

**Gambaran Ibu Tentang *Picky Eater* Pada Anak Pra Sekolah di Kecamatan  
Gunung Anyar Surabaya**  
**Zummatul Atika, Yana Agus Setianingsih, Lintang Ayu Larasati**  
IKBIS Surabaya Program Studi D3 Kebidanan  
Email : [zummatul.atika@ikbis.ac.id](mailto:zummatul.atika@ikbis.ac.id)

**ABSTRAK**

*Picky Eater* merupakan salah satu masalah yang ada pada anak usia prasekolah. Sulit makan adalah sikap menolak untuk makan atau memilih-milih jenis makanan. Kebiasaan dalam mengabaikan makanan pada anak merupakan persoalan yang banyak sekali dialami oleh orang tua. Pada masa pertumbuhannya, anak sangat membutuhkan nutrisi yang penting, tumbuh kembangnya akan mengalami banyak masalah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan jajan dengan kejadian sulit makan pada anak prasekolah di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya. Metode penelitian ini yaitu deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 400 responden dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* dan analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya memiliki kebiasaan jajan >2x sehari (59,2%). Sebagian besar anak di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya mengalami sulit makan (54,0%). Hasil analisis nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan kejadian sulit makan pada anak pra sekolah. Diharapkan bagi orang tua untuk mengatur pola makan anak dan memberikan cemilan yang bernilai gizi lengkap sehingga anak tidak kekurangan gizi.

Kata Kunci : Ibu, *Picky Eater*, Anak Prasekolah

**ABSTRACT**

*Picky eater is one of the problems that exist in preschool children. Picky eater is the attitude of refusing to eat or choosing types of food. The habit of neglecting food in children is a problem that many parents experience. During the growth period, children really need important nutrients, their development will experience many problems. The purpose of this study was to determine the relationship between snacking habits and the incidence of picky eater in preschool children in East Java. This research method is descriptive analytic with cross sectional design. The number of samples used in this study were 400 respondents with accidental sampling. Data collection using a questionnaire in the form of google form and data analysis using the chi-square test. The results showed that most children in East Java had a habit of eating snacks > 2x a day (59.2%). Most children in East Java have difficulty eating (54.0%). The results of the analysis showed that the value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The conclusion in this study is that there is a significant relationship between snacking habits and the incidence of picky eater in preschool children. It is hoped that parents can adjust the child's diet and provide snacks with complete nutritional value so that children are not malnourished.*

Keywords: Mother, *Picky Eater*, Preschool Children

## PENDAHULUAN

Sulit makan merupakan salah satu masalah yang ada pada anak usia prasekolah. Sulit makan adalah sikap menolak untuk makan atau memilih-milih jenis makanan. Anak usia prasekolah (3-6 tahun) terjadi masa pertumbuhan fisik yang cepat. Sehingga, memerlukan kebutuhan gizi yang paling banyak dibandingkan pada masa-masa berikutnya. Pada masa pertumbuhannya, anak sangat membutuhkan nutrisi yang penting, tumbuh kembangnya akan mengalami banyak masalah. Oleh karena itu, orang tua perlu mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Pola pemberian makan yang diberikan pada anak usia prasekolah akan mempengaruhi proses pertumbuhan anak karena dalam asupan gizi tersebut mengandung zat gizi yang penting untuk pertumbuhan, kesehatan, dan kecerdasan (Novi, 2015).

Berdasarkan *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* prevalensi anak dengan kasus pilih-pilih makanan sebanyak 26%, sedangkan kasus kesulitan makan ditemukan pada 37,2% kasus, dengan dominasi "asupan sangat selektif" (25,4%) (Steinsbeek et al, 2017).

Masalah sulit makan terutama pada anak merupakan masalah yang umum di Indonesia. Penelitian yang dilakukan di *Picky Eater Clinic Jakarta Indonesia* menyebutkan pada anak prasekolah usia 4-6 tahun didapatkan prevalensi kesulitan makan pada anak sebesar 33,6%, sebagian besar 79,2% telah berlangsung lebih dari 3 bulan (Vina, 2008 dalam Aizah, 2009). Jumlah anak yang mengalami gizi kurang terus mengalami peningkatan. Data status gizi anak di Indonesia berdasarkan data hasil Riskesdas tahun 2018 anak yang mengalami gizi buruk sebanyak 3,9% dan anak yang mengalami gizi kurang sebanyak 13,8%. Anak di Provinsi Kecamatan Gunung Anyar Surabaya tahun 2018 yang mengalami gizi buruk sebanyak 3,35% dan balita yang

mengalami gizi kurang sebanyak 13,43% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi anak yang mengalami kesulitan makan di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya berdasarkan penelitian Kusmiati (2019) yaitu 46,2% anak mengalami kesulitan makan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan sebesar 53,8%.

