

KEBIASAAN PENYAJIAN MAKANAN OLEH ORANG TUA DENGAN KEJADIAN *PICKY EATER* PADA BALITA

Heppy Rina Mardiana, Ratih Kusuma Wardhani, Desy Dwi Cahyani
Poltekkes Kemenkes Malang

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Ratih Kusuma Wardhani ratih_kusuma@poltekkes-malang.ac.id	Penyajian makanan oleh orang tua, meliputi variasi menu serta pemaksaan saat anak makan dapat mempengaruhi pemenuhan nutrisi anak. Kesalahan orang tua dalam penyajian makanan dapat menyebabkan balita mengalami <i>picky eater</i>. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan kebiasaan penyajian makanan oleh orang tua dengan kejadian <i>picky eater</i> pada balita di Dusun Banjartengah, Desa Sumbersekar, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Jenis penelitian ini merupakan Analitik observasional. Didapatkan ada hubungan penyajian makanan oleh orang tua terhadap kejadian <i>picky eater</i> pada balita. Saat anak mendapati suasana yang tidak menyenangkan ketika makan, dapat berdampak anak mengalami <i>picky eater</i> atau melakukan GTM (gerakan tutup mulut) ketika makan. Keywords: <i>Pilih-pilih Makanan, Variasi Makanan, Suasana Makan</i>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

PENDAHULUAN

Peran penting orang tua dalam proses tumbuh kembang anak yaitu memfasilitasi segala kebutuhan anak hingga mengajarkan tentang aspek-aspek sosial, emosional, bahasa, fisik motorik, termasuk pemenuhan nutrisi anak melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Penyajian makanan oleh orang tua, termasuk memberikan variasi menu seimbang, melatih kemandirian anak dengan makan sendiri, tidak memaksa anak ketika makan merupakan pendidikan untuk anak yang dapat memberikan kenyamanan serta rasa senang ketika makan, sehingga mempengaruhi pemenuhan nutrisi anak (Kusnul & Rahmawati, 2022). Kesalahan orang tua dalam penyajian makanan dapat menyebabkan sebagian besar balita menjadi *picky eater* yaitu perilaku memilih-milih makanan dengan terbatasnya jumlah pilihan makanan (Cerdasari et al., 2022). Proporsi *picky eater* di Indonesia lebih tinggi sebesar 60,3% pada usia balita (Hayati & Amran, 2022). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti bulan September 2023 dengan wawancara terhadap 10 Ibu yang memiliki balita di Dusun Banjartengah, Desa Sumbersekar, Kecamatan Dau Kabupaten Malang, didapatkan 8 Ibu (80%) mengeluh anaknya susah makan, dan suka pilih-pilih makanan, jika tidak mau

makan nasi, anak memilih *snack* atau kerupuk. Para Ibu tersebut terbiasa menyuapi anak sambil jalan-jalan, atau menyajikan kerupuk untuk memancing supaya anak mau makan. Sedangkan sisanya yaitu 2 Ibu (20%) lebih sering mengajak anaknya makan di luar seperti makan soto, bakso karena Ibu jarang memasak. Anak mereka biasanya mau makan dengan disuapi oleh Ibu. Penelitian (Hijja et al., 2022) membuktikan bahwa perilaku *picky eater* mendorong anak susah menerima makanan. Hal ini pun berpengaruh terhadap jumlah variasi makanan yang diterima, sehingga asupan gizi tidak terpenuhi secara optimal (Idhayanti et al., 2022). Penyajian makanan oleh orang tua yang tepat mampu menyelamatkan anak dari kejadian *picky eater*. Penyajian makanan dalam hal ini meliputi makanan yang bervariasi, terdiri dari menu seimbang, bukan makanan cepat saji dan melatih kemandirian anak untuk makan sendiri (Maghfiroh, 2018).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan Analitik observasional dengan pendekatan *Cross Sectional* (Fakhri, 2021). Populasi didapatkan 100 responden, dan pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* didapatkan 30 responden. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu : Anak dalam kondisi sehat 2. Memiliki anak *picky eater*. Penelitian dilakukan bulan September sampai November 2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang masing-masing variabel terdiri dari 10 pertanyaan. Untuk mengetahui hubungan antar variabel, analisis menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* di atas didapatkan bahwa nilai Sig. (2-sided) yaitu 0,000 yang berarti $< 0,05$, maka memiliki makna ada hubungan penyajian makanan oleh orang tua terhadap kejadian *picky eater*.

