

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Picky eating*

2.1.1 Definisi

Picky eating merupakan keadaan anak yang pilih-pilih makanan sesuai dengan kesukaannya, kecenderungan anak terhadap makanan tertentu, kurang variatif dalam mengkonsumsi makanan, kurang bersemangat dalam menyantap makanan tertentu, dan tidak menyukai makanan yang baru dikenal (Mulianah et al., 2024). *Picky eater* adalah seseorang yang pilih-pilih makanan dengan terbatasnya jumlah pilihan makanan, tidak memiliki keinginan untuk mencoba makanan baru, menghindari jenis makanan tertentu, dan memiliki pilihan makanan tertentu (Putri & Muniroh, 2019).

Picky eating berbeda makna dengan *picky eater*. *Picky eater* merupakan suatu kondisi anak yang pilih-pilih makanan dan sangat memperhatikan makanan sebelum makan, yang dapat berpotensi mengganggu pertumbuhan dan perkembangan (Sakinah et al., 2025). *Picky eating* merupakan satu jenis perilaku makan yang ditandai dengan keinginan yang kuat untuk menolak semua makanan, kecuali makanan yang dikonsumsi dan menunjukkan beberapa perilaku, seperti tersedak, membuang, memperlambat, sulit dalam konsumsi makanan (Mulianah et al., 2024).

2.1.2 Gejala dan karakteristik

Gejala *picky eater* berupa kebiasaan pilih-pilih makanan sebagai kecenderungan untuk memilih makanan berdasarkan penampilan luarnya, termasuk aroma, rasa, tekstur, merek, kualitas atau pengalaman yang tidak menyenangkan terhadap makanan (Zickgraf et al., 2016). Anak yang menderita *picky eater* mempunyai ciri-ciri tertentu, diantaranya makan lebih lambat, menyukai makanan tidak sehat seperti makanan berlemak dan tinggi gula, lebih suka makan camilan, rewel dan mudah marah saat makan, suka mengeluh tentang makanan yang disajikan, melempar makanan, tidak tertarik pada buah, sayuran, dan daging, serta tidak menyukai variasi makanan baru (Adhani et al., 2019).

2.1.3 Dampak

a. Defisiensi mikronutrien

Anak-anak dengan kebiasaan makan selektif seringkali menghindari makanan tertentu, termasuk sayuran, buah-buahan, dan makanan yang kaya dengan kandungan mikronutrien penting seperti vitamin A, kalsium, dan besi. Penolakan terhadap kelompok makanan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti defisiensi gizi, seperti anemia akibat kekurangan zat besi dan gangguan pertumbuhan akibat kekurangan vitamin D dan kalsium (Chen et al., 2024)

b. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan

Kurangnya asupan nutrisi yang seimbang dapat berdampak buruk pada gangguan pertumbuhan, seperti tinggi badan di bawah standar menurut usia (stunting) dan berat badan kurang dari tinggi badan (underweight). Kekurangan gizi pada usia pra sekolah dapat mengakibatkan gangguan pada perkembangan keterampilan kognitif dan motorik pada anak, yang pada akhirnya mempengaruhi proses kinerja belajar dan keterampilan sosial.

c. Obesitas

Anak yang pilih-pilih pada makanan seringkali tidak menyukai makanan jenis sayuran dan buah. Namun, beberapa anak yang pilih-pilih makanan lebih menyukai makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, seperti makanan olahan atau camilan manis. Penyakit ini dapat membuat anak-anak lebih rentan terhadap obesitas, yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.

d. Ketidakseimbangan asupan energi dan nutrisi

Anak *picky eater* biasanya tidak suka beberapa jenis makanan dan hanya mengonsumsi makan sedikit jenis makanan. Hal ini bisa membuat pola makan anak menjadi kurang sehat dan tidak mendapatkan gizi yang cukup. Makanan yang dipilih mungkin mengandung kalori yang cukup, tetapi tidak mengandung vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh agar tumbuh dan berkembang dengan baik.

e. Masalah psikososial dan sosial

Picky eater dapat mempengaruhi kesejahteraan psikososial anak selain dampak secara fisik yang dirasakan, masalah psikososial dan sosial memiliki dampak besar bagi anak. Anak yang tidak bisa makan dengan baik atau yang memilih-milih makanan di sekolah ketika bersama teman-teman bisa merasa cemas dan bahkan merasa diasingkan, karena tidak bisa makan makanan yang tidak disukai atau tidak mau mencoba makanan baru yang bisa membuat masalah dalam cara makan pada anak (Chen et al., 2024).

