

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada Pada bab ini akan dijelaskan beberapa konsep dasar yang berhubungan dengan masalah penelitian yaitu: (1) Konsep Prasekolah, (2) Konsep *picky eater*, (3) Konsep Perilaku Makan Orangtua, (4) Kerangka Konsep, (5) Hipotesis Penelitian.

#### **2.1. Konsep Anak Usia Prasekolah**

##### **2.1.1 Definisi Anak Usia Prasekolah**

Anak usia pra sekolah atau awal masa kanak – kanak adalah anak yang berusia antara 3 sampai 6 tahun, Usia prasekolah merupakan masa bermain karena setiap waktu di isi dengan bermain. Usia prasekolah merupakan usia paling peka bagi anak, sehingga usia ini menjadi masa paling baik untuk membentuk kualitas seorang anak di masa depan. Dalam usia ini anak umumnya mengikuti program anak melalui kelompok bermain pada usia 3 tahun dan Taman Kanak-kanak pada usia 4-6 tahun(Suhartanti et al., 2019).

Anak di tahun prasekolah merupakan mereka dengan usia 3-6 tahun. Anak usia prasekolah menjadi rewel terhadap makanan, dan lebih memilih beberapa jenis makanan tertentu atau yang dipersiapkan dengan cara tertentu, dan hanya dapat mengkonsumsi makanan tertentu selama beberapa periode atau hari(wijayanti, 2018). Anak usia prasekolah berisiko mengalami masalah gizi kurang, karena gangguan makan yang disebabkan oleh anak-anak yang sudah mulai bertindak

sebagai konsumen aktif dan cenderung memilih-milih makanan yang akan dikonsumsi(Lintang Puspita et al., 2023)

## **2.1.2 Konsep Perkembangan Anak Usia Prasekolah**

### **2.1.2.1 Perkembangan Fisik**

#### **1) Perkembangan Otak**

Perkembangan otak pada usia dini mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga masa ini disebut dengan masa emas atau golden age. Penelitian di bidang neurologi membuktikan bahwa 50% dari kecerdasan anak terbentuk dalam empat tahun pertama pada kehidupan anak, setelah anak berusia delapan tahun, perkembangan otak anak mencapai 80% dan ketika anak berusia 18 tahun perkembangan otak mencapai 100%(Fitriani, 2018).

#### **2) Perkembangan Motorik**

Kemampuan motorik didefinisikan sebagai segala gerakan yang dapat dilakukan seluruh tubuh, sehingga perkembangan motorik disebut sebagai unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh (Sujiono et al., 2020). Perkembangan motorik sejalan dengan kematangan syaraf dan otot, sehingga setiap gerakan yang dilakukan anak merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak. Berikut perkembangan motorik anak prasekolah.

### 2.1.2.2 Perkembangan Kognitif

#### 1) Perkembangan Kognitif menurut Piaget

Sesuai dengan teori kognitif piaget, maka perkembangan kognitif pada masa awal anak-anak dinamakan tahap praoperasional (preoperational stage), yang berlangsung dari usia 2 hingga 7 tahun. Praoperasional dibagi kedalam 2 tahap, yaitu:

##### a Subtahap prakonseptual (2-4 tahun)

Subtahap prakonseptual merupakan tahapan pemikiran praoperasional yang terjadi antara usia 2 hingga 4 tahun (Masruroh, n.d.). Pada masa ini, mulai terjadi perkembangan kemampuan membayangkan objek yang tidak ada (tidak terlihat) dengan sesuatu yang lain secara mental. Sebagai contoh, pisau plastik dapat merepresentasikan pisau sesungguhnya.

Cara berpikir anak pada tahap ini ditandai dengan pemikiran bersifat tidak sistematis, tidak konsisten, dan tidak logis (Ibda, 2015). Pada tahap ini Anak pra-sekolah mulai mampu mengorganisir berbagai hal yang mereka ketahui melalui pemikiran simbolis.

##### b Subtahap Intuitif (4-7 tahun)

Istilah intuitif digunakan untuk menunjukkan subtahap kedua dari pemikiran praoperasional. Subtahap ini terjadi pada anak dalam periode usia 4 hingga 7 tahun (Masruroh, n.d.). Pada sumber lain dikatakan, subtahap ini terjadi pada periode usia 4-6 tahun (Isma, 2016). Dalam subtahap ini, aktifitas mental seperti cara-cara mengelompokkan, mengukur dan menghubungkan objek mulai terjadi, tetapi anak belum begitu sadar mengenai prinsip yang

melandasi terbentuknya aktifitas tersebut. Anak mampu memecahkan masalahnya dengan cara yang lebih kompleks walaupun proses penalaran dan pemikirannya memiliki keterbatasan dalam bidang tertentu.

