

## PENYULUHAN TENTANG EDUKASI IBU DALAM MENGATASI PICKY EATER PADA ANAK BALITA

RATNA DEWI, SESMI NANDA OKTAVIA, TIMMY LARASATI, MAYA FERNANDA  
DIELSA, ARMITA SRI AZHARI, LENI FEBRIANI

Akademi Kebidanan Pasaman Barat

<sup>1</sup>ratnahanania741@gmail.com, <sup>2</sup>sesminanda@gmail.com, <sup>3</sup>larasatitimmy@gmail.com,  
<sup>4</sup>Nandapsabar2019@gmail.com, <sup>5</sup>armitasria22@gmail.com, <sup>6</sup>lenifebriani525@gmail.com

**Abstract:** *This Community Service Activity was carried out in the form of counseling about maternal education in dealing with picky eaters in children in Jorong Tanjung Sari Kampung Dua Koto Baru Mahakarya District. West Pasaman. Partners in this community service activity are cadres and village midwives in Jorong Tanjung Sari Kampung Dua with the target being mothers who have children under five. The location for this activity was chosen because there are many nutritional problems in toddlers. One of the most striking problems related to picky eaters in toddlers is significant weight loss, or the child's weight being below the normal limit or the yellow line on the card. healthy (KMS). Therefore, it is necessary to carry out community service activities, especially mothers who have children under five. The solution carried out in this community service activity is in the form of providing educational counseling to mothers in dealing with picky eaters in toddlers. The purpose of this community service activity is to increase mothers' knowledge in dealing with picky eaters. The benefit of this activity is so that parents, especially those who have children under five, know how important it is to deal with picky eaters to prevent nutritional problems in children under five so that children under five grow well develop healthily.*

**Keywords:** *Picky Eater, Mother, and Toddler.*

**Abstrak:** Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang edukasi ibu dalam mengatasi picky eater pada anak balita di Jorong Tanjung Sari Kampung Dua Koto Baru Mahakarya Kab. Pasaman Barat. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kader dan bidan desa di Jorong Tanjung Sari Kampung Dua dengan sasaran ibu yang memiliki anak balita. Pemilihan lokasi kegiatan ini dikarenakan banyaknya permasalahan gizi pada balita salah satu masalah yang paling mencolok terkait dengan picky eater pada anak-anak balita adalah adanya penurunan berat badan yang signifikan, atau berat badan anak yang berada di bawah batas normal atau garis kuning pada kartu menuju sehat (KMS). Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya ibu yang memiliki anak balita. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan edukasi kepada ibu dalam mengatasi picky eater pada anak balita. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan adalah untuk menambah pengetahuan ibu dalam mengatasi picky eater pada anak balita. Manfaat kegiatan ini adalah agar para orang tua terutama yang memiliki anak balita mengetahui betapa pentingnya mengatasi picky eater untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi pada anak balita sehingga anak balita tumbuh dan berkembang dengan sehat.

**Kata Kunci:** *Picky Eater, Ibu dan Anak Balita.*

=

## A. Pendahuluan

Penyuluhan mengenai kesehatan anak khususnya yang berkaitan dengan pola makan, merupakan aspek yang sangat penting dalam menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu permasalahan yang sering ditemukan pada anak-anak balita, khususnya di daerah-daerah tertentu adalah kondisi yang dikenal dengan sebutan picky eater. Picky eater atau perilaku memilih-milih makanan pada anak balita merupakan tantangan yang sering dihadapi oleh orang tua dan pengasuh di berbagai belahan dunia. Kondisi ini umumnya ditandai dengan penolakan terhadap jenis makanan tertentu, kecenderungan hanya mengonsumsi makanan yang sama secara berulang, serta ketidakmauan mencoba makanan baru (Taylor et al., 2020).

