan gizi (Shintya, 2023).

Picky eater (pilih-pilih makanan) dapat dikenal melalui tiga perilaku anak, yaitu: anak sering pilih-pilih makanan, biasanya makan dengan perlahan, tidak cukup makan. *Picky eater* adalah sebuah perilaku yang kuat dikenal dengan menolak untuk mengonsumsi semua makanan, selain makanan yang disukainya dan menunjukkan perilaku tertentu sebagai bentuk perlawanan untuk mengonsumsi makanan yang tidak disukainya seperti tersedak, membuang makanan, memainkan makanan saat makan, memperlambat makan, sulit dalam menelan makanan. Pemilih-milih makanan didefinisikan sebagai anak yang pilih-pilih makanan, ditunjukkan dalam perilaku menolak makanan, makan dengan porsi sedikit, dan tidak memiliki selera makan (Kusumawardhani et al., 2013).

Picky eater merupakan suatu perilaku pilih-pilih makanan pada anak dimana anak menolak untuk makan atau anak kesulitan untuk mengonsumsi makanan atau minuman tertentu sesuai usia. Fisiologis disini berarti anak menunjukkan perilaku siap menerima makanan di mulai dari anak membuka mulut secara suka rela, mengunyah makanan, menelan, sampai terserapnya makanan di dalam tubuh dengan baik tanpa adanya desakan dan tanpa diberikan vitamin atau obat tertentu. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan pemilih-milih makanan adalah permasalahan makan anak yang dikenal dengan hanya mengonsumsi makanan yang disukainya dan menolak makanan yang tidak disukainya (Kusumawardhani et al., 2013).

Picky eater adalah kondisi dimana pilih-pilih makanan yang mengacu pada perilaku yang hanya ingin makan makanan tertentu dan tidak mau mencoba makanan baru, *picky eater* merupakan salah satu permasalahan makanan pada masa anak prasekolah dengan pilih-pilih makanan, yang salah satu faktor risikonya yaitu malnutrisi, karena *picky eater* cenderung mengonsumsi lebih sedikit energi, protein,

karbohidrat, vitamin, dan mineral dibandingkan dengan non *picky eater*. Manifestasi gangguan ini adalah pembatasan pemilihan makan berdasarkan penampilan luar makanan seperti bau, rasa, tekstur, merek, kualitas, atau pengalaman negatif terhadap makanan tersebut (Astuti et al., 2023).

Karakteristik anak yang mengalami *picky eater*, sebagai berikut: sering mengeluh terhadap makanan yang diberikan, tidak menyukai makanan tertentu misalnya daging, buah, dan sayur, membuang makanan yang tidak disukai di waktu makan, hanya suka pada jenis makanan yang sama, menolak untuk mencoba makanan yang baru, memperlambat makannya, lebih suka makanan yang tidak sehat, misalnya makanan berlemak dan permen, mengutamakan memakan cemilan, rewel, dan tidak tenang bahkan marah-marah saat makan (Adhani, 2019).

B. Faktor-faktor Penyebab Picky Eater

Di bawah ini terdapat banyak faktor yang menyebabkan pilih-pilih makanan atau *picky eater* pada anak (Kusumawardhani et al., 2013) antara lain sebagai berikut :

1) Penyakit pada anak

Penyakit yang biasanya anak alami yaitu anak mengalami gangguan pada saluran pencernaan seperti alergi makanan, hepatitis, diare, sariawan, bibir sumbing, *celiac*, *kolik*, *reflux*, *pancreatic insufficiency*, dan lain sebagainya. Hal tersebut adalah komponen yang menyebabkan ketidaknyamanan pada anak saat proses makan di mulut.

