

Perilaku Picky Eating pada Anak Usia Prasekolah: Prevalensi, Faktor yang Mempengaruhi, Dampak terhadap Status Gizi dan Strategi Intervensi pada Picky Eating

Heny Romdiyani¹, Feronica Mirino², Elsa Umi Anisa³, Desi Wijayanti⁴,
Ida Sofiyanti⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
romdiyaniheny@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, feronikamirino01@gmail.com

³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, elsawelll01@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yantidesiwijayanti@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email: romdiyaniheny@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Picky Eating, Preschool Children, Nutritional Status, Risk Factors, Intervention Strategies, Eating Behavior.

Kata Kunci: Picky Eating, Anak Usia Prasekolah, Status Gizi, Faktor Risiko, Strategi Intervensi, Perilaku Makan.

Abstract

Picky eating is a feeding behavior characterized by refusal or excessive preference for certain types of food, which is commonly observed in preschool-aged children. This study aims to explore the prevalence of picky eating, the influencing factors, its impact on nutritional status, and effective intervention strategies to address this behavior. The prevalence of picky eating is influenced by genetic factors, family environment, parenting style, child characteristics, and exposure to new foods. The impacts of picky eating in preschool children may include risks of micronutrient deficiencies, weight loss, growth disturbances, and psychosocial issues. Intervention strategies that can be implemented include education-based approaches for parents, modifications to the eating environment, gradual food introduction, applying flexible and enjoyable eating patterns, and support from healthcare professionals. The findings of this study are expected to provide practical recommendations for parents, educators, and healthcare professionals to promote healthy eating habits in preschool-aged children.

Abstrak

Picky eating adalah perilaku makan yang ditandai dengan penolakan atau preferensi yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu, yang umum terjadi pada anak usia prasekolah. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi picky eating, faktor-faktor yang memengaruhi, dampaknya terhadap status gizi, serta strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi perilaku ini. Prevalensi picky eating dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan keluarga, pola asuh, karakteristik anak, dan eksposur makanan baru. Dampak dari picky eating pada anak usia prasekolah dapat mencakup risiko

kekurangan zat gizi mikro, penurunan berat badan, gangguan tumbuh kembang, serta masalah psikososial. Strategi intervensi yang dapat diterapkan meliputi pendekatan berbasis edukasi kepada orang tua, modifikasi lingkungan makan, pengenalan makanan secara bertahap, penerapan pola makan yang fleksibel dan menyenangkan, serta dukungan dari tenaga kesehatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan untuk mendukung pola makan sehat pada anak usia prasekolah.

Pendahuluan

Picky eating atau perilaku memilih-milih makanan pada anak-anak usia prasekolah telah menjadi perhatian global dalam dunia kesehatan anak. Perilaku ini ditandai dengan penolakan terhadap jenis makanan tertentu, preferensi hanya pada makanan favorit, serta keengganan mencoba makanan baru yang sering kali disebabkan oleh tekstur, rasa, atau penampilan makanan (Anggraeni & Wulandari, 2020; Rachmawati et al., 2019). *Picky eating* bukan sekadar perilaku biasa, tetapi juga menjadi tantangan bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan karena dapat memengaruhi status gizi anak dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Sari & Lestari, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, prevalensi *picky eating* pada anak-anak prasekolah berkisar antara 14% hingga 50% secara global, tergantung pada budaya, pola makan keluarga, dan pendekatan orang tua terhadap pemberian makan. Di Indonesia, prevalensi ini diperkirakan mencapai 30% hingga 40% pada anak-anak prasekolah. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi *picky eating* sebesar 52,8%, dengan faktor pemberian makan oleh orang tua berperan signifikan dalam kebiasaan makan anak. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat masa prasekolah adalah periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif anak. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat masa prasekolah adalah periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif anak (Astuti & Rahayu, 2023).

Picky eating dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi yang signifikan. Anak-anak yang hanya mengonsumsi makanan favorit cenderung mengalami defisiensi mikronutrien seperti zat besi, kalsium, vitamin D, dan serat yang mengakibatkan mereka lebih berisiko mengalami stunting, *underweight*, anemia, serta gangguan imunitas tubuh (Wulandari & Hardinsyah, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *picky eating* berhubungan dengan perkembangan motorik kasar dan halus pada anak prasekolah, di mana ketidakseimbangan gizi dapat menghambat perkembangan fisik anak. Di sisi lain, anak *picky eater* yang sering diberikan makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi oleh orang tua untuk menghindari konflik saat makan dapat mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Nisa & Prasetya, 2021).