Fenomena picky eater sering kali menyebabkan kekhawatiran terkait asupan gizi yang tidak seimbang, pertumbuhan yang terganggu, serta dampak psikologis baik pada anak maupun orang tua (Brown et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi terkait manajemen picky eater pada anak balita menjadi sangat penting untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup dan berkembang secara optimal. Salah satu masalah yang paling mencolok terkait dengan picky eater pada anak balita adalah adanya penurunan berat badan yang signifikan, atau berat badan anak yang berada di bawah batas normal atau garis kuning pada kartu menuju sehat (KMS). Ini merupakan indikasi bahwa anak tersebut tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhannya. Berat badan yang kurang dari normal adalah salah satu tanda awal dari kekurangan gizi pada anak, yang disebabkan oleh kurangnya variasi dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Anak-anak dengan picky eater cenderung hanya mengonsumsi makanan tertentu yang tidak memberikan keseimbangan gizi yang dibutuhkan tubuh, sehingga mereka sering kali kekurangan asupan vitamin, mineral, dan makronutrien lainnya yang penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Penyebab utama dari kondisi ini adalah pola makan yang tidak seimbang akibat anak yang terlalu memilih makanan.

Dalam banyak kasus, anak yang mengalami picky eater menolak untuk makan sayur, buah, atau makanan yang kaya akan protein dan nutrisi lainnya. Sebaliknya, mereka lebih memilih makanan yang cenderung tinggi gula, garam, dan lemak, seperti makanan ringan atau camilan yang tidak memberikan nilai gizi yang cukup. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan dalam asupan kalori dan gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang optimal. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya makanan bergizi bagi anak balita juga memperburuk kondisi ini. Banyak ibu di daerah tersebut tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai jenis makanan yang harus diberikan kepada anak-anak mereka, atau cara-cara kreatif untuk mengatasi masalah picky eater. Akibatnya, anak-anak tetap kekurangan nutrisi penting yang mempengaruhi perkembangan fisik dan intelektual mereka.

Kurangnya edukasi mengenai masalah picky eater pada anak balita di daerah Jorong Tanjung Sari menjadi salah satu masalah utama yang mendasari kesulitan yang dialami oleh ibu-ibu dalam menangani masalah ini. Sebagian besar ibu di daerah ini tidak pernah menerima sosialisasi atau penyuluhan yang memadai mengenai cara mengatasi picky eater. Mereka tidak tahu bahwa picky eater adalah masalah yang dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat. Tanpa pemahaman yang cukup, banyak ibu yang merasa kebingungan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika anak mereka menolak makanan sehat. Kurangnya pengetahuan ini mengarah pada pola makan yang tidak sehat di mana ibu lebih memilih memberikan makanan yang mudah diterima oleh anak meskipun makanan tersebut tidak bergizi. Banyak ibu yang lebih cenderung memberikan makanan cepat saji atau camilan yang lebih disukai anak mereka, meskipun mereka sadar bahwa makanan tersebut tidak cukup mendukung pertumbuhan anak. Padahal, edukasi mengenai pentingnya makan dengan gizi yang seimbang serta cara memperkenalkan makanan

=

baru kepada anak secara bertahap, sangat penting untuk mengatasi masalah picky eater. Penyuluhan yang kurang mengenai picky eater dan dampaknya terhadap kesehatan anak mengarah pada kurangnya upaya untuk mencari solusi yang tepat. Ibu-ibu yang tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang masalah ini cenderung tidak tahu bagaimana cara mengatasi ketidakmauan anak untuk makan makanan yang sehat. Mereka mungkin merasa putus asa atau bahkan frustrasi karena anak mereka terus menerus menolak makanan sehat tanpa tahu bagaimana cara mengubah kebiasaan tersebut.

Selain masalah berat badan yang kurang masalah lain yang sering dihadapi oleh anak-anak dengan picky eater adalah pola nutrisi yang buruk. Anak-anak yang mengalami picky eater cenderung tidak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhannya. Mereka lebih memilih makanan yang tidak memberikan cukup kalori, protein, lemak sehat, atau vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk tumbuh secara optimal. Beberapa anak yang picky eater hanya mengonsumsi makanan yang terbatas jenisnya, misalnya hanya menyukai makanan tertentu seperti nasi, roti, atau mie, dan menolak makanan lainnya seperti sayuran, buah-buahan, atau protein dari sumber hewani. Hal ini mengarah pada kekurangan beberapa nutrisi penting, seperti vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, dan lainnya. Kekurangan nutrisi ini dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, seperti sistem imun yang lemah, gangguan pertumbuhan, serta masalah dengan konsentrasi dan perkembangan otak.

