

## HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN *PICKY EATER* PADA ANAK USIA PRASEKOLAH

Dwi Hastuti<sup>1</sup>, Eneng Ayu Puspa Asri Lestari<sup>2</sup>, Dyna Apriany<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani  
E-Mail : dwi.hastuti@gmail.com

### ABSTRAK

*Picky eater* adalah perilaku seseorang memilih-milih makanan. Angka prevalensi di beberapa negara cukup tinggi di Singapura sebesar 29,9%, di Indonesia belum tersedia data spesifik terkait dengan *picky eater*. Pola asuh orang tua berperan dalam kebiasaan anak termasuk dalam hal pola makan, pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *picky eater*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan *picky eater* pada anak usia prasekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 69 orang dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dilakukan analisa data yaitu univariat (Distribusi Frekuensi) dan bivariat (*Chi Square*). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa dari 69 responden 58% orang tua dengan pola asuh kurang baik dan 40,6% anak dengan *picky eater* sedang, sedangkan hasil bivariat didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$ . Terdapat hubungan pola asuh orang tua dengan *picky eater* pada anak usia prasekolah. Diharapkan orang tua perlu menerapkan pola asuh makan baik dengan cara memperkenalkan beragam jenis makanan sejak dini, meningkatkan variasi makanan, untuk meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan yang baru dikenalnya agar anak tidak *picky eater*.

**Kata kunci:** pola asuh, *picky eater*, prasekolah

### ABSTRACT

*Picky eater* is the behavior of someone who chooses food. The prevalence rate in several countries is quite high, in Singapore at 29.9%, in Indonesia there is no specific data available regarding *picky eaters*. Parental parenting styles play a role in children's habits, including eating patterns. Parental parenting patterns are one of the factors that influence *picky eaters*. The aim of this research was to determine the relationship between parenting patterns and *picky eaters* in preschool children. The research method used is an analytical survey with a cross sectional approach. The total sample was 69 people using simple random sampling techniques. Data collection uses a questionnaire. Data analysis was carried out, namely univariate (Frequency Distribution) and bivariate (Chi Square). Based on the results of the analysis using the Chi Square test showed that of the 69 respondents, 58% of the parents had poor parenting styles and 40,6% of the children were moderate *picky eaters*, while the bivariate results obtained a  $p\text{ value} = 0.001 < 0.05$ . There is a relationship between parenting styles and *picky eaters* in preschool children. It is hoped that parents need to implement good eating patterns by introducing various types of food from an early age, increasing food variety, to increase children's interest in new foods so that children are not *picky eaters*.

**Keywords:** parenting, *picky eater*, preschool

### PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan fase penting dalam kehidupan manusia yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan di masa depan<sup>1</sup>. Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stimulasi orang tua, lingkungan pengasuhan,

genetik, dan nutrisi<sup>2</sup>. Nutrisi pada anak tidak hanya dilihat dari kualitas nutrisi itu sendiri namun beberapa pengawasan terhadap pemberian nutrisi bagi anak juga harus diperhatikan, hal itu menjadi masalah yang cukup sering ditemukan di negara berkembang<sup>3</sup>.

Masalah nutrisi pada anak disebabkan karena anak mulai menunjukkan nafsu makan berkurang,

menghindari makanan tertentu, mengonsumsi makanan dengan jumlah sedikit, enggan mencoba makanan baru, sehingga anak menjadi pemilih makanan (*picky eater*) (Nursalam, 2020 dalam Rifa Naisa & Mariana Harahap, 2024).<sup>4</sup> Anak pada rentang usia 3-6 tahun disebut sebagai anak usia prasekolah, pada masa ini anak mempunyai kemampuan untuk bergerak aktif dikarenakan perkembangan fisik motoriknya serta koordinasi saraf-saraf sudah semakin baik. Banyaknya energi yang dikeluarkan membuatnya lebih banyak membutuhkan asupan dan nutrisi<sup>5</sup>.