2.1.4 Etiologi

Faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan makan pada anak menurut (Pulungan et al., 2025) adalah:

2.1.4.1. Faktor Eksternal

a. Faktor status ibu bekerja

Ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang berbeda untuk keluarga, cara berinteraksi, serta dalam menyiapkan makanan untuk keluarga. Bagi ibu yang punya anak usia prasekolah, cara mendidik anak tentang makanan sangat penting karena bisa mempengaruhi kebiasaan makan pada anak. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat disebabkan oleh perbedaan cara pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja terhadap kebiasaan cara mendidik anak.

Anak yang ibunya bekerja dengan waktu sekitar 20 jam per minggu cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, kurang makan buah dan sayur, dan pola makan biasanya menurun. Anak yang ibunya bekerja paruh waktu atau penuh waktu kemungkinan memiliki pola makan yang buruk, karena anak

yang ditinggal ibunya kerja biasanya makan kurang teratur dan tidak banyak mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan anak yang ibunya tidak bekerja (Pangestuti & Prameswari, 2021 dalam Pulungan et al., 2025)

b. Faktor Pola Asuh Orang Tua

Penerapan pola asuh orang tua berdampak pada perkembangan karakter dan pembentukan kebiasaan anak. Salah satu contohnya adalah kebiasaan makan yang dapat merubah pola makan anak. Beberapa orang tua memberikan hadiah setelah anak mau makan, namun kebiasaan tersebut dapat membuat anak menjadi pemilih makanan karena anak hanya ingin makan demi mendapatkan hadiah (Pulungan et al., 2025).

c. Faktor pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI

Pemberian ASI secara eksklusif dan MP-ASI dapat berpengaruh pada cara makan anak, karena ASI dapat memberikan banyak manfaat dari segi bau dan rasa. Dari bau ASI, beberapa bahan yang berasal dari makanan yang dimakan ibu biasanya akan masuk ke dalam susunya. ASI mengandung berbagai rasa yang berbeda dan dapat mempengaruhi sikap bayi ketika mulai makan makanan tambahan. Dalam menghadapi situasi ini, orang tua harus lebih memperhatikan anak saat mereka makan makanan yang akan diberikan, karena kebiasaan makan yang baik bisa mulai diajarkan sejak dini (Astuti et al., 2023).

d. Faktor Kebiasaan Makan Orang Tua

Proses tumbuh kembang seorang anak biasanya akan meniru apa yang dilihat dan contoh dari orang lain. Hal ini sangat berpengaruh pada tingkah laku anak, termasuk kebiasaan makan mereka, karena anak sering meniru cara makan orang

tuanya. Khususnya untuk anak balita usia kurang dari 9 bulan yang masih belajar mengenal makanan, anak tersebut hanya menerima apa yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya, dan tidak bisa memilih makanan sendiri. Jika orang tua memiliki kebiasaan makan- makanan tertentu saja, seperti hanya suka makan makanan berprotein, tanpa disadari memberikan makanan yang sama kepada anak seperti yang orang tua makan sehingga terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat pada anak (Puspitasari et al., 2021 dalam Pulungan et al., 2025)

e. Faktor Paritas

Paritas adalah riwayat berapa kali seorang wanita melahirkan, yang merupakan bagian dari proses alami, tetapi bisa juga ada masalah kesehatan yang bisa membahayakan ibu dan bayi. Idealnya seorang ibu hamil memiliki paritas 2-3 dan jarak antara kelahiran adalah 3-4 (Susanti & Utama, 2022). Ibu yang sudah pernah melahirkan lebih dari satu anak biasanya punya lebih banyak pengetahuan dan pengalaman dibandingkan ibu yang baru punya satu anak. Pengalaman yang didapat ibu dari kelahiran sebelumnya bisa mempengaruhi cara dia merawat anak yang berikutnya (Pulungan et al., 2025).