Ciri-ciri yang telah disebutkan diatas masih kerap dikatakan penyakit biasa pada orang tua bahkan kebanyakan dokter juga mengatakan hal tersebut karena sering dialami oleh anak. Jika diamati dengan teliti, ciri-ciri dan tanda tersebut adalah konkretisasi timbulnya gangguan pada pencernaan yang memiliki hubungan pada perilaku anak yang sulit untuk makan. Hal tersebut bisa menimbulkan ketidaknyaman pada anak serta menolak makan karena berakibat menimbulkan dampak yang tinggi pada gizi buruk. Keterbatasan fisik yang paling utama organ-organ pencernaannya adalah pemicu anak mengalami *picky eater*.

Penyakit infeksi bisa bertindak menjadi faktor utama terjadinya kurang gizi karena menurunnya nafsu makan, adanya gangguan penyerapan di dalam saluran pencernaan. Anak yang sering mengalami sakit bisa mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Berikut dibawah ini terdapat beberapa pemicu bagi anak yang mudah terkena penyakit, sebagai berikut:

- a. Apabila kebutuhan gizi terganggu akibat anak tidak mau makan serta nafsu makan menurun. Dapat berdampak pada kelemahan fisik sehingga menyebabkan anak akan rawan tertular virus dan penyakit.
- b. Lingkungan sekitar yang tidak mendukung, kotor, dan tidak sehat.
- c. Orang tua yang memiliki sikap kurang peduli dan kurang memperhatikan saat anak sakit dan tidak segera memeriksakan anaknya ke dokter.

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis atau perilaku anak karena kesulitan makan yaitu; kekhawatiran, sikap peduli yang sering terabaikan, mempunyai kemauan yang tinggi, dan gangguan, dalam mengatur diri. Apabila anak tersedak, dan ditekan atau dibentak pada saat makan bisa menimbulkan faktor psikologis dalam kesulitan makan.

Dapat diketahui faktor psikologis yang mempengaruhi nafsu makan pada anak yang merasakan kurang senang, merasakan ketidaknyamanan bisa mengalami gangguan pada nafsu makan, bahkan suasana hati pada saat stress, sangat berpengaruh pada rendahnya variasi makanan serta kegemaran pada rasa yang manis.

Anak yang mengalami depresi dapat kehilangan kemauan dalam melaksanakan sesuatu yang sebelumnya anak gemari salah satunya perubahan kebiasaan makan. Adanya penurunan nafsu makan pada anak dapat menimbulkan pilih-pilih makanan (*picky eater*) dimana anak mulai kehilangan nafsu makan dari yang ringan hingga berat.

3) Nafsu Makan

Anak yang mengalami pilih-pilih makanan (*picky eater*) dapat diakibatkan dengan nafsu makan yang sangat menurun. Hal tersebut bisa terjadi dari nafsu makan yang ringan hingga berat. Gejala ringan tersebut menurunnya nafsu makan, seperti saat makan dan minum anak seringkali tidak menghabiskan makanannya dan menyembur-nyemburkan makanannya, sedangkan gejala berat anak tidak mau membuka mulut atau menutupnya dengan rapat hal tersebut anak menolak makan dan minum. Menurunnya nafsu makan anak bisa mengalami gangguan saluran pencernaan, penyakit infeksi atau kronis.

4) Hubungan ibu dan anak

Dalam kegiatan makan pada anak sangat diperlukan suatu komunikasi atau jalinan antara ibu dan anak, hal tersebut adalah unsur pokok yang harus diperhatikan. Jalinan yang positif yaitu komunikasi dua arah, memberikan perhatian, memuji anak serta memberikan pelukan pada anak dan jalinan yang negatif yaitu memaksa anak untuk makan, mempengaruhi, menakuti, serta melemparkan makanan pada anak. Hal tersebut bisa menyebabkan psikologis anak yang berpengaruh pada nafsu makannya.

Perilaku *picky eater* mempunyai hubungan yang sangat erat pada faktor psikologis atau stres ibu saat memberikan makan pada anak, hal tersebut bisa menimbulkan dampak negatif pada jalinan antara ibu dan anak. Permasalahan makan bisa memicu faktor terhadap emosi baik pada anak maupun orang tua, terutama ibu karena hal tersebut adalah proses yang saling berhubungan dan mempunyai jalinan yang efisien pada orang yang merawat anak dan lingkungan. Komunikasi ibu dan anak memiliki jalinan yang erat terhadap perilaku makan dan berat badan anak.

