

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Perilaku *Picky eater*

2.1.1 Definisi Perilaku *Picky eater*

Menurut Koyimah (2019) perilaku merupakan perwujudan sebagai pernyataan dari respon atau reaksi seseorang terhadap perangsang yang berasal dari lingkungan sosial tertentu. *Picky eater* atau lebih dikenal dengan sulit makan merupakan masalah dalam pemberian makanan dalam upaya memenuhi asupan gizi pada anak. *Picky eater* atau perilaku memilih-milih makanan, sering dijumpai pada masa perkembangan anak, namun biasanya tidak berlangsung lama. Anak akan dikatakan *Picky eater* jika anak mempunyai karakteristik seperti, menolak makanan yang baru dikenalkan, menutup mulut, hingga memuntahkan makanan (Anggreni et al., 2023)

Memilih-milih makanan (*Picky eater*) merupakan masalah pada anak yang perlu diperhatikan baik oleh orang tua maupun praktisi kesehatan, karena *Picky eater* pada anak memiliki efek yang merugikan, baik bagi pengasuh ataupun anak itu sendiri. *Picky eater* banyak terjadi pada umur 6 sampai 12 tahun dan berisiko dua kali lebih besar untuk mempunyai berat badan rendah pada umur 4,5 tahun. Anak dengan perilaku *Picky eater* hanya mengonsumsi jenis makanan tertentu, menghindari jenis makanan baru, dan memiliki preferensi pangan yang kuat (Lukitasari, 2020)

Picky eater jika dibiarkan dapat menyebabkan inadekuasi intake makanan yang dapat berujung pada terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan 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 et al., 2021)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *picky eater* adalah kebiasaan anak dalam memilih-milih makanan yang sering dijumpai dan dapat berdampak pada kecukupan gizi. Apabila tidak ditangani dengan baik, perilaku ini berpotensi menimbulkan masalah pertumbuhan, berat badan yang kurang, serta terbentuknya pola makan yang kurang sehat hingga usia dewasa. Oleh sebab itu, peran orang tua sangat dibutuhkan dalam membentuk pola makan yang sehat guna mencegah dampak negatif dalam jangka panjang.

2.1.2 Indikator *Picky eater*

Terdapat beberapa indikator yang mempengaruhi penilaian terhadap *picky eater* menurut Wardle, j. dkk.,(2001)yaitu:

2.1.2.2 Respon Terhadap Makanan

Pada indikator ini terdapat 5 poin yang dapat dilihat dari perilaku anak adalah anak selalu menanyakan tentang makanan, seperti contoh anak sering bertanya makanan apa hari ini, atau makanan apa yang tersedia, anak antusias saat ditawari makanan, saat anak ditawarkan untuk makan, anak akan memilih untuk memakan tanpa ragu dan tidak menolaknya. jika anak ada pilihan untuk makan, maka sebagian besar anak akan menghabiskan waktunya untuk makan

2.1.2.3 Respon Terhadap Rasa Kenyang

Indikator respon terhadap rasa kenyang menggambarkan bagaimana anak mengenali dan merespons sinyal kenyang dari tubuhnya. seperti, anak merasa mudah kenyang. anak memiliki nafsu makan yang tinggi. anak menyisakan makanan di piringnya. anak sudah merasa kenyang, walaupun makanannya belum dihabiskan. anak tidak mau makan menu utama atau anak telah mengonsumsi jajanan sebelumnya.

2.1.2.4 Lambat Untuk Makan

Indikator lambat untuk makan menggambarkan perilaku anak yang membutuhkan waktu lama untuk menghabiskan makanannya. seperti anak makan dengan

kecepatan yang lambat, anak menghabiskan makan lebih dari 30 menit, anak menghabiskan waktu makan dengan sangat cepat, anak sangat lambat sekali makan saat latihan mengonsumsi makanan utama baik siang maupun malam, anak tidak tertarik pada jenis makanan yang disajikan

2.1.2.5 Rewel

Indikator ini pada anak akan terlihat dari kondisi anak menikmati berbagai macam makanan yang diterimanya. anak tertarik dengan rasa makanan yang sebelumnya belum pernah dirasakan. anak menolak makanan baru pada awalnya, anak memutuskan bahwa dia tidak suka makanan tanpa merasakannya terlebih dahulu, anak kesulitan untuk menyenangi makanan.