f. Faktor Keterlambatan dalam Memperkenalkan Makanan

Keterlambatan memperkenalkan makanan kepada anak bisa membuat anak menjadi pemilih makanan. Dalam sebuah penelitian tentang kebiasaan memilih makanan pada anak, ditemukan bahwa jika makanan padat dikenalkan pada anak setelah usia 9 bulan, kemungkinan anak menjadi sangat pemilih makanan semakin meningkat. Memberikan buah segar dan makan bersama dengan anak dapat membantu mencegah anak jadi pemilih makanan di masa depan. Sedangkan, jika

orang tua memberikan makanan siap saji, hal itu justru bisa membuat anak semakin pemilih dalam memilih makanan (Pulungan et al., 2025).

2.1.4.2. Faktor Internal

a. Faktor kebiasaan bermain gadget dan durasi aktivitas fisik

Kebiasaan menggunakan gadget lebih dari 2 jam/hari dan berolahraga lebih dari 1 jam/hari dapat mempengaruhi pola makan anak. Ketika anak menghabiskan waktu lama bermain gadget, anak akan cenderung melakukan kebiasaan makan yang kurang baik, seperti tidak sarapan, sering memilih makanan cepat saji, dan menyukai makanan manis (Yalcin et al., 2022).

b. Faktor Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

ADHD atau gangguan perhatian biasanya mulai muncul saat fase anak-anak. Gejala yang biasa terlihat adalah sulit untuk berkonsentrasi, sangat aktif, dan bertindak tanpa berpikir. Anak-anak dengan ADHD berisiko lebih besar untuk mengalami pola makan yang tidak sehat, seperti makan terlalu lama dan sangat sensitif terhadap jenis makanan dan minuman. ADHD dan masalah makan bisa jadi terkait dengan aktivitas dopamin di otak. Anak yang mengalami ADHD biasanya memiliki kadar neurotransmitter yang rendah, artinya lebih suka makanan yang tinggi lemak atau gula karena dapat meningkatkan kadar dopamin. Namun, kadar dopamin bukan satu-satunya alasan yang membuat anak-anak dengan ADHD mengalami kesulitan dalam makan. Anak-anak dengan ADHD seringkali sensitivitas terhadap bau, rasa, dan tekstur makanan dan cenderung akan menolaknya jika disajikan makanan yang memiliki rasa kuat dan belum pernah dicoba sebelumnya (Schwarzlose et al., 2022).

c. Faktor sensitivitas sensorik anak

Sensitivitas sensorik dapat berdampak pada kebiasaan pilih-pilih makan karena paparan rasa dapat meningkatkan nafsu makan dan bahkan preferensi anak terhadap makanan. Kebiasaan makan pilih-pilih diprediksi secara prospektif oleh sensitivitas sensorik. Selain sensitivitas terhadap rasa dan bau, anak-anak yang pilih-pilih makan juga memiliki sensitivitas terhadap sentuhan. (Steinsbekk et al., 2017).

d. Sakit

Kondisi sakit pada anak menyebabkan anak tidak mampu beraktivitas kemungkinan dampak pengaruh kondisi kesehatan seperti lidah terasa pahit, tubuh lemas, dan perasaan ketidaknyamanan tubuh akibat sakit (Pulungan et al., 2025).

2.2 Pola Asuh

2.2.1 Definisi

Istilah pola asuh terbentuk dari dua kata, yaitu kata pola dan asuh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pola adalah corak, model, sistem, cara kerja, yang tetap dan berbentuk atau terstruktur, dengan kata lain disebut kebiasaan. Sedangkan asuh, memiliki pengertian menjaga (merawat dan mendidik), serta membimbing (membantu, melatih) (Handayani, 2021). Dari dua pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian pola asuh adalah jenis gambaran yang digunakan sebagai pola atau sistem metode kerja untuk membantu, mendidik, mendampingi, dan mengobati orang.

Pada dasarnya pola asuh pada seorang anak dapat berasal dari mana saja, seperti orang tua anak, kakek atau nenek, guru, saudara, masyarakat, lingkungan

sekitar, dan juga dari pembantu atau sebagai pengasuh anak atau bayi (Adnan, 2018). Pola asuh adalah metode yang digunakan orang tua untuk memberikan aturan, kasih sayang, dan arahan kepada anak-anak dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun pola asuh yang kurang mendukung dapat mengakibatkan tantangan perkembangan dan bahkan masalah perilaku di kemudian hari, pendekatan pola asuh yang tepat dapat meningkatkan kemampuan kognitif, motorik, dan sosial anak (Dengan, 2022).