Avon Longitudinal Study Of Parents and Children (ALSPAC) di Inggris melaporkan bahwa prevalensi anak yang *picky eater* terjadi 10% pada usia anak 24 bulan, memuncak pada 38 bulan menjadi 15%, kemudian pada 54 bulan dan 65 bulan menjadi 14% dan 12% (Pangestuti & Prameswari, 2021 dalam Astuti et al., 2023)<sup>6</sup>. Penelitian di Singapura menunjukkan proporsi *picky eater* paling tinggi pada usia 3-5 tahun sebesar 29,9%. Prevalensi *picky eater* pada anak di Taiwan usia 3-5 tahun sebesar 72%<sup>7</sup>. Di Indonesia belum tersedia data spesifik prevalensi anak yang mengalami *picky eater*.

*Picky eater* ini dapat berdampak buruk pada pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan kognitif anak sehingga berpotensi menghambat proses belajar<sup>5</sup>. Dampak *picky eater* akan mempengaruhi beberapa hal antara lain menurunkan daya ketahanan anak, kegagalan pertumbuhan dan perkembangan sehingga meningkatkan resiko kesakitan<sup>8</sup>. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *picky eater* adalah faktor pengalaman makan dini dengan pengalaman pertama anak dalam mengenal makanan baru. Faktor genetik karena anak-anak yang memiliki orang tua atau saudara kandung yang *picky eater* lebih mungkin untuk menunjukkan perilaku serupa. Selain itu, pola asuh orang tua menjadi faktor yang mempengaruhi anak menjadi *picky eater* memperkenalkan makanan dan kebiasaan makan di rumah sangat berpengaruh terhadap pola makan anak, jika orang tua terlalu memaksa atau justru kurang konsisten dalam memberikan variasi makanan, cenderung mengembangkan kebiasaan *picky eater*<sup>9</sup>.

Pola asuh tersebut dapat dilihat dari cara orang tua memberikan aturan, cara orang tua memberikan tanggapan terhadap keinginan anak, dan cara orang tua memberikan perhatian<sup>10</sup>. Anak seringkali meniru kebiasaan makan yang

dilakukan orang tua mereka. Perlu bagi orang tua untuk memberikan contoh dengan mengonsumsi makanan sehat secara seimbang, serta mengajari anak tentang jenis makanan yang sehat dan manfaatnya<sup>11</sup>.

Hasil kajian masalah terkait dengan kebiasaan makan anak dengan 10 orang tua didapatkan hasil 6 dari 10 orang tua mengeluh bahwa anaknya menolak untuk mencicipi makanan yang belum pernah dicoba sebelumnya hanya mau mengonsumsi makanan yang disukai, kurang menyukai konsumsi sayuran dan buah-buahan, terdapat berbagi reaksi yang dilakukan pada saat anak makan yaitu menghindar, dan menutup mulut dengan rapat, sedangkan 4 ibu lainnya mengatakan bahwa anaknya menyukai berbagai jenis makanan. Sedangkan penerapan pola asuh orang tua pada anak dalam hal pola asuh makan 5 dari 10 orang tua mengatakan melibatkan anak dalam proses menentukan menu makan, 3 orang mengatakan selalu mengontrol waktu dan porsi makan anak agar nutrisi pada anak bisa terpenuhi, 2 orang lainnya mengatakan tidak ada paksaan jika anak tidak mau makan.

Perawat dalam hal ini memiliki peran penting sebagai edukator dalam memberikan informasi dan strategis yang tepat tentang pola asuh yang baik dalam membantu anak yang mengalami *picky eater*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah”.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur. Rancangan penelitian ini dengan metode kuantitatif cross-sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling berjumlah 69 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat, yaitu distribusi frekuensi dan analisis bivariat, yaitu uji chi square. Penelitian dilaksanakan dengan izin etik No. 120/KEPK/FITKes-Unjani/VI/2024 dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan (FITKes) Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi.

## HASIL

### 1. Gambaran Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Usia Prasekolah Di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Asuh Orang Tua

No	Pola Asuh	Jumlah	%
1	Pola Asuh Makan Baik	29	42
2	Pola Asuh Makan Kurang Baik	40	58
Total		69	100

Tabel 1 menunjukkan menunjukkan bahwa hasil gambaran pola asuh orang tua pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur yaitu pola asuh kurang baik 40 orang (58%).

### 2. Gambaran *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah Di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Picky Eater*

No	Pola Asuh	Jumlah	%
1	Rendah	22	31,9
2	Sedang	28	40,6
3	Tinggi	19	27,5
Total		69	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil gambaran *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur yaitu anak yang mengalami *picky eater* sedang berjumlah 28 orang (40,6%).