## 2) Perkembangan Persepsi

Meskipun perkembangan persepsi berkembang sejak awal masa kehidupan, pada masa pra-sekolah perkembangan stimulus masih memiliki beberapa keterbatasan. Terkadang anak usia prasekolah dapat merasakan stimulus penglihatan dan pendengaran seperti yang dirasakan oleh orang dewasa, namun pada masanya mereka tidak dapat merasakannya.

### 2.1.2.3 Perkembangan Psikososial

Menurut (Nasution et al., 2024) Pada masa anak-anak ditandai dengan perkembangan psikososial yang cukup pesat diantaranya permainan, hubungan dengan orang lain, dan perkembangan moral.

#### 1) Perkembangan Permainan

Permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada anak pra-sekolah. Oleh karena itu, hubungan sosial dengan teman sebaya pada masa ini terbentuk dalam permainan.

#### 2) Perkembangan Hubungan dengan Orang Tua

Pada masa prasekolah, hubungan dengan orang tua atau pengasuhnya menjadi dasar bagi perkembangan emosional dan sosial anak. Hal yang penting dalam hubungan orang tua dan anak adalah gaya pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua.



### 3) Perkembangan Hubungan dengan Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya berguna sebagai sumber informasi mengenai dunia luar keluarga. Anak mendapatkan respon atas kemampuannya dari perkembangan hubungan kelompok sebaya.

### 4) Perkembangan Moral

Teori perkembangan moral dilakukan dengan melihat tingkah laku moral sebagai respons atas stimulus. Proses-proses penguatan, penghukuman, dan peniruan digunakan untuk menjelaskan perilaku moral anak-anak. Perilaku moral bukan semata-mata hasil sosialisasi atau pelajaran yang diperoleh dari kebiasaan yang berhubungan dengan nilai kebudayaan, tetapi sebagai akibat dari aktivitas spontan yang dipelajari dan berkembang melalui interaksi sosial anak dengan lingkungannya (Nasution et al., 2024). Saat anak diberikan konsekuensi atas perilaku mereka maka akan timbul kebiasaan dari perilakunya. Saat anak diberikan hadiah atas perilaku yang sesuai maka anak akan mengulangi perilaku tersebut. Sebaliknya, saat anak diberikan penghukuman atas perilaku yang tidak sesuai, maka perilaku tersebut akan menurun atau hilang.

## 2.2 Konsep *Picky Eater*

### 2.2.1 Definisi *picky eater*

*Picky eater* adalah perilaku memilih-milih makanan dengan terbatasnya jumlah pilihan makanan, tidak memiliki keinginan mencoba makanan baru, menghindari beberapa jenis makanan, dan memiliki pilihan makanan tertentu (Putri & Muniroh, 2019). Sedangkan menurut (Adhani, 2019). *picky eater* adalah kebiasaan anak untuk melakukan pilih-pilih makanan dengan jenis-jenis tertentu serta melakukan penolakan makanan. Anak akan dikatakan *picky eater* jika memiliki kriteria seperti menolak makan yang konsisten terhadap makanan dengan rasa, tekstur, suhu, atau bau tertentu, penolakan terhadap makanan yang baru diperkenalkan atau makanan yang pernah dikenal tetapi dengan tipe lain namun anak tidak menolak jenis makanan yang disukai (Nurul H et al., 2024).

*Picky eater* adalah gangguan makan atau perilaku anak yang memilih-milih dalam hal makanan, biasanya anak yang memiliki perilaku ini ditandai dengan mengonsumsi jenis makanan yang hampir sama ketika makan, menolak makanan, enggan mencoba makanan yang baru atau tidak familiar, dan memiliki makanan yang disukai, akibatnya anak akan mengalami kekurangan energi dan zat gizi yang akan mengganggu pertumbuhan perkembangan anak (Ramadani et al., 2023).

Picky eating, yang juga dikenal sebagai picky atau picky eater, adalah perilaku umum yang sering ditemui pada anak kecil. Karakteristik dari picky eater meliputi keterbatasan variasi makanan yang mereka konsumsi keengganan untuk mencoba makanan baru, sering kali hanya makan makanan tertentu, dan dapat menyebabkan masalah dalam hubungan orang tua anak. Selama tahap

perkembangannya, anak dapat mengalami fenomena yang disebut food neophobia, di mana mereka menunjukkan penolakan atau menghindari makanan baru dan lebih memilih makanan yang sudah familiar atau disukai (N. Fitriani et al., 2024).

### **2.2.2 Indikator *Picky Eater***

Menurut buku dari (Muthohiroh, 2021) menyebutkan indikator *picky eater* yaitu :

1. Kemungkinan anak menolak makanan yaitu menolak jenis makanan baru, dan menolak berbagai jenis makanan sehingga tidak bervariasi dan selektif terhadap makanan yang akan ia makan
2. Respon anak terhadap makanan
3. keinginan anak untuk menikmati setiap makanan dan menantikan waktu makan.
4. Kecepatan anak saat makan

### **2.2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Picky Eater***

Menurut (Astuti & Magdalena, 2023) Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *picky eater* yang dikelompokkan menjadi 2, yaitu: faktor eksternal (perilaku orang tua) dan faktor internal (perilaku anak).

