

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Pola Asuh**

##### **2.1.1 Definisi Pola Asuh**

Setiap orang tua pasti menginginkan anaknya menjadi orang yang berkepribadian baik, sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji. Orang tua sebagai pembentuk pribadi yang pertama dalam kehidupan anak, dan harus menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya.

Secara terminologi pola asuh orang tua adalah cara terbaik yang ditempuh oleh orang tua dalam mendidik anak sebagai perwujudan dari pertanggung jawaban kepada anak. Jadi yang di maksudkan dengan pola asuh orang tua adalah pola yang diberikan orang tua dalam mendidik atau mengasuh anak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pola asuh merupakan cara terbaik yang dilakukan orang tua dalam mendampingi anak dari lahir hingga dewasa secara fisik, mental, intelektual, spiritual, dan emosi sehingga anak bisa diterima di lingkungannya sesuai dengan norma yang berlaku (Sutanto dan Andriani, 2019:9). Pola asuh merupakan perilaku dalam memberikan kasih sayang, pendidikan, makanan, minuman, pakaian, dukungan emosional, serta pemeliharaan kesehatan.

Penerapan pola asuh yang baik merupakan kewajiban setiap orang tua yang telah memiliki anak. (Rusilanti, *et al.*, 2015:163).

### 2.1.2 Tipe Pola Asuh

Terdapat 2 aspek pola asuh orang tua terhadap anak menurut Baumrind (dalam Fatimah, 2021) yaitu *parental responsiveness* dan *parental demandingness*. *Demandingness* adalah kecenderungan orang tua untuk menunjukkan tuntutan, kedewasaan, dan pengawasan dalam mengasuh anak. Sementara itu, *responsiveness* adalah kecenderungan orang tua untuk menunjukkan kehangatan, penerimaan, dan keterlibatan dalam mengasuh anak. Jadi, klasifikasi tipe gaya pengasuhan oleh Baumrind yaitu demokratis, permisif, otoriter, dan pengabaian yang merupakan hasil dari kombinasi dari dua dimensi yaitu *demandingness* dan *responsiveness* (Echedom, *et al.*, 2018:5).

**Tabel 2. 1** Tipe pola asuh orang tua berdasarkan aspek *responsiveness* dan *demandingness*

| <b>Parenting Feeding Styles<br/>Dimension</b> |        | <b>Responsiveness</b> |            |
|---|--------|-----------------------|------------|
|   |        | Rendah                | Tinggi     |
| <b>Demandingness</b>                          | Rendah | Pengabaian            | Permisif   |
|   | Tinggi | Otoriter              | Demokratis |

Dari tabel 2.1 dapat diketahui bahwa orang tua dengan aspek *demandingness* tinggi dan *responsiveness* tinggi yaitu orang tua dengan tipe pola asuh demokratis. Aspek *demandingness* tinggi dan *responsiveness* rendah yaitu orang tua dengan tipe pola asuh otoriter. Orang tua dengan aspek *demandingness* rendah dan *responsiveness* tinggi yaitu masuk kedalam tipe pola asuh permisif. Sedangkan orang tua dengan

*demandingness* rendah dan *responsiveness* rendah masuk ke dalam tipe pola asuh pengabaian.

### **1. Pola Asuh Demokratis**

Pola asuh demokratis merupakan pola asuh yang seimbang jika ditinjau dari *responsiveness* dan *demandingness*. Menurut Maccoby, orang tua yang demokratis mengetahui dan memahami kemandirian anak, mendorong untuk melakukan komunikasi verbal, memungkinkan anak untuk berpartisipasi dalam pengambilan Keputusan, dan anak diharapkan semakin bertanggung jawab lebih terhadap kebutuhan orang lain dalam keluarga sesuai dengan kemampuan mereka. Pendekatan orang tua tipe demokratis kepada anaknya bersifat hangat. Orang tua mengutamakan kepentingan anak, namun juga mampu mengendalikan anaknya. Indikator lain dari pola asuh demokratis adalah orang tua memberikan apresiasi dan pujian ketika anak melakukan perilaku yang baik, namun juga memberikan hukuman ketika anak melakukan perilaku yang tidak baik (Sutanto dan Andriani, 2019:14). Secara lengkap, pola asuh demokratis ini mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

1. Orang tua senantiasa mendorong anak untuk membicarakan apa yang menjadi cita-cita, harapan dan kebutuhan mereka
2. Pola asuh demokratis ada kerjasama yang harmonis antara orang tua dan anak
3. Anak diakui sebagai pribadi, sehingga segenap kelebihan dan potensi mendapat dukungan serta dipupuk dengan baik

4. Karena sifat orang tua yang demokratis, mereka akan membimbing dan mengarahkan anak-anak mereka
5. Ada kontrol dari orang tua yang tidak kaku.