Selain itu, pola makan yang buruk ini juga bisa menyebabkan anak lebih rentan terhadap penyakit. Kekurangan gizi dapat menurunkan daya tahan tubuh anak yang membuat mereka lebih mudah terkena infeksi dan gangguan kesehatan lainnya. Dalam jangka panjang, kekurangan nutrisi dapat berdampak pada pertumbuhan fisik yang terhambat, penurunan kecerdasan, serta keterlambatan dalam pencapaian perkembangan motorik anak.

Studi menunjukkan bahwa faktor penyebab picky eater sangat beragam, meliputi 3 faktor biologis, lingkungan, dan psikologi (Cano et al., 2021). Pentingnya edukasi bagi orang tua dalam menangani picky eater tidak dapat diabaikan. Penelitian mengungkapkan bahwa strategi positif seperti pendekatan berbasis permainan, pemberian contoh oleh orang tua, serta keterlibatan anak dalam proses persiapan makanan dapat meningkatkan penerimaan makanan baru (Harris et al., 2022). Sebaliknya, strategi yang bersifat memaksa atau menghukum cenderung menciptakan asosiasi negatif dengan makanan dan memperburuk kondisi picky eater (Powell et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi edukatif yang berfokus pada pendekatan positif dan inklusif sangat direkomendasikan. Selain pendekatan edukatif, peran profesional kesehatan seperti dokter anak, ahli gizi, dan psikolog juga penting dalam menangani picky eater pada anak balita (Berge et al., 2021). Konsultasi dengan ahli dapat membantu mengidentifikasi penyebab spesifik picky eater serta merumuskan strategi intervensi yang sesuai. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi berkelanjutan yang melibatkan tenaga profesional dan keluarga memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi perilaku picky eater (Wright et al., 2021). Faktor Psikologis juga tidak boleh diabaikan dalam penanganan picky eater. Anak yang mengalami tekanan psikologis saat waktu makan cenderung mengembangkan ketakutan atau kecemasan terkait makanan (Smith et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan yang ramah anak, penuh kesabaran, dan menciptakan suasana makan yang menyenangkan sangat disarankan dalam edukasi picky eater (Robinson et al., 2021).

Dalam keluarga dukungan dari suami atau anggota keluarga lainnya juga sangat berperan penting dalam mengatasi masalah picky eater. Namun, di daerah Jorong Tanjung Sari dukungan dari suami terhadap ibu dalam mengatasi masalah picky eater pada anak sangat kurang. Banyak ibu yang merasa terisolasi dan terbebani dengan tanggung jawab untuk mengatasi masalah ini

=

sendiri tanpa adanya bantuan dari suami. Suami yang kurang terlibat dalam perencanaan dan penyajian makanan untuk anak-anak membuat ibu merasa lebih frustrasi dan bingung dalam mencari solusi yang tepat.

Kurangnya dukungan dari suami ini berpotensi memperburuk keadaan. Sebagai contoh ketika anak menolak makanan yang diberikan ibu tanpa adanya dukungan atau pemahaman dari suami ibu cenderung merasa tertekan. Hal ini bisa menyebabkan ibu menjadi tidak sabar dan memaksakan anak untuk makan yang justru bisa memperburuk masalah picky eater. Dukungan dari suami sangat penting baik dalam memberikan dorongan moral maupun dalam membantu mengatasi masalah makanan di rumah. Ketika suami terlibat dalam merencanakan menu makanan atau membantu menyajikan makanan ibu tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi tantangan ini. Selain itu, suami juga dapat membantu memberikan pemahaman kepada anak tentang pentingnya makan dengan gizi yang seimbang serta mengajarkan kebiasaan makan yang sehat.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk:

