

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia prasekolah merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat. Rentang usia prasekolah berada pada usia tiga sampai enam tahun yang sering disebut sebagai masa emas pertumbuhan anak (Raudhati & Agustina, 2022). Pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan motorik, serta kemampuan sosial anak berkembang pesat pada masa tersebut. Kebutuhan nutrisi yang memuat karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral harus terpenuhi agar proses tumbuh kembang berjalan dengan maksimal (Istiqomah et al., 2024). Anak yang mendapatkan nutrisi yang memadai secara kolektif dibekali dengan kapabilitas imun yang lebih baik serta mampu mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Menurut Naysilla et al. (2025), kebiasaan makan yang dibentuk sejak usia dini dapat memengaruhi pola konsumsi anak sampai usia remaja bahkan dewasa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perhatian terhadap pola makan anak usia prasekolah menjadi hal penting bagi kesehatan dan perkembangan anak.

Salah satu kendala perilaku makan yang rentan dijumpai pada anak usia prasekolah ialah perilaku *picky eater* ataupun kecenderungan memilih-milih makanan. *Picky eater* merupakan kondisi ketika anak menunjukkan kecenderungan untuk hanya mengonsumsi makanan tertentu dan menolak berbagai jenis makanan lainnya. Perilaku ini umumnya dipengaruhi oleh preferensi anak terhadap rasa, aroma, tekstur, maupun karakteristik tertentu dari

makanan yang disajikan (Mulianah et al., 2024). *Picky eater* umumnya terjadi pada usia 1-3 tahun, berpotensi dua kali lebih tinggi menyebabkan berat badan rendah pada usia 4,5 tahun, serta ditandai dengan konsumsi makanan yang terbatas, penolakan terhadap makanan baru, dan adanya preferensi makanan yang kuat (Lukitasari, 2020). Pada anak *picky eater* umumnya dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti meniru pola makan orang tua, teman sebaya, atau orang sekitar. Tetapi anak dengan kejadian ini umumnya masih mengonsumsi setidaknya satu jenis makanan dari kelompok gizi seperti karbohidrat, protein, sayur atau buah, maupun susu, namun dengan variasi yang terbatas. Selain itu, anak *picky eater* sering kali kurang tertarik pada makanan yang dianggap biasa atau kurang menarik dari segi rasa dan tampilan. Pada anak *picky eater* ini jika tidak diintervensi dengan baik dapat menyebabkan kurangnya asupan gizi, timbulnya masalah, perilaku makan, serta berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak (Mulianah et al., 2024).

Menurut data UNICEF tahun 2016, sekitar 26,3% anak di Asia Tenggara yang berusia di bawah lima tahun mengalami gangguan tumbuh kembang, baik dari aspek fisik maupun kognitif, dengan prevalensi malnutrisi mencapai 9,2%. Di London, Inggris, tercatat bahwa sekitar 17% anak usia 3 tahun menandakan nafsu makan rendah, serta 12% di antaranya mengalami *picky eating* (Priyanti, 2013). Penelitian di Tiongkok tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi *picky eater* lebih tinggi pada anak usia 24-35 bulan (36%), dibandingkan dengan anak usia 6-11 bulan (12%) (Li Z, 2017). *World Health Organization* (WHO, 2023) menerangkan bahwasanya dari 15,7 juta anak di seluruh dunia, 42% meninggal

sebelum usia lima tahun, terutama akibat kekurangan gizi yang disebabkan oleh *picky eater*. Hasil survei Balitbangkes tahun 2019, sekitar 20% hingga 30% anak di Indonesia mengalami *picky eater*. Kementerian Kesehatan RI (2025) mencatat prevalensi stunting sekitar 21,5%, wasting 7,7%, underweight 17,1%, dan overweight/obesitas sekitar 3,5% pada balita, yang menunjukkan bahwa masalah gizi masih menjadi permasalahan pada anak usia balita dan prasekolah. Menurut Kepala Dinas Pendidikan Jawa Timur pada tahun 2020 prevalensi anak *picky eater* pada usia 3-6 tahun sebesar 30%. pada anak usia prasekolah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan teknik wawancara didapatkan dari 10 ibu terdapat 6 ibu mengaku mengalami kesulitan dalam memberi makan anak-anaknya, sementara 4 ibu mengaku tidak mengalami kesulitan sama sekali. Hal ini ditunjukkan oleh respons anak-anak, yang meliputi menjadi kesal, menangis, menghindari makanan dan menutup mulut rapat-rapat ketika diberikan makan, menolak untuk makan-makanan baru yang dibuat dan hanya ingin makan apa yang mereka sukai, makan dalam jangka waktu yang lama, serta membenci sayur dan buah.