## **2. Pola Asuh Permisif**

Menurut Baumrind, dalam pola asuh permisif orang tua sebagai pembuat aturan mendorong anak untuk mengekspresikan perasaan mereka, dan hamper tidak menggunakan kekerasan untuk mengawasi perilaku anak. Orang tua tipe permisif bersifat hangat sehingga disukai anak. Pengawasan yang dilakukan juga tidak ketat dan cenderung tidak memberikan peringatan kepada anak ketika melakukan kesalahan. Orang tua dengan tipe pola asuh permisif akan mengasuh anaknya dengan memberikan kebebasan seutuhnya pada anak. Anak memiliki kebebasan seutuhnya dalam menentukan keinginan dan kemauannya tanpa aturan dari orang tua. Orang tua menerima segala keputusan anak (Sutanto dan Andriani, 2019:13). Pola asuh ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Orang tua memberikan kebebasan penuh pada anak untuk berbuat
- b. Dominasi pada anak
- c. Sikap longgar atau kebebasan dari orang tua
- d. Tidak ada bimbingan dan pengarahan dari orang
- e. Kontrol dan perhatian orang tua terhadap anak sangat kurang, bahkan tidak ada.

### **3. Pola Asuh Otoriter**

Menurut Baumrind, pola asuh otoriter ditandai dengan perilaku orang tua yang sangat ketat dan menuntut. Pengasuhan ini sangat tinggi dalam kontrol dan tuntutan, tetapi komunikasi antara orang tua dengan anak kurang. Orang tua tipe otoriter membatasi kebebasan anak, menginginkan anak mengikuti aturan dan perintah tanpa pertanyaan dengan mengancam hukuman berat jika anak melanggar aturan dan perintah. Sistem dari pola asuh otoriter adalah orang tua yang menetapkan aturan, sedangkan anak berkewajiban untuk mematuhi aturan tersebut (Sutanto dan Andriani, 2019:13). Secara lengkap, ciri khas pola asuh otoriter diantaranya :

- a. Kekuasaan orang tua amat dominan
- b. Anak tidak diakui sebagai pribadi
- c. Kontrol terhadap tingkah laku anak sangat ketat
- d. Orang tua akan sering menghukum jika anak tidak patuh.

### **4. Pola Asuh Pengabaian**

Menurut Baumrind, pola asuh pengabaian ditandai dengan orang tua memprioritaskan kepentingannya sendiri di atas kepentingan anaknya. Orang tua tipe pengabaian sangat sedikit menghabiskan waktu, tenaga, dan kepedulian untuk anak karena terlalu sibuk dengan urusannya sendiri. Pengawasan, kontrol, dan interaksi yang dilakukan orang tua terhadap anak rendah. Orang tua akan memberikan kebebasan tanpa batas kepada anak, sehingga terlihat tidak peduli terhadap anak. Di sisi lain, anak

tidak berikan tuntutan apapun oleh orang tua (Yumni dan Wijayanti, 2017:48).

### **2.1.3 Pola Asuh Pemberian Makan**

Pola asuh makan suatu tindakan terkait metode dan kondisi makan yang dilakukan oleh orang tua, terutama ibu kepada anaknya (Kamila, *et al.* 2018:49). Penerapan pola asuh dalam pemberian makan pada anak meliputi pemberian makanan yang sesuai usia anak, kepekaan ibu mengetahui kapan waktu anak untuk makan, usaha dalam menumbuhkan nafsu makan anak dengan cara membujuk atau merayu anak sehingga terjadi peningkatan nafsu makan anak, menghidupkan suasana makan anak yang baik, nyaman dan hangat (Yumni & Wijayanti, 2017).

Makan adalah perwujudan makhluk hidup dalam memenuhi rasa lapar secara fisiologis. Pola asuh makan selalu berhubungan dengan implementasi pemberian makan pada anak yang kemudian hasilnya dapat menentukan status gizi (Arifin, 2015:26). Makanan yang diperlukan untuk pemenuhan zat gizi anak secara mutu dan jumlah harus dipikirkan, direncanakan, dan direalisasikan oleh ibu (Kamila, *et al.*, 2018:49). Pada kondisi pola asuh pemberian makan, dimensi *demandingness* melingkupi pemantauan dan pengawasan terkait pemilihan makanan, pemberian batasan jumlah asupan dalam sekali makan. Sedangkan dimensi *responsiveness* meliputi pengontrolan emosi ketika makan, percontohan perilaku makan oleh orang tua, pemberian makanan sebagai hadiah,

pemberian hak dalam memilih makanan kepada anak, pemberian edukasi terkait makanan seimbang dan beragam jenis makanan (Haszard, 2013:9).