Beberapa faktor yang memengaruhi munculnya perilaku *picky eating* meliputi aspek biologis, psikologis, dan lingkungan. Secara biologis, anak-anak memiliki kecenderungan bawaan untuk menolak rasa pahit yang sering terdapat dalam sayuran tertentu. Faktor psikologis seperti kecemasan makan, pengalaman makan yang negatif, dan sikap pemaksaan dari orang tua juga turut memperparah perilaku ini. Dari sisi lingkungan, kebiasaan makan keluarga dan eksposur terhadap berbagai jenis makanan memainkan peran penting dalam membentuk preferensi makan anak (Anggraeni et al., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan orang tua dalam proses pemberian makan terbukti efektif dalam mengatasi *picky eating*.

Pendekatan seperti paparan berulang terhadap makanan baru, pemberian pujian dan penghargaan, serta penerapan suasana makan yang menyenangkan dapat

meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan yang sebelumnya ditolak. Selain itu, edukasi orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan cara mengelola picky eating menjadi elemen kunci dalam mengurangi dampak negatif dari perilaku ini (Sari & Lestari, 2022). Melalui tinjauan literatur ini, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih dalam mengenai dampak picky eating terhadap status gizi anak usia prasekolah serta strategi intervensi yang dapat diterapkan untuk mengurangi prevalensinya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan status gizi anak.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur (literature review) untuk menganalisis enam jurnal ilmiah yang membahas perilaku *picky eating* pada anak usia prasekolah dan dampaknya terhadap status gizi. Proses pemilihan jurnal dilakukan melalui beberapa tahap, mulai dari pencarian literatur hingga seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Pendekatan yang digunakan mencakup analisis kualitatif dan kuantitatif untuk mengevaluasi berbagai metode dan temuan dalam setiap studi yang ditinjau.

Pencarian Literatur

Pencarian jurnal dilakukan melalui basis data internasional seperti ProQuest. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian termasuk picky eating, preschool children, nutritional status, dan intervention. Hanya jurnal yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2018–2023) yang dipertimbangkan untuk memastikan relevansi dan keaktualan data. Penelitian yang dipilih harus berupa studi empiris yang menggunakan data asli dan menghubungkan perilaku picky eating dengan status gizi anak usia prasekolah.

Tabel 1. Hasil Pencarian Jurnal

Website jurnal	Kata Kunci	Hasil
	Picky Eating	677
	nutritional status	103
	preschool children	105.439
ProQuest	Picky Eater and Nutritional Status Of Preschool	6

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi.

Studi yang memfokuskan pada perilaku picky eating pada anak usia prasekolah (2–6 tahun). Artikel yang berbasis penelitian empiris atau studi eksperimen yang mengaitkan picky eating dengan status gizi anak. Studi yang menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, atau campuran untuk mengukur perilaku picky eating dan dampaknya terhadap status gizi. Studi yang mencakup analisis data yang jelas dan terstruktur dengan baik. Studi yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi picky eating pada anak usia prasekolah, termasuk faktor genetik, psikososial, dan lingkungan. Studi yang mengidentifikasi intervensi atau strategi untuk mengatasi picky eating dan dampaknya terhadap status gizi. Artikel yang tersedia secara penuh atau dengan akses yang memungkinkan untuk memperoleh data secara menyeluruh. Jurnal yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2018–2023) untuk memastikan relevansi dengan penelitian terkini.

Kriteria Eksklusi.

Artikel ulasan literatur (review) atau editorial yang tidak menyajikan data empiris. Studi yang tidak berfokus pada perilaku picky eating pada anak usia prasekolah atau tidak mengaitkannya dengan status gizi. Studi yang tidak menggunakan data empiris atau memiliki ukuran sampel yang sangat kecil (kurang dari 20 partisipan). Studi dengan metodologi yang tidak relevan atau tidak terstruktur dengan baik. Studi yang fokus pada kondisi medis khusus atau gangguan makan seperti ARFID. Studi yang membahas anak di luar usia prasekolah (2–6 tahun). Artikel yang tidak memiliki akses penuh atau diterbitkan sebelum tahun 2018.

