

## Praktik Pemberian Makan dan Perilaku *Picky Eater* pada Anak Usia Prasekolah

Susi Muryani<sup>1</sup>, Afi Fatuz Zahro<sup>2</sup>, Nurhakim Yudhi Wibowo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Dosen Universitas Bhamada Slawi 52416, Tegal, Indonesia

\*Email Korespondensi: [muryani2310@gmail.com](mailto:muryani2310@gmail.com)

### Intisari

**Pendahuluan:** Praktik pemberian makan yang dilakukan oleh orang tua sangat berpengaruh terhadap perilaku makan anak khususnya perilaku *picky eater* yang sering terjadi pada kalangan anak usia prasekolah.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan

**Metode:** Menggunakan rancangan penelitian *deskriptif corelation* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

**Hasil:** Hasil dari analisis data diperoleh nilai *P value* = 0,002 < 0,005 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub

**Kesimpulan:** Para orang tua dianjurkan dapat memberikan praktik pemberian makan yang tepat untuk membentuk perilaku makan yang baik dan sehat khususnya pada anak usia prasekolah. Sebab

### Kata Kunci:

praktik pemberian makan; *picky eater*; anak usia prasekolah

### Abstract

**Introduction:** Feeding practices carried out by parents greatly affect children's eating behavior, especially *picky eater* behavior which often occurs among preschool children characterized by difficult eating behavior, and *picky eating*.

**Objective:** knowing the relationship

**Method:** using descriptive correlation research design with a cross sectional approach. The sampling technique uses total.

**Results:** data analysis using Pearson Product Moment with Kendall's Tau-b test obtained *P value* = 0.002 < 0.005, it can be concluded that there is a relationship between feeding practices and *picky eater* behavior in preschool children at TK Negeri Pembina Tarub.

**Conclusion:** parents are encouraged to provide proper feeding practices to be able to form good and healthy eating behavior, especially in preschool children.

### Keywords:

feeding practices; *picky eater*; preschool age

## Pendahuluan

Tata cara pemberian makan oleh orang tua menjadi penyebab paling umum anak mengalami pilih-pilih makan dan kesulitan makan (Galuh, 2016). Praktik pemberian makan yaitu upaya yang dilakukan ibu dalam meningkatkan keinginan anak untuk makan, menciptakan lingkungan yang mendukung untuk makan, mengajarkan kebiasaan makan, mengatur jadwal dan porsi

makan, dan memantau berat badan anak mereka (Costa & Oliveira, 2023). Praktik pemberian makan memiliki aturan dasar pemberian makan yang disebut *Basic Feeding Rules* atau aturan makan terstruktur yang meliputi tiga aspek yaitu jadwal, lingkungan, dan prosedur pemberian makan. Namun, fakta dilapangan menyampaikan bahwa masih banyak orang tua yang tidak menerapkan *basic feeding rules* yang berdampak terhadap masalah perilaku makan

anak (Saidah et al., 2020). Praktik pemberian makan yang tidak tepat dapat menimbulkan masalah makan pada anak misalnya perilaku *picky eater* yang dapat mengakibatkan gangguan pada tumbuh kembang anak karena malnutrisi (Munjidah & Masita, 2021).

Perilaku pilih-pilih makanan atau biasa dikenal sebagai *picky eater* merupakan masalah yang harus diperhatikan oleh orang tua dan tenaga kesehatan karena perilaku ini berdampak negatif baik pada pengasuh maupun anak itu sendiri (Idhayanti et al., 2022). Sebuah penelitian yang dilakukan di negara Turki ditemukan sebesar 45,0%, sejumlah 39% ibu mengeluh anak-anaknya memiliki perilaku pilih-pilih makan (Yalcin et al., 2022). Kemudian, di Arab Saudi melaporkan prevalensi *picky eater* pada anak-anak cukup tinggi sebesar 89,8% (Kutbi, 2021). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan di Indonesia, subjek anak usia prasekolah menunjukkan tingkat persentase sebesar (88,1%) mengalami perilaku *picky eater* (Fatayati, 2023). Hasil dari ketiga penelitian yang dilakukan di negara yang berbeda menunjukkan bahwa anak-anak mengalami tingkat perilaku *picky eater* yang cukup tinggi.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan mengenai praktik pemberian makan kepada 18 orang ibu dengan anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub, terdapat 8 orang ibu memberikan jawaban