2.2.2 Macam - macam pola asuh

Macam-macam pola asuh menurut Hurlock dibagi menjadi 3 macam bentuk pola asuh yaitu otoriter, demokratis, dan permisif (Sari et al., 2020)

a. Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter merupakan bentuk pola asuh yang keinginan anak banyak diatur orang tua, dengan ciri-ciri orang tua memaksakan kehendak pada anak, mengontrol tingkah laku anak, memberi hukuman fisik jika anak bertindak tidak sesuai keinginan orang tua. Oleh karena itu, pada pola asuh otoriter anak-anak tidak memiliki kebebasan untuk menentukan keputusan karena semua keputusan berada dibuat oleh orang tua dan anak harus mematuhi.

b. Pola Asuh Demokratis

Pola asuh demokratis merupakan bentuk pola asuh yang logis dan terbuka. Orang tua sangat memperhatikan yang dibutuhkan anak dan berusaha untuk memenuhinya, namun tetap mempertimbangkan hal-hal yang realistis, tidak hanya menurut pada semua keinginan anak, tetapi juga mengajarkan anak untuk mendahulukan kebutuhan yang penting. Orang tua juga mengawasi kegiatan anak-

anak, sementara anak diberikan kebebasan untuk melakukan aktivitas dan berteman dengan orang lain. Kebebasan yang diberikan orang tua disertai dengan tanggung jawab, sehingga anak dapat beraktivitas dan bersosialisasi dengan orang lain. Orang tua yang menggunakan pola asuh demokratis umumnya menunjukkan kasih sayang dan menerima perilaku anak yang percaya diri dalam hal peraturan, norma, dan etika, serta bersedia berdiskusi dengan anak.

c. Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif merupakan bentuk pola asuh yang memberikan pengawasan secara bebas. Memberikan anak-anak kesempatan untuk terlibat dalam beberapa kegiatan tanpa perlu pengawasan. Meskipun anak berada dalam bahaya orang tua tetap membiarkan dan tidak banyak bimbingan yang diberikan kepada anak, orang tua dengan pola asuh permisif cenderung tidak menghukum atau menganiaya anak. Namun, orang tua dengan pola asuh ini cenderung bersikap hangat. Anak tidak diizinkan untuk bertanggung jawab dan sering kali tidak dikontrol oleh orang tua (Handayani, 2021).

2.2.3 Pola Asuh Anak pada anak *Picky eater*

Pola asuh yang diterapkan orang tua, baik otoriter, demokratis, maupun permisif, akan mempengaruhi cara anak meyakini kebiasaan makan dan membuat keputusan. Keberhasilan mempertahankan kebiasaan makan sehat memiliki dampak yang signifikan terhadap konsistensi dan pemahaman masyarakat terhadap kebutuhan gizi anak. Hubungan antara orang tua atau pengasuh anak mempengaruhi kebiasaan makan anak melalui pola asuh dalam pemberian makanan. Pilih-pilih makanan merupakan salah satu masalah yang perlu difokuskan

oleh orang tua dan tenaga medis untuk anak-anak. Hal ini karena *picky eater* dapat berdampak yang sangat berbahaya bagi anak-anak karena nilai gizi dari sulit makan dapat mengurangi nilai gizi anak, dengan salah satu faktor penyebabnya adalah salah pola asuh orang tua (Depi, 2020).

2.3 Feeding Rules

2.3.1 Definisi

Feeding rules adalah aturan dasar atau tata cara dalam pemberian makan. *Feeding rules* ini harus dinilai saat ditemukan anak dengan masalah makan (Chumairoh & H, 2021). *Feeding rules* adalah penerapan pola makan atau aturan dalam memberikan asupan makanan yang tepat sesuai dengan usia. Penerapan aturan ini harus dilakukan secara rutin sejak usia 6 bulan dengan tujuan agar anak mempunyai kebiasaan makan yang baik (Dhani, 2024).