### **1. Demokratis**

Pola asuh demokratis dalam hal pemberian makan merupakan pola asuh yang paling seimbang. Hal ini dikarenakan orang tua melibatkan anak dalam menentukan menu makanan (Hughes, et al., 2005:90). Bentuk dukungan orang tua kepada anak untuk makan tanpa menyuruh ataupun memerintah. Selain itu, orang tua juga mengontrol emosi anak ketika makan, dan mengedukasi anak agar mampu mengontrol asupan makan sendiri namun tetap dalam pengawasan orang tua. Pola asuh ini mengajarkan cara makan kepada anak, mengedukasi terkait gizi dan kesehatan, serta mendorong keseimbangan makanan dan jenis makanan (Rachel, et al., 2012:1422).

### **2. Otoriter**

Orang tua membuat peraturan yang ketat dan tidak perhatian terhadap kebutuhan zat gizi anak. Orang tua menuntut anak agar makan sangat dengan memerintah, tetapi tidak membimbing anak dalam hal makan. Pola asuh otoriter menerapkan aturan yang tidak luwes pada setiap kegiatan makan. Orang tua mengatur penuh semua jenis makanan, pemilihan makanan, mengawasi perilaku anak ketika makan, dan

mengontrol berat badan anak. Selain jenis makanan yang telah ditentukan, sama sekali tidak diperbolehkan (Haszard, 2013:9).

### **3. Permissif**

Orang tua dengan pola asuh permisif sedikit menuntut anak untuk makan tanpa memerintah. Orang tua tidak memiliki aturan yang jelas terkait jadwal makan. Anak memiliki kebebasan penuh untuk mengonsumsi jenis makanan dan mengatur jadwal makan. Apabila anak tidak ingin makan makanan yang sudah disediakan, maka orang tua menawarkan jenis makanan lain agar anak mau makan, walaupun makanan tersebut instan dan tidak sehat. Orang tua permisif juga sering membiarkan anaknya mengonsumsi makanan ringan sampai kenyang mendekati waktu makan sehingga kontrol terhadap status gizi dikendalikan oleh anak itu sendiri (Alice, 2013).

### **4. Pengabaian**

Orang tua memberikan sedikit batasan dan sedikitnya interaksi antara orang tua dan anak. Orang tua sedikit memberikan tuntutan pada anak untuk makan dan tidak memperdulikan makanan anak. Dalam ranah pemberian makan, orang tua dengan tipe pola asuh pengabaian sama sekali tidak menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi anak dan

memberikan kebebasan tanpa batas pada anak untuk menentukan sendiri menu makanannya (Haszard, 2013:9).

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh**

Menurut (Sari *et al.*, 2018) Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengasuhan orang tua terhadap anak yaitu :

##### **1. Faktor Sosial Ekonomi**

Dari beberapa penelitian diketahui bahwa orang tua yang berasal dari kelas ekonomi menengah cenderung lebih bersifat hangat dibanding orang tua yang berasal dari kelas sosial ekonomi bawah. Orang tua dari golongan ini cenderung menggunakan hukuman fisik dan menunjukkan kekuasaan mereka. Orang tua dari kelas ekonomi menengah lebih menekankan pada perkembangan keingintahuan anak, kontrol dalam diri anak, kemampuan untuk menunda keinginan, bekerja untuk tujuan jangka panjang dan kepekaan anak dalam berhubungan dengan orang lain.

##### **2. Faktor Pendidikan**

Dari berbagai hal penelitian ditemukan bahwa orang tua yang bersikap autoritatif dan memiliki pandangan mengenai persamaan hak antara orang tua dan anak cenderung berkepribadian tinggi. Orang tua dengan latar belakang pendidikan yang tinggi dalam praktek pola asuhnya terlihat sering membaca artikel ataupun mengikuti kemajuan pengetahuan mengenai perkembangan anak. Dalam mengasuh anaknya mereka menjadi lebih siap dalam memiliki latar belakang pengetahuan yang luas,

sedangkan orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan rendah memiliki pengetahuan dan pengertian yang terbatas mengenai kebutuhan perkembangan anak, kurang menunjukkan pengertian dan cenderung mendominasi anak. Pendidikan dan pengalaman orang tua dalam melakukan perawatan anak akan mempengaruhi kesiapan mereka dalam menjalankan peran pengasuhan. Pengalaman dalam menjalankan peran tersebut dipelajari dari pengalaman orang tua ataupun pengalaman terdahulu.