melakukan pengaturan jadwal makan anak, memperhatikan lingkungan makan dan mengontrol diri untuk tidak memberikan tekanan pada anak, dan 10 orang ibu lainnya memberikan jawaban tidak menentu pada pertanyaan praktik pemberian makan. Kemudian, hasil dari survey kepada para ibu mengenai perilaku *picky eater* terdapat 11 orang ibu yang mengeluhkan sesuai dengan pertanyaan tersebut diantaranya anak harus makan disuapi sambil bermain karena jika anak makan sendiri seringkali melakukan menahan makanan dimulut, anak lebih menyukai snack dari pada makanan utama, kemudian salah satu dari 11 ibu mengeluhkan anaknya memiliki berat badan lebih kecil dari anak-anak lainnya dikarenakan mengalami pilih-pilih makan dan 7 orang ibu lainnya mengatakan bahwa anaknya hanya sekedar sulit makan sayur dan buah namun masih bisa menerima beberapa jenis makanan lain. Padahal seharusnya anak-anak dibiasakan untuk mengonsumsi makanan beragam serta orang tua dapat memperhatikan perilaku makan anak untuk memastikan apakah proporsi dan kandungannya sudah sesuai (Fadhilah, F.H, 2018). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat “Hubungan Praktik Pemberian Makan Anak dengan Perilaku *Picky Eater* pada Anak Usia Prasekolah” di TK Negeri Pembina Tarub Kabupaten Tegal.

**Metode**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif, kemudian untuk rancangan desain penelitian menggunakan deskriptif *correlation* dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) (Notoatmodjo, 2014). Populasi pada penelitian ini sejumlah 118, kemudian untuk pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis total sampling dengan jumlah 118 orang tua yang memiliki anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub

**Hasil**

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil dari penelitian mengenai hubungan praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub Kabupaten Tegal. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 20 Maret 2024 dengan jumlah responden 118 orang tua yang memiliki anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Praktik Pemberian Makan Pada Anak Usia Prasekolah (n = 118)

Praktik Pemberian Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tepat	74	62,7%
Tidak tepat	44	37,3%
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil dari analisis data praktik pemberian makan pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub, menyatakan bahwa

mayoritas orang tua dengan anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub memiliki praktik pemberian makan yang tepat dengan jumlah 74 responden (62,7%) dari total keseluruhan 118 responden. Hal ini didukung dari hasil jawaban kuesioner praktik pemberian makan, dimana kebanyakan orang tua menjawab sangat setuju dan setuju pada pertanyaan “saya membatasi anak saya dalam mengonsumsi makan-makanan manis”, “saya membatasi anak saya dalam mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti makanan cepat saji”, “saya mencontohkan sendiri makan-makanan yang sehat untuk anak saya”. Hal tersebut menjadi penguat dari sebagian besar ibu yang memiliki praktik pemberian makan tepat.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah (n = 118)

Perilaku <i>Picky Eater</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Picky Eater</i>	51	43,2%
Non <i>Picky Eater</i>	67	56,8%
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil dari analisis data perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub, menyatakan bahwa mayoritas anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub memiliki perilaku Non *Picky Eater* dengan jumlah 67 responden (56,8%) dari total keseluruhan 118 responden. Hal ini didukung dari hasil jawaban kuesioner perilaku

*picky eater*, dimana kebanyakan orang tua menjawab selalu pada pertanyaan “anak saya menyukai makanan”, “anak saya menantikan waktu makan”, “anak saya tertarik untuk mencoba makanan yang belum pernah dicoba sebelumnya”. Hal tersebut menjadi penguat dari sebagian besar anak yang tidak mengalami perilaku *picky eater*.

