

Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Perilaku Picky Eater (Studi Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA Raudhatul Huda Mojokerto)

Didit Damayanti

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, rafi.akmalwidiputra@gmail.com 085640259584

Abstrak

Perilaku *picky eater* (pilih-pilih makanan) pada anak usia prasekolah merupakan masalah nutrisi yang berpotensi memicu timbulnya defisiensi gizi hingga *stunting*. Pengetatan dan pemodelan perilaku makan orang tua diduga memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan anak melalui proses keteladanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 5–6 tahun di RA Raudhatul Huda Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 49 anak, dengan sampel sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ) yang diisi oleh orang tua, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 5–6 tahun ($p = 0,032 < 0,05$), dengan koefisien korelasi yang tergolong lemah ($r = 0,364$). Meskipun perilaku makan orang tua berkontribusi terhadap kebiasaan makan anak melalui *modeling*, hubungan yang lemah ini menunjukkan bahwa pada usia 5–6 tahun, perilaku makan anak dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang kian kompleks. Perilaku *picky eater* pada anak prasekolah merupakan hasil interaksi multidimensional antara karakteristik anak, pola asuh, dan perkembangan lingkungan sosial.

Kata Kunci: Anak prasekolah; orang tua; pemodelan makan; perilaku makan; *picky eater*.

Abstract

Picky eating behavior among preschool-aged children is a critical nutritional concern that can lead to micronutrient deficiencies and stunting. Parental eating behavior plays a fundamental role in shaping children's eating habits through parental modeling. This study aimed to analyze the relationship between parental eating behavior and picky eating behavior in children aged 5–6 years at RA Raudhatul Huda, Mojokerto Regency. A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was conducted. The study population comprised 49 children, from which a sample of 35 respondents was selected using a purposive sampling technique. Data were collected using structured demographic questionnaires and the Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) completed by mothers, then analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results demonstrated a statistically significant relationship between parental eating behavior and child picky eating behavior ($p = 0.032 < 0.05$), with a weak positive correlation coefficient ($r = 0.364$). Although parental eating behavior contributes to children's food habits via modeling, the weak correlation indicates that in children aged 5–6 years, eating behavior becomes increasingly influenced by complex biological, psychological, and social environmental factors. Picky eating behavior in preschool children is a multidimensional outcome resulting from interactions between child temperaments, parental feeding practices, and social development.

Keywords: Parental eating behavior, picky eating, food presentation.

PENDAHULUAN

Anak usia dini rentang 4–6 tahun merupakan kelompok usia rentan yang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan pesat atau dikenal sebagai *golden age* [1]. Pada usia prasekolah ini, anak membutuhkan asupan gizi seimbang untuk menunjang tumbuh kembang kognitif maupun fisik [1]. Namun, pada fase ini anak juga mulai menunjukkan kemandirian dan keinginan kuat dalam memilih barang serta aktivitas yang disukai, termasuk dalam hal pemilihan makanan [2]. Perilaku pilih-

pilih makanan yang tidak tertangani dapat menghambat anak dalam mencapai status gizi dan tumbuh kembang yang optimal [2].

Picky eater didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang sangat selektif dalam memilih makanan, menolak mencoba jenis makanan baru (*food neophobia*), dan hanya mau mengonsumsi jenis makanan tertentu [2,3]. Perilaku ini dapat menyebabkan ketidakcukupan intake gizi atau malnutrisi [3,4]. Anak yang mengalami *picky eater* cenderung membatasi variasi pangan harian, terutama makanan yang kaya akan mikronutrien

esensial [5]. Kondisi ini berisiko memicu defisiensi zink dan zat besi yang berdampak langsung pada gangguan pertumbuhan fisik serta penurunan daya tahan tubuh [5].

Beberapa studi mengindikasikan bahwa munculnya perilaku *picky eater* berkaitan erat dengan pemahaman gizi orang tua serta pola asuh makan (*feeding practices*) [6,7]. Praktik pemberian makan oleh orang tua berpengaruh nyata terhadap preferensi makanan anak dan dapat berlanjut hingga memicu risiko penyakit tidak menular seperti obesitas di kemudian hari [7]. Selain itu, perhatian orang tua terhadap tampilan, rasa, aroma, dan variasi makanan yang disajikan turut memengaruhi penerimaan anak terhadap hidangan yang diberikan [8,9].