#### **1) Faktor Eksternal**

Faktor eksternal yang mempengaruhi *picky eater* pada anak prasekolah meliputi, perilaku makan orang tua, status ibu bekerja, pola asuh orang tua, pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI, paritas, keterlambatan dalam pemberian makanan.

#### a. Perilaku Makan Orang Tua

Dalam proses perkembangannya, anak akan cenderung meng-copy apa yang dilihat dan dicontohkan kepadanya. Hal ini berpengaruh pada perilaku anak salah satunya perilaku atau kebiasaan makan karena anak biasanya akan meniru perilaku makan orang tuanya. Orang tua yang memiliki kebiasaan makan tertentu misalkan hanya menyukai protein saja, seringkali tanpa sadar akan memberikan anak mereka sama dengan makanan apa yang mereka makan saja. Tentunya hal ini menjadi salah satu faktor yang menjadikan anak *picky eater* (Chilman et al., 2021).

Anak prasekolah merupakan golongan konsumen semipasif/semiaktif, sehingga pemenuhan kebutuhan nutrisi masih bergantung pada orang lain, khususnya ibu atau pengasuhnya. Hasil studi menunjukkan bahwa asupan gizi secara kuat berhubungan dengan ibu dan anak daripada antara ayah dan anak. Selain itu, kebiasaan makan orang tua mempunyai dampak terhadap asupan gizi pada anak prasekolah. Penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan yang *picky eater* mempunyai ibu dengan variasi asupan sayuran yang rendah. Orang tua banyak mempengaruhi perkembangan pola makan pada anak. Studi kuantitatif yang dipublikasikan tahun 1998 menguji pemilihan makan pada batita yang berhubungan dengan pemilihan makan anggota keluarganya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa praktek pemberian makan yang salah dari orang tua atau karena kurang pengalaman dapat menyebabkan anak gagal tumbuh. Pengasuh anak dengan karakteristik tertentu mempunyai dampak positif pada keadaan gizi anak. Ibu dari anak yang bergizi baik, merupakan ibu



yang terampil mengurus anak, sabar, dan tampak dewasa dibandingkan ibu dari kelompok dengan anak bergizi rendah (Priyanah, 2008). Dalam (Muthohiroh, 2021).

b. Status Ibu Bekerja

Ibu bekerja dapat mempengaruhi *picky eater* karena orang tua, terutama ibu, berperan penting dalam menyiapkan dan menyediakan makanan bagi anaknya. Ibu yang bekerja dan tidak bekerja memiliki perbedaan waktu yang dibutuhkan untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan kebiasaan makan anaknya, sehingga status ibu yang bekerja kemungkinan akan berdampak pada perilaku makan yang kurang baik (Yuanita et al., 2021).

Hasil penelitian berjudul “Hubungan Status Ibu Bekerja, Pola Asuh Makan, Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian *Picky Eater* pada Anak Usia Prasekolah” oleh Pangestuti & Prameswari (2021) didapatkan hasil nilai p-value  $0,044 < \alpha (0,05)$  pada variabel status ibu bekerja dengan menggunakan uji chi-square, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status ibu bekerja dengan kejadian *picky eater*. Sejalan dengan penelitian Datar et al., (2014) menyebutkan bahwa terdapat hubungan jam kerja ibu dengan indeks massa tubuh pada anak obesitas. Anak-anak dengan ibu yang bekerja lebih dari 20 jam per minggu lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji, sedikit mengonsumsi buah dan sayur, serta terdapat penurunan pola makan.

c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua memiliki peranan besar dalam perkembangan karakter dan membentuk kebiasaan anak. Termasuk salah satunya yakni memengaruhi pola makan atau kebiasaan makan. Jika berhubungan dengan pemberian makan pada anak, tidak jarang orang tua menerapkan pemberian reward atau hadiah untuk mendorong anak agar mau makan, hal ini tentunya juga mendorong anak untuk menjadi *picky eater* karena anak hanya akan makan bila diberikan hadiah saja. Berdasarkan International Journal of Environmental Research and Public Health yang mereview faktor intrinsik dan ekstrinsik perilaku picky eating pada anak, didapatkan bahwa pola asuh otoriter, tidak terstruktur, dan uninvolved parenting dapat meningkatkan kemungkinan anak menjadi *picky eater* atau pilih-pilih makanan (Chilman et al., 2021).