5) Perilaku makan orang tua

Anak pemilih-milih makanan dapat dikatakan hasil tiruan dari pola makanan orang tuanya sendiri. Pemilih-milih makanan bisa dimulai dari peniruan pola makan orang yang ada disekitarnya dan juga suka memilih-milih makanan. Kebiasaan orang tua dalam hal makan, yang diakibatkan karena pengaruh budayalah yang mempengaruhi sikap seseorang yang gemar dan tidak terhadap makanan. Orang tua adalah peran penting dalam memberi pengaruh terhadap perilaku anak yang berkaitan dengan pola makanan dan pemilihan jenis makanan pada anak. Orang tua juga adalah role model bagi anak-anaknya terhadap kebiasaan makan yang sehat. Orang tua memiliki tanggung jawab dengan menu makanan dirumah, jenis-jenis makan serta kapan waktu makanan siap disajikan dan juga perlu untuk memberikan arahan terkait hal-hal yang penting pada anak agar mereka bisa memilih makan yang sehat apabila berada jauh di luar lingkungan rumah. Anak yang tinggal pada lingkungan keluarga yang malas makan, dapat menimbulkan kebiasaan malas makan juga, sebaliknya anak yang tinggal dilingkungan keluarga yang memiliki pola makan terjadwal akan tumbuh dan kembang dengan baik. Jadi, hubungan *picky eater* dengan perilaku makan orang tua sangat dipengaruhi.

Orang tua yang suka memilih makanan akan mempengaruhi perilaku pilih-pilih makan pada anak juga. Bisa jadi anak akan kurang mencoba makanan yang belum pernah orang tua rasakan sebelumnya. Anak juga tidak akan mencoba makan yang belum pernah ia rasakan sebelumnya apabila ia melihat perilaku orang tuanya dalam memilih-milih makanan. Perilaku orang tua juga akan terus mempengaruhi pilih-pilih makan pada anak atau disebut anak akan menjadi *picky eater*.

6) Usia Ibu

Usia ibu menjadi salah satu faktor penentuan pola pengasuhan dan pemberian makanan sesuai kebutuhan anak. Hal tersebut dikarenakan usia ibu yang semakin bertambah, maka semakin bertambah pula kematangan dan pengalaman ibu dalam pola pengasuhan dan pemberian makanan untuk anak. Zaman sekarang tidak sedikit perempuan yang menikah dibawah umur 20 tahun. Di usia tersebut, mereka secara fisik maupun mental belum memiliki kesiapan untuk hamil maupun melahirkan. Bukan hanya karena rahim yang belum siap menerima kehamilan, akan tetapi mereka juga belum memiliki kesiapan untuk mengasuh dan membesarkan anaknya. Hal tersebut memberi pengaruh terhadap kesiapan ibu dalam mendidik dan mengasuh anak.

Kesiapan yang dimiliki orang tua guna mendidik anak ataupun dalam hal mempunyai pengalaman yang baik, tidak bakal kehabisan ide dalam mengatur anak yang kesulitan untuk makan. Berbagai jenis makanan yang mampu disajikan oleh ibu dapat membuat anak tidak memiliki perilaku pilih-pilih

makanan karena timbulnya rasa bosan terhadap menu makanan yang disajikan hanya sedikit dan tidak bervariasi.

7) Pendidikan Ibu

Pendidikan adalah sebuah tahapan yang menumbuhkan sikap lebih kritis terhadap perubahan ataupun gagasan yang baru. Pendidikan bukan hanya tentang pendidikan yang diperoleh dari sekolah. Di sisi lain, pendidikan seorang ibu juga berarti, artinya untuk kesejahteraan anak. Akan tetapi, tidak dapat dipungkiri bahwa di beberapa tempat masih terdapat perempuan yang terbelakang mengenai pendidikan. Padahal bagi seorang ibu pendidikan sangat besar artinya dan diperlukan agar ibu dapat lebih tanggap terhadap permasalahan gizi yang dialami anak dan tahu cara mengatasinya.

