

PERILAKU SULIT MAKAN PADA ANAK PRASEKOLAH

Difficult Eating Behavior In Pre-School Children

Cut Rifa Naisa¹; Sufriani²; Inda Mariana Harahap²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Anak Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: cutrifanaisa@gmail.com; sufriani@gmail.com; indamariana@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Picky eater merupakan permasalahan perilaku makan yang umum dijumpai pada anak terutama pada anak pra sekolah. *Picky eater* 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 mengetahui gambaran perilaku *picky eater* pada anak. Jenis penelitian adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*, populasi ibu berjumlah 89 dengan anak usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sigli dengan teknik *proportional sampling* menggunakan kuesioner dengan metode *self report*. Analisis data dilakukan secara univariat dengan penyajian data dalam distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52.8% anak mengalami *picky eater* makan dalam jumlah kecil, perilaku neophobia sebanyak 55.1%, penolakan kelompok makanan tertentu sebanyak 50.6% dan kecenderungan memilih penyajian makanan sebanyak 48.3%. 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 : *Picky Eater*, Pra Sekolah

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 non-fulfillment of nutritional intake for children and if it is not addressed early it will have long and recurring impacts until the child is an adult. The purpose of this study was to describe the behavior of picky eaters in children. This type of research is descriptive quantitative with a cross-sectional study approach, a population of 89 mothers with children aged 3-5 years in the Working Area of the Sigli City Health Center with a proportional sampling technique using a questionnaire with the 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% refusal of certain food groups and 48.3% tendency to choose food servings. This study recommends that the local health center improve education on exclusive breastfeeding and increase the variety of children's food for mothers to reduce the risk of picky eating in pre-school children.

Keywords : *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. Asupan gizi anak usia ini sejalan dengan meningkatnya perkembangan fisik anak. karakteristik anak usia ini cenderung lebih banyak bermain dan mengabaikan jam makan sehingga kecukupan akan gizi anak tidak terpenuhi secara maksimal sehingga dapat menimbulkan permasalahan gizi pada anak (Syahroni, 2021).

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 yaitu sulit makan pada anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Judarwanto yaitu 44,5% anak yang mengalami sulit makan mengalami malnutrisi ringan sampai sedang (Judarwanto, 2011).

Hasil penelitian Sudibyo & Mulyani (2009) kelompok usia terbanyak mengalami sulit makan yaitu usia 1 sampai 5 tahun sebanyak 58% dan 43% anak memiliki status gizi kurang.

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). Faktor yang mempengaruhi sulit makan terdiri dari faktor genetik, faktor prenatal, faktor pemberian makanan dini postnatal, faktor praktik pemberian makan oleh orang tua, dan faktor lingkungan. (Gibson & Cooke, 2017).

Sulit makan yang berkepanjangan pada anak jika tidak ditangani dengan baik dan benar maka akan menimbulkan banyak 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 pada anak prasekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sigli Kabupaten Pidie.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik. Alat pengumpulan data adalah kuesioner dengan teknik pengumpulan data *self report*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Desember-5 Januari 2023. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sigli. Populasi penelitian yaitu ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun dengan total total 437 anak di wilayah kerja Puskesmas Kota Sigli. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 89 respnden. Analisa data menggunakan analisa univariat.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data pada 89 responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Ibu (n=89)

No	Demografi	f	%
1	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
2	Pekerjaan:		
	Bekerja	19	21,3
	Tidak bekerja	70	78,7
3	Pendidikan:		
	Dasar	15	16,9
	Menengah	49	55,1
	Tinggi	25	28,1

Sumber : Data Primer (diolah, 2023).

Berdasarkan 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)

No	Demografi	f	%
1	Jenis kelamin:		
	Laki-laki	39	43,8
	Perempuan	50	56,2
2	Jumlah saudara kandung:		
	Satu	22	24,7
	Dua dan seterusnya	67	75,3

Sumber : Data Primer (diolah, 2023).

Dari 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	%
1. Makan dalam jumlah kecil	47	52,8	42	47,2
2. Terbatasnya Variasi :				
Perilaku neofobia	49	55,1	40	44,9
Penolakan kelompok makanan	45	50,6	44	49,4
Kecenderungan memilih penyajian makanan	43	48,3	46	51,7

Sumber : Data Primer (diolah, 2023).

Dari 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*.

PEMBAHASAN

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 mirip dengan subjek pada penelitian ini yang memiliki kategori makan dalam jumlah terbatas, menolak mencoba makanan baru/asing, menolak jenis makanan tertentu, dan memiliki keceberungan memilih penyajian makanan.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 52.8% anak mengalami *picky eater* dari aspek makan dalam jumlah kecil. Makan

dalam jumlah kecil mengacu pada jumlah asupan makanan 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 makan yaitu cenderung makan makanan dalam jumlah yang tidak merata.

Pada pertanyaan nafsu makan anak mayoritas responden menjawab anaknya memiliki nafsu makan yang cukup yaitu 49.4%. Hal ini sejalan dengan 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 dengan modifikasi penyajian makanan semenarik mungkin 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%. 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 dikarenakan anak memiliki indra pengecap (papila) yang lebih sensitif dibandingkan dengan 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 cara tertentu.

Hal ini bisa dilihat dari jawaban responden yaitu 44.9% menjawab anaknya memiliki kecenderungan memilih penyajian makanan terhadap jenis makanan sayur. Bentuk penyajian dapat mempengaruhi asupan buah dan sayur 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 ibu hanya mengenalkan jenis penyajian yang sama pada anak tanpa mencoba memodifikasi jenis penyajian makanan lainnya. Ibu melakukan modifikasi penyajian makanan dengan membuat bentuk-bentuk pada makanan, menggunakan warna alami dari sayuran, menggunakan alat makanan yang aman bagi balita, mengetahui porsi makan balita, mengatur jadwal makan, mengetahui tekstur dan kondisi makanan yang baik bagi pertumbuhan balita (Anggraini, 2014)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu yang memiliki anak usia prasekolah didapatkan 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.

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan Puskesmas Kota Sigli agar dapat meningkatkan sosialisasi dan promosi kesehatan kepada masyarakat mengenai masalah perilaku makan pada anak terutama *picky eating* serta meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat pentingnya ASI eksklusif untuk menurunkan terjadinya *picky eating* pada anak.

REFERENSI

- Anggraini, 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>
- 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>
- Global Nutrition Report. (2018). *The global nutrition report classifies this country as experiencing two forms of malnutrition – anaemia and stunting*. Nutrition Country Profile.
- 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>
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Dikutip dari http://banpaudpnf.kemendikbud.go.id/upload/download-center/Buku%20SDIDTK_155410755_6.pdf
- Kusuma & Ma'shumah. (2015). Status gizi balita berbasis status pemilih makan di wilayah kerja puskesmas kedungmudu semarang. *University Research Coloquium*, 184-189.
- 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>
- Mansur, A. R. (2019). *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang: Andalas University Press.
- Palfreyman, Z., Haycraft, E., Meyer, C. (2015). Parental modeling of eating behaviours : observational validation of the parental modeling of eating behaviours scale (PARM). *Appetite*, 86, 7-31.
- Praziandite, M. (2021). Hubungan fussy eating dan early childhood caries. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 1-7
- Saputri, M. P., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2017). Efektivitas variasi makanan terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah di kelurahan kuningan semarang utara. *Karya Ilmiah*
- SSGI. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Syahroni, M. H., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4-6 tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 12-22.
- Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., Emmet, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children : Review of definitions, assessment prevalence and dietary intake. *Appetite*.