2.3.2 Tata laksana feeding rules

Feeding rules menurut WHO meliputi:

a. Jadwal

Waktu untuk membentuk kebiasaan makan terdapat waktu khusus untuk makan utama dan juga waktu untuk makan camilan. waktu makan paling lama 30 menit. Anak hanya diperbolehkan minum di waktu makan utama. Jadwal makan sangat penting bagi anak. Orang tua atau pengasuh anak banyak yang memberi makan tanpa membuat jadwal. Kondisi tersebut dapat membuat anak merasa kenyang sebelum waktu makan. Misalnya, mungkin menawarkan terlalu banyak minuman seperti susu dan air putih atau camilan sebelum waktu makan utama (Munjidah et al., 2020).

b. Lingkungan

Pembelajaran atau pengenalan tentang rasa, aroma, tekstur, dan suhu makanan terjadi saat makan. Gangguan akan mengalihkan fokus anak dari pembelajaran, yang dapat membuat anak kesulitan mengenali makanan setelah usia 9 bulan. Pada saat makan seharusnya tidak ada, seperti televisi, permainan, atau mainan, juga tidak ada tekanan atau imbalan. (Munjidah et al., 2020).

c. Prosedur

Prosedur pemberian makan pada anak dapat dilakukan dengan cara mendorong anak untuk makan sendiri, memberikan tawaran tanpa memberi tekanan atau hadiah, jika setelah 10-15 menit anak masih tidak mau makan, akhiri dan hentikan proses makan (Munjidah et al., 2020).

2.3.3 Prinsip Tata Laksana Picky eater

Pedoman berikut harus diikuti saat memperkenalkan makanan baru kepada anak-anak yang pilih-pilih makan, sebagai berikut:

- a. Menyajikan makanan dengan porsi yang kecil atau sesuai usia.
- b. Menyajikan berbagai macam makanan atau hidangan masakan, meskipun tidak menarik bagi orang tua.
- c. Selama fase pengenalan makanan, sajikan makanan kepada anak-anak di piring orang tua dengan memperkenalkan hidangan baru kepada mereka kurang lebih sebanyak 10-15 kali.
- d. Letakkan makanan di atas meja yang dapat dijangkau oleh balita.

- e. Orang tua menunjukkan cara yang baik dengan menikmati makanan tanpa memaksa anak untuk mencicipinya, sehingga rasa takut anak akan makanan itu bisa hilang dengan sendirinya.
- f. Jika anak merasa mual atau bahkan muntah setelah makan, sebaiknya berhenti sejenak dan tawarkan makanan yang dia suka.
- g. Tingkatkan jumlah makanan baru secara bertahap dengan menggabungkannya dengan makanan yang disukai anak, proses ini dikenal dengan istilah “food chaining”.
- h. Orang tua harus bersikap dan berpikir dengan tenang dan objektif dalam hal makanan yang diberikan kepada anak. (Munjidah et al., 2020).

2.4 Pra- Sekolah

2.4.1 Definisi

Anak prasekolah merupakan anak yang berusia 4-6 tahun. Kebutuhan nutrisi pada usia ini harus diperhatikan sesuai dengan perkembangan fisiknya. Usia prasekolah merupakan masa penting dalam perkembangan seseorang, karena membentuk dasar kepribadian seseorang untuk sepanjang hidupnya. Perkembangan fisik dan mental terjadi dengan cepat selama masa prasekolah. Kebiasaan makan anak prasekolah memiliki dampak signifikan pada perkembangan. Oleh karena itu, diperlukan makanan yang sehat dan bergizi. Pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat jika pola makan anak tidak tercapai. Anak prasekolah adalah konsumen pasif dalam fase perkembangannya, anak pada masa ini mengonsumsi makanan yang diberikan atau dikenalkan oleh ibu atau pengasuh mereka (Syahroni et al., 2021)

2.4.2 Karakteristik Pra-Sekolah

- a. Anak usia prasekolah selalu memiliki rasa ingin tahu dan bersemangat untuk belajar tentang berbagai macam topik.
- b. Anak usia prasekolah selalu menyelidiki lingkungan sekitar, yang terkadang dapat mengalihkan perhatian dari waktu makan.
- c. Anak usia prasekolah memiliki indra perasa (papilla) lebih sensitif daripada orang dewasa, anak-anak juga lebih waspada terhadap makanan baru. Akibatnya, hanya menyukai beberapa makanan dan terkadang berganti-ganti makanan (Sutardjo, 2011) dalam (Oktaviani & Ayu, 2015).

