

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak pada usia Sekolah Dasar (SD) diantaranya adalah anak dengan usia 7 hingga 12 tahun. Usia ini merupakan kelompok usia yang masih dalam tahap tumbuh kembang sehingga cukup berisiko terkait masalah gizi dan memerlukan kebutuhan gizi yang cukup dan sesuai untuk menunjang tumbuh kembang mereka, namun pada masa ini anak-anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga banyak kebutuhan zat gizi yang tidak dapat terpenuhi dengan optimal. Asupan zat gizi yang tidak tepat pada masa kanak-kanak dapat mengakibatkan berbagai permasalahan gizi dan berdampak pada prestasi belajar mereka (Aulia, 2022).

Masalah gizi pada anak sekolah dasar umumnya bermula dari asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan. berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Anak usia 7–12 tahun membutuhkan energi sebesar 1850–2100 kkal untuk laki-laki dan 1850–2000 kkal untuk perempuan. Di samping itu, sebanyak 93,6% anak usia ≥ 10 tahun di Indonesia diketahui kurang mengonsumsi buah dan sayur. (Risikesdas, 2019). Kebiasaan anak sekolah dalam mengonsumsi jajanan memberikan kontribusi sebesar 31,1% terhadap asupan energi dan 27,4% terhadap asupan protein, yang dapat berdampak pada pola makan mereka. Hal ini menjadi kebiasaan anak dalam memilih-milih makanan sehingga variasi makanan yang dikonsumsi menjadi kurang terpenuhi (Permatasari et al., 2023)

Picky eater atau gangguan makan merupakan fase di mana anak mengalami perilaku makan yang bermasalah selama masa tumbuh kembangnya. Ciri-cirinya meliputi penolakan mencoba makanan baru (neofobia), membatasi jenis makanan tertentu seperti buah dan sayur, menunjukkan ketertarikan berlebih atau penolakan terhadap makanan tertentu seperti buah, sayur. memiliki nafsu makan yang tidak stabil, hingga pada kondisi ekstrem, tidak menunjukkan minat terhadap makanan sama sekali (Hardianti et al., 2018)

Di Taiwan, 72% anak usia 6 hingga 12 tahun menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan, tetapi di Singapura, 29,9% anak dalam rentang usia yang sama menunjukkan kecenderungan ini (Nadhirah et al., 2021). Karena dapat memengaruhi asupan gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan, perilaku pilih-pilih makanan pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Karena pilihan makanan mereka terbatas, anak-anak yang pilih-pilih makanan sering kali mengalami kekurangan gizi dalam bentuk vitamin, protein, dan mineral—yang semuanya penting untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan motorik dan kognitif (Heryanto et al., 2024).

Masalah ini juga parah di Indonesia, di mana 60% anak usia 6 hingga 12 tahun mengalaminya. Karena kurangnya asupan makanan yang beragam, banyak dari anak-anak tersebut berisiko mengalami kekurangan gizi ringan hingga sedang. Sebaliknya, 52,4% anak-anak di Jawa Tengah antara usia 6 dan 12 tahun adalah pemilih makanan, yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak usia sekolah di provinsi tersebut menghadapi masalah yang sama. Aprilia (2022) *Picky eating* terjadi ketika anak-anak hanya memilih makanan tertentu dan menolak jenis makanan lain, sehingga mereka berisiko menghadapi bahaya kekurangan zat gizi makro penting seperti kalori dan protein, bersama dengan zat gizi mikro termasuk kalsium, zat besi, dan vitamin D. Rayyana (2023)

Salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi yang berdampak pada tumbuh kembang anak adalah *picky eating*. Menurut data statistik tahun 2021, sebanyak 20,1% penduduk Jawa Tengah mengalami masalah gizi yang berkaitan dengan pola makan selektif yang berdampak pada berat badan kurang dan tinggi badan tidak sesuai usia. Pada tahun 2024, Amalia Mulyani dkk. Kebiasaan *picky eating* yang mengakibatkan asupan gizi tidak memadai berdampak pada kesehatan fisik anak, perkembangan kognitif, dan sosialnya, yang semuanya penting untuk memaksimalkan potensi masa depannya (Cerdasari et al., 2022).

