**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN ORANGTUA DENGAN PERILAKU *PICKY EATER* PADA ANAK USIA PRASEKOLAH (4-6 TAHUN)**

**Nadya A. Wirawan**

[nadyawirawan@gmail.com](mailto:just_nurulhidayati@yahoo.com)

**Eva Meizara Puspita Dewi**

[evabasti@yahoo.com](mailto:evabasti@yahoo.com)

**Rohmah Rifani**

rohmahrifani@yahoo.com

*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar*

*Jl. A. P. Pettarani Makassar, 90222*

**ABSTRAK**

Pada usia prasekolah anak mulai belajar untuk makan sendiri, sehingga peran orangtua dalam memberikan model perilaku makan positif sangat penting. Hingga saat ini penelitian mengenai *picky eater* pada anak usia prasekolah belum banyak dilakukan di Indonesia. Perilaku *picky eater* yang tidak ditangani sejak dini dapat berdampak pada gangguan makan pada saat remaja dan dewasa seperti *anorexsia nervosa*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 60 orangtua dan anak (diwakili oleh pemberi makan) di TK Islam Athirah I Makassar. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *pearson* pada subjek yang diambil secara *simple random sampling*. Hasil penelitian pada hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah dengan koefisien korelasi dan nilai signifikasi sebesar 0,285 dan 0,027 (p<0,05). Sedangkan hasil dari hipotesis minor menunjukkan tidak terdapat hubungan negatif perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.Hal ini dapat terjadi karena orangtua yang memiliki perilaku makan sehat cenderung akan mendorong anak untuk mengikuti perilaku makannya dan melarang anak untuk makan makanan tertentu. Larangan pada anak dapat membuat anak menjadi terpaku pada pilihan makanan tertentu dan menyebabkan anak menjadi *picky eater*.

Kata kunci: *Picky Eater*, Modeling,Perilaku Makan Orangtua, Anak Prasekolah

**PENDAHULUAN**

Kebutuhan makan menurut teori hierarki kebutuhan Maslow merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis untuk kelangsungan hidup (Schultz, 1991).Makan merupakan salah satu kebutuhan dasar sepanjang hidup manusia dan memiliki efek penting terhadap kesehatan (Yekani, Mushtaq, Farahani, Abdi, & Sotoodeh, 2013). Pada usia prasekolah anak mengalami beberapa permasalahan dalam hal makan, salah satunya adalah *picky eater.* Penelitian yang dilakukan Saraswati (2012) menemukan bahwa 82% anak usia prasekolah di PAUD Kasih Ananda Bekasi mengalami *picky eater.*

Perilaku *picky eater* ditandai dengan adanya *neophobia* pada makanan (menghindari makanan baru), serta adanya penolakan terhadap makanan, biasanya didasarkan pada rasa, tekstur/kualitas sensorik makanan (Wildes, Zucker, & Marcus, 2012). *Picky eater* juga mencakup adanya asupan yang dibatasi oleh makanan familiar (kehilangan nafsu makan) dengan tingkat lanjut enggan untuk mencoba/menghindari makanan baru (Uwaezuoke, Iloh, Nwolisa, Ndu, & Eneh, 2016). Perilaku *picky eater* dapat terjadi karena dipengaruhi oleh faktor internal (kondisi psikologis) dan internal (pengetahuan gizi orangtua, perilaku makan orangtua, dan interaksi Ibu-Anak.

Wardle, Guthrie, Sanderson, dan Rapoport (2001) menguraikan subskala dari perilaku makan pada anak menjadi delapan, yaitu respon terhadap makanan, emosi yang meningkatkan keinginan untuk makan, kenikmatan akan makanan, keinginan untuk minum, respon akan kenyang, kelambatan dalam makan, emosi yang menurunkan keinginan untuk makan, dan kerewelan terhadap makanan.

Penanganan yang khusus dibutuhkan ketika perilaku *picky eater* terjadi pada anak karena perilaku tersebut dapat berhubungan dengan gangguan makan pada masa remaja dan dewasa awal (Goh & Jacob, 2012). Hasil penelitian menemukan bahwa *picky eater* dapat menjadi pelopor dari *anorexsia nervosa* (Marchi & Cohen dalam Cano dkk, 2016). Sehingga peran orangtua terhadap perilaku makan anak sangat penting, salah satunya dengan memberikan model perilaku makan positif pada anak.