Prosedur Pengkajian

Setelah jurnal dipilih, setiap artikel dievaluasi secara mendalam untuk menilai metodologi yang digunakan, termasuk desain penelitian, sampel yang diteliti, instrumen yang digunakan, serta teknik analisis data. Fokus utama analisis adalah pada hubungan antara picky eating dan status gizi anak usia prasekolah, serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku ini. Selain itu, penelitian ini juga mengevaluasi berbagai strategi intervensi yang telah diterapkan dalam studi-studi tersebut untuk mengatasi picky eating, seperti pendekatan berbasis perilaku, pendidikan orang tua, dan paparan berulang terhadap makanan baru. Data dari jurnal yang ditinjau disintesis dalam bentuk naratif untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak picky eating terhadap status gizi. Analisis dilakukan dengan membandingkan temuan-temuan yang ada untuk mengidentifikasi pola umum, temuan yang konsisten, serta perbedaan dalam pendekatan penelitian. Teknik analisis komparatif digunakan untuk mengevaluasi apakah berbagai intervensi yang diterapkan berhasil dalam mengurangi picky eating dan meningkatkan status gizi anak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk ringkasan yang mencakup temuan utama terkait dampak picky eating terhadap gizi anak serta strategi intervensi yang paling efektif. Sintesis ini akan membandingkan temuan dari setiap jurnal untuk menarik kesimpulan tentang bagaimana perilaku picky eating dapat dikelola untuk meningkatkan kesehatan dan status gizi anak usia prasekolah.

No	Judul Jurnal	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi	Status
1	Picky eating in an obesity intervention for preschool-aged children – what role does it play, and does the measurement instrument matter?	Pernilla Sandvik, Anna Ek, Karin Eli, Maria Somarakki, Matteo Bottai, Paulina Nowicka	2019	Mengevaluasi peran picky eating dalam intervensi obesitas pada anak usia prasekolah.	RCT dengan 130 anak dan orang tua, menggunakan CEBQ dan LBC untuk mengukur picky eating.	Anak usia 4-6 tahun dengan obesitas, tanpa penyakit kronis.	Anak dengan masalah perkembangan atau penyakit kronis.	Diterima

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

2	Picky Eating and Its Relationship with Parental Perception of Weight Status in Preschool Children	Callie L. Brown, Eliana M. Perrin	2020	Menilai hubungan antara faktor-faktor picky eating dan persepsi orang tua mengenai status berat anak.	Studi cross-sectional dengan kuesioner yang diisi oleh orang tua anak usia 2-8 tahun dalam 6 bulan terakhir.	Anak berusia 2-8 tahun dengan data berat dan tinggi badan yang tercatat dalam 6 bulan terakhir.	Anak lahir prematur, memiliki masalah medis kronis, atau berpartisipasi dalam penelitian lain.	Diterima
3	Parenting Strategies on Picky Eating Behaviors in Young Children	Jo-Lin Chen, Jia-Yau Doong, Miao-Ju Tu, Shou-Chi Huang	2024	Menganalisis pengaruh coparenting diet dan strategi pengasuhan terhadap perilaku picky eating pada anak-anak.	Survei kuesioner dengan 408 orang tua anak usia 3-6 tahun di Taiwan utara.	Anak berusia 3-6 tahun dengan orang tua yang terlibat dalam pengasuhan	Keluarga tanpa dua orang tua atau anak dengan kondisi medis yang mempengaruhi pola makan.	Diterima
4	Association of Picky Eating with Growth, Nutritional Status, Development, Physical Activity, and Health in Preschool Children	Hsun-Chin Chao	2018	Menilai prevalensi picky eating di kalangan anak prasekolah serta dampaknya terhadap pertumbuhan, status gizi, aktivitas fisik, perkembangan, dan kesehatan.	Penelitian deskriptif cross-sectional	Anak usia 2-4 tahun. Dan orang tua/pengasuh utama bersedia mengisi kuesioner	Anak dengan penyakit kronis yang memengaruhi kebiasaan makan dan pertumbuhan. Kondisi ekonomi keluarga yang tidak mendukung pemenuhan nutrisi. Keluarga yang tidak dapat menyediakan nutrisi yang cukup.	Diterima