### 3. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah Di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur

Tabel 3. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan *Picky Eater*

Pola Asuh	Picky Eater						P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	f	%	f	%	f	%	
Pola Asuh Makan Baik	15	51,7	14	48,3	0	0,0	0,001
Pola Asuh Makan Kurang Baik	7	17,5	14	35,0	19	47,5	

Pola asuh makan kurang baik dengan *picky eater* tinggi sebanyak 19 responden (47,5%). Hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan pola asuh orang tua dengan *picky eater* pada anak usia prasekolah.

## PEMBAHASAN

Pada Tabel 1. hasil gambaran pola asuh orang tua pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur yaitu pola asuh kurang baik 40 orang (58%). Berdasarkan hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas orang tua perlu untuk meningkatkan kualitas pola

asuh agar mendukung tumbuh kembang anak secara lebih optimal, berdasarkan penyebaran kuisioner pola asuh kurang baik pada responden yaitu ibu kurang Pada Tabel 1. hasil gambaran pola asuh orang tua pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur yaitu pola asuh kurang baik 40 orang (58%). Berdasarkan hasil tersebut mengindikasikan

bahwa mayoritas orang tua perlu untuk meningkatkan kualitas pola asuh agar mendukung tumbuh kembang anak secara lebih optimal, berdasarkan penyebaran kuisioner pola asuh kurang baik pada responden yaitu ibu kurang menata makanan agar anak tertarik, dan membiarkan anak terjebak dalam jenis makanan yang itu itu saja.

Pola asuh adalah pendekatan atau metode yang dipilih oleh orang tua baik ayah mendidik anak, pola asuh ini melibatkan bagaimana perilaku orang tua mempengaruhi anak mencakup pemberian bimbingan, penghargaan serta pengajaran.<sup>10</sup> Jika pola asuh kurang baik lebih dominan daripada pola asuh baik, maka hal tersebut perlu segera diatasi dengan meningkatkan kualitas pola asuh secara keseluruhan, dengan demikian diharapkan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan pola asuh yang mendukung, sehingga membentuk karakter dan kebiasaan yang positif (Nuraeni & Lubis, 2022). Diantara berbagai pendekatan yang digunakan dalam pengasuhan anak, dua dimensi penting. *Demandingness* merujuk pada tingkat kontrol dan harapan yang diterapkan orang tua terhadap anak, orang tua dengan *demandingness* tinggi menetapkan aturan yang jelas. *Responsiveness* pola asuh yang menggambarkan seberapa baik orang tua merespons kebutuhan anak, cenderung peka serta interaksi yang hangat yang membuat anak lebih terbuka.<sup>12</sup>

Dari hasil penelitian di atas bahwa pola asuh kurang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, dalam hal ini jika dilihat dari karakteristik yang didapatkan yaitu usia orang tua menunjukkan hasil mayoritas responden berusia lebih dari 40 orang tua dengan pola asuh orang tua, usia >35 tahun 14 orang, usia 25-29 tahun 3 orang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua dalam penelitian ini berada dalam rentang usia dewasa yang cukup matang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayati & Amran (2022) yang menyatakan bahwa usia 25 sampai dengan 35 tahun merupakan usia dewasa awal, pada usia ini orang tua cenderung mencari informasi tentang pola pengasuhan yang baik dan lebih bertanggung jawab terhadap anaknya.<sup>13</sup> Usia orang tua merupakan salah satu faktor dalam menentukan pola asuh begitupun cara mereka membimbing dan mendidik anak-anak dalam berbagai aspek (Ramadani & Sembiring, 2023). Namun, meskipun usia orang tua lebih matang, pengalaman pribadi dan tentang pengasuhan

dapat bervariasi. Orang tua yang lebih tua mungkin tidak memiliki pengetahuan terbaru tentang metode pengasuhan yang efektif atau perubahan terbaru dalam pendekatan anak.<sup>14</sup>