d. Pemberian ASI Eksklusif Dan Pemberian MP-ASI

Pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI dapat mempengaruhi *picky eater* karena ASI bisa memberikan banyak manfaat sensoris dari segi aroma dan rasa. Berbicara tentang aroma, beberapa volatil senyawa dari makanan dicerna oleh ibu cenderung untuk ditransmisikan ke dalam susunya. Maka dari itu, ASI dapat menanggung komponen rasa yang berbeda yang mungkin berdampak pada perilaku bayi pada saat mendapat makanan pendamping ASI. Cara menanganinya yaitu untuk orang tua anak bisa memperhatikan makanan yang masuk ke anaknya karena makanan yang masuk bisa sedini mungkin untuk membiasakan agar anak tidak berperilaku *picky eater*.

e. Paritas

Dalam artikel jurnal lain berjudul *Picky eating in children: causes and consequences*, juga dijelaskan bahwa ibu dengan paritas yang lebih rendah memiliki kemungkinan *picky eating* yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan paritas tinggi (Taylor & Emmett, 2020). Kejadian ini dipengaruhi oleh pengalaman ibu dalam melakukan pengasuhan terhadap anak. Dengan paritas yang lebih tinggi atau jumlah anak yang sudah lebih dari satu, orang tua cenderung memiliki pengetahuan dan pengalaman lebih dibandingkan dengan yang baru memiliki satu anak. Pengalaman ibu pada periode sebelumnya akan mempengaruhi pola asuh pada anak berikutnya (Widaryanti & Maydianasari, 2022).

f. Faktor Keterlambatan dalam Memperkenalkan Makanan

Pada artikel jurnal *Apetite: Antecedents of picky eating behaviour in young children*, di jelaskan bahwa keterlambatan mengenalkan makanan pada anak membuat anak menjadi *picky eater* (Emmett et al., 2018). Pada studi yang meneliti perilaku *picky eating* pada anak didapatkan bahwa pengenalan makanan padat yang terlambat (setelah 9 bulan) dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan anak menjadi sangat pilih-pilih makanan. Pemberian buah segar dan makan makanan yang sama dengan anak bersifat protektif terhadap pilih-pilih makanan di kemudian hari, sedangkan memberikan makanan siap saji nantinya akan meningkatkan kemungkinan anak akan menjadi pilih-pilih makanan (Emmett et al., 2018; Taylor & Emmett, 2020).

## 2) Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi *picky eater* pada anak prasekolah meliputi, sensitivitas sensorik anak, ADHD, kebiasaan bermain gadget, usia anak, jenis kelamin anak,

### a. Sensitivitas Sensorik Anak

Sensitivitas sensorik dapat mempengaruhi *picky eater* karena paparan rasa meningkatkan penerimaan dan bahkan kesukaan terhadap makanan yang ditolak pada anak-anak. Studi dari Steinsbekk et al., (2017) yang berjudul *Child and parent predictors of picky eating from preschool to school age* menunjukkan bahwa kepekaan sensorik secara prospektif memprediksi pilih-pilih makanan, menambah temuan cross-sectional sebelumnya. Tidak hanya sensitivitas rasa dan penciuman, tetapi juga sensitivitas sentuhan dikaitkan dengan sifat pilih-pilih pada anak-anak. Cara menanganinya yaitu dengan meningkatkan kesadaran penyedia layanan kesehatan tentang predictor pilih-pilih makanan, dengan menerapkan pola asuh yang baik. Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa dengan kepekaan sensorik tinggi dan orang tua yang memiliki sensitivitas tinggi dan penataan yang rendah bisa menunjukkan lebih banyak sifat pilih-pilih untuk anaknya terutama pada usia anak 4 dan 6 tahun (Steinsbekk et al., 2017).



b. *Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*

ADHD atau gangguan pemusatan perhatian sering dimulai pada masa anak-anak. Gejala yang dialami yakni sulit fokus, hiperaktif, dan impulsive. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Children's Health Care Department of the Children's Hospital of Nanjing Medical University oleh Wu et al., (2023) anak yang menderita ADHD memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami perilaku makan yang berbahaya, termasuk makan lama, picky eating, dan terlalu sensitif terhadap makanan dan minuman. Dari penelitian juga ditemukan hubungan yang signifikan antara gejala ADHD dengan perilaku makan yang tidak baik (Wu et al., 2023).

c. kebiasaan bermain gadget  $\geq 2$  jam/hari dan durasi aktivitas fisik  $\geq 1$  jam/hari.

