

KORELASI FAKTOR PREDISPOSISI DENGAN PICKY EATER

Nilam Noorma¹

¹Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim
email: ns.nilamnoorma@gmail.com

***Maria Magdalena Dwi Wahyuni²**

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana
*email: maria.wahyuni@staf.undana.ac.id

Devin Mahendika³

³RS M. Djamil Padang
email: dmahendika@gmail.com

Mellysa Wulandari Tasripin⁴

⁴Prodi S1 Kebidanan, STIKes Karsa Husada Garut
email: wmellysa3@gmail.com

Coresspondence Author: maria.wahyuni@staf.undana.ac.id

Abstract: *The incidence of picky eaters in children can be influenced by various interrelated factors. One of the main factors that influence is the food factor itself. The purpose of the study was to determine the correlation of predisposing factors with picky eaters. The research design used in this study was case control. The research was conducted in 5 kindergartens in Kupang City. The research was conducted in July of 2023. The study population was all mothers who have preschool-age children in 5 selected kindergartens. The sample amounted to 23 cases and 23 controls. Consecutive sampling technique was used. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed there was a relationship between maternal knowledge about nutrition (p value: 0.00) and exclusive breastfeeding (p value: 0.03) with the incidence of picky eaters. It is recommended to mothers of toddlers about the importance of maintaining children's nutrition to avoid picky eating behavior.*

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Knowledge, Picky Eater*

Abstrak: Kejadian picky eater atau pilih-pilih makanan pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi adalah faktor makanan itu sendiri. Tujuan penelitian untuk mengetahui korelasi faktor predisposisi dengan picky eater. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control*. Penelitian dilakukan di 5 TK yang ada di Kota Kupang. Penelitian dilakukan di Bulan Juli tahun 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu yang memiliki anak usia prasekolah di 5 TK terpilih. Sampel berjumlah 23 kasus dan 23 kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pengetahuan ibu tentang gizi (p value: 0,00) dan ASI Eksklusif (p value: 0,03) dengan kejadian picky eater. Disarankan kepada ibu balita tentang pentingnya menjaga nutrisi anak agar terhindar dari perilaku pilih-pilih makan.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Pengetahuan, Picky Eater.

A. Pendahuluan.

Masalah perilaku makan pada anak dapat muncul dalam berbagai bentuk, dan salah satu yang cukup umum ditemukan adalah fenomena picky eater atau pilih-pilih makanan. Kejadian ini seringkali terjadi selama proses perkembangan anak, terutama pada usia dini. Picky eater merujuk pada kondisi di mana anak cenderung hanya mau mengonsumsi

makanan tertentu yang sudah dikenal atau disukainya, sementara mereka menolak untuk mencoba makanan baru atau yang berbeda dari kebiasaan mereka. Perilaku ini bukan hanya terbatas pada preferensi rasa, tetapi juga melibatkan penolakan terhadap tekstur, warna, atau bahkan aroma dari makanan yang belum familiar bagi mereka. Fenomena *picky eater* ini sering kali dipandang sebagai bagian dari tahap perkembangan normal, namun jika tidak ditangani dengan bijak, hal ini bisa berlanjut dan mempengaruhi pola makan anak dalam jangka panjang. Berdasarkan penelitian oleh Nurmalasari et al. (2020),