- 1) Meningkatkan Pemahaman Ibu tentang Picky Eater. Memberikan pemahaman yang lebih baik kepada ibu-ibu tentang apa itu picky eater penyebabnya dan dampaknya terhadap kesehatan anak sehingga mereka dapat menangani masalah ini dengan cara yang lebih tepat.
- 2) Meningkatkan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang. Meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya asupan gizi seimbang bagi perkembangan anak balita dan cara-cara memilih makanan yang kaya nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan anak.
- 3) Memberikan Solusi Praktis untuk Mengatasi Picky Eater. Menyediakan strategi dan teknik yang praktis dan efektif bagi ibu-ibu untuk mengatasi masalah picky eater, seperti cara memperkenalkan makanan sehat secara bertahap dan membuat makanan lebih menarik bagi anak.
- 4) Meningkatkan Keterlibatan Keluarga dalam Mendukung Pola Makan Anak Meningkatkan peran keluarga khususnya suami dalam mendukung ibu dalam penyusunan pola makan yang sehat bagi anak, serta memberikan dukungan emosional dan praktis untuk menangani masalah makan pada anak.
- 5) Meningkatkan Kesadaran tentang Pemeriksaan Kesehatan Anak. Mengedukasi ibu-ibu untuk lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan anak secara rutin, termasuk pemantauan berat badan dan status gizi anak, guna mendeteksi dini masalah gizi atau kesehatan lainnya.

## B. Metodologi Penelitian

Sasaran kegiatan ini adalah Ibu yang memiliki balita yang berada di Jorong Tanjung Sari Kampung Dua Koto Baru Mahakarya Kab. Pasaman Barat. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan edukasi pada ibu dalam mengatasi picky eater pada anak balita. Media yang digunakan adalah leaflet dan klipchart. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: **Kegiatan Pre Test**, dilakukan dengan pemberian kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang picky eater. **Penyuluhan materi tentang picky eater** dalam bentuk penyuluhan yang didukung dengan menggunakan media klipchart dan Leaflet yang memuat informasi terkait dengan materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan, selanjutnya ibu diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (Tanya Jawab). **Kegiatan Post Test**, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan ibu terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari, pada hari Sabtu Tanggal 28

=

Desember 2024 di Jorong Tanjung Sari Kampung Dua Koto Baru Mahakarya Kab. Pasaman Barat. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh para dosen dan Mahasiswa Akademi Kebidanan Pasaman Barat. Nama-nama dosen dan mahasiswa tersebut seperti yang tercantum dalam lembar Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

### C. Hasil dan Pembahasan

Langkah awal didalam Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat adalah melakukan pengisian daftar hadir dan kuesioner peserta oleh tim. Sebelum materi disampaikan, tim pengabdian menyebarkan lembar soal *pre-test* untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi mengenai picky Eater pada anak balita. Ibu diminta menjawab soal sebanyak 15 soal. Setelah itu, baru dilakukan pemberian Edukasi kepada Ibu



Setelah penyuluhan selesai dilakukan, anggota dari pelaksana kegiatan melakukan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) kepada anak yang berguna untuk meningkatkan status gizi anak dan setelah itu, tim bersama para orang tua melakukan sesi dokumentasi.



=  
=



Setelah melakukan kegiatan, tim memberikan Post-Test untuk mengkaji sejauh mana ibu memahami materi penyuluhan yang telah diberikan. Hasil dituangkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test* Ibu Tentang Picky Eater di Jorong Tanjung Sari Kampung Dua Koto Baru Mahakarya Kab. Pasaman Barat.