Bermain gadget  $\geq 2$  jam/hari dan durasi aktivitas fisik  $\geq 1$  jam/hari dapat mempengaruhi *picky eater* karena semakin lama anak bermain gadget semakin besar juga kemungkinan kebiasaan makan yang tidak sehat seperti melewatkan sarapan, sering mengonsumsi sarapan cepat saji dan juga sering makan yang manis manis (Yalcin et al., 2022). Hasil penelitian dari Yalcin (2022) menunjukkan bahwa anak yang melewatkan makan  $\geq 3$  jam/hari dan makan di depan layar gadget  $\geq 3$  jam/hari lebih cenderung menjadi *picky eater*, pengaruh orangtua harus bisa di perhitungkan dalam upaya mengembangkan perilaku makan yang sehat dan kebiasaan gaya hidup anak-anak.

d. Usia anak

Anak usia prasekolah (3-6 tahun) sering disebut sebagai bagian dari golden period atau golden age dalam perkembangan mereka, yang merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan seorang anak telah signifikan yang membuatnya membutuhkan lebih banyak asupan dan nutrisi yang baik bagi anak seusianya (Heryanto et al., 2023). Masa ini anak prasekolah sudah dapat makan sendiri dan dapat memilih makanan yang diinginkan, sehingga menjadi makanan sehari-harinya (Bahagia, 2018). Perilaku anak prasekolah bersifat peniru, mereka akan melakukan apa yang dilihat pada lingkungannya dan tidak bisa membedakan benar dan salah, pantas dan tidak pantas apa yang diikutinya

e. Jenis kelamin

Anak laki-laki cenderung memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih unggul dibandingkan dengan anak perempuan, oleh karena itu anak laki-laki lebih aktif dari pada anak Perempuan dan lebih sering tidak memperhatikan makanannya, secara umum dalam hal makan anak laki-laki lebih sering menolak makan dari pada anak Perempuan (Anggraini, 2020)

#### 2.2.4 Gejala *Picky Eater*

Perilaku *picky eater* biasa ditandai dengan anak menolak makan, enggan mencoba makanan yang baru, tidak familiar dan memiliki makanan yang dia sukai. Anak yang mengalami *picky eater* akan enggan mengonsumsi makanan yang sudah dikenal atau untuk mencoba makanan yang baru (Taylor et al., 2015). Anak *picky eater* tidak mengonsumsi makanan yang beragam, pembatasan jenis makan tertentu atau pilih-pilih makanan terutama sayuran dan buah (Ramadani, 2023).

### **2.2.5 Dampak *Picky Eater***

*Picky eater* jika dibiarkan dapat menyebabkan inadekuasi intake makanan yang dapat berujung pada terjadinya gangguan pertumbuhan anak. Anak yang mengalami *picky eater* lebih berisiko memiliki berat badan rendah, terutama pada anak usia balita, perilaku *picky eater* yang tidak diatasi sedini mungkin bisa menyebabkan anak terbiasa pilih-pilih makanan dan bisa menyebabkan anak kekurangan asupan nutrisi sehingga dapat mempengaruhi status gizinya juga dapat menggambarkan suatu pola pembatasan makanan yang mungkin dapat berlanjut dan berperan dalam gangguan perilaku makanan saat dewasa (Nadhirah & Taufiq, 2021).

Menurut Hananto (2016) dampak yang terjadi pada *picky eating* dapat mengalami pertumbuhan fisik yang ditandai dengan menghambatnya pertumbuhan IQ (intelligence quotient) yang dapat berakibat pada kecerdasan anak dan berat badan dibawah normal. *Picky eating* yang ekstrem jika tidak segera ditangani bisa berdampak kurang baik bagi kesehatan seperti gagal tumbuh, terjadi penyakit kronis, dan dapat menyebabkan kematian.(Fitria W & Atikah F, 2023).

### **2.2.6 Penanganan *Picky Eater***

Anak prasekolah cenderung menolak makanan tertentu terutama sayur dan buah, sehingga orangtua harus mengenalkan jenis makanan yang bervariasi dan beragam dan orang tua juga harus memberikan contoh untuk makan bervariasi seperti makan sayur atau makanan sehat lainnya sehingga anak tertarik untuk makan makanan tersebut (Rida Purnamasari & Adriani, 2020).

Menurut buku dari(Muthohiroh, 2021). Ada beberapa solusi yang di lakukan kepada anak dengan gejala *picky eater* yaitu :

- 1) Mencoba memperkenalkan lagi berbagai variasi makanan kepada anak beserta berikan concho agar anak tertarik untuk mencoba.
- 2) Tidak putus asa kalau setelah 3-4 kali mencoba, anak masih menolak makanan itu. Penelitian menunjukkan bahwa setelah 8-10 kali dicobakan biasanya anak baru mau mengonsumsi makanan baru itu.
- 3) Berikan makanan dengan porsi lebih kecil tetapi lebih sering.
- 4) Hidangkan makanan dengan cara yang menarik untuk anak.
- 5) Jangan memaksa, ciptakan suasana makan yang menyenangkan.
- 6) Menghidangkan menu yang bervariasi. Hal ini dilakukan agar anak bisa memilih makanan yang disukainya sehingga anak tidak jenuh
- 7) Mengurangi kudapan diantara jam makan. Pada anak *picky eater*, porsi cemilan sebaiknya dikurangi, dalam hal ini termasuk pemberian susu. Hal ini dilakukan agar nafsu makan anak tetap terjaga. Dibandingkan anak usia dibawah satu tahun, anak batita sebaiknya diberikan susu yang lebih rendah
- 8) Mempercantik tampilan makanan. Kebanyakan anak batita belajar untuk mengenali makanan yang disukai melalui penglihatannya. Anak bisa menolak biskuit karena bentuknya tidak seperti yang lainnya
- 9) Memperhatikan kondisi psikologis anak. Membuat kondisi psikologis anak menjadi lebih baik dapat meningkatkan nafsu makannya.