Makanan jajanan merupakan salah satu masalah yang perlu mendapat perhatian masyarakat, terutama orang tua, pendidik dan pengelola sekolah. Makanan jajanan yang diperjualbelikan saat ini masih berisiko terhadap kesehatan disebabkan penanganannya yang tidak higienis, yang memungkinkan makanan jajanan tersebut terkontaminasi mikrobia atau bahan tambahan pangan (BTP) (Cahyadi, 2016). Mengonsumsi jajanan dapat menunda rasa lapar. Ketika dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu penurunan nafsu makan pada makanan utama sehingga anak akan mengalami sulit makan pada makanan utama (Kusmiati, 2019). Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang berlebihan dapat menimbulkan masalah obesitas (Anggraeni, 2015).

Dalam hal ini orang tua harus berperan penting agar tidak terjadi kesulitan makan pada anak misalnya dengan menyediakan makanan yang menarik agar anak tidak bosan dengan makanan yang diberikan, membatasi konsumsi *snack* dan cemilan yang akan membuat anak kenyang sebelum waktu makan makanan utama, dan memberikan jenis makanan yang bergizi pada anak sesuai kebutuhan gizi balita (Idris, 2015).

Dampak kesulitan makan pada anak bisa menyebabkan pubertas menjadi terlambat, pertumbuhan menjadi lambat dan perawakan pendek, terjadi gangguan pembentukan mineral tulang (osteopeni, osteoporosis), serta gangguan psikologis (cemas dan depresi) (Siska, 2018). Apabila anak mengalami kesulitan makan maka gizi yang dikonsumsi juga tidak sesuai dengan

kebutuhan tubuh sehingga status gizi menjadi kurang.

Peneliti mengambil anak usia pra sekolah sebagai subjek yang akan diteliti dengan alasan anak pada usia prasekolah biasanya mengalami perkembangan psikis menjadi balita yang lebih mandiri, autonom, dan dapat berinteraksi dengan lingkungannya, serta dapat lebih mengekspresikan emosinya. Di samping itu anak usia tersebut juga cenderung senang bereksplorasi dengan hal-hal baru. Sifat perkembangan khas yang terbentuk ini turut mempengaruhi pola makan anak. Anak prasekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun. Pada masa ini anak mengalami proses perubahan pola makan dimana anak pada umumnya mengalami kesulitan untuk makan.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik*. Rancang bangun dalam penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan secara online di wilayah Kecamatan Gunung Anyar Surabaya pada bulan September 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki anak usia pra sekolah di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya sebanyak 2.843.152 anak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 400 responden.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi di wilayah Kecamatan Gunung Anyar Surabaya pada bulan September 2021.

No	Variabel	F	%
1	<b>Umur</b>		
	<20 tahun	5	1,3
	20-35 tahun	354	88,6
	>35 tahun	41	10,2
2	<b>Pendidikan</b>		

	SD	55	13,75
	SMP	59	14,75
	SMA	175	43,75
	Perguruan Tinggi	111	27,75
3	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	197	47,8
	Swasta	157	43,5
	PNS	46	11,5
4	<b>Umur Anak</b>		
	3 tahun	137	34,3
	4 tahun	93	23,2
	5 tahun	94	23,5
	6 tahun	76	19,0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 400 responden sebagian besar responden dengan umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 354 responden (88,5%) dan sebagian kecil umur <20 tahun yaitu sebanyak 5 responden (1,3%), sebagian besar responden dengan pendidikan tingkat SMA yaitu sebanyak 175 responden (43,75%) dan sebagian kecil lulusan SD yaitu sebanyak 55 responden (13,75%), sebagian besar responden ibu rumah tangga yaitu sebanyak 197 responden (49,3%) dan sebagian kecil sebagai PNS yaitu sebanyak 46 responden (11,5%) dan sebagian besar responden dengan umur anak 3 tahun yaitu sebanyak 137 responden (34,3%) dan sebagian kecil umur anak 6 tahun yaitu sebanyak 76 responden (19,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Jajan dan Kejadian Sulit Makan di Wilayah Kecamatan Gunung Anyar Surabaya pada bulan September 2021.