Maraknya kasus perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah dapat distimulasi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola asuh yang diimplementasikan orang tua dalam proses pemberian makan. Alternatif orang tua mengasuh serta mendampingi anak saat makan memegang peranan yang krusial dalam mendongkrak kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak yang memperlihatkan perilaku *picky eater*. Pola asuh dapat

diartikan sebagai cara orang tua berinteraksi, membimbing, dan membentuk kebiasaan makan anak melalui perhatian, pengawasan, serta pemberian pendidikan yang baik. Orang tua bukan sekadar penyedia makanan, namun juga berperan membentuk tabiat serta kebiasaan makan anak sejak usia dini (Mauludi et al., 2024). Cara orang tua mengenalkan makanan, mengatur jadwal makan, serta mendampingi anak saat makan dapat memengaruhi perilaku makan anak. Setiap keluarga memiliki cara berbeda pada proses pengasuhan sesuai kebutuhan dan perkembangan anak. Penerapan pola asuh yang sesuai dapat membantu anak mengenal beragam jenis makanan serta mendukung terbentuknya kebiasaan makan yang positif. Pada usia prasekolah, anak masih sangat mengandalkan peran orang tua dalam pemenuhan kebutuhan, termasuk kebutuhan makan, sehingga perilaku makan anak banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Keadaan ini menunjukkan bahwasanya pola asuh yang diterapkan orang tua membawa keterkaitan yang kuat dengan munculnya perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah

Penelitian Febrianti et al. (2026) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki keterkaitan dengan kebiasaan *picky eater* pada anak usia prasekolah. Pola asuh yang diterapkan orang tua berperan dalam membentuk perilaku makan anak melalui pemberian contoh, pendampingan saat makan, pengaturan jadwal makan, serta cara orang tua mengenalkan berbagai jenis makanan. Anak yang mendapatkan pola asuh yang tepat cenderung lebih mudah menerima variasi makanan, sedangkan pola asuh yang kurang sesuai dapat meningkatkan kecenderungan anak untuk memilih-milih makanan. Oleh karena

itu, keterlibatan orang tua dalam mengondisikan lingkungan makan yang harmonis guna mengurangi perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (Febrianti et al., 2026). Studi Shofa et al. (2025) menerangkan bahwasanya pola asuh orang tua serta tingkat wawasan seorang ibu berkenaan dengan gizi balita merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan anak usia taman kanak-kanak. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang memadai umumnya lebih mampu menyediakan makanan yang bervariasi, bernilai gizi seimbang, serta sepadan dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, penerapan pola asuh yang sesuai dapat mendorong anak untuk mengenal dan mengakomodasi berbagai jenis makanan, sehingga kecenderungan perilaku *picky eater* dapat diminimalkan. Sebaliknya, kurangnya pemahaman mengenai gizi dan penerapan pola asuh yang kurang efektif berpotensi memengaruhi kebiasaan makan anak serta meningkatkan risiko munculnya perilaku *picky eater*. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua, terutama ibu, memegang kedudukan yang sangat krusial dalam menciptakan lingkungan makan yang mendukung serta membentuk pola makan sehat pada anak usia prasekolah (Shofa et al., 2025).

Pola asuh yang keliru, seperti membiarkan anak mengonsumsi makanan yang sesuai dengan keinginannya atau tidak mengatur jadwal makan dengan baik, dapat mempengaruhi perilaku makan menjadi lebih selektif. Pada anak usia prasekolah (Devi Ragilia et al., 2026). Meskipun demikian, masih banyak orang tua yang belum memahami penyebab menurunnya nafsu makan pada anak usia prasekolah. Kurangnya pemahaman tersebut sering kali membuat orang tua

merespons dengan cara yang kurang tepat, seperti memaksa atau memarahi anak ketika makan. Tindakan tersebut berpotensi menimbulkan pengalaman makan yang tidak menyenangkan sehingga dapat memengaruhi perilaku makan anak. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pola makan dan berdampak pada status kesehatan anak (Fairus & Katharina, 2012).