10) Membiarkan anak makan sendiri. Hal ini dilakukan agar anak dapat bereksplorasi terhadap makanannya, selain itu untuk mengasah kemandirian dan kemampuan motoriknya.

11) Tidak mengikuti keinginan anak dengan mengganti menu sesuai keinginannya, karena mungkin saja ketidaksukaannya disebabkan keinginan menentang dominasi orangtua. Menanamkan kesadaran pada anak bahwa makan adalah suatu tugas, dengan tidak memuji jika makanan dihabiskan, dan juga tidak memarahi, mengancam, membujuk, menghukum, atau memberi label anak sebagai anak nakal jika makanannya tidak dihabiskan atau tidak mau makan.

#### **2.2.7 Penilaian *Picky Eater***

Perilaku *picky eating* dinilai menggunakan kuesioner perilaku makan atau *Children Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ). *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) merupakan *parent-report* (laporan orang tua) yang dirancang untuk menilai variasi gaya makan di kalangan anak-anak. Kuesioner *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) dikembangkan oleh Dr. Jane Wardle dan rekan-rekannya di University College London (UCL) pada tahun 2001. Tujuan CEBQ yaitu mengukur perilaku makan anak-anak dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku (Wardle et al., 2001).

Kuesioner ini terdiri dari 35 item yang dibagi menjadi delapan sub skala yang menggunakan skala likert yaitu *Food Responsiveness* (FR): Mengukur respon anak terhadap makanan, *Emotional Overeating* (EOE): mengukur kemungkinan anak makan kurang karena emosi, *Enjoyment of Food* (EF): Mengukur kesenangan anak saat makan, *Satiety Responsiveness* (SR): Mengukur kemampuan anak merasa

kenyang, *Slowness in Eating* (SE): Mengukur kecepatan makan anak, *Emotional Overeating* (EOE): Mengukur kemungkinan anak makan berlebihan karena emosi, *food Fussiness* (FF): Mengukur kemungkinan anak menolak makanan, dan *Desire to Drink* (DD): Mengukur keinginan anak untuk minum.

Subskla tersebut dikelompokkan menjadi 2 yaitu interest in food (terdiri dari FR, EUF, EF,DD) dan lack of interest in food (terdiri dari SR, SE,EOE, FF).

Kuisisioner CEBQ (Children Eating Behavior Questionnaire) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia telah diuji dan dinyatakan valid dan reliabel (Pebruanti, 2022). Disini peneliti mengambil beberapa sub topic yang sesuai dengan indikator *picky eater* dengan jumlah pertanyaan yang terdiri dari 18 pertanyaan yang dibagi menjadi empat sub skala yang menggunakan skala likert yaitu *Enjoyment of Food* (EF): Mengukur keinginan anak untuk menikmati setiap makanan, *Food Responsiveness* (FR): Mengukur respon anak terhadap makanan, *Slowness in Eating* (SE): Mengukur kecepatan makan anak, *food Fussiness* (FF): Mengukur kemungkinan anak menolak makanan. Subskla tersebut dikelompokkan menjadi 2 yaitu interest in food (terdiri dari FR, EF,) dan lack of interest in food (terdiri dari SE, FF).

## **2.3 Konsep Perilaku Makan Orang Tua**

### **2.3.1 Definisi Perilaku Makan**

Perilaku makan merupakan suatu interaksi manusia dan makanan yang mempengaruhi waktu makan, kuantitas asupan makanan dan preferensi dalam pemilihan makanan (Ramadani et al., 2023). Perilaku makan adalah cara seseorang berfikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan yang dinyatakan dalam bentuk perilaku tindakan makan, memilih makanan dan kebiasaan makan (Husna Fadhilah et al., 2018).

Perilaku makan orang tua adalah suatu tingkah laku observable yang dapat dilihat dan diamati dalam rangka merespon atau menganggapi rangsangan terhadap makanan, memenuhi kebutuhan makanan, serta pandangan terhadap makanan tersebut yang dilakukan oleh orang tua (Maria, 2020).

Perilaku makan yang baik adalah mengonsumsi makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan zat gizi individu sehingga hidup menjadi sehat dan produktif (Ramadani et al., 2023).