Modeling merupakan proses belajar pada organisme melalui observasi dan imitasi terhadap perilaku orang lain dan konsekuensi yang ditimbulkan oleh perilaku tersebut (Durand & Barlow, 2006). Model dapat memiliki efek yang kuat pada pilihan makanan, terutama ketika model dianggap mirip dengannya atau dipandang sebagai orang yang memiliki kekuatan (orang yang lebih tua) (Birch & Fisher, 1998). Hasil temuan yang dilakukan oleh Cruwys, Bevelandar, dan Hermans (2015) menunjukkan bahwa model sosial merupakan pengaruh penting terhadap asupan makanan dan sebagian besar pilihan makanan pada anak.

Sikap orangtua tentu akan memengaruhi anaknya secara tidak langsung melalui makanan yang dibeli untuk disajikan dalam rumah tangga, kebiasaan, dan prefensi (Wardle, 1995). Penelitian telah menyarankan modeling menjadi faktor dalam hubungan antara ibu dan pola makan anak (Palfreyman, Haycraft, & Meyer, 2013). Anak akan memerhatikan pola dan perilaku makan dari orangtuanya, seperti anak tidak suka sayuran karena melihat orangtua tidak menyukai sayuran (Sutomo & Anggraini, 2010).

Perilaku makan merupakan serangkaian tindakan yang dapat membangun hubungan antara manusia dengan makanan. Perilaku makanan orangtua yang dimaksud dapat berkaitan dengan jumlah makanan, jenis makanan, kebiasaan, dan perasaan yang dibentuk sehubungan dengan tindakan makan (Benarroch, Pérez, & Perales, 2011).

Perilaku makan ibu merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku *picky eater* pada anak (Cathey & Gaylord, 2004). Mencontohkan konsumsi makan sehat seperti buah dan sayuran memiliki efek positif terhadap konsumsi makanan tersebut pada anak-anak (Fisher, Mitchell, Smiciklas-Wright, & Birch, 2002). Ibu yang mencontohkan perilaku makan sehat sambil berbagi makanan dengan anak di meja makan, akan membuat anak menikmati pengalaman berbagi makanan tersebut sehingga tercipta emosi yang positif yang dapat mendorong anak untuk mau mencoba makanan baru (Gregory, Paxton, & Brozovic, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Birch (1980) menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pergeseran preferensi terhadap sayuran yang tidak disukai menjadi disukai karena adanya pembelajaran observasional menggunakan teknik pemodelan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Howard, Mallan, Byrne, Magarey, dan Daniels (2012) juga menemukan bahwa kesukaan ibu terhadap buah dan makanan pendamping memiliki hubungan positif dengan kesukaan anak terhadap makanan tersebut. Snooks (2009) menguraikan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan menjadi dua, yaitu faktor biologis (*starvation* dan *hunger,* kekenyangan, energi, serta kebutuhan gizi berdasarkan usia) dan faktor psikososial.

Palfreyman, Haycraft, dan Meyer (2014) menguraikan tiga subskala terkait perilaku modeling terhadap perilaku makan, yaitu *verbal modelling* mencakup orangtua melakukan pemodelan dengan bentuk berbicara dengan anak terkait makanan, *unintentional modelling* mencakup anak mengadopsi perilaku makan orangtua yang tidak dimodelkan, dan *behavioural consequences* mencakup pada hasil yang dirasakan oleh orangtua dari pemodelan untuk mengubah perilaku makan anak.

Demikian, perilaku makan orangtua dapat memengaruhi perilau *picky eater* pada anak. Anak-anak dengan riwayat keluarga pilih-pilih makanan secara signifikan lebih cenderung menjadi *picky eater* (Goh & Jacob, 2012).Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyanti (2013) menunjukkan bahwa perilaku makan orangtua yang mengalami *picky eater* dalam hal suka memilih-milih makan akan berpengaruh terhadap perilaku *picky eater* pada anaknya.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah 4-6 tahun) dan terdapat hubungan negatif perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun).