DISKUSI

Tabel 1. Kebiasaan Penyajian Makanan Oleh Orang Tua Pada Balita

No	Penyajian Makanan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Baik	6	20
2.	Tidak Baik	24	80
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar responden berkategori tidak baik dalam penyajian makanan yaitu sebanyak 24 responden (80 %) dan sebagian kecil responden berkategori baik dalam penyajian makanan, yaitu sebanyak 6 responden (20%).

Tabel 2 Kejadian *Picky Eater* Pada balita

No	<i>Picky Eater</i>	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	23	77
2.	Tidak	7	23
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar anak usia 1-3 tahun mengalami *picky eater* yaitu sebanyak 23 anak (77%), sedangkan sebagian kecil tidak mengalami *picky eater* yaitu 7 anak (23%).

Tabel 3. Hubungan Penyajian Makanan Oleh Orang Tua Terhadap Kejadian *picky eater* Pada Balita (N=30)

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	19.862 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	15.573	1	.000		
Likelihood Ratio	18.628	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	19.199	1	.000		
N of Valid Cases	30				

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* pada tabel 5.6 di atas didapatkan bahwa nilai Sig. (2-sided) yaitu 0,000 yang berarti $< 0,05$, maka memiliki makna ada hubungan penyajian makanan oleh orang tua terhadap kejadian *picky eater* pada balita.

1. Kebiasaan Penyajian Makanan Oleh Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebagian besar responden berkategori tidak baik dalam penyajian makanan yaitu sebanyak 24 responden (80 %) dan sebagian kecil responden berkategori baik dalam penyajian makanan, yaitu sebanyak 6 responden (20%).

Penyajian makanan termasuk bagian dari pola asuh orang tua. Banyak orangtua lebih memilih memberikan makanan instan pada anak karena lebih mudah penyajiannya, kurang bervariasi dalam penyajian makanan, dan tidak memberikan kesempatan pada anak untuk belajar makan sendiri di meja makan bersama orang tua (Kumala & Sianipar, 2019).

Dalam hal ini, para Ibu / orang tua perlu mempelajari tentang pola asuh yang tepat, untuk diterapkan ke anak, termasuk ketika waktu makan, sehingga anak-anak mengalami masa kecil yang menyenangkan dan tumbuh di lingkungan yang mendukung perkembangan baiknya.

2. Kejadian *Picky Eater* Pada Balita

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar balita mengalami *picky eater* yaitu sebanyak 23 anak (77%), sedangkan sebagian kecil tidak mengalami *picky eater* yaitu sebanyak 7 anak (23%). Pada penelitian ini, terdapat pengisian kuesioner diagnosa *picky eater* untuk mendiagnosis anak tersebut mengalami *picky eater* atau tidak.

Kondisi *picky eater* dapat disebabkan karena pola asuh orang tua terutama dalam penyajian makanan. Banyak orangtua yang lebih memilih memberikan makanan instan pada anak karena lebih mudah penyajiannya, kurang bervariasi dalam penyajian makanan, dan tidak memberikan kesempatan pada anak untuk belajar makan sendiri di meja makan bersama orang tua. Dengan alasan supaya makanan cepat habis dan anak-anak bisa teralihkan perhatiannya, sebagian besar orang tua lebih memilih menyuapi anak sambil jalan-jalan di sekitar rumah. Ketika anak tidak mau makan, akan ada ancaman atau paksaan, yang menjadikan kondisi tidak menyenangkan saat makan bagi anak-anak. Anak usia *toodler* mulai menunjukkan pilihan makanan yang disukai dan tidak disukai. Intensitas penolakan terhadap suatu makanan tergantung kepada temperamen anak. Adanya perilaku memilih makanan dan menghindari makanan yang disajikan orang tua, dapat menyebabkan anak mengalami kekurangan atau kelebihan asupan gizi (Sumardi, 2022).