**Tabel 3.** Hubungan Praktik Pemberian Makan Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah (n = 118).

Variabel		Picky Eater				Total	%	T	P Value
		Picky Eater		Non Picky Eater					
		N	%	N	%				
Praktik pemberian makan	Tepat	24	32,4%	50	67,6%	74	100%	0,282	0,002
	Tidak tepat	27	61,4%	17	38,6%	44	100%		
<b>Total</b>		<b>51</b>	<b>43,2%</b>	<b>67</b>	<b>56,8%</b>	<b>118</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan hasil analisis *Kendall's Tau-b* dengan nilai *P value* sebesar  $0,002 < 0,05$  maka disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan dari praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub. Diketahui bahwa praktik pemberian makan yang tepat dengan perilaku *non picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub sejumlah 50 (67,6%) responden, sedangkan pada praktik pemberian makan yang tidak tepat dengan perilaku *picky eater* sejumlah 27 (61,4%) responden.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data dari hasil Praktik Pemberian Makan dengan Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub dengan kategori tepat sebanyak 74 (62,7%) dengan anak yang memiliki perilaku *picky eater* sejumlah 24 (32,4%), kemudian untuk praktik pemberian makan kategori tidak tepat sebanyak 44 (37,3%) responden dengan anak yang memiliki perilaku *picky eater* sejumlah 27 (61,4%) responden. Selanjutnya, pada praktik pemberian makan yang tepat dengan perilaku *non picky eater* sebanyak 50 (67,6%) responden dan praktik pemberian makan yang tidak tepat dengan perilaku *non picky eater* sebanyak 17 (38,6%) responden.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Maharani, 2019) dengan judul “Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Kejadian *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di TK Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang” diperoleh hasil perilaku orang tua berkategori baik sebanyak 93 responden dengan anak *picky eater* sebanyak 39 (41,9%) responden dan anak dengan *non picky eater* sejumlah 54 (58,1%) responden. Kemudian perilaku orang tua yang berkategori kurang baik tercatat sejumlah 62 responden dengan anak yang mengalami *picky eater* sejumlah 26 (41,9%) responden dan anak dengan *non picky eater* sejumlah 36 (58,1%)

responden. Dalam penelitian tersebut yang dilakukan oleh (Maharani, 2019) tercatat masih ada orang tua yang memiliki perilaku baik namun anaknya mengalami *picky eater*. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis bahwa anak mengalami rewel selama proses makan, anak merasa cemas selama proses makan, tidak nafsu makan, selama proses makan anak seringkali mengalami tuntutan harus makan sesuai aturan dari orang tua. Dari hal tersebut menyebabkan anak menjadi *picky eater* karena faktor psikologis. Faktor psikologis yang dipicu dari tuntutan orang tua untuk memaksakan anak mengonsumsi makanan yang sesuai aturan dari orang tua menyebabkan anak yang tidak suka dengan pilihan tersebut berujung rewel selama proses makan yang berdampak pada perilaku makan anak.

Sejalan dengan hasil penelitian Ayu Maria Asih Maharani, penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti juga ditemukan bahwa masih terdapat orang tua yang sudah melakukan praktik pemberian makan dengan tepat sejumlah 74 (62,7%) responden namun anaknya mengalami perilaku *picky eater* sebanyak 24 (32,4%) responden. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis peneliti bahwa pada item pertanyaan kuesioner “anak saya makan lebih sedikit saat marah”, “anak saya menolak makanan baru pada pandangan pertama” mayoritas ibu menjawab selalu dan sering yang artinya anak tidak nyaman dengan cara pemberian makan yang dilakukan oleh