Selain itu jika dilihat dari hasil karakteristik pendidikan terakhir orang tua yang didapatkan yaitu mayoritas hasil penelitian dari 40 orang tua dengan pola asuh kurang baik diantaranya dengan lulusan SMA/Sederajat 19 responden, lulusan Diploma/Sederajat 16 responden, lulusan SMP/Sederajat 3 orang, lulusan Lainnya 2 orang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al., (2020) yang menyatakan bahwa orang tua yang lulusan SMA hingga perguruan tinggi memiliki pendidikan yang baik sehingga dapat dengan mudah menerima informasi dengan pemahaman tentang pengetahuan orang tua. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki, umumnya semakin baik pula pengetahuan dan pemahaman mereka tentang perkembangan anak serta pendekatan yang lebih efektif dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil karakteristik pekerjaan orang tua bervariasi dari 40 orang tua dengan pola asuh kurang baik dengan mayoritas pekerjaan wiraswasta/pedagang. Para orang tua dengan latar belakang pekerjaan berbeda tentunya memiliki kesibukan berbeda pula yang secara langsung menyebabkan pengasuhan terhadap anak mereka pun berbeda. Hasil penelitian didapatkan orang tua dengan pekerjaan wiraswasta/pedagang mempunyai pola asuh kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliasari & Mahyuddin (2021) yang menyatakan bahwa orang tua yang sibuk dengan pekerjaan memiliki pengaruh pada perhatian dan waktu yang sangat sedikit yang diberikan kepada anaknya. Menurut Pangestuti & Prameswari (2021) orang tua terutama ibu yang bekerja dibandingkan dengan yang tidak bekerja, selain perbedaan dalam hal perhatian dan waktu juga memiliki perbedaan dalam hal ketersediaan untuk berinteraksi dan mengatur kebutuhan anak.

Berdasarkan analisa peneliti pola asuh orang tua yang kurang baik cenderung dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengetahuan tentang tahapan perkembangan anak, keterbatasan waktu dan perhatian yang disebabkan oleh tekanan pekerjaan. Pola asuh yang kurang baik ini sering kali ditandai dengan ketidakseimbangan dalam pembentukan karakter dan kebiasaan anak. Oleh karena itu penting bagi

orang tua untuk terus meningkatkan keterampilan mengasuh anak dan lebih peka terhadap kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak agar dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan seimbang.

Pada Tabel 2. Hasil gambaran *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur mayoritas anak *picky eater* sedang yaitu 28 orang anak (40,6%). Berdasarkan penyebaran kuesioner, diketahui bahwa anak cenderung anak pemilih makanan, memiliki makanan kesukaan tertentu, hanya ingin makan apabila diberi makanan kesukaannya saja, anak sering menolak makan sayur dan buah serta lebih menyukai cemilan daripada makan pokok.

Anak dikatakan sebagai *picky eater* jika menolak makanan berdasarkan rasa, tekstur, atau aroma tertentu, menolak makanan yang baru diperkenalkan tetapi tetap memakan jenis makanan yang disukai, reaksi penolakan ini ditunjukkan dengan menutup mulut hingga memuntahkan makanan (Rufaidah et al., 2018).<sup>16</sup> Pada prinsipnya setiap anak mengalami proses tumbuh kembang yang sesuai dengan usianya, *picky eater* menjadi salahsatu yang mengganggu tumbuh kembang tentunya hal ini menjadi masalah tersendiri bagi orang tua karena betapa pentingnya kebutuhan untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini (Prastiwi, 2019).<sup>17</sup> Masa anak- anak berada dalam masa pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat, sehingga pola makan yang benar menjadi sangat penting untuk menunjang perkembangan mereka.

Kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi kurang dari energi yang dikeluarkan tubuh akibatnya akan menghambat pertumbuhan. Jika tidak segera ditangani sejak dini dan tepat, *picky eater* akan berdampak panjang dan berulang hingga mereka dewasa<sup>18</sup>