No	Variabel	F	%
1	<b>Kebiasaan Jajan</b>		
	Sering (>2x sehari)	237	59,2
	Jarang (≤2x sehari)	163	40,8
2	<b>Kejadian Sulit Makan</b>		
	Terjadi	216	54,0
	Tidak Terjadi	184	46,0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 400 responden sebagian besar kebiasaan jajan kategori sering (>2x sehari) yaitu sebanyak 237 responden (59,2%) dan sebagian kecil kebiasaan jajan jarang yaitu sebanyak 163 responden (40,8%) dan sebagian besar terjadi sulit makan yaitu sebanyak 216

responden (54,0%) dan sebagian kecil tidak terjadi sulit makan yaitu sebanyak 184 responden (46,0%).

Tabel 3 Tabulasi Silang Antara Kebiasaan Jajan Dengan Kejadian Sulit Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah di Wilayah Kecamatan Gunung Anyar Surabaya pada bulan September 2021.

Kejadian sulit makan / Kebiasaan jajan	Terjadi sulit makan		Tidak terjadi sulit makan		Total		Nilai p
	n	%	N	%	N	%	
Sering (>2x sehari)	147	36,8	90	22,5	237	59,2	0,000
Jarang (≤ 2x sehari)	69	17,2	94	23,5	163	40,8	
<b>Total</b>	<b>216</b>	<b>54,0</b>	<b>184</b>	<b>46,0</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan, bahwa dari 237 responden yang anaknya dengan kebiasaan jajan kategori sering (>2x sehari) menunjukkan bahwa 147 anak mengalami sulit makan (36,8%) dan 90 anak tidak mengalami sulit makan (22,5%). Sedangkan dari 163 responden yang anaknya dengan kebiasaan jajan jarang (≤ 2x sehari) menunjukkan bahwa 69 anak mengalami sulit makan (17,2%) dan 94 anak tidak mengalami sulit makan (23,5%).

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji chi square yaitu nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) sehingga  $H_1$  di terima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan kejadian sulit makan pada anak pra sekolah.

Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi (Sutardji, 2012).

Terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain: Nafsu makan menurun. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit. Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak. Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin. Pemborosan (Irianto, 2013).

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa dari 400 responden sebagian besar terjadi sulit makan yaitu sebanyak 216 responden (54,0%) dan sebagian kecil tidak terjadi sulit makan yaitu sebanyak 184 responden (46,0%). Menurut Febry (2013 dalam Fransiska, 2019), kesulitan makan pada anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor organik meliputi penyakit (infeksi tenggorokkan/lambung) kelainan bawaan dan gangguan dalam gigi dan rongga mulut, faktor psikologis merupakan dampak yang diberikan orang tua yang berpengaruh pada psikologis anak, dan faktor gizi meliputi

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa dari 400 responden sebagian besar kebiasaan jajan kategori sering (>2x sehari) yaitu sebanyak 237 responden (59,2%) dan sebagian kecil kebiasaan jajan jarang yaitu sebanyak 163 responden (40,8%).

makanan yang disediakan terhadap anak termasuk *snack* dan camilan. Selain itu sikap ibu dapat membentuk karakter anak menjadi sulit makan, diantaranya adalah cara menyiapkan makanan, cara memberikan anak makan, menenangkan anak dengan memberikan makanan ringan, memaksa anak untuk makan, terlambat memberikan makanan padat, dan ibu tidak membiasakan anak makan tepat waktu (Nafratilawati, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa dari 237 responden yang anaknya dengan kebiasaan jajan kategori sering (>2x sehari) menunjukkan bahwa 147 anak mengalami sulit makan (36,8%) dan 90 anak tidak mengalami sulit makan (22,5%). Sedangkan dari 163 responden yang anaknya dengan kebiasaan jajan jarang ( $\leq 2x$  sehari) menunjukkan bahwa 69 anak mengalami sulit makan (17,2%) dan 94 anak tidak mengalami sulit makan (23,5%). Anak prasekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun. Pada masa ini anak mengalami proses perubahan pola makan dimana anak pada umumnya mengalami kesulitan untuk makan. Pada masa ini anak sudah menunjukkan proses kemandirian dimana perkembangan kognitif sudah mulai menunjukkan perkembangan dan anak sudah mempersiapkan diri untuk memasuki sekolah dan anak membutuhkan pengalaman belajar dari lingkungan dan orang tuanya (Hidayat, 2012). Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hasil analisis statistik menggunakan uji chi square yaitu nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) sehingga  $H_1$  di terima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan kejadian sulit makan pada anak pra sekolah.