### **2.3.2 Indikator Perilaku Makan**

Terdapat empat indikator perilaku makan menurut Ellis et al., (2017) adalah

1. Meal presentation yaitu perilaku dan sikap kaku terkait dengan penyajian atau persiapan makanan
2. Food variety yaitu ragam makanan, variasi makanan dan neophobia makanan (penolakan beberapa makanan)
3. Meal disengagement yaitu pelepasan dan menghindari waktu makan

4. Taste aversion yaitu penolakan beberapa makanan khususnya yang rasanya pahit dan asam.

### 2.3.3 Faktor Penyebab Perilaku Makan

Perilaku makan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perilaku pilih-pilih makan pada anak. Orang tua yang memiliki perilaku pilih-pilih makan akan mempengaruhi perilaku makan anaknya 10,1 kali lebih menjadi *picky eater* (Kesuma dkk., 2015).

Menurut Khumaidi dalam penelitian (Ramadani et al., 2023), faktor dari perilaku makan dapat dipengaruhi dengan dua faktor utama yaitu, faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik.

#### 1) Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar diri manusia. Macam-macam faktor ekstrinsik adalah faktor lingkungan alam, faktor lingkungan sosial, faktor lingkungan budaya dan agama, dan faktor lingkungan ekonomi.

##### a) Lingkungan Alam

Faktor lingkungan alam dipengaruhi karena pola makan di Indonesia berbeda-beda, pada umumnya pola makan ini dipengaruhi oleh jenis bahan makanan pada suatu daerah.

##### b) Lingkungan Sosial

Faktor lingkungan sosial dapat menjadi faktor perilaku makan karena perbedaan pola makan dan kebiasaan makan dapat terlihat jelas dari gambaran bagaimana lingkungan sosialnya. Lingkungan keluarga dan teman pada



lingkungan tempat tinggal akan mempengaruhi dalam pembentukan perilaku makan.

c) Lingkungan Budaya Dan Agama

Dalam hal makanan agama memiliki aturan untuk umatnya. Agama memberikan batasan-batasan dalam kebiasaan makan. Dalam prinsip islam terdapat makanan halal dan haram, sehingga agama dan kepercayaan dapat mempengaruhi makan seseorang. Perilaku orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perilaku pilih-pilih makan pada anak, karena faktor budaya dapat mempengaruhi sikap suka dan tidak suka terhadap suatu makanan (Sulistyoningsih dkk., 2016).

d) lingkungan ekonomi.

Faktor lingkungan ekonomi dapat mempengaruhi kebiasaan makan kelompok masyarakat menurut taraf ekonominya atau status ekonomi. Golongan status ekonomi masyarakat yang kuat akan memiliki cenderung kebiasaan makan yang banyak, sedangkan bagi golongan status ekonomi yang rendah mempunyai kebiasaan makan yang tidak memperhatikan nilai gizinya. Faktor ekonomi ini sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan (Ratih dkk., 2020). Faktor dari sosial ekonomi adalah pekerjaan, pendapatan, dan tingkat pendidikan. Tingkat sosial ekonomi dapat menggambarkan bagaimana tingkat kesejahteraan dalam keluarga.