orang tuanya sehingga dapat menimbulkan trauma karena tuntutan makan yang berujung seperti pemaksaan. Memberikan atau mengajarkan anak untuk makan-makanan yang sehat termasuk dalam praktik pemberian makan yang tepat, namun orang tua seringkali salah mengartikan pada tindakan yang telah dilakukan kepada anaknya. Misalnya, orang tua menganggap memberikan tuntutan anak untuk belajar mengonsumsi sayur atau jenis makanan yang sehat lainnya padahal anak tidak menyukai makanan tersebut merupakan termasuk praktik pemberian yang tepat. Padahal tanpa disadari jika memberikan makanan yang tidak disukai oleh anak dengan terus menerus setiap hari dengan adanya tekanan maka hal tersebut termasuk dalam pemaksaan yang akan berdampak buruk pada psikologis anak. Orang tua memang dianjurkan untuk dapat melakukan praktik pemberian makan yang tepat seperti mengenalkan dan mengajarkan makanan yang sebelumnya tidak disukai anak, namun perlu dilakukan dengan cara yang jauh lebih bijak bukan dengan tekanan atau pemaksaan.

Kemudian pada hasil penelitian selanjutnya menunjukkan sebagian responden memiliki praktik pemberian makan yang tepat sejumlah 74 (62,7%) responden dengan hasil tidak mengalami *picky eater* sejumlah 50 (67,6%) responden. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari, 2021) bahwa sebanyak 71,8% responden memiliki praktik pemberian makan yang baik

memiliki anak yang tidak mengalami *picky eater*, hal tersebut diperjelas dari hasil analisis (Puspitasari, 2021) bahwa orang tua yang melakukan praktik pemberian makan dengan baik seperti mengajarkan tata cara makan, menjadi *role model* atau sebagai bahan percontohan anak mengenai kebiasaan makan yang baik, dari hal tersebut akan menghasilkan dampak yang baik pula khususnya pada kebiasaan atau perilaku makan anak sehingga anak dapat terhindar dari perilaku *picky eater*.

Menurut analisis dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang dimana sebagian responden memiliki praktik pemberian makan yang tepat sejumlah 74 (62,7%) responden dengan hasil tidak mengalami *picky eater* sejumlah 50 (67,6%) responden, hal tersebut didukung dari jawaban kuesioner pada praktik pemberian makan dimana kebanyakan orang tua menjawab sangat setuju dan setuju pada pertanyaan “saya membatasi anak saya dalam mengonsumsi makan-makanan manis”, “saya membatasi anak saya dalam mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti makanan cepat saji”, “saya mencontohkan sendiri makan-makanan yang sehat untuk anak saya”. Kemudian dari hasil jawaban kuesioner perilaku *picky eater*, dimana kebanyakan orang tua menjawab selalu pada pertanyaan “anak saya menyukai makanan”, “anak saya menantikan waktu makan”, “anak saya tertarik untuk mencoba makanan yang belum pernah dicoba sebelumnya”. Dari hasil

analisis respon jawaban responden pada kedua pembahasan tersebut menjadi bukti bahwa sebagian orang tua telah memberikan praktik pemberian makan dengan tepat sehingga perilaku makan anak tidak mengalami *picky eater*.

Didapatkan juga hasil dari penelitian dengan praktik pemberian makan tidak tepat sejumlah 44 (37,3%) responden namun justru tidak mengalami *picky eater* sebanyak 17 (38,6%) responden. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari, 2021) masih ditemukan orang tua dengan praktik pemberian makan yang kurang namun anaknya tidak mengalami *picky eater* sebanyak (10,5%). Menurut pendapat (Muflih & Rahayu Widaryanti, 2023) faktor keluarga dan faktor pemberian makan dapat menjadi pemicu anak mengalami perilaku *picky eater*, namun disamping itu semua terdapat faktor genetik atau faktor keturunan yang dapat menjadi penyebab perilaku *picky eater*. Faktor genetik berdampak pada preferensi kebiasaan makan. Jadi bisa dikatakan anak yang tidak mengalami *picky eater* disebabkan karena faktor genetik, yang artinya anak tersebut memang terbiasa berperilaku tidak pilih-pilih dalam hal makan meskipun dilingkungan sekitarnya memiliki praktik pemberian makan yang belum tepat. Dari hasil analisis jawaban responden pada praktik pemberian makan yang tidak tepat, beberapa responden menjawab tidak setuju pada pertanyaan “saya mencontohkan sendiri