Beberapa faktor yang mempengaruhi anak menjadi *picky eater* meliputi faktor kondisi anak, perilaku makan orang tua, pola asuh (Lukitasari, 2020).<sup>19</sup> Dalam hal ini jika dilihat dari hasil karakteristik anak menunjukkan hasil usia anak yaitu usia 5 tahun 39,1% dan usia 6 tahun 60,9%. Hasil penelitian didapatkan anak yang mengalami *picky eater* berjumlah 37 anak diantaranya 24 anak berusia 6 tahun dan 13 orang anak lainnya berusia 5 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakiki & Muniroh (2023) yang menyatakan bahwa *picky eater* terjadi pada usia prasekolah dan mayoritas

usia 5-6 tahun yaitu sebanyak 51,6%, pada usia ini memerlukan perhatian terhadap nutrisi dan pola makan yang tepat sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak.<sup>18</sup> Anak mulai mengembangkan keterampilannya yaitu motorik halus yang memungkinkan mereka untuk lebih mandiri dalam makan tetapi juga membuat mereka lebih sadar akan tekstur, bentuk, dan rasa makanan, kepekaan sensorik yang meningkat ini dapat mempengaruhi preferensi makanan dan menyebabkan perilaku *picky eater* (Heryanto et al., 2024).<sup>20</sup> Risiko dari kondisi ini cenderung mengonsumsi lebih sedikit energi, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral dibandingkan dengan anak yang tidak *picky eater*.<sup>21</sup>

Selain itu berdasarkan hasil karakteristik jenis kelamin anak hasil menunjukkan yaitu laki-laki 44,9% dan perempuan 55,1%. Data menunjukkan distribusi yang hampir seimbang antara laki- laki dan perempuan, dengan sedikit lebih banyak perempuan. Menurut Arisandi (2019) *picky eater* lebih terkait dengan karakteristik individual dan lingkungan yang membentuk pengalaman makan anak. Oleh karena itu, pendekatan untuk mengatasinya harus disesuaikan dengan kebutuhan unik setiap anak, tanpa memandang jenis kelamin mereka.<sup>9</sup>

Berdasarkan analisis peneliti, anak dengan perilaku *picky eater* sering hanya menyukai makanan yang sudah dikenal dan sulit menerima makanan baru, menciptakan lingkungan makan yang positif sangat penting untuk membantu anak lebih terbuka terhadap variasi makanan dan membentuk kebiasaan makan yang sehat. *Picky eater* umumnya lebih menonjol pada usia 5-6 tahun, namun tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin, sehingga baik anak laki-laki maupun perempuan memiliki peluang yang sama untuk mengalami *picky eater*.

Pada Tabel 3. Hasil didapatkan Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah Di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur. Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 40 orang tua dengan pola asuh kurang baik memiliki anak dengan *picky eater* rendah 7 orang (17,5%), *picky eater* sedang 14 orang (35,0%), dan yang memiliki anak dengan *picky eater* tinggi 19 orang (47,5%). Hasil uji stastistik didapatkan  $p\text{-value } 0,001 \leq \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ), yang berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak yang artinya terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan *picky eater* pada anak usia prasekolah

di TK Negeri Pembina Kabupaten Cianjur. Pola asuh yang kurang baik mempengaruhi terhadap *picky eater* pada anak, jika orang tua tidak mengenalkan berbagai jenis makanan sejak dini anak cenderung terbiasa dengan lingkaran makanan yang terbatas dan enggan mencoba makanan baru.

Data yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Widharti (2021) yang menunjukkan jika terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan *picky eater*, pola asuh yang kurang baik minim perhatian atau kurangnya dukungan emosional dapat membuat anak merasa cemas atau tidak aman saat makan, sehingga mereka menjadi lebih selektif dan cenderung menjadi *picky eater*. Pemberian makan pada anak harus disiasati dengan pola asuh orang tua agar mengurangi *picky eater*, bila tidak diajarkan atau dipaksa hanya akan mengganggu persepsi anak terhadap proses makan dan makanan, pola asuh yang penuh tekanan selama waktu makan dapat menciptakan asosiasi negatif dengan makanan tertentu.<sup>13</sup>

*Demandingness* yang tidak seimbang bisa menjadi penyebab utama, jika orang tua memiliki tingkat *demandingness* yang rendah mereka tidak menetapkan batasan atau aturan yang jelas mengenai kebiasaan makan anak. Di sisi lain, *demandingness* yang terlalu tinggi jika tidak diimbangi dengan *responsiveness* yang memadai dapat membuat anak merasa tertekan terhadap makanan yang ditawarkan. *Responsiveness* yang rendah anak merasa tidak didengar atau didukung saat menghadapi makanan baru, sehingga mereka menjadi lebih selektif dan menolak mencoba makanan baru. Sebaliknya *responsiveness* yang tinggi, orang tua dengan sabar mendampingi dan mendukung dapat membantu anak merasa lebih nyaman dan terbuka terhadap variasi makanan.<sup>22</sup>