5	Eating Habits and Their Association with Weight Status in Chinese School-Age Children: A Cross-Sectional Study	Minghui Sun, Xiangyi Hu, Fang Li, Jing Deng, Jingchen Shi, Qian Lin	2020	Menilai kebiasaan makan anak usia sekolah di Tiongkok dan hubungannya dengan status berat badan.	Penelitian cross-sectional dengan multistage cluster sampling.	Siswa kelas 4–6 dari sekolah dasar yang dipilih. Dan Partisipasi dengan persetujuan orang tua/wali.	Data tidak lengkap atau tidak valid.	Diterima
6	A Narrative Review of Childhood Picky Eating and Its Relationship to Food Intakes, Nutritional Status, and Growth	Timu Mary Samuel, Kathy Musa-Veloso, Manki Ho, Carolina Venditti, Yassamin Shahkhalili-Dulloo	2018	Memberikan tinjauan naratif mengenai picky eating pada anak dan dampaknya terhadap asupan makanan, status gizi, dan pertumbuhan.	Tinjauan naratif terhadap studi-studi relevan yang dipublikasikan antara 1950–2017.	Studi yang menilai picky eating pada anak usia 4 bulan hingga 15 tahun. Dan Studi lengkap berbahasa Inggris.	Studi yang melibatkan anak dengan gangguan makan terdiagnosis atau penyakit medis tertentu.	Diterima

Prevalensi Picky Eating

Picky eating atau perilaku memilih-milih makanan, merujuk pada Chao (2018) dan Samuel et al. (2018) pada anak-anak usia prasekolah adalah fenomena yang sangat umum di berbagai negara dan menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan anak. Prevalensi perilaku ini dapat bervariasi tergantung pada faktor budaya, lingkungan, serta metodologi yang digunakan dalam penelitian. Berdasarkan studi yang ada, prevalensi picky eating pada anak-anak prasekolah diperkirakan berkisar antara 14% hingga 50% di seluruh dunia. Di negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan Inggris, prevalensi picky eating pada anak-anak usia prasekolah dilaporkan berkisar antara 25% hingga 35%. Di Inggris, sebuah studi menunjukkan bahwa 33% anak-anak berusia antara 2 hingga 5 tahun menunjukkan perilaku picky eating yang signifikan. Begitu pula di Amerika Serikat, di mana penelitian menunjukkan angka sekitar 30% hingga 35% pada kelompok usia serupa Samuel et al. (2018). Sedangkan di Asia Prevalensi *picky eating* juga cukup tinggi, meskipun terdapat variasi yang dipengaruhi oleh budaya makan yang berbeda. Di Jepang, misalnya, sekitar 20% hingga 30% anak-anak usia prasekolah mengalami perilaku picky eating. Begitu pula di China, meskipun prevalensinya bervariasi tergantung pada lokasi geografis dan kebiasaan makan keluarga, prevalensi umum berada pada kisaran 20% hingga 40%. Di Indonesia, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nestlé Indonesia pada 2018 melaporkan bahwa sekitar 26% anak-anak berusia 1 hingga 10 tahun termasuk dalam kategori picky eater, dengan angka yang lebih tinggi ditemukan pada anak-anak usia prasekolah yakni 2–6 tahun (Chao, 2018).

Dampak Picky Eating dan Status Gizi

Picky eating pada anak usia prasekolah, merujuk pada Sandvik et al. (2019) dan Sun et al. (2020) memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi mereka. Perilaku ini sering kali menyebabkan ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi anak, yang dapat berpengaruh negatif pada pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif anak. Di sisi lain, meskipun anak picky eater mungkin mendapatkan kalori yang cukup, mereka