Apabila ditelusuri secara kronologis, keterkaitan pola asuh orang tua dengan munculnya perilaku *picky eater* pada anak dapat digambarkan sebagai suatu proses yang berlangsung bertahap sejak awal masa pemberian makan. Pada tahap awal, yaitu ketika anak mulai diperkenalkan dengan makanan padat pada usia sekitar 6 bulan hingga 2 tahun, pola asuh yang kurang tepat, seperti membiarkan anak memilih sendiri jenis makanan tanpa pengenalan variasi rasa dan tekstur secara bertahap, menyebabkan anak tidak terbiasa dengan ragam makanan baru. Selanjutnya, pada usia 2 sampai 3 tahun, ketika anak mulai menunjukkan penolakan terhadap makanan tertentu, respons orang tua yang kurang tepat, seperti memaksa, membujuk secara berlebihan, atau justru menyerah dan menggantinya dengan makanan kesukaan anak, memperkuat pola penolakan tersebut hingga berkembang menjadi kebiasaan. Pada tahap berikutnya, yaitu usia prasekolah antara 3 sampai 6 tahun, pola makan selektif yang telah terbentuk sejak dini akan semakin menetap apabila orang tua tetap menerapkan pola asuh permisif, yakni selalu menuruti keinginan anak, atau pola asuh otoriter, yakni memaksa tanpa memberikan pemahaman. Rangkaian tahapan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *picky eater* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan pola asuh yang

diterapkan orang tua sejak awal kehidupan anak.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah adalah dengan menerapkan pola asuh yang tepat dalam pemberian makan. Orang tua perlu melahirkan suasana makan yang positif, mengenalkan berbagai jenis makanan secara bertahap, memberikan contoh kebiasaan makan yang baik, serta menghindari tindakan memaksa atau memarahi anak saat makan. Selain itu, peningkatan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang dan kebutuhan nutrisi anak sangat vital agar orang tua mampu mengakomodasi makanan yang bervariasi serta sesuai dengan tahap perkembangan anak. Orang tua juga dapat melakukan langkah sederhana seperti menyajikan makanan dengan bentuk dan warna yang menarik, mengajak anak membantu memilih atau menyiapkan makanan, serta memberikan pujian ketika anak mencoba makanan baru. Peran tenaga kesehatan dan pihak sekolah melalui kegiatan edukasi mengenai pola makan sehat sangat diperlukan untuk membantu orang tua dalam mengontrol perilaku *picky eater* pada anak. Kolaborasi yang baik antara orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan diharapkan mampu mendukung internalisasi kebiasaan makan yang lebih sehat pada anak usia prasekolah. Dengan demikian, perilaku *picky eater* dapat diminimalkan sehingga kebutuhan gizi, pertumbuhan, serta perkembangan anak dapat terrealisasi secara maksimal. Pemantauan pola makan anak secara rutin juga perlu dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku makan dan kecukupan asupan gizinya. Melalui langkah tersebut, risiko terjadinya masalah gizi akibat perilaku *picky eater* dapat diminimalkan sejak dini.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian hanya membahas hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah pada wilayah dan karakteristik responden yang berbeda. Perbedaan lokasi, karakteristik keluarga, kebiasaan makan anak, serta pola pengasuhan orang tua memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian pada setiap daerah. Penelitian ini memiliki kebaruan pada lokasi penelitian yang dilakukan di TK Dharma Wanita Kesamben Kulon 1 serta fokus pada anak usia prasekolah pada lingkungan tersebut. Permasalahan *picky eater* pada anak usia prasekolah masih memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi pertumbuhan dan status gizi anak. Dari deskripsi tersebut peneliti tertarik melangsungkan penelitian dengan judul ***“Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku *picky eater* pada Anak Usia Prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon 1”***.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon 1?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon 1.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola asuh orang tua pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon 1
2. Mengidentifikasi perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon 1
3. Menganalisis hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon 1

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan dapat memperluas wawasan serta memperkaya sumber referensi ilmiah mengenai hubungan antara pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah. Selain itu, hasil studi ini diharapkan dapat membawa kontribusi terhadap transformasi wawasan berkenaan dengan keperawatan anak serta bidang kesehatan lainnya, terutama yang berkaitan dengan kejadian makan pada anak usia dini

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Orang Tua

Studi ini diharapkan dapat menyebarluaskan informasi kepada orang tua berkenaan dengan urgensi pola asuh yang tepat pada pembentukan kebiasaan makan anak sehingga dapat mencegah perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Studi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi sekolah mengenai perilaku makan anak usia prasekolah serta menjadi bahan edukasi bagi guru dan orang tua.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Studi ini diharapkan dapat menyalurkan kontribusi bagi tenaga kesehatan sebagai bahan masukan dalam pengembangan kegiatan promosi kesehatan, khususnya terkait pembentukan kebiasaan makan sehat dan pencegahan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan sebagai pijakan konseptual dalam mengembangkan kajian yang berkaitan dengan pola asuh orang tua serta perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.