2.1.3 Faktor-faktor Terjadinya Perilaku *Picky eater*

Faktor terjadinya perilaku *Picky eater* terdiri dari beberapa faktor menurut Rayana (2023) diantaranya:

2.1.3.2 Faktor genetik yang meliputi keturunan dan preferensi, hal ini menjelaskan bahwa faktor keturunan atau genetik berdampak pada selera makan anak,

2.1.3.3 Faktor prenatal berhubungan dengan kondisi anak saat masih dalam kandungan, di mana pola makan ibu selama kehamilan dapat memengaruhi preferensi rasa anak setelah lahir. Janin mulai mengenali rasa makanan melalui cairan ketuban, Sehingga pola makan ibu dapat membentuk kebiasaan makan anak di kemudian hari.

2.1.3.4 Faktor postnatal mencakup pemberian makanan setelah kelahiran, seperti ASI eksklusif, MPASI, dan pola makan pada usia dini. Kurangnya variasi dalam pengenalan makanan atau keterlambatan pemberian MPASI dapat meningkatkan risiko anak menjadi *Picky eater*. Selain itu, Pemberian ASI kurang dari enam bulan juga dapat berkontribusi terhadap perilaku memilih-milih makanan.

Pemberian ASI kurang dari enam bulan juga dapat berkontribusi terhadap perilaku memilih-milih makanan.

2.1.3.5 Faktor lingkungan keluarga berkaitan dengan pola asuh dan kebiasaan makan dalam keluarga. Anak cenderung meniru kebiasaan makan orang tua atau anggota keluarga lainnya, sehingga pola makan yang tidak seimbang dalam keluarga dapat memicu *Picky eater* pada anak. (Rayyana, 2023)

2.1.4 Karakteristik Perilaku *Picky eater*

Anak akan dikatakan *Picky eater* jika anak mempunyai karakteristik seperti, menolak makanan yang baru dikenalkan, menutup mulut, memuntahkan makanan, sering mengeluh pada makanan yang diberikan, tidak menyukai buah-buahan, sayur-sayuran, dan produk olahan daging, memiliki perilaku melempar makanan saat diberikan makanan yang tidak disukai, menyukai jenis dan menu makanan yang sama setiap hari, menolak untuk mencoba makanan baru, cara makan yang lebih lambat, lebih menyukai snack camilan dari pada makanan utama, sering rewel, marah-marah saat diperintahkan untuk makan, Anak tidak *Picky eater* jika orang tua tidak selalu menuruti permintaan anak untuk jajan sembarangan yang akan membahayakan kesehatannya (Chilman et al., 2021)

Karakteristik lain menurut penelitian Wijayanti (2020) 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 (Wijayanti & Rosalina, 2020)

2.1.5 Dampak Perilaku *Picky eater*

Dampak yang dialami oleh tubuhnya karena anak dengan *Picky eater* akan mengalami keterbatasan fisik, kemungkinan mengalami obesitas karena anak *Picky eater* cenderung lebih banyak mengonsumsi camilan, makanan manis, berlemak, dan tidak bergizi. terutama pada organ pencernaannya, hal tersebut ditandai dengan ketidaknormalan pada sistem saluran cerna, diantaranya yaitu gangguan penyerapan atau gangguan enzim sehingga nutrisi tidak terserap

dengan baik. Dapat disimpulkan *Picky eater* berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta daya inteligensi yang akan menghambat proses pembelajaran (Heryanto et al., 2024)

2.1.6 Penyebab Perilaku *Picky Eater*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2021), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan perilaku *picky eater* pada anak. Salah satunya adalah

2.1.6.1 Tekanan dari orang tua agar anak mengonsumsi makanan tertentu, dan keterlambatan dalam mengenalkan makanan saat masa penyapihan serta sikap protektif orang tua yang cenderung memberikan menu makanan yang sama secara berulang juga berkontribusi terhadap munculnya kebiasaan ini. Faktor lain yang turut berpengaruh adalah durasi pemberian ASI, yang dapat memengaruhi pola makan anak di kemudian hari.