mungkin tidak mendapatkan asupan yang seimbang, yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Oleh karena itu, mengelola picky eating secara efektif penting untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung kesehatan dan perkembangan optimal mereka (Sandvik et al., 2019). Hal ini juga dijelaskan oleh Chen et al., (2024) bahwa dampak utama dari picky eating terhadap status gizi anak yakni 1) defisiensi mikronutrien. Anak-anak dengan perilaku picky eating sering kali menolak makanan tertentu, terutama sayuran, buah-buahan, dan makanan yang kaya akan mikronutrien penting seperti zat besi, kalsium, dan vitamin A. Penolakan terhadap kelompok makanan ini dapat menyebabkan defisiensi gizi, seperti anemia (karena kekurangan zat besi) dan gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh kekurangan kalsium dan vitamin D; 2) gangguan pertumbuhan dan Perkembangan. Kekurangan asupan nutrisi yang seimbang dapat berujung pada masalah pertumbuhan, seperti stunting (pendek) atau underweight (berat badan rendah). Kekurangan gizi pada usia prasekolah juga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan kemampuan motorik anak, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi belajar dan keterampilan social; 3) obesitas. Meskipun banyak anak picky eater menghindari makanan sehat, beberapa di antaranya cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori dan rendah gizi, seperti makanan olahan atau camilan manis, untuk menghindari makanan yang mereka tidak sukai. Ini dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas pada anak-anak, yang berisiko pada masalah kesehatan jangka panjang seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung; 4) Ketidakseimbangan Asupan Energi dan Nutrisi. Anak-anak dengan picky eating sering kali hanya mengonsumsi sejumlah kecil jenis makanan, yang mengarah pada pola makan yang tidak seimbang. Mereka mungkin mendapatkan kalori yang cukup tetapi tidak memperoleh vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan tubuh secara optimal; 5) Masalah Psikososial dan Sosial. Selain dampak fisik, picky eating juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikososial anak. Anak yang tidak dapat makan dengan baik di sekolah atau dalam pertemuan sosial mungkin merasa cemas atau terisolasi, yang dapat memperburuk perilaku makan mereka. Dalam jangka panjang, ini dapat mempengaruhi hubungan sosial dan emosional mereka dengan orang lain (Sandvik et al., 2019).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Picky Eating*.

Menurut Brown, et. al (2020) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *picky eating* yakni faktor Lingkungan. Lingkungan keluarga dan sosial, serta akses ke makanan yang bervariasi, berperan penting dalam perkembangan picky eating. Polarisasi Makanan di Rumah seperti pola makan orang tua dan anggota keluarga sangat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Jika orang tua atau keluarga terbiasa memilih makanan yang terbatas atau tidak sehat, anak-anak cenderung meniru kebiasaan tersebut dan menjadi lebih picky. Kebiasaan makan di Lingkungan Sosial dimana selain keluarga, lingkungan sosial juga memengaruhi. Anak-anak yang terpapar pada berbagai jenis makanan melalui teman sebaya atau di sekolah cenderung lebih terbuka untuk mencoba makanan baru, sedangkan anak yang tidak sering terpapar dengan makanan yang berbeda akan lebih memilih makanan yang mereka kenal. Faktor ke dua dari sisi Edukasi Orang Tua. Pengetahuan orang tua tentang gizi dan teknik memperkenalkan makanan baru dapat mempengaruhi keberhasilan mengurangi *picky eating*.

Strategi Intervensi untuk Mengatasi *Picky Eating*

Menurut Chen., et. al. (2024) mengatakan bahwa strategi intervensi untuk mengatasi picky eating yakni 1) memperkenalkan makanan baru secara bertahap tanpa paksaan. Anak perlu mencoba makanan baru beberapa kali untuk membiasakan diri dan mengurangi ketakutan terhadap makanan tersebut; 2) Memberikan anak pilihan makanan sehat dalam suasana yang tidak memaksa. Ini memberikan rasa kontrol kepada anak atas apa yang mereka makan, yang dapat mengurangi penolakan terhadap makanan; 3)

Memberikan pujian atau penghargaan ketika anak mencoba makanan baru atau makan dengan baik. Ini membantu memperkuat perilaku positif dan membuat anak merasa lebih percaya diri dalam mencoba makanan baru; 4) Membuat waktu makan menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bebas dari tekanan atau perdebatan. Menjaga suasana hati yang positif dapat mengurangi kecemasan anak terhadap makanan; 5) Mengajak anak untuk berpartisipasi dalam memilih dan menyiapkan makanan. Keterlibatan mereka dapat meningkatkan minat terhadap makanan yang mereka siapkan sendiri. 6) Menyajikan makanan dengan cara yang menarik, seperti membuat wajah atau bentuk lucu dengan makanan. Ini dapat membuat anak lebih tertarik untuk mencicipi makanan baru; 7) Menyediakan makanan sehat secara rutin dan konsisten, serta membuat jadwal makan yang teratur, membantu anak merasa lebih aman dan nyaman dalam kebiasaan makan mereka.