makan-makanan yang sehat untuk anak saya”, “saya mendiskusikan dengan anak-anak alasan pentingnya makan-makanan yang sehat” alasannya karena hampir tidak pernah seantusias itu untuk mempraktikkan kepada anaknya. Namun dari hasil jawaban kuesioner *picky eater* anak menyukai berbagai jenis makanan, anak suka mencoba makanan baru, anak tidak menyisakan makanan dipiringnya, hal itu disebabkan karena anak tersebut memiliki selera makan bagus yang diturunkan dari orang tuanya, atau anggota keluarga yang lain.

Hasil lain dari penelitian ini didapatkan praktik pemberian makan yang tidak tepat sebanyak 44 (37,3%) responden dengan anak yang mengalami *picky eater* sebanyak 27 (61,4%) responden. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hijja et al., 2022) bahwa sebanyak 46 (63,9%) responden memiliki praktik pemberian makan yang tidak tepat dengan anak *picky eater* 42 (91,3%) responden. (Walton et al., 2017) menyatakan praktik pemberian makan oleh orang tua yang tidak tepat dapat mempengaruhi kebiasaan perilaku makan anak. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari jawaban responden dalam kuesioner praktik pemberian makan pada item pemantauan, pengontrolan seperti membatasi anak mengonsumsi cemilan, membatasi anak mengonsumsi makanan cepat saji, memberikan makanan sebagai regulasi emosi, melakukan penekanan agar anak menghabiskan

makanannya, mengizinkan anak mengonsumsi cemilan kapanpun anak menginginkannya, hasilnya orang tua masih belum melakukannya dengan tepat. Oleh sebab itu dari praktik pemberian makan yang masih tidak tepat inilah menyebabkan anak mengalami perilaku *picky eater*. Dari praktik pemberian makan oleh orang tua yang masih tidak membatasi anak dalam mengonsumsi cemilan, makanan manis, makanan cepat saji, memberikan makanan manis sebagai regulasi emosi membuat anak nyaman dan terbiasa dengan makan-makanan tersebut sehingga terasa asing apabila dikenalkan makan-makanan sehat yang berujung menolak, dan tidak tertarik pada sayuran, buah-buahan, makanan tinggi protein lainnya.

Selain faktor pemantauan dan pengontrolan orang tua yang dapat menyebabkan anak mengalami perilaku *picky eater*, terdapat faktor lain yang mendukung anak mengalami perilaku *picky eater* pada penelitian ini yaitu pengaturan keterlibatan anak. Dibuktikan pada pertanyaan “saya membiarkan anak saya membantu menyiapkan makanan keluarga” masih banyak orang tua yang memberikan jawaban tidak setuju. Padahal dengan melibatkan anak dalam proses menyiapkan dan membuat makanan untuk keluarga, ibu memiliki peluang untuk memberikan pengenalan mengenai makanan sehat sambil menunjukkan secara langsung bagaimana bentuknya, warnanya, teksturnya,

sehingga hal tersebut dapat menjadi motivasi anak untuk mencoba makanan yang belum pernah dicobanya agar terhindar dari perilaku *picky eater*. (Aisy et al., 2022) berpendapat bahwa melibatkan anak dalam membantu menyiapkan makanan menjadi bagian dari pola asuh makan yang baik.