Pendidikan dapat dihubungkan dengan pengetahuan, memberi pengaruh pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Pemikiran orang dengan pendidikan yang rendah lebih mementingkan rasa kenyang sehingga mengonsumsi karbohidrat dalam porsi banyak dibandingkan mengonsumsi kandungan bahan makanan yang lain. Sedangkan pemikiran orang dengan pendidikan lebih tinggi memiliki pemahaman mengenai bahan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga mampu menyeimbangkan konsumsi bahan makanan sesuai kebutuhan gizi. Ibu dengan pendidikan tinggi memiliki cara penyajian menu makanan yang bervariasi, sehat, dan bergizi untuk dirinya dan keluarganya. Hal tersebut dapat membuat anak terhindar dari rasa bosan dan perilaku dengan pilih-pilih makanan. Mayoritas ibu dari anak *picky eater* berpendidikan rendah.

8) Tingkat Penghasilan keluarga

Tingkat penghasilan keluarga memberi pengaruh yang cukup dominan terhadap konsumsi pangan keluarga. Penghasilan yang tinggi akan meningkatkan kesempatan bagi keluarga untuk membeli bahan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sedangkan penghasilan keluarga yang rendah akan menurunkan kualitas dan kuantitas bahan makanan yang dibeli. Tidak dapat dihindari bahwa ekonomi memiliki peran yang amat besar dalam penentuan perilaku seseorang. Kebutuhan ekonomi yang terpenuhi memberi pengaruh terhadap pengembangan potensi individu. Oleh karena itu, posisi pertama dalam memandang aktualisasi perilaku individu adalah kebutuhan fisiologis.

Tingkat penghasilan menjadi salah satu penentu jenis bahan makanan yang akan dijadikan stok dengan adanya penambahan penghasilan. Jadi, penghasilan adalah unsur pokok untuk menentukan kualitas dan kuantitas bahan makanan. Penghasilan dan gizi mempunyai hubungan yang jelas dan menguntungkan. Penghasilan yang tinggi dibarengi dengan pemahaman kebutuhan gizi akan menciptakan individu yang paham dalam pola pemenuhan makanan sehari-hari sehingga dalam pemilihan bahan makanan lebih mementingkan aspek gizi dibandingkan apa yang diinginkannya. Penghasilan keluarga dapat memberi pengaruh terhadap rencana menu makanan yang bervariasi, sehat, dan bergizi. Sehingga membuat anak terhindar dari rasa bosan dan perilaku dengan pilih-pilih makanan. Mayoritas ibu dari anak *picky eater* berpenghasilan rendah.

9) Pengasuh Anak

Pengasuh anak adalah seseorang yang memberi pengasuhan dan bagaimana pengasuhan itu dilakukan. Orang yang paling banyak mengasuh anak merupakan orang yang paling sering melakukan interaksi dengan anak dengan tujuan mendidik dan membesarkan anak, tidak terkecuali tentang hal makanan. Hal ini berkaitan dengan kualitas hubungan antara pengasuh dengan anak. Di samping itu, pengasuh dan anak harus tetap berinteraksi terus menerus.

Apabila anak rewel saat makan kemudian orang tua atau pengasuh mengatasinya dengan memaksa anak untuk makan bahkan tidak sabaran, maka dapat membuat anak merasa tidak senang dan tidak nyaman sehingga membuat nafsu makan anak menjadi turun. Hal tersebut mengakibatkan anak menjadi susah untuk makan. Mengenai pola asuh anak, orang tua yang menyajikan makanan yang tidak bervariasi bisa membuat anak kurang dalam mengenal berbagai rasa dan jenis makanan. Akibatnya anak memiliki perilaku pilih-pilih makanan (*picky eater*). Jadi, pola pengasuhan terhadap anak secara signifikan berkaitan dengan *picky eater*.