Anak-anak usia *toddler*, yang berada dalam rentang usia dini, sering kali mengalami perkembangan psikis yang signifikan, yang mencakup peningkatan kemandirian dan perkembangan otonomi. Pada usia ini, anak mulai mengembangkan persepsi diri, yang tercermin dalam pemahaman mereka tentang siapa diri mereka, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar mereka. Selain itu, anak usia *toddler* juga mulai lebih mampu mengekspresikan emosinya, baik dalam bentuk kebahagiaan, ketidaknyamanan, ataupun rasa ingin tahu. Keinginan untuk mengeksplorasi hal-hal baru juga menjadi ciri khas perkembangan pada masa ini, di mana anak merasa tertarik untuk mencoba pengalaman-pengalaman baru yang dapat menambah wawasan dan pengetahuannya (Cole et al., 2017). Perkembangan psikis yang terjadi pada usia *toddler* ini tidak hanya berpengaruh terhadap interaksi sosial atau kemampuan kognitif mereka, tetapi juga mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Salah satu perubahan yang sering terlihat adalah terjadinya transisi dalam pola makan, yang dapat mencakup peralihan dari pola makan yang lebih fleksibel menuju tahap pilih-pilih makanan (*picky eater*). Anak mulai menunjukkan preferensi tertentu terhadap jenis makanan yang mereka sukai, serta menghindari makanan yang baru atau yang tidak familiar bagi mereka. Proses ini merupakan bagian dari tahap perkembangan normal yang melibatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan dan pemahaman tentang preferensi pribadi.

Di Indonesia, masalah gizi pada balita, terutama yang berkaitan dengan gizi buruk dan gizi kurang, masih menjadi perhatian serius. Prevalensi balita dengan status gizi buruk dan gizi kurang di negara ini terbilang cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak yang mengalami kekurangan gizi yang mempengaruhi tumbuh kembang mereka. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi nasional untuk balita yang mengalami gizi buruk dan gizi kurang tercatat sebesar 17,7%. Angka ini mencerminkan tantangan besar dalam upaya memastikan setiap anak di Indonesia mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan anak, termasuk penurunan daya tahan tubuh, keterlambatan perkembangan kognitif, dan peningkatan risiko penyakit di masa depan.

Kejadian *picky eater* atau pilih-pilih makanan pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi adalah faktor makanan itu sendiri, di mana jenis dan keberagaman makanan yang tersedia dapat menentukan kebiasaan makan anak. Selain itu, komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan anak saat waktu makan juga dapat menjadi penyebab, karena anak mungkin merasa kurang didorong atau tidak nyaman untuk mencoba makanan baru. Faktor sosial, seperti pengaruh lingkungan atau teman sebaya yang juga mempengaruhi kebiasaan makan, turut memainkan peran penting dalam perkembangan perilaku makan anak. Nafsu makan anak yang cenderung berubah-ubah, terutama pada masa perkembangan, juga bisa berkontribusi pada terjadinya *picky eater*. Selain itu, pola asuh makan yang diterapkan oleh orang tua, termasuk cara mereka memperkenalkan makanan dan pengawasan yang dilakukan selama waktu makan, sangat berpengaruh. Jika orang tua tidak dapat memberikan bimbingan yang baik mengenai kebiasaan makan yang sehat dan seimbang, anak dapat cenderung menjadi lebih selektif terhadap makanan. Faktor spesifik lain yang

juga berpotensi menyebabkan picky eater adalah ketidaktersediaan atau ketidakmampuan untuk memberikan ASI eksklusif kepada anak. ASI eksklusif memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak, salah satunya dalam mengenalkan anak pada berbagai rasa. Melalui ASI, anak dapat belajar merasakan berbagai rasa yang berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu, yang secara tidak langsung memperkenalkan keberagaman rasa sejak dini. Dengan memberikan ASI eksklusif, anak menjadi lebih terbiasa dengan berbagai jenis rasa dan tekstur, yang dapat membantu mereka untuk lebih mudah menerima makanan baru saat mulai diberi makanan pendamping ASI (MPASI). Sebaliknya, anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif mungkin lebih rentan terhadap terjadinya picky eater, karena mereka tidak mengalami pengalaman tersebut yang dapat mempengaruhi preferensi rasa mereka di kemudian hari.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di tiga Taman Kanak-Kanak (TK), Selama survei awal yang dilakukan melalui wawancara dengan sepuluh orangtua anak yang mengenai topik picky eater, pengetahuan ibu tentang gizi, pola asuh makan, serta pemberian ASI eksklusif, ditemukan bahwa dari sepuluh anak tersebut, tujuh di antaranya mengalami masalah picky eater. Gejala picky eater yang terlihat pada anak-anak tersebut antara lain adalah pilih-pilih makanan, menolak jika disuruh makan, kesulitan dalam makan, makan dalam porsi sedikit, dan hanya mau mengonsumsi makanan yang sudah dikenal atau disukai. Sementara itu, tiga anak lainnya tidak menunjukkan tanda-tanda perilaku picky eater, yang berarti mereka tidak mengalami kesulitan serupa dalam memilih atau menolak makanan. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi faktor predisposisi dengan picky eater.

