

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anak prasekolah merupakan balita berusia sekitar 3-5 tahun. Saat ini, pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh kebiasaan makan anak sehari-hari menyantap makanan yang tidak seimbang karena itu mempengaruhi status gizi anak. Seorang anak sudah memiliki kemampuan untuk menentukan makanan yang ingin dimakan. Orang tua, terutama ibu sangat berpengaruh dalam mengajarkan dan membimbing cara makan anak prasekolah. Orang tua biasanya terlibat dalam keputusan tentang makanan yang dimakan anak-anak mereka (Harlistyarintica dan Fauziah, 2020).

Anak usia prasekolah memasuki periode *finicky eating* (rewel saat makan dan menjadi pemilih dalam memakan sesuatu). Fenomena penyebab masalah mengkonsumsi makanan tertentu pada anak sangat bervariasi sehingga memunculkan berbagai klasifikasi masalah makan dengan kelebihan dan keterbatasan masing-masing. Masalah makan anak paling jelas salah satunya *picky eater* atau pilih-pilih makan (Maharani, 2019).

Picky eater merupakan gangguan makan atau perilaku anak yang memilih-milih dalam hal makanan, biasanya anak yang memiliki perilaku ini ditandai dengan mengkonsumsi 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. Asupan gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak, sehingga anak yang mengalami *picky eater* akan cenderung memiliki berat badan yang kurang dibandingkan dengan anak yang bukan *picky eater* (Ramadani dan Sembiring, 2023).

Sensus yang dilakukan Badan Kesehatan Dunia yaitu *World Health Organization* (2020) menyebut bahwa, secara global, 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting, 45,4 juta kurus, dan 38,9 juta kelebihan berat badan. Angka kejadian masalah *picky eating* di beberapa negara sangat bervariasi.

Di India sekitar 58,9% dari anak-anak ditemukan menjadi pemilih makanan. Prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia dan semakin tinggi pada usia 6 tahun (Azzahrah dkk, 2023).

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2020 persentase anak memilih-milih makanan di Indonesia termasuk sangat tinggi pada anak usia dini yaitu 60,3%. Perilaku *picky eater* dapat membuat anak kekurangan asupan yang menyebabkan gizi buruk (Putri dkk, 2024). Perilaku *picky eater* dapat menyebabkan anak mengalami gizi kurang dan gangguan pencernaan. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan, menyebabkan berat dan tinggi badan tidak sesuai standar, meningkatkan risiko gizi tidak optimal, serta memperlambat perkembangan motorik (Santi, 2024).

Dampak anak yang mengalami *picky eater* terdapat beberapa macam yaitu apabila anak memiliki jenis makanan tertentu maka kemungkinan untuk obesitas, karena anak cenderung akan memilih makanan yang memiliki lemak tinggi dan tidak bergizi. Anak *picky eater* memiliki kemungkinan perkembangan mental yang lebih rendah dari yang memiliki cakupan gizi baik. Gangguan lain ditandai dengan adanya gangguan selama masa pertumbuhan dengan memperhatikan berat badan, tinggi badan yang kurang, serta memiliki kesulitan dalam menaikkan berat badan (Idhayanti dkk, 2022).

Data Studi Status Gizi Indonesia pada tahun 2022 menyatakan bahwa capaian status gizi balita berdasarkan indikator berat badan dan tinggi badan yaitu anak dengan status *underweight* sebanyak 17,1% dan *overweight* sebanyak 3,5%. Sedangkan di Provinsi Aceh didapatkan persentase *underweight* di Aceh sebanyak 24,3% dan *overweight* sebanyak 1,9% dan Kabupaten Aceh Timur diperoleh persentase anak dengan status *underweight* sebanyak 27,1% dan *overweight* sebanyak 0,9% (Kemenkes, 2022).

Perilaku *picky eater* ditandai dengan adanya *neophobia* pada makanan (menghindari makanan baru), serta adanya penolakan terhadap makanan, biasanya didasarkan pada rasa, tekstur atau kualitas sensorik makanan. Secara khusus *picky eater* didefinisikan sebagai anak yang menolak makanan tertentu atau pilih-pilih makan, namun masih mengonsumsi minimal satu macam dari setiap kelompok

makanan, yaitu karbohidrat, protein, sayur/buah, dan susu (Maharani, 2019). Oleh karena itu, peran orang tua disini sangat penting untuk memberikan pola makan yang baik kepada anak agar dapat memberikan dampak baik dikemudian hari (Prasetyo dkk, 2020).