2.5 Media Edukasi Kesehatan

2.5.1 Definisi Media Edukasi

Media edukasi kesehatan merupakan sarana penyampaian pesan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran. Media edukasi berfungsi sebagai alat bantu pembelajaran yang mempermudah pemahaman informasi kesehatan (Notoatmojo, 2018).

2.6 E-book Interaktif

2.6.1 Pengertian *E-book* Interaktif

E-book interaktif adalah media pembelajaran dengan model inovatif yang menggunakan perangkat lunak untuk menyampaikan materi atau informasi dengan cara yang menarik (Syafani, 2023). Materi atau informasi yang sama seperti buku cetak dapat ditemukan di dalam *E-book*. Perbedaannya terletak pada isinya, pada buku cetak umumnya hanya berisi teks dan gambar, sedangkan *E-book*

menyediakan berbagai informasi multimedia, termasuk teks, foto atau gambar, video, dan audio (Syafani, 2023).

2.6.2 Karakteristik *E-book* Interaktif

Karakteristik *E-book* interaktif meliputi:

1. Penyajian materi sistematis dan visual
2. Elemen multimedia pendukung
3. Interaktivitas (kuis, refleksi)
4. Navigasi mudah
5. Akses lintas perangkat

(Mayer, 2020).

2.6.3 Keunggulan *E-book* Interaktif sebagai Media Edukasi

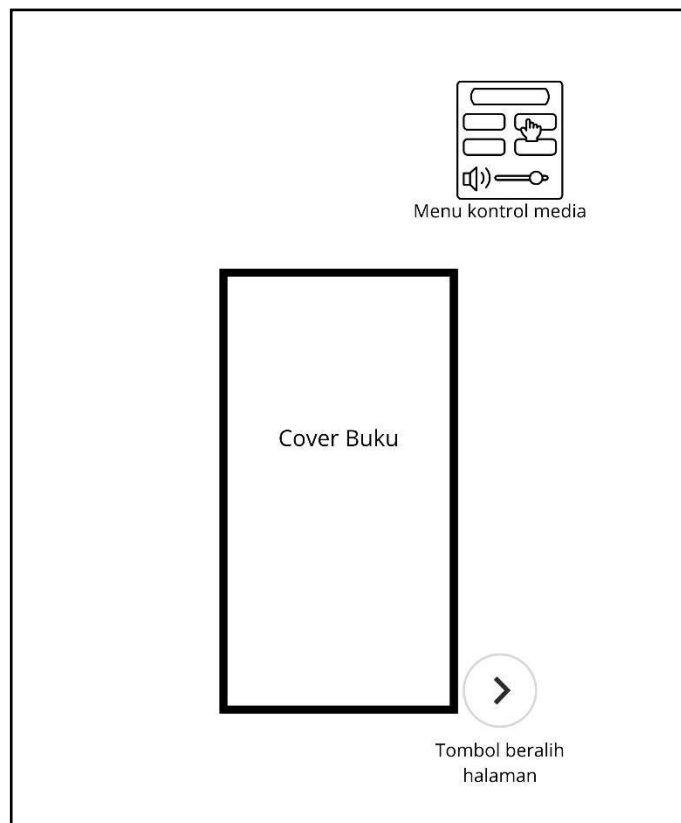
Media Edukasi dengan *E-book* interaktif secara flip book dalam sistem heyzone memiliki keunggulan dibandingkan dengan buku cetak, yaitu dapat dikombinasikan dengan berbagai fitur yang tersedia. *E-book* interaktif dengan heyzone mempermudah pemahaman karena sifatnya yang praktis dapat diakses dimana saja melalui perangkat digital, sehingga lebih menarik daripada bahan cetak (Lestari & Suciptionsih, 2024).