Berdasarkan hasil uji statistik bivariat yang dilakukan oleh peneliti guna mengetahui hubungan dari praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah dengan menggunakan uji *Kendall's Tau-b* diperoleh hasil nilai  $p$  value =  $0,002 < 0,005$  yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Praktik Pemberian Makan Dengan Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Walton et al., 2017) yang menyatakan bahwa praktik pemberian makan menjadi pengaruh terhadap perilaku makan anak anak.

Hasil dari persilangan data yang dilakukan oleh peneliti, ibu dengan praktik pemberian makan yang tepat sejumlah 74 (62,7%) responden berdasarkan status pekerjaan mayoritas praktik pemberian makan yang tepat dilakukan oleh ibu dengan status tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 53 (63,1 %) responden. Berdasarkan analisis dari penelitian (Pangestuti & Prameswari, 2021) status ibu yang bekerja akan mempengaruhi kebiasaan makan anak,

dikarenakan ibu yang berstatus bekerja tidak dapat memperhatikan dan mengawasi perilaku makan anak didalam praktik pemberian makannya. Menurut pendapat peneliti, ibu yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga tentunya memiliki banyak waktu untuk memperhatikan khususnya pada praktik pemberian makan anak, ibu yang tidak bekerja biasanya memiliki semangat dan rasa antusias untuk mewujudkan perilaku makan yang sehat pada anak. Misalnya, jika anak mengalami perilaku *picky eater* seperti tidak menyukai sayur atau olahan daging maka ibu rumah tangga memiliki banyak waktu untuk berkreasi pada makanan, membuat olahan makanan yang berbahan dasar sayur atau daging agar anak tetap mendapat asupan gizi yang seimbang. Apabila dibandingkan dengan ibu yang bekerja biasanya fokus dan perhatiannya terbagi-bagi antara keluarga dan pekerjaan, serta biasanya karena faktor pekerjaan waktu ibu banyak tersita ditempat kerja sehingga ketika sudah dirumah keadaan lelah karena faktor pekerjaan membuat ibu melakukan pemberian makan yang seadanya, tidak membutuhkan waktu lama dan menggunakan prinsip “yang penting kenyang”. Karena hal itulah dapat memicu sifat konsumtif ibu terhadap makanan cepat saji untuk dihidangkan pada anak yang apabila dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan perilaku *picky eater* pada anak.

Jika dilihat berdasarkan usia, praktik pemberian makan yang tepat mayoritas

dilakukan oleh ibu dengan rentang usia 20-35 tahun dengan jumlah 48 (65,8%) responden. Menurut Notoatmodjo dalam penelitian (Perdani et al., 2017) usia dapat mempengaruhi proses belajar dalam penyesuaian diri. Usia 20-35 tahun merupakan tahap usia dewasa awal (Andini & Astuti, 2021). Menurut peneliti, ibu dengan rentang usia dewasa awal biasanya memiliki rasa semangat dan antusias yang tinggi dalam menerapkan praktik pemberian makan, ibu masih semangat belajar, mencari sumber informasi dan pengetahuan mengenai pemberian makan yang tepat pada anak untuk mewujudkan harapan perilaku makan yang baik dan sehat pada anaknya. Dibandingkan dengan ibu dengan rentang usia dewasa menengah, yang dimana pada usia dewasa menengah tenaga dan perhatian seorang ibu sudah banyak terbagi untuk anggota keluarga yang lain terlebih jika ibu memiliki anak lebih dari dua yang biasanya ibu tidak sempat jika hanya memperhatikan pemberian makan pada anak usia prasekolahnya saja, dan bahkan ibu mungkin tidak dapat memperhatikan dengan serius mengenai perilaku makan anaknya yang memungkinkan ibu akan telat menyadari jika anaknya mengalami *picky eater*.