Orang tua yang menggabungkan secara seimbang yaitu dengan menetapkan aturan makan yang jelas sambil menunjukkan dukungan dan kehangatan cenderung lebih berhasil mengatasi *picky eater*. Pola asuh yang kurang baik dapat mengarah pada *picky eater* pada anak karena pola asuh tersebut sering kali kurang membentuk kebiasaan makan yang sehat, ketika orang tua tidak menetapkan batasan yang konsisten atau tidak aktif dalam memperkenalkan berbagai jenis makanan anak menjadi lebih selektif terhadap makanan yang mereka konsumsi, sehingga memperkuat anak kecenderungan untuk memilih makanan tertentu saja.<sup>23</sup>

Dalam penelitian ini didapatkan orang tua dengan pola asuh baik tetapi memiliki anak dengan *picky eater* rendah 15 orang dan *picky eater* sedang 14 orang, hal tersebut bisa diakibatkan karena faktor lain yaitu diantaranya terdiri dari faktor eksternal (perilaku orang tua) selain pola asuh orang tua yaitu status ibu bekerja, pemberian asi eksklusif dan MP-ASI, kebiasaan makan orang tua, paritas, keterlambatan memperkenalkan makanan, selain itu ada penyebab lain yaitu faktor internal (perilaku anak), kebiasaan bermain gadget  $\geq 2$  jam/hari, anak ADHD (Astuti et al., 2023). Kasus ini menunjukkan bahwa meskipun pola asuh yang diterapkan oleh orang tua sudah baik ada banyak faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan makan anak. Pendekatan yang bertahap, penuh kasih sayang, dan konsisten biasanya akan memberikan hasil yang lebih positif dalam jangka panjang, meskipun prosesnya mungkin membutuhkan waktu.<sup>24</sup> Selain itu didapatkan orang tua dengan pola asuh kurang baik tetapi memiliki *picky eater* sedang 14 orang dan *picky eater* rendah 7 orang, menurut (Islami, 2022) *picky eater* tidak hanya dipengaruhi oleh pola asuh, tetapi juga oleh pengalaman sensorik yang berbeda membuat beberapa anak lebih toleran terhadap berbagai rasa dan tekstur makanan.<sup>25</sup> Kualitas interaksi sosial dan lingkungan di luar rumah seperti sekolah juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, meskipun pola asuh yang diterima kurang ideal, berbagai faktor tersebut dapat berpengaruh pada anak yang tidak *picky eater*.

Jika *picky eater* tidak diatasi dengan baik dampak yang akan muncul adalah akan mempengaruhi beberapa hal antara lain menurunkan daya ketahanan anak, kegagalan pertumbuhan dan perkembangan sehingga meningkatkan resiko kesakitan (Saidah & Dewi, 2020).<sup>8</sup> Dalam hal ini orang tua perlu terlibat misalnya dengan menyajikan makanan yang menarik agar anak tidak bosan dengan makanan yang diberikan, membatasi cemilan yang mengenyangkan sebelum waktu makan utama, serta menyediakan makanan bergizi, orang tua sebaiknya lebih memperhatikan apa yang dimakan anak untuk mengurangi dan mencegah hal tersebut.

Berdasarkan hasil analisa pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dengan *picky eater*, pola asuh orang tua

memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak, orang tua dengan kebiasaan makan yang baik cenderung memiliki anak dengan kebiasaan makan yang baik pula. Menciptakan lingkungan makan yang menyenangkan dan bebas dari tekanan serta memberikan edukasi tentang pentingnya nutrisi sejak dini membantu anak lebih terbuka terhadap makanan baru, dengan pola asuh yang baik serta konsisten dan suportif orang tua dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak-anak mereka, mengurangi kemungkinan anak menjadi *picky eater*, dan memastikan mereka mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