2.1.6.2 Faktor psikologis juga dapat menjadi penyebab anak mengalami perilaku *picky eater*. Perasaan cemas, depresi, kesedihan, atau trauma yang dialami anak dapat membuatnya menolak makan. Selain itu, adanya gangguan pada area mulut saat proses makan, penurunan nafsu makan, serta masalah fisik seperti keterbatasan pada sistem dan organ pencernaan juga dapat berkontribusi terhadap kebiasaan ini.

2.1.6.3 Selain itu, faktor lain yang dapat memicu perilaku *picky eater* pada anak meliputi kondisi dan dinamika dalam keluarga, rendahnya kualitas makanan yang dikonsumsi, serta kurangnya interaksi antara ibu dan anak. Tidak diberikan ASI eksklusif, serta pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang terlalu cepat sebelum enam bulan atau justru terlambat setelah enam bulan, juga dapat berkontribusi terhadap munculnya kebiasaan ini.

2.1.7 Penanganan Perilaku *Picky eater*

Upaya yang dilakukan orang tua dalam menangani perilaku *Picky eater* pada anak yaitu melakukan penjadwalan yang meliputi pemberian makan teratur sesuai jadwal yang sudah ditentukan oleh orang tua, durasi pemberian makan, menghindari

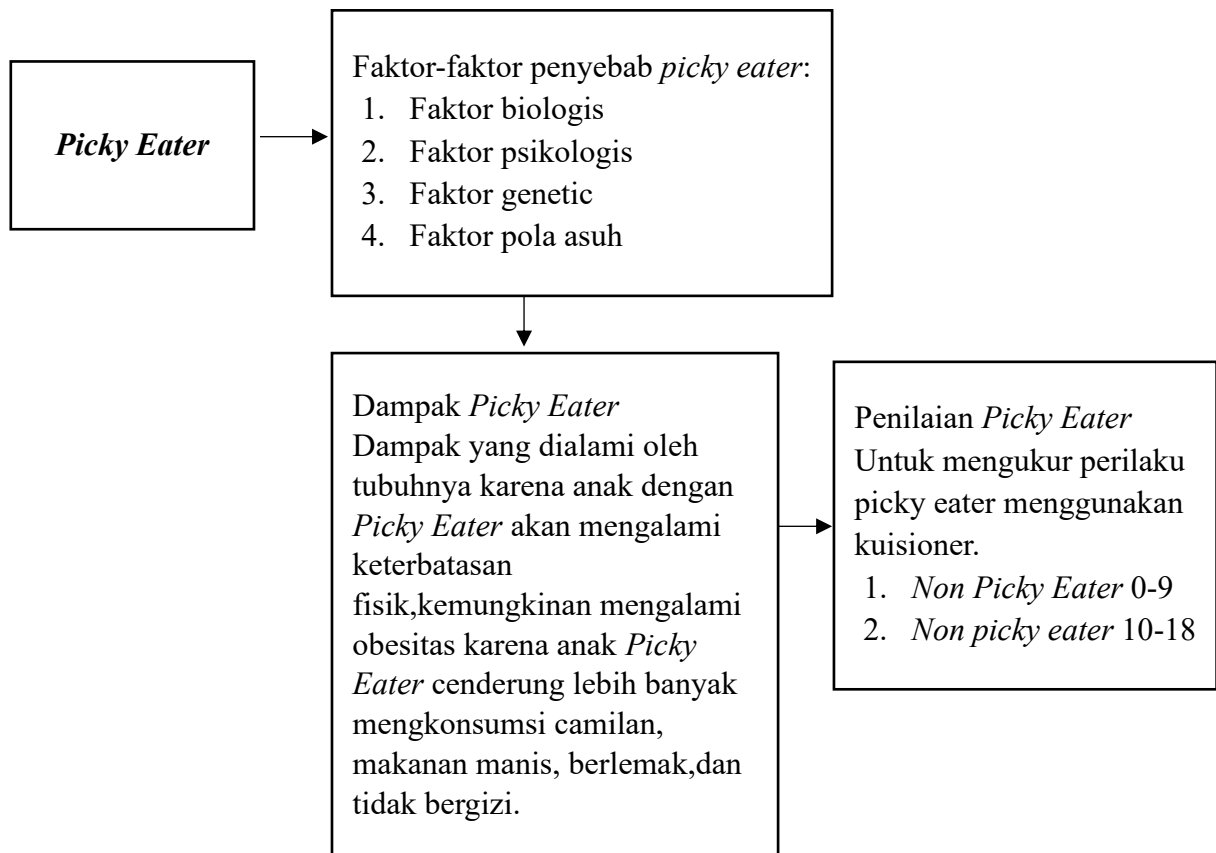
pemberian camilan saat anak sedang makan. Pengaturan lingkungan, misalnya buat lingkungan yang menyenangkan agar anak semakin nyaman selama proses makan serta tidak boleh ada paksaan kepada anak, menghindari distraksi selama proses makan seperti mainan, gadget. Prosedur, memberikan tahapan seperti pemberian makanan dalam porsi kecil, memberikan makanan utama dan minum, melatih anak untuk makan sendiri, tawarkan kembali makanan saat anak melakukan respon tidak mau makan, menutup mulut rapat, atau menangis tanpa adanya paksaan atau tekanan dari orang tua, akhiri proses makan apabila selama 10 sampai 15 menit anak berespon menolak untuk.(Ns. Muflih & Widaryanti, 2023)