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi *stunting* global mencapai 149,2 juta balita, sementara data UNICEF mencatat angka *underweight* sebanyak 101 juta balita [10]. Prevalensi perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di Singapura mencapai 29,9%, sedangkan di Indonesia persentase anak yang menunjukkan perilaku suka dan tidak suka makan mencapai 60,3% [10]. Di Jawa Timur, kejadian *picky eater* pada anak usia 4–6 tahun diperkirakan berkisar antara 60% hingga 74% [11,12].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RA Raudhatul Huda Kabupaten Mojokerto pada 10 ibu dari anak usia 5–6 tahun, seluruhnya (100,0%) menyatakan bahwa anak mereka menunjukkan kecenderungan perilaku *picky eater* [14]. Sebanyak 6 ibu mengaku telah mencoba berbagai strategi untuk mengatasi masalah tersebut, namun 66,7% di antaranya menilai strategi yang diterapkan kurang efektif [14].

Kemunculan *picky eater* bersifat multifaktorial, melibatkan karakteristik pendidikan orang tua, status ekonomi, perilaku makan orang tua, paparan informasi, hingga riwayat alergi pada anak [13,14]. Jika dibiarkan, *picky eating* dapat bertahan lama hingga usia dewasa dan mengganggu pembentukan kebiasaan makan sehat [12]. Mengingat pentingnya pemodelan orang tua (*parental modeling*) dalam pembentukan pola makan anak, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 5–6 tahun di RA Raudhatul Huda Kabupaten Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di RA Raudhatul Huda, Kabupaten Mojokerto. Populasi penelitian adalah seluruh murid RA Raudhatul Huda berusia 5–6 tahun sebanyak 49 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menghasilkan 35 responden yang memenuhi kriteria inklusi (ibu yang menyiapkan makanan anak secara mandiri) dan kriteria eksklusi (anak dengan kebutuhan khusus atau ibu yang tidak hadir).

Variabel independen adalah perilaku makan orang tua, sedangkan variabel dependen adalah perilaku *picky eater* pada anak. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner karakteristik umum dan kuesioner *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ) terstandar yang diisi oleh ibu. Data dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden (N=35)

No	Karakteristik Responden	F	%
1.	Usia Ibu		
1.	20-25 tahun	6	17,1
2.	30-35 tahun	16	45,7
3.	>35 tahun	13	37,1
2.	Usia Anak		
1.	5 tahun	22	62,9
2.	6 tahun	13	37,1
3.	Kondisi Fisik Anak		
1.	Sehat	35	100
2.	Sakit	0	0
4.	Riwayat Alergi pada Anak		
1.	Iya	4	11,4
2.	Tidak	31	88,6
5.	Pendidikan Ibu		
1.	SD/MI	2	5,7
2.	SMP	6	17,1
3.	SMA	23	65,7
4.	Sarjana	4	11,4
6.	Pekerjaan Ibu		
1.	IRT	30	85,7
2.	Swasta	1	2,9
3.	Wiraswasta	1	2,9
4.	PNS	2	5,7
5.	Guru/Dosen	1	2,9
7.	Perilaku makan Orangtua		
1.	Junkfood	2	5,7
2.	Makanan 4 Sehat 5 Sempurna	33	94,3
8.	Pengasuh Anak		
1.	Ibu (Mandiri)	33	94,3
2.	Kerabat (Nenek, Tante)	2	5,7
3.	Orang Lain (Pembantu, Penitipan/Day care)	0	0
9.	Riwayat Pemberian ASI		
1.	ASI Eksklusif	21	60
2.	ASI dan Susu formula	12	34,4
3.	Susu Formula	2	5,7
10.	Tingkat Ekonomi		
1.	<Rp. 1000.000	5	14,3
2.	Rp. 1000.000 – Rp. 2000.000	20	57,1
3.	>Rp. 2000.000	10	28,6
	Total (N)	35	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar ibu berusia 30–35 tahun (45,7%), berpendidikan SMA (65,7%), dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (85,7%) [14]. Hampir seluruh orang tua telah menerapkan pola makan gizi seimbang

(94,3%) dan mengasuh anak secara mandiri (94,3%) [14].

Tabel 2. Distribusi frekuensi perilaku *picky eater* pada anak

Kriteria Perilaku	F	%
<i>picky eater</i>	11	31,4
Bukan <i>picky eater</i>	24	68,6
Total	35	100,0

Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori bukan *picky eater* (68,6%, n=24), sedangkan 31,4% (n=11) teridentifikasi mengalami perilaku *picky eater*.