Perilaku *picky eater* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu biologis, psikologis, sosial, perilaku makan orang tua. Kemampuan anak dalam mencontoh orang dewasa di sekitarnya, menyebabkan perilaku makan orang tua menjadi salah satu faktor berpengaruh dalam kejadian *picky eater* pada anak. Semakin baik perilaku makan orang tua maka perilaku makan anak baik dan jauh dari perilaku *picky eater*. Model perilaku makan orang tua adalah perilaku atau sikap (baik verbal ataupun fisik) yang ditunjukkan orang tua (secara langsung atau tidak langsung) di hadapan anak (Sari dkk, 2023).

Peran orang tua untuk selalu memberikan contoh baik bagi anak sangat diperlukan untuk membentuk perilaku anak, termasuk perilaku makan. Orang tua yang kurang memperhatikan jadwal makan dan kecukupan gizi yang terkandung dalam makanan, secara tidak langsung akan terbentuk pola makan anak melalui kebiasaan makan orang tua sehari-hari karena contoh yang baik datangnya dari orang tua dalam wujud yang nyata, tidak dalam bentuk ucapan semata. Orang tua bertanggungjawab terhadap masalah makanan di rumah, jenis-jenis makanan yang tersedia dan kapan makanan tersebut disajikan dan memberikan petunjuk mengenai hal-hal yang penting kepada anak sehingga mereka mampu menentukan makanan yang sehat (Maharani, 2019).

Perilaku makan orang tua baik secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi perilaku makan baik secara preferensi jenis makanan maupun pola perilaku pada anak. Semakin positif perilaku makan orangtua, semakin tinggi pula perilaku pilih-pilih makanan pada anak usia balita. Perilaku makan orangtua yang positif akan meningkatkan perilaku pilih-pilih makanan pada anak balita. Orangtua yang memiliki perilaku makan sehat jelas akan cenderung untuk mendorong anaknya mengikuti perilakunya tersebut, sehingga melarang anak untuk makan makanan tertentu, hal tersebut justru dapat berdampak negatif pada perilaku makan anak (Sari dkk, 2023).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Ramadani dan Sembiring (2022) mengenai hubungan perilaku makan orang tua terhadap kejadian *picky eater* pada balita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan orang tua didapatkan 53,3% ibu memiliki perilaku makan kurang baik dan kejadian *picky eater* didapatkan mayoritas anak mengalami *picky eater* sebesar 77,8%. Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,029 yang berarti terdapat hubungan antara perilaku makan orang tua terhadap kejadian *picky eater* pada anak prasekolah.

Sedangkan penelitian Azzahrah dkk (2023), mengenai hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eating* pada balita di posyandu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki perilaku *picky eating* sebanyak 66 orang (84.6%) dan anak yang memiliki perilaku makan orang tua yang baik sebanyak 50 orang (64.1%). Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* = 0.521 > 0,05, artinya bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eating* pada balita usia 24-59 bulan.

UPTD Puskesmas Langsa Baro merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kota Langsa yang memiliki jumlah balita pada periode Januari-Juni 2025 sebanyak 165 orang. Seementar itu, hasil survey awal yang penulis lakukan pada tanggal Juni 2025 dengan melakukan wawancara kepada 10 orang tua balita di Puskesmas Langsa Baro ditemukan sebanyak 8 (80%) orang tua mengatakan anaknya memiliki *picky eater* yang suka memilih-milih makanan, sulit untuk diajak makan dan suka mengonsumsi jajanan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa?”

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perilaku makan orang tua yang memiliki balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa.
- b. Mengetahui perilaku *picky eater* pada balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa.

Manfaat Penelitian

Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu media pembelajaran, dan sumber informasi terkait hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada balita.

Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pada orang tua dalam mendukung pentingnya pemenuhan gizi pada balita.

Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada balita.