Dalam hal ini juga, Sun., et. Al., (2020) mempertegas bahwa strategi- strategi ini dapat membantu mengatasi *picky eating* pada anak usia prasekolah, dengan pendekatan yang melibatkan paparan bertahap, penguatan positif, dan menciptakan pengalaman makan yang menyenangkan. Pendekatan ini tidak hanya memperkenalkan makanan baru tetapi juga mendukung pengembangan kebiasaan makan yang lebih sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan tinjauan literatur dari enam jurnal yang diperoleh melalui ProQuest, dapat disimpulkan bahwa *picky eating* pada anak-anak merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, lingkungan, dan psikologis. Secara umum, *picky eating* dapat menimbulkan dampak negatif pada status kesehatan dan gizi anak, yang berpotensi menyebabkan defisiensi mikronutrien obesitas akibat preferensi terhadap makanan olahan yang tinggi kalori namun rendah nutrisi. Prilaku *picky eating* dapat diwariskan secara genetik, terutama terkait preferensi rasa dan sensitivitas terhadap makanan tertentu. Namun, pola asuh orang tua dan lingkungan makan anak juga memainkan peran yang sangat penting dalam memperkuat atau mengurangi perilaku *picky eating*. Sikap orang tua yang terlalu mengontrol makan anak atau kurangnya eksposur terhadap berbagai jenis makanan di masa awal perkembangan dapat memperparah *picky eating*.

Saran

Sikap yang perlu dilakukan untuk meminimalisir *picky eating* pada anak yakni meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan dampak negatif *picky eating* terhadap perkembangan anak sangat penting. Dalam hal ini juga perlu menerapkan strategi intervensi seperti pemberian penghargaan dan pujian saat anak mencoba makanan baru, serta pengenalan makanan baru dalam bentuk yang menarik dan menyenangkan.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, P., & Wulandari, S. (2020). *Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, Vol 6(1), pp. 123–130.
- Astuti, D. A., & Rahayu, D. (2023). Hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak prasekolah di Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol 4(3), pp. 102–110.
- Brown, Callie L., and Eliana M. Perrin. (2020). “Defining *Picky Eating* and Its Relationship to Feeding Behaviors and Weight Status.” *Journal of Behavioral Medicine*. Vol 43(4): 587–95. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00081-w>.

- Chao, H. C. (2018). Association of picky eating with growth, nutritional status, development, physical activity, and health in preschool children. *Frontiers in Pediatrics*. Vol 6. pp. 1–9. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00022>
- Chen, J. L., Doong, J. Y., Tu, M. J., & Huang, S. C. (2024). Impact of dietary coparenting and parenting strategies on picky eating behaviors in young children. *Nutrients*. Vol. 16(6), pp. 1–15.
- Nisa, K., & Prasetya, R. E. (2021). Hubungan antara picky eater dengan perkembangan motorik kasar dan halus anak prasekolah di RA Al- Hidayah, Kabupaten Kuningan. *Jurnal Midwifery Care*. Vol. 4(1), pp.45–52.
- Rachmawati, C. R., et al. (2019). Perilaku picky eater pada anak prasekolah. *Public Health Journal*. Vol. 1(1), pp. 55–63.
- Samuel, T. M., et al. (2018). A narrative review of childhood picky eating and its relationship to food intakes, nutritional status, and growth. *Nutrients*., Vol. 10 (12), 1–30.
- Sandvik, P., Ek, A., Eli, K., Somaraki, M., Bottai, M., & Nowicka, P. (2019). Picky eating in an obesity intervention for preschool-aged children - What role does it play, and does the measurement instrument matter? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 16 (1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0845-y>
- Sari, D. P., & Lestari, P. (2022). Gambaran pengetahuan ibu dalampemberian makan pada anak prasekolah dengan perilaku picky eater diTK X Jakarta Timur tahun 2022. *Jurnal Kebidanan*. Vol.12(2), 78–84.
- Sun, M., et al. (2020). Eating habits and their association with weight statusin Chinese school-age children: A cross-sectional study. *InternationalJournal of Environmental Research and Public Health*., Vol.17(10), 1–13.