B. Metodologi Penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah case control. Penelitian dilakukan di 5 TK yang ada di Kota Kupang. Penelitian dilakukan di Bulan Juli tahun 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu yang memiliki anak usia prasekolah di 5 TK terpilih. Sampel berjumlah 23 kasus dan 23 kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Kejadian Picky Eater, Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Pola Asuh Ibu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Picky Eater, Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan ASI Eksklusif

No	Variabel uji	Frekuensi	Persentase(%)
1	Kejadian Picky Eater		
	Kasus	23	50,0
	Kontrol	23	50,0
	Jumlah	46	100.0
2	Pengetahuan Ibu tentang Gizi		
	Rendah	20	43,5
	Tinggi	26	56,5
	Jumlah	46	100.0
3	ASI Eksklusif		
	Tidak	26	56,5
	Ya	20	43,5
	Jumlah	46	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 20 ibu (43,5%) yang memiliki pengetahuan rendah tentang gizi dan terdapat 26 ibu (56,5%) yang tidak ASI eksklusif

Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Terhadap Kejadian Picky Eater

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Terhadap Kejadian Picky Eater

Pengetahuan tentang gizi	Perilaku <i>Picky Eater</i>						P value
	Kasus		Kontrol		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	15	65,2	5	21,7	20	43,5	0,00
Tinggi	8	34,8	18	78,3	26	56,5	
Jumlah	23	100	23	100	46	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 23 responden kasus, diketahui terdapat 15 responden (65,2%) memiliki pengetahuan tentang gizi yang rendah, Adapun dari 23 responden control, diketahui terdapat 5 (21,7%) memiliki pengetahuan tentang gizi yang rendah. Hasil uji statistik menggunakan Chi square diperoleh P value = 0,00 < α 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap kejadian Picky eater.

Hasil dari penelitian ini konsisten dengan temuan yang diungkapkan oleh Damayanti (2018), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan yang rendah dengan fenomena picky eater atau pemilihan makanan yang sangat selektif pada anak-anak. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa nilai p sebesar 0,034 mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kurangnya pengetahuan, baik dari orang tua maupun anak itu sendiri, dengan kecenderungan anak untuk menjadi picky eater. Pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya pola makan yang sehat dapat memengaruhi kebiasaan makan anak, yang pada akhirnya menyebabkan mereka lebih cenderung menolak jenis makanan tertentu dan hanya memilih makanan yang mereka sukai. Temuan ini menegaskan pentingnya meningkatkan pengetahuan orang tua serta mendidik anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat dan beragam.

Merujuk hasil penelitian, ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi terhadap kejadian picky eater disebabkan terdapat 65% ibu yang memiliki pengetahuan rendah memiliki anak yang picky eater. Pengetahuan memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang, termasuk perilaku makan. Ketika ibu memiliki pengetahuan yang rendah mengenai gizi, hal ini dapat berujung pada pola makan yang tidak sehat dan meningkatkan risiko terjadinya perilaku picky eater pada anak, yaitu kecenderungan untuk memilih-milih makanan. Ketidaktahuan mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang sering kali menjadi salah satu faktor utama yang mendorong terjadinya perilaku tersebut. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya tingkat pengetahuan responden tentang gizi disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi yang relevan, baik melalui media massa maupun dari lingkungan sosial mereka, seperti keluarga atau teman. Minimnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan yang beragam dan bergizi dapat membuat responden tidak cukup peka terhadap potensi risiko yang ditimbulkan oleh perilaku picky eater. Akibatnya, mereka cenderung mengabaikan pentingnya variasi dalam pola makan, yang pada gilirannya dapat berdampak buruk bagi kesehatan mereka, seperti kekurangan nutrisi atau masalah pertumbuhan. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah ini, penting untuk meningkatkan edukasi dan penyuluhan tentang gizi yang lebih efektif dan terjangkau agar masyarakat lebih sadar dan peduli terhadap pola makan sehat dan bergizi.