2.1.7 Alat Ukur

Penelitian Pebruanti et al., (2022) CEBQ (*Children Eating Behavior Questionnaire*), Pada kuesioner perilaku *picky eater* berjumlah 35 pertanyaan ditujukan kepada orang tua yang memiliki anak usia sekolah. Pengisian kuesioner dilakukan dengan cara mencentang salah satu pilihan jawaban dari setiap pertanyaan dari masing-masing kategori yang diantaranya meliputi kategori preferensi makanan, frekuensi konsumsi makanan, reaksi terhadap makanan baru, dampak terhadap pola makan. Pada kuesioner ini menggunakan instrumen skala guttman guna mengungkap pada variabel perilaku *picky eater*. Kuesioner perilaku *picky eater* memiliki pertanyaan positif dengan jawaban Ya mendapatkan poin 1, Tidak) mendapatkan poin 0.

Peneliti ingin menggunakan kuesioner CEBQ (*Children Eating Behavior Questionnaire*) dan dimodifikasi. Peneliti memodifikasi kuesioner ini menjadi 18 pertanyaan. 16 pertanyaan berjenis *unfavorable* (negatif) dengan preferensi makanan (1,3,4,5), frekuensi konsumsi makanan (6,7,8,9,10), reaksi terhadap makanan baru (11,12,13,14), dampak terhadap pola makan (16,17,18,19,20), dan 2 pertanyaan *favorable* (positif) dengan indikator preferensi makanan (2), frekuensi konsumsi makanan (-), reaksi terhadap makanan baru (15), dampak terhadap pola makan (-) . Kuesioner CEBQ, sebuah instrument yang menilai *picky eater*, memberikan 2 pilihan jawaban *favorable* 0 = tidak, 1 = ya, sedangkan *Unfavorable* sebaliknya.

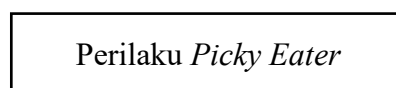
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Anggreni et al., 2023), (Idhayanti et al., 2022),
(Astuti Yuli et al., 2023)

2.3 Kerangka Konsep



Grambar 2.2 Kerangka Konsep