Peningkatan emosi orang tua yang terus menerus dalam mengatasi kesulitan makan pada anak, maka akan semakin menghadirkan perasaan yang tidak menyenangkan bagi anak. Suasana makan tersebut akhirnya dapat membuat anak semakin susah untuk makan. Kejadian tersebut akan membuat anak

semakin berantisipasi terhadap makanan dikarenakan kejadian yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya.

10) Sosial Budaya

Faktor budaya mempunyai peran besar terhadap proses terjadinya masalah gizi di berbagai bagian belahan dunia ini. Unsur-unsur budaya memberi pengaruh terhadap kebiasaan makan atau pola makan masyarakat yang biasanya berlawanan dengan ketentuan ilmu gizi. Berbagai budaya mempunyai peranan dan nilainya tersendiri berkenaan dengan bahan makanan. Contohnya bahan makanan tertentu di satu budaya dinilai tidak baik untuk dikonsumsi karena alasan tertentu, sedangkan bahan makanan tersebut di budaya lain dinilai mempunyai manfaat tinggi dari segi sosial maupun ekonomi karena memiliki peran penting terhadap hidangan makanan yang berkaitan dengan agama atau kepercayaan pada suatu acara perayaan.

Budaya memberi peran besar dalam penentuan variasi dan jenis makanan yang biasa dikonsumsi. Pemberian makanan yang bervariasi tidak akan menimbulkan rasa bosan terhadap makanan. Perencanaan siklus makan juga perlu diperhatikan agar berbagai kebutuhan gizi dapat terpenuhi. Salah satu penyebab rasa bosan dan perilaku pilih-pilih makanan terhadap makanan yang disukainya yaitu pengulangan jenis makanan terlalu sering dalam rentang waktu yang pendek. Hal ini dikarenakan pola konsumsi yang diterapkan adalah salinan dari budaya tertentu kemudian mengalami perubahan secara berkala sesuai dengan situasi lingkungan dan peningkatan budaya masyarakat. Pola konsumsi ini diajarkan dan bukan diturunkan secara hereditas dari nenek moyang sampai generasi mendatang.

C. Peran Orang Tua dan Cara Mengatasi Perilaku *Picky Eater*

Anak dengan *picky eater* dapat juga memberi dampak serius terhadap perkembangan dan pertumbuhannya yaitu dapat menyebabkan anak mengalami *stunting* (pendek) ataupun *wasting* (kurus). Berdasarkan hal tersebut, orang tua memiliki peranan yang sangat penting untuk memberikan pola makan yang baik kepada anak sehingga memberi dampak positif dikemudian hari. Aturan jumlah pola makan yang baik adalah makan dengan tiga kali sehari (pagi, siang, malam) disertai dengan mengonsumsi sedikit makanan selingan dengan teratur. Peran orang tua terhadap perkembangan gizi anak dimana pola asuh dan pola pemberian makanan kurang tepat, maka akan menyebabkan anak memiliki perilaku pilih-pilih makanan. Status gizi anak sangat berkaitan dengan anak yang mengalami *picky eater*. Semakin baik peran orang tua dalam mengatur pola makan anak maka akan semakin baik pula status gizinya (Idhayanti et al., 2022).