Kemudian berdasarkan pendidikan terakhir, praktik pemberian makan yang tepat mayoritas dilakukan oleh ibu dengan riwayat pendidikan terakhir SMA/K sejumlah 33 (63,5%) responden. Menurut analisis peneliti, hal tersebut disebabkan karena sebagian besar

ibu yang memiliki pendidikan tinggi berstatus sebagai pekerja. Seperti yang sudah peneliti jelaskan bahwa praktik pemberian makan yang tepat kebanyakan dilakukan oleh ibu rumah tangga dibandingkan dengan ibu yang berstatus sebagai pekerja. Meskipun ibu dengan riwayat pendidikan perguruan tinggi memiliki ilmu dan wawasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan ibu yang hanya tamatan SMA/K, namun hal tersebut tidak dapat menjadi patokan terhadap hal dalam mengurus anak dan keluarga khususnya pada praktik pemberian makan yang dilakukan oleh ibu.

Praktik pemberian makan yang dilakukan oleh orang tua memiliki kaitan pada perilaku kebiasaan makan anaknya, dengan praktik pemberian makan yang tepat seperti memantau asupan makan anak, mengontrol dan membatasi asupan makan anak, mendorong asupan makanan sehat dan seimbang, tidak memberikan tekanan untuk makan, menciptakan lingkungan sehat untuk makan dirumah, melakukan pengaturan keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan akan menumbuhkan perilaku makan yang baik pada anak. Jadi, peran keluarga khususnya orang tua dalam hal pemberian makan sangat penting untuk mendukung perilaku makan yang baik pada anak. Oleh karena itu hal utama yang perlu dikoreksi apabila terdapat anak dengan perilaku *picky eater* adalah kebiasaan dari orang tuanya. Hal ini sehubungan dengan pembahasan dari penelitian (Musher-Eizenman & Holub, 2007)

bahwa praktik pemberian makan yang dilakukan oleh orang tua memainkan peran penting dalam pengembangan kebiasaan makan anak, nutrisi anak, status berat badan anak. Pendapat lain juga disampaikan oleh (Prasetyo & Hargono, 2020) pada penelitiannya yang menyebutkan bahwa perilaku *picky eater* pada anak yang paling sering terjadi dipengaruhi oleh faktor keluarga terutama ibu, sebab orang tua memiliki peran penting dalam mengontrol dan memantau bagaimana kebiasaan makan anak. Dari beberapa penjelasan tersebut, maka orang tua dianjurkan harus lebih memperhatikan dalam hal praktik pemberian makan untuk dapat membentuk perilaku makan yang baik dan terhindar dari perilaku *picky eater* yang sering terjadi pada anak usia prasekolah.

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Karakteristik responden mayoritas ibu berusia 20-35 tahun, dengan jenjang pendidikan terakhir SMA/K, dan status pekerjaan ibu hanya sebagai ibu rumah tangga (IRT) atau tidak bekerja, mayoritas ibu sudah menerapkan praktik pemberian makan yang tepat, Mayoritas anak tidak mengalami perilaku *picky eater* (*non picky eater*), Terdapat hubungan yang signifikan antara praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Negeri Pembina Tarub.

Dari kesimpulan yang sudah disebutkan diatas, peneliti memberikan saran dari hasil penelitian ini :

Hasil dari penelitian ini dianjurkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi para orang tua mengenai praktik pemberian makan yang tepat untuk dapat membentuk perilaku makan yang baik dan sehat khususnya pada anak usia prasekolah. Sebab di masa-masa anak usia prasekolah merupakan bagian dari masa *Golden Age* yang sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan. Oleh sebab itu, sebagai orang tua dapat menanamkan kebiasaan-kebiasaan baik pada anak khususnya dalam hal kebiasaan makan.