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Variabel bebas pada penelitian ini adalah perilakumakan orangtua dan variabel terikat adalah perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah*.* Adapun yang dimaksud dari perilaku makan orangtua pada penelitian ini yaitu tindakan atau tingkah laku orangtua saat merespon/menanggapi rangsangan terhadap makanan dan akan memengaruhi perilaku makan anak, hal ini meliputi *verbal modelling, unintentional modelling,* dan *behavioural consequences*. Sedangkan perilaku *picky eater* yang dimaksud pada penelitian ini yaitu suatu tindakan yang dilakukan oleh anak usia 4-6 tahun yang ditandai dengan membatasi variasi makanan (terutama sayur dan buah-buahan), enggan untuk mencoba makanan baru (*neophobia*), dan memiliki preferensi yang kuat terhadap makanan. Perilaku tersebut meliputi kelambatan dalam makan, respon akan kenyang, keinginan untuk minum, emosi yang menurunkan keinginan untuk makan, dan kerewelan terhadap makanan.

Populasi dalam penelitian ini adalah orangtua dan anak yang berumur 4-6 tahun (diwakilkan oleh pemberi makan) di TK Islam Athirah I Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* hingga diperoleh subjek penelitian sebanyak 60 subjek.

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran skala menggunakan *google form* kepada 60 orangtua dan anak yang berumur 4-6 tahun (diwakilkan oleh pemberi makan) di TK Islam Athirah I Makassar. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert yang* terdiri dari lima pilihan jawaban terhadap aitem yang berbentuk pernyataan-pernyataan, seperti sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Adapun skala yang digunakan adalah:

1. Skala perilaku makan orangtua diadaptasi dan modifikasi berdasarkan *Parental Modelling of Eating Behaviours Scale* (PARM) yang dikemukakan oleh Palfreyman, Haycraft, dan Meyer (2014) yang terdiri dari 15 aitem meliputi subskala *verbal modelling, unintentional modelling,* dan *behavioural consequences*. Proses validasi isi dilakukan sebelum penyebaran skala dilakukan oleh tiga orang *professional judgement.* Pada saat uji coba tidak terdapat aitem yang gugur karena memiliki daya diskriminasi >0,30. Nilai *alpha* yang diperoleh pada saat uji coba penelitian adalah 0,693 dengan kategori sedang.
2. Skala perilaku *picky eater* diadaptasi berdasarkan *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ) yang dikemukakan oleh Wardle, Guthrie, Sanderson, dan Rapoport (2001) yang awalnya terdiri dari 35 aitem dan dimodifikasi menjadi 22 aitem meliputi aspek kelambatan dalam makan, respon akan kenyang, keinginan untuk minum, emosi yang menurunkan keinginan untuk makan, dan kerewelan terhadap makanan. Validasi isi dilakukan oleh tiga orang *professional judgement.* Pada saat uji coba terdapat lima aitem yang dinyatakan gugur karena memiliki daya diskriminasi <0,30 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian adalah 17 aitem. Nilai *alpha* pada saat uji coba adalah 0,783 dengan kategori tinggi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisis Deskriptif**

Subjek pada penelitian ini sebanyak 60 orangtua dan anak yang berumur 4-6 tahun (diwakili oleh pemberi makan) di TK Islam Athirah I Makassar.

**Tabel 1. *Deskripsi Jumlah Subjek***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pemberi Makan** | **Jumlah** | **Persentase (%)** |
| Orangtua | 25 orang | 40 % |
| Oranglain | 35 orang | 60% |
| **Jumlah** | **60** | **100%** |

Berdasarkan data di atas, subjek pemberi makan anak terdiri dari 25 orang yang berasal dari orangtua kandung dan 35 orang yang merupakan orang lain (nenek, tante, pengasuh dll).