Dalam hal ini, orang tua yang menerapkan pola asuh yang tepat, termasuk di dalamnya mampu menciptakan suasana yang menyenangkan anak ketika makan, dapat menjadikan solusi untuk mengatasi permasalahan *picky eater*.

3. Hubungan Kebiasaan Penyajian Makanan dengan Kejadian *Picky Eater* Pada Balita

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* pada tabel 5.6 di atas didapatkan bahwa nilai Sig. (2-sided) yaitu 0,000 yang berarti $< 0,05$, maka memiliki makna ada hubungan penyajian makanan oleh orang tua terhadap kejadian *picky eater* pada balita.

Penyajian makanan dalam hal ini meliputi makanan yang bervariasi, terdiri dari menu seimbang, bukan makanan cepat saji dan melatih kemandirian anak untuk makan sendiri (Chikmah & Nisa, 2020).

Pendapatan keluarga dalam hal ini juga berpengaruh terhadap penyajian makanan. Pada penelitian didapati keluarga dengan penghasilan rendah, yaitu sebanyak 7 responden (23%). Pendapatan keluarga yang tergolong rendah mempengaruhi daya beli, sehingga makanan yang disajikan ke anak tergolong seadanya, bahkan orang tua cenderung kurang memperhatikan nilai gizi.

Tenaga Kesehatan perlu mengupayakan untuk mengadakan kelas Ibu balita yang memfokuskan pada kreasi Ibu yang dapat menciptakan suasana menyenangkan saat makan, di samping edukasi tentang pola asuh yang tepat, serta bekerjasama dengan pemerintah setempat untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi pada keluarga dengan penghasilan rendah.

SIMPULAN

Ada hubungan kebiasaan penyajian makanan oleh orang tua terhadap *picky eater* pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Cerdasari, C., Hadisuyitno, J., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2022). Picky Eater, Asupan Makan, Dan Status Gizi Pada Anak Prasekolah. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Chikmah, A. M., & Nisa, J. (2020). PENGARUH LIFE STYLE (POLA KONSUMSI MAKANAN MENGANDUNG MSG) TERHADAP GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN DAN HIPERAKTIF PADA ANAK PRASEKOLAH. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*. <https://doi.org/10.36308/jik.v11i2.184>
- Fakhri, R. (2021). Metode Penelitian. 2021.
- Hayati, S., & Amran, H. F. (2022). ANALISIS POLA ASUH ORANG TUA DENGAN PERILAKU PICKY EATER PADA ANAK PRASEKOLAH ANALYSIS OF PARENTING PATTERNS WITH PICKY EATER BEHAVIOR IN PRESCHOOL CHILDREN Susani. *ANJANI Journal: Health Sciences Study*.
- Hijja, N., Agrina, & Didi Kurniawan. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24177>
- Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiana, A., Munayarokh, M., & Mundarti, M. (2022). POLA ASUH ORANG TUA MEMPENGARUHI PERILAKU PICKY EATER PADA ANAK PRASEKOLAH. *Midwifery Care Journal*. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i4.9159>
- Kumala, D., & Sianipar, S. S. (2019). Pengaruh Pemberian Makanan Bayi Dan Anak (PMBA) Sesuai Tahapan Pada Balita Usia 0 – 24 Bulan Dalam Upaya Penurunan Resiko Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Posyandu Wilayah Keja Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya Kalimantan Tengah. *DINAMIKA KESEHATAN JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.499>
- Kusnul, Z., & Rahmawati, E. (2022). PENDAMPINGAN KELUARGA BALITA DALAM PEMENUHAN NUTRISI PADA ANAK BERESIKO STUNTING DI DUSUN CANGKRING DESA PELEM KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI. *Jurnal Abdimas Pamenang*. <https://doi.org/10.53599/jap.v1i1.119>
- Maghfiroh, L. (2018). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Toddler Di Keputih Kecamatan Sukolilo Surabaya. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Sumardi, S. (2022). Decision Support System Panduan Berat Badan Ideal Dengan Metode Logika Fuzzy. *Jurnal Ilmiah Infokam*. <https://doi.org/10.53845/infokam.v18i1.316>