Hubungan ASI Eksklusif Terhadap Kejadian Picky Eater

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan ASI Eksklusif Terhadap Kejadian Picky Eater

ASI Eksklusif	Picky Eater						P value
	Kasus		Kontrol		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak	17	73,9	9	39,1	26	56,6	0,03
Ya	6	26,1	14	60,9	20	43,5	
Jumlah	23	100	23	100	46	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 23 responden kasus, diketahui terdapat 17 responden (73,9%) yang tidak ASI Eksklusif. Adapun dari 23 responden kontrol, diketahui terdapat 9 responden (39,1%) yang tidak ASI Eksklusif. Hasil uji statistik menggunakan Chi square diperoleh P value = 0,03 < α 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara ASI Eksklusif terhadap perilaku Picky eater.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fertycia (2022) yang melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian picky eater. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif terhadap kejadian picky eater.

Merujuk hasil penelitian, adanya hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap kejadian picky eater disebabkan adanya ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif sebesar 73,9%. Pemberian ASI eksklusif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kebiasaan makan anak, termasuk kecenderungan untuk memilih-milih makanan. Anak yang diberikan ASI eksklusif dalam periode awal kehidupannya cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan bervariasi dibandingkan dengan anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Salah satu alasan utama adalah bahwa pemberian ASI eksklusif membantu sistem pencernaan anak untuk berkembang dengan baik, serta memberikan nutrisi yang lengkap dan seimbang yang diperlukan untuk pertumbuhan mereka. Selain itu, ASI mengandung zat-zat yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan membantu anak dalam mengenal berbagai rasa secara alami, sebelum mereka diperkenalkan dengan makanan padat. Sebaliknya, anak yang terlalu cepat dikenalkan dengan makanan padat atau makanan yang tidak sesuai dengan tahap perkembangannya dapat lebih cenderung untuk menjadi picky eater. Dengan kata lain, semakin lama anak diberikan ASI eksklusif, semakin besar kemungkinan mereka untuk memiliki hubungan yang lebih sehat dengan makanan dan cenderung tidak terlalu pilih-pilih. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif dapat membantu memperbaiki kebiasaan makan anak, mengurangi risiko picky eater, dan meningkatkan keberagaman makanan yang diterima anak seiring bertambahnya usia.

D. Penutup.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan pemberian ASI Eksklusif terhadap kejadian picky eater, Disarankan kepada ibu balita tentang pentingnya menjaga nutrisi anak agar terhindar dari perilaku pilih-pilih makan.

Daftar Pustaka.

- Andhani, D, H. (2019). Peran Orang Tua Terhadap Anak Usia Dini (usia 2 tahun) Yang Mengalami Picky Eater. *Journal on Early Childhood*. Vol 1.
- Cole, N. C., An, R., Lee, S.-Y., & Donovan, S. M. (2017). Correlates of picky eating and food neophobia in young children: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 75(7),

- Fertycia, F. P., Novayelinda, R., Nopriadi. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. Vol 7. No. 2.
- Laurensius Arliman S (2024), *Cabang Kekuasaan Keempat: The New Separation of Power*, Ensiklopedia of Journal, Vol. 6, No. 3.
- Listyarini, A. (2018). *Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah TK Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. Cendekia Utama. Vol 7.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Nurmalasari, Y., Utami, D., & Perkasa, B. (2020). *Picky eating and stunting in children aged 2 to 5 years in central Lampung, Indonesia*. Malahayati International Journal of Nursing and Health Science, 03(1), 29–34.
- Permatasari, S. M., & Kurniawati, F. (2020). *Gambaran Umum Feeding Practices Yang Diterapkan Orangtua Pada Anak Picky Eating*. Psycho Idea, 18(2).