## 2) Faktor Intrinsik

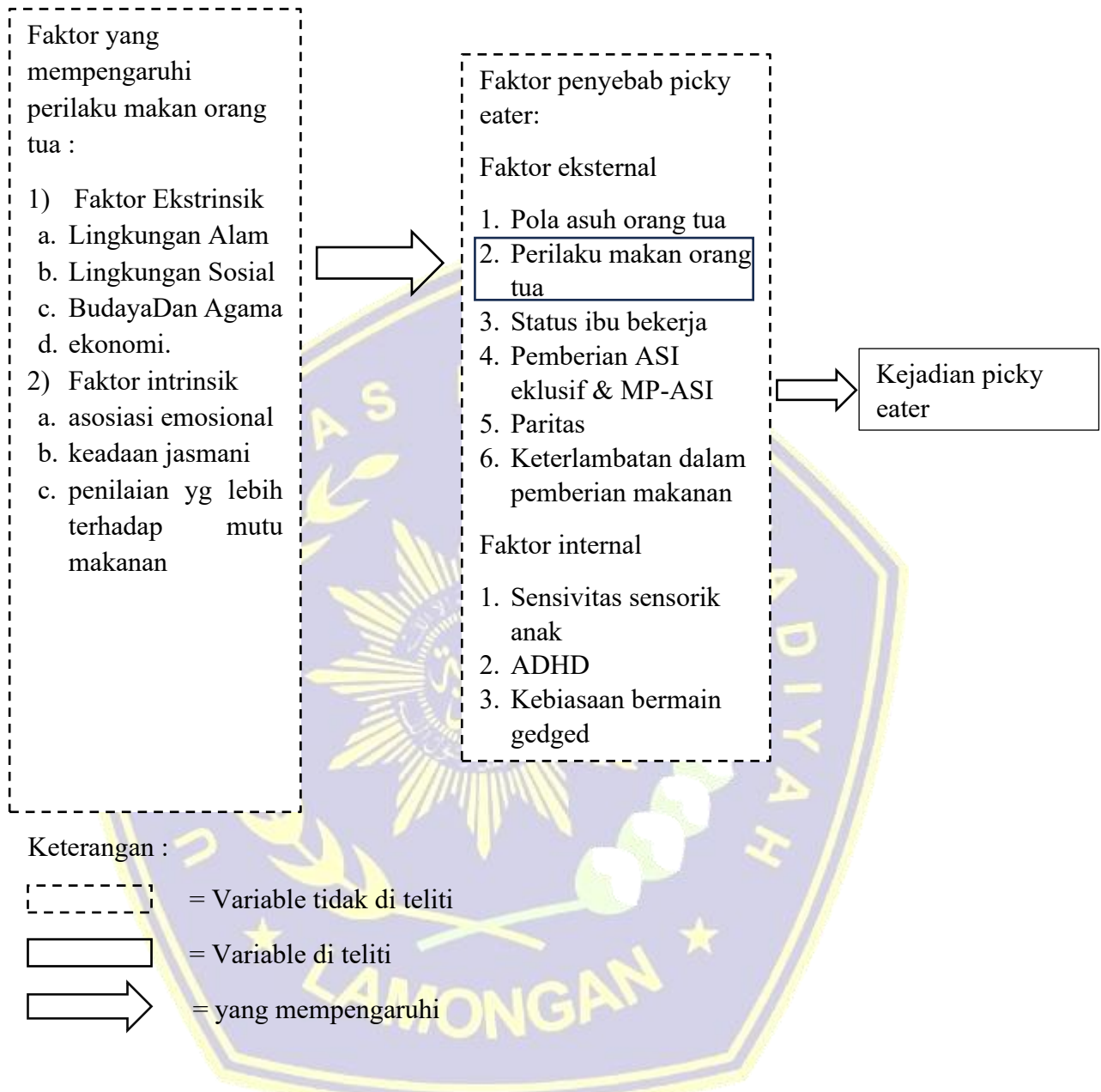
Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia. Macam-macam faktor intrinsik yaitu faktor usia, asosiasi emosional, faktor keadaan jasmani, dan faktor penilaian yang lebih terhadap mutu makanan (Setyawati dkk., 2018).

### 2.3.4 Penilaian Perilaku Makan

Perilaku makan orang dewasa diukur menggunakan kuisioner Adult Picky Eating Questionnaire (APEQ) yang bertujuan untuk mengetahui perilaku makan orang tua khususnya dalam hal pilih makanan. Kuisioner ini dikembangkan oleh Ellis, Galloway, Webb, dan Martz pada tahun 2017.

kuisioner APEQ terdapat 4 subtopik yaitu Meal presentation, Food variety, Meal disengagement, dan Taste aversion yang terdiri dari 20 item pertanyaan. Kuisioner ini diukur dengan skala likert terdiri dari pilihan jawaban nilai 1= Tidak pernah, 2 = Jarang, 3=Kadang, 4=Sering, 5=selalu dengan kategori dikatakan pilih pilih makanan apabila skor > median dan dikatakan tidak pilih pilih makanan apabila skor < median.

## 2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka konsep penelitian hubungan perilaku makan orang tua dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) di TK Bintang sembilan lamongan 2025.

Dari gambar 2.1 diatas dapat dijelaskan bahwa perilaku makan orang tua di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik, untuk faktor ekstrinsik yaitu : lingkungan alam, lingkungan social, lingkungan budaya dan agama, lingkungan ekonomi. Faktor intrinsik yaitu : asosiasi emosional, keadaan jasmani, penilaian yang lebih terhadap mutu makanan. Sedangkan faktor yang mempengaruhi *picky eater* yaitu: faktor eksternal meliputi, pola asuh orang tua, perilaku makan orang tua, status ibu bekerja, pemberian ASI eksklusif dan pemberian M-ASI, paritas, keterlambatan dalam pemberian makanan. Faktor internal meliputi : sensitivitas sensorik anak, Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), kwbiasaan bermain gadget. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, variabel independent yaitu perilaku makan orang tua. variable dependen yaitu kejadian *picky eater*. Dalam penelitian ini peneliti menganalisis hubungan perilaku makan orang tua dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) di TK Bintang Sembilan Lamongan.

## 2.2 Hipotesis

Menurut Natoatmodjo (2018). Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya harus di uji secara empiris.

Hipotesis dalam penelितihan ini adalah :

H1 : Ada hubungan perilaku makan orang tua dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Bintang sembilan Temenggungan Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.