**Tabel 2. *Deskripsi Data Hipotetik Variabel Perilaku Makan Orangtua***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Frekuensi** | **Presentase** | **Kategori** |
| 61 | 10 | 16,67% | Tinggi |
| 51 60 | 39 | 65% | Sedang |
| X 50 | 11 | 18,33% | Rendah |
| **Jumlah** | **60** | **100%** |  |

Berdasarkan data di atas perilaku makan orangtua dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang dengan persentase sebanyak 65%. Sebanyak 41 orang (68,34%) melakukan *verbal modelling* terhadap perilaku makan anak yang berada dalam kategori sedang, 47 orang (78,34%) melakukan *unintentional modelling* pada perilaku makan anak yang berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 47 orang (78,33%) menghasilkan *behavioural consequences* terhadap perilaku makan anak dengan kategori sedang.

Perilaku makan orangtua yang masih dalam kategori sedang dapat terjadi karena sebagian ibu adalah wanita karir (30 dari 60 ibu). Sudjatmoko (2011) mengemukakan bahwa orangtua yang bekerja dan sibuk, lebih cenderung membeli makanan-makanan cepat saji untuk dikonsumsi dan membuat anak mendapatkan pemodelan makan yang tidak sehat, serta sulit untuk menerima makanan baru diluar dari makanan cepat saji yang biasa dikonsumsi.

**Tabel 3. *Deskripsi Data Hipotetik Perilaku Picky Eater***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Frekuensi** | **Presentase** | **Kategori** |
| 62 | 11 | 18,33% | Tinggi |
| 47 61 | 40 | 66,67% | Sedang |
| X 46 | 9 | 15% | Rendah |
| **Jumlah** | **60** | **100%** |  |

Data di atas menunjukkan menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini yang mengalami *picky eater* berada dalam kategori sedang dengan persentase sebanyak 66,67%. Sebanyak 38 orang (63,34%) mengalami kelambatan dalam makan pada kategori sedang, 38 orang (63,34%) mengalami respon akan kenyang pada kategori sedang, 34 orang (56,67%) memiliki keinginan untuk minum pada kategori sedang, 46 orang (76,67%) mengalami emosi yang dapat menurunkan keinginan untuk makan pada kategori sedang, dan 37 orang (61,67%) mengalami kerewelan terhadap makanan pada kategori sedang.

Perilaku *picky eater* pada anak yang masih dalam kategori sedang dapat terjadi karena pada usia ini anak masih memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan-jananan (cemilan, jus, permen dan lainnya) yang dapat mengurangi nafsu makan anak pada makanan utama. Hal ini sesuai dengan pengertian dari *picky eater* menurut Uwaezuoke, Iloh, Nwolisa, Ndu, dan Eneh (2016) bahwa perilaku *picky eater* mencakup adanya asupan yang dibatasi oleh makanan familiar (kehilangan nafsu makan) dengan tingkat lanjut enggan untuk mencoba/menghindari makanan baru.

Leung, Marchand, dan Sauve (2012) mengemukakan bahwa asupan yang berlebihan misalnya susu, jus buah dan permen dapat mengurangi nafsu anak terhadap makanan, menggantikan lebih banyak makanan berkalori dan bergizi, serta pada beberapa anak dapat mengakibatkan kegagalan dalam berkembang. Kebiasaan tersebut biasanya sulit untuk dikendalikan oleh kebanyakan orangtua karena ketika dilarang, anak akan lebih rewel dan tidak mau makan, sehingga kebanyakan orangtua membiarkan anak untuk mengkonsumsi makanan diluar makanan utama dan bukan berusaha utnuk melakukan variasi pada sajian makanan untuk meningkatkan nafsu makan anak.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji kolmogorov-Smirnov skala perilaku makan orangtua menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200>0,05 sehingga dapat dinyatakan berdistribusi normal. Pada skala perilaku *picky eater*, hasilnya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,020<0,05 sehingga dapat dinyatakan tidak berdistribusinormal.