Peran situasi juga dapat menunjang kemauan anak untuk makan. Penciptaan situasi makan diharapkan mampu menambah nafsu makan anak. Peran situasi tersebut dapat berupa anak makan dengan kondisi makan sambil bermain. Situasi ini menjadi situasi kesukaan anak ketika makan dimana ibu akan memberi suapan kepada anak disamping anak bermain. Hal penting yang perlu diperhatikan yaitu tidak memaksakan kepada anak untuk menghabiskan makanannya. Orang tua terutama ibu harus hati-hati dalam memberi makan anak, waktu makan anak sebaiknya dilakukan di waktu yang sama dengan waktu makan keluarga untuk menciptakan rasa antusias anak sehingga dapat mengonsumsi makanan sampai habis, dan tidak melakukan percakapan yang kurang menyenangkan dengan anak tentang jenis makanan tertentu agar tidak terciptanya pemikiran yang tidak baik mengenai makanan tersebut (Pratiwi et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan pada subjek SI berusia 5 tahun dengan *picky eater* bahwa SI tersebut tidak suka mengonsumsi ikan. Menurut SI, ikan adalah makanan yang memiliki banyak tulang, rasa yang tidak sesuai selernya, dan ikan memiliki bau amis sehingga SI menggolongkan ikan sebagai menu makanan yang tidak disukainya. SI hanya menyukai makanan seperti indomie, tahu, dan sayur karena rasa makanan tersebut sangat enak sesuai dengan selernya.

SI merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. *Picky eater* yang dialami SI ini sudah dialami sejak usia 4 tahun. Kondisi yang dialami SI ini juga berawal dari ibunya karena kurang dalam menyajikan makanan yang bervariasi. Selain itu, pemikiran ibu SI juga hanya mementingkan rasa kenyang pada anaknya sehingga memberi menu makanan dengan karbohidrat dalam porsi banyak dibandingkan dengan mengonsumsi kandungan bahan makanan yang lain seperti protein.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua mempunyai peran penting dalam pemenuhan gizi bagi anak, baik dari cara pengolahan maupun cara penyajian makanan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rinda Dian Pratiwi, dkk. bahwa mayoritas ibu belum melaksanakan peran penyajian dalam memberikan makanan bergizi pada anak sesuai dengan status gizi baik bagi anak yang mengalami kesulitan makan. Hal tersebut dikarenakan ibu tidak memberi variasi terhadap cara penyajian menu makanan untuk anak, baik dari segi warna, rasa, pengolahan, tempat makan, dan bentuk makan (Pratiwi et al., 2021).

Orang tua SI yang menyadari bahwa anaknya mengalami *picky eater* tidak membiarkannya berlangsung secara terus menerus. Akan tetapi, orang tua SI selalu memberikan perhatian dan dukungan yang positif dengan cara menemani SI saat makan, membujuk, dan menasehati dengan memberitahukan SI bahwa mengonsumsi ikan adalah salah satu makanan yang bergizi bagi tubuh. Selain itu, orang tua SI melakukan perbaikan terhadap cara mencuci ikan dengan baik agar ikan yang akan dikonsumsi tidak lagi mempunyai rasa yang amis serta mengandung rasa yang disukai oleh anaknya. Pemberian makanan yang bervariasi juga dilakukan oleh orang tua SI untuk mendukung anaknya agar dapat mengonsumsi ikan.

Perilaku makan orang tua menunjang proses perkembangan dan pertumbuhan anak, termasuk dalam aspek perilaku makan. Orang tua tidak hanya memberikan tuntutan kepada anak, tetapi juga memberi contoh dengan mengonsumsi ikan karena anak akan meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Oleh karena itu, orang tua SI memotivasi anaknya untuk mengonsumsi ikan bukan hanya dengan memberi tuntutan tetapi dengan mengonsumsi ikan bersama dengan SI. Jadi, dengan cara inilah orang tua SI memberikan peran dan dukungan yang baik agar SI tidak mengalami *picky eater* atau pilih-pilih makanan.

Kebiasaan orang tua dalam hal makan, yang diakibatkan karena pengaruh budayalah yang mempengaruhi sikap seseorang yang suka dan tidak suka terhadap makanan. *Parental feeding* atau pola asuh makan orang tua untuk anak merupakan perilaku orang tua yang mengandung makna penentuan pola menu makanan orang tua bagi anaknya dengan adanya pertimbangan atau tanpa pertimbangan (Nadya, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Orang tua mempunyai peran yang sangat penting dalam pemenuhan gizi anak. Peran orang tua terhadap perkembangan gizi anak yang dilakukan dengan kurang tepat, maka dapat menyebabkan anak memiliki perilaku *picky eater* atau pilih-pilih makanan. SI yang mengalami *picky eater* karena kurang dalam menyajikan makanan yang bervariasi disertai dengan pemikiran ibu yang hanya mementingkan rasa kenyang pada anaknya sehingga memberi menu makanan dengan karbohidrat dalam porsi banyak dibandingkan dengan mengonsumsi kandungan bahan makanan yang lain seperti protein.