### Daftar Pustaka

- Aisy, R., Inda, H., & Fajri, N. (2022). Perilaku Orang Tua dalam Praktik Pemberian Makanan pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, *V*(4), 1–8.
- Andini, R., & Astuti, Y. P. (2021). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, *9*(2), 437–446.
- <https://media.neliti.com/media/publications/249234-model-infeksi-hiv-dengan-pengaruh-percobaan-b7e3cd43.pdf>
- Costa, A., & Oliveira, A. (2023). Parental

- Feeding Practices and Children's Eating Behaviours: An Overview of Their Complex Relationship. *Healthcare (Switzerland)*, 11(3), 1–15. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030400>
- Farah Husna Fadhilah, Bagoes Widjanarko, Z. S. (2018). Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang*, 6, 1–23.
- Fatayati, A. (2023). Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Balita Di PAUD Salman Al Farisi Dusun Tawang Rejo Desa Pagutan Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/https://www.e-journal.stikesdutagama.ac.id/index.php/e-journal/issue/view/49>
- Galuh, M. (2016). *Sult Makan Pada Bayi Dan Anak*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/peng-asuhan-anak/sulit-makan-pada-bayi-dan-anak>
- Hijja, N., Agrina, & Didi Kurniawan. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2 SE-Articles), 85–92. <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*, 3(4), 103–114. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i4.9159>
- Kutbi, H. A. (2021). Picky Eating in School-Aged Children: Sociodemographic Determinants and the Associations with Dietary Intake. *Nutrients*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/nu13082518>
- Maharani, A. M. A. (2019). *Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Kejadian Picky Eater Pada Anak Prasekolah (3-5 Tahun) di TK Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Layengan Kabupaten Semarang* [Universitas Ngudi Waluyo]. <http://repository2.unw.ac.id>
- Munjidah, A., & Masita, E. D. (2021). Pengaruh Penggunaan Allium Ceba Dan Allium Sativum Dalam Mpasi Sebagai Upaya Perbaikan Makan Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 135. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.759>
- Musher-Eizenman, D., & Holub, S. (2007). Comprehensive feeding practices questionnaire: Validation of a new measure of parental feeding practices. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(8), 960–972.

- <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm037>  
Muflih, S. K. M. K. S. K. K., & Rahayu Widaryanti, S. S. T. M. K. (2023). *Picky Eater Dan Penanganan Dengan Strategi Kesehatan Komplementer Dan Alternatif*. Deepublish.  
<https://books.google.co.id/books?id=iQHPEAAAQBAJ>
- Pangestuti, F. Y., & Prameswari, G. N. (2021). Hubungan Status Ibu Bekerja, Pola Asuh Makan, Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 101–113.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Perdani, Z. P., Hasan, R., & Nurhasanah, N. (2017). Hubungan Praktik Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun Di Pos Gizi Desa Tegal Kunir Lor Mauk. *Jurnal JKFT*, 1(2), 9.  
<https://doi.org/10.31000/jkft.v2i2.59>
- Prasetyo, Y. B., & Hargono, R. (2020). *Model Pengasuhan yang Tepat pada Anak Susah Makan*. UMMPress.  
<https://books.google.co.id/books?id=yc0OEAAAQBAJ>
- Puspitasari, mita dwi. (2021). *Hubungan Praktik Pemberian Makan Dan Pendidikan Ibu Terhadap Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah*. 2(3), 1–8.
- Saidah, H., Dewi, R. K., & Press, A. (2020). “Feeding Rule” Sebagai Pedoman Penatalaksanaan Kesulitan Makan Pada Balita. Ahlimedia Book.  
<https://books.google.co.id/books?id=uNEPEAAAQBAJ>
- Walton, K., Kuczynski, L., Haycraft, E., Breen, A., & Haines, J. (2017). Time to re-think picky eating?: a relational approach to understanding picky eating. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 62.  
<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0520-0>
- Yalcin, S., Oflu, A., Akturfan, M., & Yalcin, S. S. (2022). Characteristics of picky eater children in Turkey: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 22(1), 431.  
<https://doi.org/10.1186/s12887-022-03458-0>