Tabel 3. Korelasi perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak

Variabel Korelasi	Pvalue	Koefisien Korelasi (r)
Perilaku Makan Orang Tua → Perilaku <i>Picky Eater</i> Anak	0,032	0,364
Spearman Rank	$\alpha = 0,05$	

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Spearman Rank* menghasilkan nilai $p = 0,032 < 0,05$ dengan koefisien korelasi $r = 0,364$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat korelasi lemah antara perilaku makan orang tua dan perilaku *picky eater* anak.

Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 5–6 tahun di RA Raudhatul Huda Mojokerto ($p = 0,032$; $r = 0,364$) [14]. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin baik dan bervariasi perilaku makan yang ditunjukkan orang tua, semakin rendah kecenderungan anak mengalami *picky eating* [14].

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura [15]. Anak-anak mempelajari perilaku harian—termasuk kebiasaan makan—melalui proses pengamatan dan peniruan (*observational learning/modeling*) terhadap figur terdekat, yaitu orang tua [15,16]. Orang tua yang mengonsumsi makanan sehat, menunjukkan antusiasme terhadap sayur dan buah, serta tidak memilih makanan akan menjadi *role model* yang positif bagi anak [16].

Meski demikian, nilai koefisien korelasi sebesar $0,364$ mengindikasikan kekuatan hubungan yang tergolong lemah [14]. Hal ini menjelaskan bahwa perilaku makan orang tua bukanlah satu-satunya faktor penentu dalam memunculkan atau mencegah perilaku *picky eater* pada anak prasekolah akhir (usia 5–6 tahun) [14]. Berdasarkan *Ecological Systems Theory* dari Bronfenbrenner, perkembangan perilaku anak dipengaruhi oleh jejaring sistem yang kian meluas [17]. Anak usia 5–6 tahun telah memasuki lingkungan sekolah, sehingga preferensi makan mereka dipengaruhi oleh teman sebaya (*peer group*), kebiasaan makan di sekolah, tayangan media, serta tawaran makanan dari luar rumah [17,18].

Faktor internal anak juga memegang peranan sangat dominan [18]. Aspek temperamen, sensitivitas sensoris terhadap tekstur dan aroma makanan, serta derajat *food fussiness* dan *satiety responsiveness* memengaruhi penerimaan makanan secara individual [18,19]. Selain itu, riwayat alergi makanan pada anak (seperti ditemukan pada 11,4% responden) kerap memaksa orang tua melakukan pembatasan jenis makanan tertentu [14]. Pembatasan ini menurunkan variasi

paparan pangan yang berujung pada timbulnya *food aversion* atau *picky eating* [20].

Status ekonomi keluarga (57,1% berada pada pendapatan menengah bawah) turut menentukan ketahanan pangan rumah tangga dan variasi ketersediaan bahan makanan sehat [14,21]. Dari perspektif *Theory of Planned Behavior* (Ajzen), persepsi kontrol dan otonomi anak usia 5–6 tahun dalam menolak atau memilih makanan telah berkembang pesat [22]. Oleh karena itu, penanganan *picky eater* tidak cukup hanya bergantung pada pemodelan orang tua, melainkan membutuhkan pendekatan multidimensional yang konsisten, meliputi edukasi *responsive feeding*, penyajian makanan yang menarik, serta lingkungan makan yang menyenangkan tanpa paksaan [23,24].

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan korelasi lemah antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 5–6 tahun di RA Raudhatul Huda Mojokerto ($p = 0,032$; $r = 0,364$). Perilaku makan orang tua tetap berperan dalam membentuk kebiasaan makan anak melalui proses pemodelan (*modeling*). Namun, pada usia 5–6 tahun, kekuatan hubungan tersebut melemah karena preferensi makan anak turut dipengaruhi oleh faktor internal (sensitivitas sensoris, temperamen, riwayat alergi) serta faktor ekstrinsik (lingkungan sekolah, teman sebaya, dan media).

Saran

1. **Bagi Orang Tua:** Tetap konsisten menunjukkan pemodelan makan sehat di rumah serta menerapkan teknik penyajian makanan yang bervariasi dan edukatif tanpa memaksa anak.