### KESIMPULAN

Pola asuh orang tua dengan *picky eater* pada anak usia prasekolah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Diharapkan orang tua dapat meningkatkan variasi jenis makanan pada anak serta membiasakan pola makan yang baik untuk menghindari perilaku memilih makan atau *picky eater*.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Amaliya, S., Kapti, R. E., Rachmawati, S. D., & Azizah, N. (2021). Aplikasi Terapi Bermain Sebagai Intervensi Distraksi Pada Anak Dengan Prosedur Pembedahan. *Caring Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2021.001.01.4>
2. Merita, M. (2019). Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.29>
3. Papatot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P.M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 266. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
4. Rifa Naisa, C., & Mariana Harahap, I. (2024). Perilaku Sulit Makan Pada Anak Prasekolah Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jl. Teuku Nyak Arief No, 441(441), 475–482*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
5. Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. (2023). Perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(1), 46–55. <https://doi.org/10.34305/jmc.v4i1.969>
6. Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). Narrative Review: Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207–214.
7. Purnamasari, A. R., & Adriani, M. (2020). Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Tingkat Kecukupan Protein Dan Lemak Pada Anak Prasekolah [Correlation of *Picky Eater* Behavior to Protein and Fat Intake in Adequacy Pre-School Children]. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 31. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.31-37>
8. Saidah, H., & Dewi, K. R. (2020). “Feeding Rule” Sebagai Pedoman Penatalaksanaan Kesulitan Makan Pada BalITA (N. Pangesti (ed.)). Ahlimedia Press. <https://play.google.com/books/reader?id=unePEAAAQBAJ&pg=GBS.PA47&hl=id>
9. Arisandi, R. (2019b). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Picky Eating* Pada Anak Metode Hasil Dan Pembahasan. 10(2), 238–241. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.158>
10. Subagia, I. N. (2021). Pola Asuh Orang Tua: Faktor & Implikasi terhadap Perkembangan Karakter Anak. Bali: NILACAKRA, 8–9. [http://eprints.radenfatah.ac.id/1554/5/BAB II agra.pdf](http://eprints.radenfatah.ac.id/1554/5/BAB%20II%20agra.pdf)
11. Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). GIZI ANAK DAN REMAJA. PT RajaGrafindo Persada.

12. Hermawan, A. (2020). Pola Asuh Parental Responsiveness Dan Parental Demandingness Dalam Keluarga. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 3(1), 105–123.
13. Hayati, S., & Amran, H. F. (2022). Analisis Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Prasekolah. *ANJANI Journal: Health Sciences Study*, Vol 2, No 1, 6–10. <https://journal.pdmengkulu.org/index.php/anjani/article/view/513/485>
14. Sari, P. P., Sumardi, & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(1), 157–170.
15. Mohzana, Murcahyanto, H., & Muh.Fahrurrozi. (2024). Pengaruh Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Orientasi Pola Asuh Anak Usia Dini. *Journal of Elementary School (JOES)*, 7(1), 1–11. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOES/article/view/8631>
16. Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Pola Asuh Dengan Terjadinya Picky Eater (Pilih-Pilih Makanan) Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Dusun Sumberaji Desa Karangjeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(1), 56–64. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.01.6>
17. Prastiwi, H. M. (2019). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 3-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 242–249.
18. Hakiki, M. I. K., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Perilaku Picky Eating dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3183–3193.
19. Lukitasari, D. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Sehat Masada*, 14(1), 73–80. <https://doi.org/10.38037/jsm.v14i1.127>
20. Heryanto, M. L., Wianti, H., Herwandar, F.R. U., & Srimulyawati, T. (2024). Hubungan Antara Picky Eater Dengan Perkembangan Motorik Kasar Dan Motorik Halus Anak Prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(2), 81–86. <https://doi.org/10.34305/jmc.v4i02.1110>
21. Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.123-130>
22. Iskandar, S., Erhamwilda, & Hakim, A. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Pemberian Makanan Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Bandung Conference Series: Early Childhood Teacher Education*, 2(2), 144–152. <https://doi.org/10.29313/bcsecte.v2i2.4418>
23. 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*, 3(4), 103–114. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i4.9159>
24. Budiyantri, Y., Damayanti, A., Saputra, A., Maidartati, Tania, M., & Kurniawati, N. (2022). Gambaran Pola Asuh Orangtua Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 138–145.
25. Islami, M. N. (2022). Gambaran Picky Eater pada Anak Usia Toddler (1-3 tahun) di Kelurahan Bangetayu Kulon Kota