**Tabel. 4. *Hasil Uji Normalitas***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **p** | **Keterangan** |
| Perilaku makan orangtua | 0,200 | Normal |
| Perilaku *picky eater* | 0,020 | Tidak |

**Uji Linearitas**

Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan teknik *test of Linearity.* Hasil uji linearitas pada penelitian ini dengan nilai signifikansi *linearity* adalah sebesar 0,036>0,05 dan *deviation from linearity* adalah sebesar 0,747>0,05. Syarat untuk *linearity* adalah p<0,05 dan *deviation from linearity* adalah p>0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel dalam penelitian ini dikatakan linear. Adapun rincian hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5. *Hasil Uji Linearitas***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel X dan Y** | **Signifikansi** | **Keterangan** |
| *Linearity* | 0,036<0,05 | Linear |
| *Deviation from linearity* | 0,747>0,05 | Linear |

**Uji t *Test***

Uji t dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara pemberi makan yang berasal dari orangtua kandung (n=35) dan di luar orangtua kandung seperti nenek, tante, pengasuh, dan lainnya (n=25) terhadap perilaku *picky eater* pada anak. Hasilnya diperoleh nilai p sebesar 0,830 (p>0,05), sehingga tidak terdapat perbedaan pemberi makan yang berasal dari orangtua dengan orang lain (nenek, tante, pengasuh, dan lainnya) terhadap perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun).

**Tabel 6. *Hasil Uji t Test***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pemberi Makan Anak** | **N** | **Mean** | **SD** | **p** |
| Orangtua | 35 | 54,09 | 6,87 | 0,830 |
| Orang lain | 25 | 53,68 | 7,59 |

**Uji Hipotesis**

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) dan ada hubungan negatif perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* (4-6 tahun). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis teknik korelasi *pearson*.

**Tabel 7. *Hasil Uji Hipotesis Mayor***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Correlation Coefficient** | **Sig. (2-tailed)** | **Keterangan** |
| Perilaku makan orangtua\*Perilaku *picky eater* | 0,285 | 0,027 | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi adalah 0,258. Nilai signifikansi pada penelitian adalah 0.027<0.05 sehingga hipotesis diterima dan signifikan, yang artinya ada hubungan perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun).

Sikap orangtua tentu akan memengaruhi anaknya secara tidak langsung melalui makanan yang dibeli untuk disajikan dalam rumah tangga, kebiasaan, dan prefensi (Wardle, 1995). Penelitian telah menyarankan modeling menjadi faktor dalam hubungan antara ibu dan pola makan anak (Palfreyman, Haycraft, & Meyer, 2013). Anak akan mengikuti perilaku makan orang-orang disekitarnya, salah satunya adalah orangtua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Birch (1980) menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pergeseran preferensi terhadap sayuran yang tidak disukai menjadi disukai karena adanya pembelajaran observasional menggunakan teknik pemodelan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun).

**Tabel 8. *Hasil Uji Hipotesis Minor***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Correlation Coefficient** | **Sig. (1-tailed)** | **Keterangan** |
| Perilaku makan orangtua\*Perilaku *picky eater* | 0,285 | 0,0135 | Ditolak |

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,258. Nilai signifikansi pada penelitian adalah 0.0135<0.05, sehingga tidak terdapat hubungan negatif perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun), melainkan terdapat hubungan yang positif perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater.* Semakin positif perilaku makan orangtua, semakin tinggi pula perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.

Perilaku makan orangtua yang positif akan meningkatkan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah. Orangtua yang memiliki perilaku makan sehat jelas akan cenderung untuk mendorong anaknya mengikuti perilakunya tersebut, sehingga melarang anak untuk makan makanan tertentu (*restriction*). Hal tersebut justru dapat berdampak negatif pada perilaku makan anak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jansen, Mulkens, dan Jansen (2007) menunjukkan bahwa larangan orangtua terhadap makanan tertentu pada anak akan menghasilkan keinginan yang lebih besar pada makanan tersebut dan konsumsi yang lebih besar dibandingkan makanan lain. Anak akan terpaku pada pilihan makanan tertentu dan enggan untuk mencoba makanan yang lainnya, sehingga terjadilah perilaku *picky eater.* Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Goh dan Jacob (2012) bahwa perilaku *picky eater* termasuk penolakan terhadap jenis makanan tertentu, keengganan untuk mencoba makanan baru (*neophobia*), asupan terbatas dari beberapa kelompok makanan, dan preferensi makanan yang kuat.