Menurut Anggreni et al. (2023), Bentuk perilaku *picky eating* yang paling banyak terjadi pada nak-anak antara lain makan dengan lambat atau memerlukan waktu yang lama (14,3%), menolak makanan terutama buah dan sayur (14%), serta menyukai makanan manis dan berlemak (13,3%). Selain itu, anak cenderung enggan mencoba makanan baru (12%), lebih memilih camilan dibandingkan makanan utama (11,1%), dan hanya ingin mengonsumsi jenis makanan atau minuman tertentu saja (12%). Perilaku ini menunjukkan bahwa fokus utama *picky eating* sering kali berdampak langsung pada penolakan terhadap makanan pokok, sehingga berisiko mengganggu kecukupan gizi harian anak.. Faktor genetik, prenatal, postnatal, pola makan orang tua, dan lingkungan keluarga merupakan beberapa faktor yang memengaruhi perilaku *picky eating*. Anak yang dibesarkan dengan pola makan monoton atau kurang variasi cenderung memiliki kebiasaan *picky eating*. Faktor genetik juga berperan melalui kepekaan rasa tertentu, seperti kecenderungan tidak menyukai makanan pahit (Anggreni et al., 2023)

Prevalensi berat badan kurang di seluruh Indonesia pada tahun 2019 adalah 17,7%, dengan 3,9% kasus merupakan gizi buruk dan 13,8% merupakan gizi kurang (Widyan Aisya, 2021). Pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak melibatkan perkembangan keterampilan motorik, kognitif, dan emosional serta peningkatan atribut fisik seperti tinggi dan berat badan. Karena asupan makanan yang tidak seimbang, terutama kekurangan energi, protein, vitamin, dan mineral penting, anak usia sekolah yang menunjukkan pola makan selektif sering kali mengalami gangguan dalam perkembangan fisik dan kognitif(Hardianti et al., 2018).

Menurut klinik perkembangan anak pada program afiliasi untuk perkembangan anak di Universitas George Town, terdapat enam bentuk masalah makan pada anak, termasuk keinginan untuk hanya memakan makanan cair atau bubur: 27,3% mengalami kesulitan menelan, mengunyah, atau menghisap, 24,1%, pola makan yang aneh: 23,4% orang tidak menyukai berbagai macam makanan: 11,1%, hanya menunda makan: 8,0%, mengamuk saat makan: 6,1% Karena efek jangka pendek

dan jangka panjangnya yang besar pada tumbuh kembang anak, penelitian terhadap anak yang pemilih dalam hal makanan sangat penting. Tingginya angka pemilih makanan di Indonesia, khususnya di Jawa Tengah, menunjukkan bahwa edukasi orangtua dan perubahan kebiasaan makan anak merupakan langkah intervensi yang diperlukan. Lebih jauh, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menciptakan kebijakan kesehatan yang lebih berhasil dalam menghentikan dampak buruk pemilih makanan terhadap taraf hidup generasi mendatang (Idhayanti et al., 2022).

Hasil penelitian Nadhirah (2021) tentang hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak TK menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara perilaku *picky eater* dengan berat badan anak, hubungan yang signifikan antara *picky eater* dengan status gizi anak prasekolah, dan 55,1% anak yang tergolong *picky eater* mengalami malnutrisi (Nadhirah et al., 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SD N Bersole 01 pada tanggal 13 Januari 2025, terdapat 29 siswa di kelas 1, 38 di kelas 2, 40 di kelas 3, 29 di kelas 4, 42 di kelas 5, dan 33 di kelas 6. Dengan demikian, total siswa yang terdaftar di SD N Bersole 01 adalah 211 siswa setelah sepuluh kali wawancara dengan siswa. Dua di antaranya mengaku tidak pilih-pilih makanan, sedangkan delapan di antaranya mengaku pilih-pilih makanan. Berdasarkan konteks ini, saya ingin menyelidiki hubungan antara perilaku pilih-pilih makanan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah di SD N Bersole 01. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini akan dilakukan di SD N Bersole 01 dengan subjek penelitian remaja berusia 6–12 tahun. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan perilaku pilih-pilih makanan dengan pertumbuhan dan perkembangan, tanpa mempertimbangkan pengaruhnya.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran perilaku *picky eater* pada siswa SD N Bersole 01

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia.

1.2.2.2 Untuk mengetahui Gambaran perilaku anak yang mengalami *picky eater* di SD N Bersole 01

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai ciri-ciri dan dampak dari perilaku *picky eater*, sehingga mereka dapat mengambil langkah yang tepat dalam membentuk pola makan sehat anak di rumah.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memajukan pemahaman ilmiah tentang bagaimana pola makan pilih-pilih memengaruhi perkembangan anak. Selain itu, penelitian ini menambah pengetahuan kita tentang variabel yang memengaruhi kebiasaan makan anak dan bagaimana variabel tersebut memengaruhi kesehatan dan kondisi gizi mereka.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Diharapkan bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai referensi teoritis dan statistik untuk penelitian masa depan tentang perilaku makan pilih-pilih anak serta pertumbuhan dan perkembangannya.