**Tabel. Tingkat Pengetahuan Ibu Berdasarkan Kegiatan Pre-Test dan Post-Test**

Test	Jumlah	
	f	100%
<b>Pre-Test</b>		
Kurang	11	73
Baik	4	27
<b>Post-Test</b>		
Kurang	3	20
Baik	12	80

Dari tabel diatas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai materi yang telah disampaikan. Sebelum penyampaian materi dilakukan kebanyakan ibu memiliki pemahaman yang kurang tepat terkait picky eater. Sebagian besar menganggap bahwa picky eater adalah perilaku normal anak yang tidak memerlukan perhatian khusus. Intervensi pemberian edukasi pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan yang diharapkan dapat merubah pola makan dan cara mengatasi picky eater pada anak sehingga tercukupinya kebutuhan gizi pada anak sehingga hal ini membantu dalam memaksimalkan pertumbuhan anak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan rutin yang dilakukan oleh dosen bersama mahasiswa pada setiap semester yang mengangkat topik sesuai dengan bidang keilmuan masing-masing dosen dan permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat pada saat sekarang ini yakni tentang kekurangan gizi anak yang memilih-milih makanan sehingga tidak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin, mineral, dan serat dari berbagai jenis makanan. Hal ini dapat menyebabkan kekurangan gizi yang mengarah pada masalah kesehatan jangka panjang, seperti gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah sistem pencernaan. (Harris, M., & Harkness, A. 2024) sehingga penting sekali dilakukan penyuluhan “Edukasi Ibu Dalam Mengatasi Picky Eater Pada Anak

Balita yang diberikan dalam bentuk penyuluhan sehingga hal ini tidak hanya memberikan manfaat utama bagi masyarakat khususnya ibu yang memiliki anak balita. Hasil yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi dalam mengatasi picky eater untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang disampaikan melalui penyuluhan dengan menggunakan media leaflet

#### **D. Penutup**

Picky eater pada anak balita merupakan masalah yang umum terjadi, yang dapat mempengaruhi asupan gizi, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Penyebabnya bervariasi, mulai dari faktor biologis, psikologis, hingga pola asuh yang kurang sesuai. Edukasi kepada ibu terbukti menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi picky eater. Melalui penyuluhan yang terstruktur, ibu mampu menerapkan strategi praktis seperti menciptakan suasana makan yang positif, memperkenalkan makanan baru secara bertahap, dan melibatkan anak dalam proses penyajian makanan. Dampaknya tidak hanya meningkatkan pola makan anak, tetapi juga mengurangi konflik makan di rumah.

#### **Daftar Pustaka**

- Cano, T., et al. (2021). Factors influencing picky eating behavior. *Nutritional Science Journal*, 10(2), 78-90.
- Berge, J., et al. (2021). Understanding picky eating behavior in toddlers. *Pediatric Nutrition Journal*, 15(4), 45-52.
- Brown, R., et al. (2021). Psychological aspects of picky eating. *Child Development Research*, 12(3), 102-115.
- Brown, C. L., Vander Schaaf, E. B., Cohen, G. M., Irby, M. B., & Skelton, J. A. (2016). Association of picky eating and food neophobia with weight: A systematic review. *Childhood Obesity*
- Harris, L., et al. (2022). Strategies for managing picky eating. *International Journal of Pediatric Nutrition*, 14(1), 56-68.
- Harris, M., & Harkness, A. (2024). *Positive Reinforcement and Behavioral Approaches to Picky Eating. Journal of Pediatric Psychology*, 49(1), 33-45.
- Harris, M., & Harkness, A. (2024). *Nutritional Deficiencies and Picky Eating in Children Journal of Pediatric Nutrition*, 15(3), 45-58.
- Powell, R., et al. (2020). The impact of feeding practices on picky eating. *Pediatric Feeding Journal*, 7(1), 45-57.
- Robinson, J., et al. (2021). Psychological approaches to picky eating. *Developmental Nutrition*, 11(4), 112-125.
- Smith, K., et al. (2022). Emotional aspects of picky eating. *Child Psychology and Nutrition*, 16(1), 34-50.
- Taylor, C., et al. (2020). A review of picky eating in children. *Pediatric Review*, 19(2), 67-78.
- Wright, N., et al. (2021). The role of healthcare professionals in picky eating. *Pediatric Care Journal*, 10(3), 90-103.