## KESIMPULAN

Sebagian besar anak di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya memiliki kebiasaan jajan >2x sehari (59,2%). Sebagian besar anak di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya mengalami sulit makan (54,0%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan kejadian sulit makan pada anak pra sekolah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada bu Zummatul Atika, SST, M.K.M, dan bu Yana Agus Setianingsih, SST.,M.Hkes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran terwujudnya jurnal ini. Seluruh Dosen dan Staff IKBIS SURABAYA terima kasih atas segala bantuan yang diberikan. Seluruh responden yang bersedia meluangkan waktu serta kontribusinya selama waktu penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, 2015. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Dan Kadar Kolesterol Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Ikip I Makassar*. Skripsi Universitas Islam Negeri Alaudin Makasar.
- Arikunto (2015) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cahyadi, 2016. *Bahan Tambahan Pangan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Febry, A. B. 2013. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Fransiska, 2019 *Pola Asuh Ibu Yang Mempengaruhi Perilaku Sulit Makan Pada Anak Prasekolah (4-6 Tahun)*. Jurnal Nursing News Volume 4, No.1
- Hidayat, 2015. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*. Jakarta: Salemba Medika

- Idris, 2015. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Sulit Makan Anak Usia Pra Sekolah Di Tk Anggrek Mekar Desa Haya-Haya Kecamatan Limboto Barat Kabupaten Gorontalo*. Jurnal.
- Irianto. 2013. *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV.Y Rama Widya.
- Judarwanto (2016). *Perilaku makan anak sekolah*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI, 2019. Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) tahun 2018. Jakarta
- Kozier, 2016. *Fundamental of Nursing*, California :Copyright by Addist Asley Publishing Company
- Kusmiati, 2019. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Ringan Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Al-Istiqomah Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol.4, No.2
- Kumar, 2018. *Prevalence of picky eating behavior and its impact on growth in preschool children*. *International Journal of Contemporary Pediatrics* May;5(3):714-719
- Nafratilawati, 2014. *Hubungan antara pola asuh dengan kesulitan makan Pada anak prasekolah (3-5 tahun) di TK Leyangan Kabupaten Semarang*. *Journal Artikel* 1 (1): Universitas Semarang.
- Nursalam, 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novi, 2015. *Kebiasaan-Kebiasaan Buruk Sehari-hari Bahayanya Bagi Kesehatan Fisik dan Mental Anak*. Yogyakarta: FlashBooks
- Potter dan Perry, 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta : EGC
- Santoso, et al, 2015. *Kesehatan & Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Steinsbeek et al, 2017. *Screening for pickiness a validation study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. DOI 10.1186/s12966-016-0458-7
- Sihadi, 2014. Faktor risiko untuk mencegah stunted berdasarkan perubahan status panjang/tinggi badan anak usia 6-11 bulan ke usia 3-4 tahun. *Buletin Penelitian Kesehatan*.
- Soetjoningsih & Ranuh, 2015. *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi dua. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Soetjiningih, 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.
- Sunarjo (2016), *Kesulitan Makan Pada Anak*. *Jurnal Kesehatan Anak*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Siska, 2018. *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesulitan Makan Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu*. Skripsi Politeknik Kesehatan Medan
- Sugiyono (2015) Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian*. Bandung : Alfa Medika
- Sudibyo&Mulyani, 2009 didalam Kesuma, Aristiana, dkk, 2015 *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Prasekolah*. *Jurnal Online Mahasiswa* 2 (2): Universitas Riau.
- Vina, 2008 dalam Aizah, 2009. *Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Dusun Pagut Desa Blabak Kecamatan Pesantren Kota Kediri*. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Winarsno (2016). *Kimia Pangan dan Gizi*. Gramedia. Jakarta.
- Wong (2014). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Edisi. 4. Jakarta: EGC