Perilaku makan orangtua yang sehat tidak selalu berdampak positif pada perilaku *picky eater* pada anak. Pada usia ini, anak cenderung mendapatkan pengaruh yang kuat dari kelompok teman sebaya dibandingkan dengan orangtua. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (1978) bahwa dengan meningkatnya umur, ketika terdapat perbedaan nasihat antara orangtua dan teman sebaya, anak cenderung lebih terpengaruh pada teman sebaya dibandingkan oleh orangtua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Duncker (Ogden, 2010) menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang lebih besar pada preferensi makanan anak jika model tersebut adalah orang dewasa, melainkan terdapat perubahan yang lebih besar jika model tersebut adalah anak yang lebih tua ataupun teman.

Usia prasekolah merupakan masa yang penting karena terjadi pembentukan kebiasaan makan yang sehat pada anak. Peran orangtua sebagai lingkungan sosial utama menjadi penting sebagai model dan mengontrol perilaku makan bagi anak (Dewi, 2013). Seiring berjalannya waktu, perhatian orangtua akan kurang dan berdampak pada tingginya perilaku *picky eater* pada anak. Hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu guru mengemukakan bahwa terdapat beberapa anak yang menghabiskan waktunya hingga sore untuk menunggu dijemput orangtua setelah pulang kerja, sehingga mengalami kekurangan perhatian dari orangtua. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Blissett, Meyer, dan Haycraft (2007) bahwa perhatian yang kurang dan perasaan tertekan dapat meningkatkan perilaku *picky eater* pada anak.

Pada penelitian ini anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, sehingga pengaruh rekan dan dukungan sosial dapat memengaruhu perilaku makan yang baik pada anak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Birch (1980) terhadap anak-anak yang ditempatkan pada saat makan siang selama empat hari berturut-turut di samping anak yang memilih sayuran yang berbeda dari anak lainnya (kacang polong versus wortel), hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pergeseran preferensi sayuran. Perilaku tersebut bertahan pada penilaian tindak lanjut beberapa minggu kemudian.

Fisher dan Birch (1999) mengemukakan bahwa dalam sebuah eksperimen, anak-anak disuguhkan dua buah makanan, satu merupakan makanan yang bebas untuk diambil dan makanan satunya merupakan makanan yang dilarang. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak anak meminta makanan yang dilarang dibandingkan dengan makanan yang tidak dilarang. Penelitian yang dilakukan oleh Horst (2012) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif pembatasan makanan dengan perilaku *picky eater.* Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa tidak terdapat hubungan negatif perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun).

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat hubungan perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun).
2. Tidak terdapat hubungan negatif perilaku makan orangtua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun).
3. Variabel terikat pada penelitian ini berdistribusi tidak normal, sehingga hasil pada penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan ke luar, melainkan hanya dapat digunakan pada subjek penelitian ini.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang ada, maka penulis memberikan beberapa rekomendasi berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah subjek yang digunakan karena hanya merujuk pada satu sekolah sehingga bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan subjeknya.
2. Diharapkan nantinya orangtua tidak memaksa anak untuk hanya memakan makanan yang diinginkan karena justru dapat berdampak pada tingginya perilaku *picky eater*. Orangtua sebaiknya melakukan inovasi terhadap makanan yang sehat, agar anak ingin memakannya tanpa dipaksa.
3. Diharapkan orang-orang yang berada disekitar anak, para praktisi yang berkaitan dengan anak, serta para pemerhati anak akan semakin memahami perilaku makan anak, sehingga dapat turut berperan dalam membentuk kebiasaan pola makan yang baik pada anak.

**DAFTAR PUSTAKA**

Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2011). Factors influencing adolescent eating behavior: Application and validation of a diagnostic instrument. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 9(3), 1219-1244.

Birch, L. L. (1980). Effect of peer models’ food choices and eating behaviors on preschoolers’ food preferences. Child Development, 51(2), 489-496.

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviour among children and adolescents. American Academy of Pediatrics, 101, 539-549.

Blissett, J., Meyer, C., & Haycraft, E. (2007). Maternal mental health and child feeding problems in a non-clinical group. Eating Behaviours, 8(3), 311-318.

Cano, S. C., Hoek, H. W., Hoeken, D. V., de Barse, L. M., Jaddoe, V. W. V., Verhulst, F. C., & Tiemeier, H. (2016). Behavioral outcomes of picky eating in childhood: A prospective study in the general population. Journal of Child Psychology and Psychiatry. doi:10.1111/jcpp.12530.