2.6.4 *E-book* Interaktif dalam Optimalisasi Pola Asuh Orang Tua

Penggunaan *E-book* interaktif sebagai media edukasi memungkinkan orang tua memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai feeding rules dan pola asuh makan anak. Penyajian materi yang visual, kontekstual, dan interaktif membantu orang tua menerapkan pola asuh yang tepat secara mandiri, sehingga berpotensi

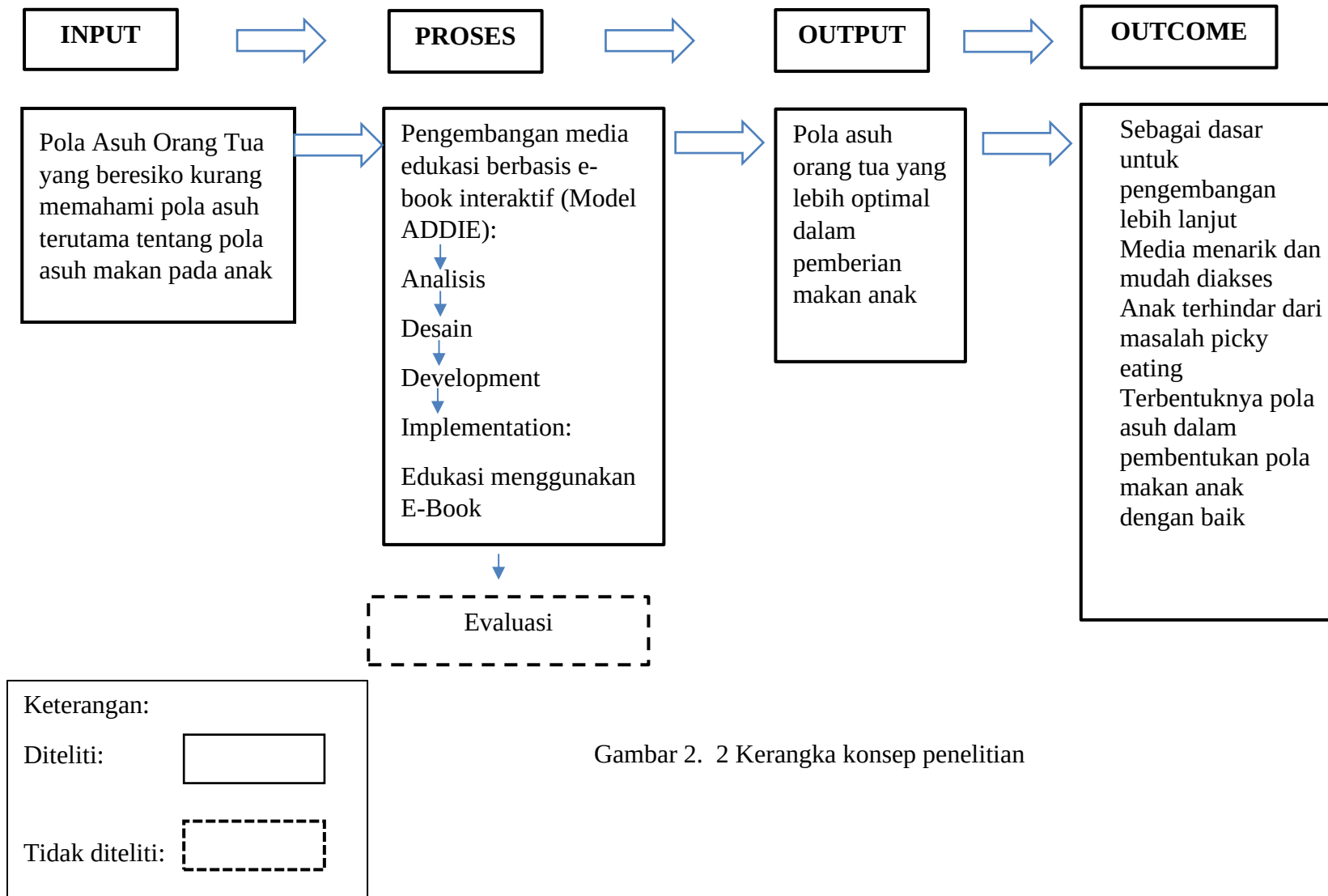
menurunkan risiko *picky eating* pada anak (Hasibuan et al., 2024; Rahmadhani & Kurniasari, 2024).

2.7 Desain Rancang Produk Media E-Book Interaktif



Gambar 2. 1 Desain Rancang Produk

2.8 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka konsep penelitian