SI berusia 5 tahun mengalami perilaku *picky eater* yaitu tidak suka mengonsumsi ikan. Orang tua SI yang menyadari bahwa anaknya mengalami *picky eater* tidak membiarkan hal tersebut berlangsung terus menerus. Mereka melakukan pencarian agar dapat mengurangi bahkan menghilangkan perilaku pilih-pilih makanan pada SI. Orang tua SI melakukan berbagai cara yaitu lebih memperhatikan cara pengolahan dan penyajian makanan, menyajikan makanan dengan berbagai variasi dan tidak hanya mementingkan rasa kenyang, memberi dukungan yang positif dengan cara membujuk dan menasehati dengan memberitahukan SI bahwa mengonsumsi ikan adalah salah satu makanan yang bergizi bagi tubuh, serta memotivasi SI untuk mengonsumsi ikan dengan makan bersama bukan hanya memberi tuntutan.

Saran

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan seminar bagi orang tua mengenai cara pemenuhan gizi anak *picky eater*.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- Adhani, D. N. (2019). Peran Orang Tua terhadap Anak Usia Dini (Usia 2 Tahun) yang mengalami Picky Eater. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 2(1), 38–43.
- Anggraini, I. R. (2014). Perilaku makan orang tua dengan kejadian. *NurseLine Journal*, 5(2), 154–162.
- Arini Mustikasari, M., & Ernawati. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kebiasaan Memilih Makan (Picky Eater) Pada Anak Prasekolah Di TK Aisyiyah 1 Gombang Kabupaten Kebumen. *University Research Colloquium*, 1(1), 446–453.
- Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). NARRATIVE REVIEW: FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PICKY EATER PADA ANAK USIA PRASEKOLAH. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207–214.
- Cerdasari, C., Intake, J., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2022). Picky Eater, Asupan Makan, dan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 69–76.
- Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiani, Munayarokh, & Mundarti. (2022). Pola Asuh Orang Tua Mempengaruhi Perilaku Picky Eater pada Anak Prasekolah. *Midwifery Care Journal*, 3(4), 104–114.
- Kusumawardhani, N., Purnomo, W., Hargono, R., Hidayati, S. N., Utomo, M. T., & Andari, S. (2013). Determinan “Picky Eater” (Pilih-pilih Makanan) pada Anak usia 1-3 Tahun (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Jabon Sidoarjo). *HOSPITAL MAJAPAHIT*, 5(2), 91–119.
- Nadya, A. (2019). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN ORANG TUA, KEJADIAN PICKY EATING TERHADAP STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH DI TK ISLAM AL-AZHAR PADANG 2019. *STIKES Perintis Padang*.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.11759>
- Ridharini, A. K., Lumadi, S. A., & Prastiwi, E. D. (2022). Literature Review : Hubungan Picky Eater Dengan Status Gizi Anak Usia Preschool. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(1), 62–71.
- Shintya, R. M. (2023). Hubungan Riwayat Makanan Pendamping ASI dan Perilaku Makan Orang Tua dengan Status Gizi Anak Picky Eater. *JOURNAL OF NURSING EDUCATION & PRACTICE*, 02(02), 209–215.
- Wijayanti, I. B., Astuti, H. P., & Riawati, D. (2020). GAMBARAN PERILAKU PICKY EATER DAN FAKTOR YANG MELATAR BELAKANGINYA PADA ANAK USIA 2-4 TAHUN DI RW XII KELOMPOK BERMAIN DAN RAUDHATUL ATHFAL ALAMTERPADU UWAI AL QORNI SURAKARTA. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 39–48.