Cathey, M., & Gaylord, N. (2004). Picky eating: Approach to mealtime. Pediatric Nursing, 30(2), 101-107.

Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. J. (2015). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. Appetite, 86, 3-18.

Dewi, Y. (2013). Studi deskriptif: Persepsi dan perilaku makan buah dan sayuran pada anak obesitas dan orangtua. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(1), 1-17.

Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). Psikologi abnormal. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fisher, J. O., & Birch, L. L. (1999). Restricting access to foods and children’s eating. Appetite, 32, 405-419.

Fisher, J. O., Mitchell, D. C., Smiciklas-Wright, H., & Birch, L. L. (2002). Parental influences on young girls’ fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. Journal of the American Dietetic Assosiation, 102(1), 58-64.

Goh, D. YT., & Jacob, A. (2012). Perception of picky eating among children in Singapore and its impact on caregivers: A questionnaire survey. Asia Pacific Family Medicine, 11(5), 1-8.

Gregory, J. E., Paxton, S. J., & Brozovic, A. M. (2010). Maternal feeding practices, child eating behaviour and body mass index in preschool-aged children: A prospective analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7(55), 1-10.

Howard, A. J., Mallan, K. M., Byrne, R., Magarey, A., & Daniels, L. A. (2012). Toddler’s food preferences. The impact of novel food exposure, maternal preferences and food neophobia. Appetite, 59, 818-825.

Jansen, E., Mulkens, S., & Jansen, A. (2007). Do not eat the red food!: Prohibition of snacks leads to their relatively higher consumption in children. Appetite, 49, 572-577.

Leung, A. KC., Marchand, V., & Sauve, R. S. (2012). The ‘picky eater’: The toodler or preschooler who does not eat. Paediatr Child Health, 17(8), 455-457.

Palfreyman, Z., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Unintentional role models: Links between maternal eating psychopathology and the modelling of eating behaviours. European Eating Disorders Review, 21, 195-201.

. (2014). Development of the parental modelling of eating behaviours scale (PARM): Links with food intake among children and their mothers. Maternal and Child Nutrition, 10(4), 617-629.

Priyanti, S. (2013). Pengaruh perilaku makan orangtua terhadap kejadian picky eater (pilih-pilih makanan) pada anak toddler di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Mojokerto. Medica Majapahit, 5(2), 43-55.

Saraswati, D. P. M. (2012). Gambaran perilaku picky eater dan faktor yang melatar belakanginya pada siswa PAUD Kasih Ananda Bekasi tahun 2012. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Schultz, D. (1991). Psikologi pertumbuhan: Model-model kepribadian sehat. Terjemahan oleh Yustinus. Yogyakarta: Kanisius.

Snooks, M. K. (2009). Health psychology: Biological, psychological, and sociocultural perspective. USA: Jones and Bartlett Publisher.

Sudjatmoko. (2011). Masalah makan pada anak. Journal of Medicine, 10(1), 36-41.

Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2010). Menu sehat alami untuk balita & batita. Jakarta: Agromedia Pustaka

Uwaezuoke, S. N., Iloh, K. K., Nwolisa, C. E., Ndu, I. K., & Eneh, C. I. (2016). Picky eating in preschool-aged children: Prevalence and mothers’ perceptions in South-East Nigeria. Curr Pediatr Res, 20(1&2), 156-163.

Wardle, J. (1995). Parental influence on children’s diets. Proceedings of the Nutrition Society, 54, 747-758.

Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). Development of the children’s eating behaviour questionnaire. Journal of Child Psychology Psychiatry, 42(7), 963-970.

Wildes, J. E., Zucker, N. L., & Marcus, M. D. (2012). Picky eating in adults: Results of a web-based survey. International Journal of Eating Disorder, 45, 575-582.

Yekani, H. A. K., Mushtaq, Y., Farahani, B., Abdi, H., & Sotoodeh, R. (2013). The impact of parental feeding practices on their children’s appetitive traits: A study among children aged 5-11 years old in Dubai Private Schools. The European Journal of Social & Behavioural Sciences. doi: 10.15405/ejsbs.63.