2. **Bagi Pihak RA/Sekolah:** Memfasilitasi program "Jumat Sehat" atau makan bersama menu gizi seimbang di sekolah untuk memperkuat pemodelan positif dari teman sebaya.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Mengembangkan penelitian dengan mengontrol variabel sensitivitas sensoris anak serta mengevaluasi efektivitas intervensi penyajian makanan kreasi (*bento*) secara eksperimental.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Adhani DN. Peran Orang Tua terhadap anak usia dini (usia 2 tahun) yang mengalami picky eater. *Aulad J Early Child*. 2019;2(1):39–44.
- [2]. Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*. 1998;101(Suppl 2):539–49.
- [3]. Birch LL. Development of food preferences. *Annu Rev Nutr*. 1999;19:41–62.
- [4]. Arisandi R. Faktor yang mempengaruhi kejadian picky eating pada anak. *J Ilm Kesehatan Sandi Husada*. 2019;8(2):238–41.
- [5]. Hidayati, et al. Peran Zink terhadap Pertumbuhan Anak. *Majority*. 2019;8(1):168–71.
- [6]. Fitria RN. *Hubungan pengetahuan gizi orang tua terhadap praktik pemberian makanan pada anak usia dini* [Skripsi]. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim; 2024.
- [7]. De Rosso S, Ducrot P, Chabanet C, Nicklaus S, Schwartz C. Increasing parental knowledge about child feeding: evaluation of the effect of public health policy communication media in France. *Front Public Health*. 2022;10:782620.
- [8]. Lusiani E, W SI, Sero YA. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Orang Tua Dengan Perilaku Makan Anak Stunting Usia Balita Di Sidoarjo, Jawa Timur. *J Surya Muda*. 2024;6(2):158–67.
- [9]. Windiyani AA. *Pengaruh kegiatan membentuk kreasi makanan terhadap perbaikan perilaku picky eater pada anak usia 5-6 tahun* [Skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2020.
- [10]. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada; 2007.
- [11]. Jafathin Nisa N, Astuti Wiratmo P, Marianna S. Perilaku picky eater dan Status Gizi Anak. *INHRJ*. 2021;1(2):83–9.
- [12]. Fitriani N, Maulidia R, Febriani RT. Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Picky Eaters pada Anak Usia Prasekolah (Usia 4-6 Tahun). *J Health Sci*. 2024;5(2):701–10.
- [13]. Astuti Y, Magdalena A, Aisyaroh N. Narrative Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *J Pendidik Sej Ris Sos Hum*. 2023;3(3):207–14.
- [14]. Pramesty RA, Yunitasari E, Puspitasari D. Relationship Between Picky Eating and Nutritional Status in Preschool Children. *Indones Midwifery Health Sci J*. 2021;4(3):201–9.
- [15]. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1977.
- [16]. Widyaningsih B, Lifiyah L, Cahyati WH. Pengaruh Perilaku Makan Ibu terhadap Perilaku Picky Eater Anak Usia Prasekolah. *PAUDIA J Penelit Bid Pendidik Anak Usia Dini*. 2024;13(2):180–91.
- [17]. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1979.
- [18]. Markides BR, Hesketh KD, Maddison R, Laws R, Denney-Wilson E, Campbell KJ. Fussy Eating Rescue, a mobile-web app for responsive feeding practises among parents of toddlers: protocol for a pilot randomised controlled feasibility trial. *Pilot Feasibility Stud*. 2023;9(1):128.
- [19]. Mediana AB. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Aturan Makan (Feeding Rules) dengan Perilaku Pemilih Makanan (Picky Eating) pada Balita* [Skripsi]. Gombong: Universitas Muhammadiyah Gombong; 2024.
- [20]. Hill S, Nurmatov U, DunnGalvin A, Reese I, Vieira MC, Rommel N, et al. Feeding difficulties in children with food allergies: An EAACI Task Force Report. *Pediatr Allergy Immunol*. 2024;35(4):e14119.
- [21]. Khasanah NN, Mutiara M, Syifausakia S. Analisis Pandangan Guru PAUD Mengenai Tantangan Dalam Mendorong Konsumsi Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini Yang Memiliki Perilaku Picky Eater Dari Berbagai Latar Belakang Sosial Ekonomi. *INFANTIA J Pendidik Anak Usia Dini*. 2024;2(2):38–46.
- [22]. Ajzen I. The Theory of Planned Behavior. *Organ Behav Hum Decis Process*. 1991;50(2):179–211.

-
- [23]. Pujiyanti R, Sumardi S, Mulyadi S. Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal. *As-Sibyan J Pendidik Anak Usia Dini*. 2021;6(2):117–26.
- [24]. Meilaningsih DAW, Sugiarta ING, Ujianti NMP. Perlindungan Hukum terhadap Tenaga Kerja pada Usaha Dagang (UD) Sari Yasa di Denpasar. *J Interpret Hukum*. 2022;3(1):169–75.