### **3. Kepribadian**

Kepribadian orang tua dapat mempengaruhi penggunaan pola asuh. Kepribadian orang tua akan menentukan bagaimana cara orang tua dalam mengasuh anaknya. Orang tua menggunakan kepribadiannya dalam menghadapi anak baik secara sadar maupun tidak sadar. Kepribadian orang tua yang suka memerintah dan membatasi kebebasan anak biasanya menerapkan pola asuh otoriter. Hal ini membuat anak nantinya sangat bergantung pada orang tua. Sedangkan orang tua yang berkepribadian terbuka biasanya menerapkan pola asuh demokratis atau permisif (Sutanto dan Andriani, 2019:17).

### **4. Jumlah Anak**

Orang tua yang memiliki anak hanya 2-3 orang (keluarga kecil) cenderung lebih intensif pengasuhannya, dimana interaksi antara orang tua dan anak lebih menekankan pada perkembangan pribadi dan kerja sama antar anggota keluarga lebih diperhatikan, Sedangkan orang tua

yang memiliki anak lebih dari 5 orang keluarga besar sangat kurang memperoleh kesempatan untuk mengadakan kontrol secara intensif antara orang tua dan anak, karena orang tua secara otomatis berkurang perhatiannya pada setiap anak.

## **5. Nilai Agama yang Dianut Orang Tua**

Arah serta orientasi religius bisa menjadi pemicu diterapkannya pola asuh orang tua pada keluarga. Orang tua yang menganut kepercayaan serta keyakinan tertentu senantiasa berusaha supaya anak pada akhirnya nanti pula dapat mengikutinya.

## **2.2 Konsep Perilaku Makan**

### **2.2.1 Definisi Perilaku Makan**

Perilaku makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makan (Tan, 1970 dalam Purwaningrum, 2008). Perilaku makan merupakan cara individu memilih pangan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis dan budaya (Suhardjo, 1989, dalam Purwaningrum, 2008).

Perilaku makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit

infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Permenkes, 2014).

Perilaku makan seseorang atau kelompok dalam memilih makan dengan mengikuti sikap, kepercayaan, dalam memilih makanan. Kepercayaan seseorang terhadap makanan tergantung pada baik buruknya makanan dan menarik atau tidak makanan tersebut. Perilaku makan yang tidak baik tentunya dapat menjadi akar permasalahan yaitu menurunnya status gizi hal ini tentu terjadi karena perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam pemilihan makanan tidak sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu gizi kesehatan (Kadir, 2016). Perilaku makan yang baik adalah mengonsumsi makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan zat gizi individu sehingga hidup menjadi sehat dan produktif (Wijayarini dkk., 2005).

### **2.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan**

Menurut Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007, dalam Hastuti, 2012), berbagai macam faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang adalah sebagai berikut :

#### **1. Budaya**

Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Demikian pula letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkannya. Sebagai contoh, nasi untuk orang-orang Asia dan Orientalis, pasta untuk orang-orang Italia, curry (kari) untuk orang-orang

India merupakan makanan pokok. Makanan laut banyak disukai oleh masyarakat sepanjang pesisir Amerika Utara. Sedangkan penduduk Amerika bagian Selatan lebih menyukai makanan goreng-gorengan.

## **2. Agama atau Kepercayaan**

Agama atau kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh, agama Islam dan Yahudi Orthodox mengharamkan daging babi. Agama Roma Katolik melarang makan daging setiap hari, dan beberapa aliran agama (Protestan) seperti Adven melarang pemeluknya mengkonsumsi teh, kopi atau 20tatis.

## **3. Sosial Ekonomi**

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya.

## **4. *Personal Preference***

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Misalnya, ayah tidak suka makan ikan, begitu pula dengan anak laki-lakinya. Ibu tidak suka makanan kerang, begitu pula anak perempuannya. Perasaan suka

dan tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung asosiasinya terhadap makanan tersebut. Anak-anak yang suka mengunjungi kakek dan neneknya akan ikut menyukai acar karena mereka sering dihidangkan acar. Lain lagi dengan anak yang suka dimarahi bibinya, akan tumbuh perasaan tidak suka pada daging ayam yang dimasak bibinya.

## **5. Kesehatan**

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar dari pada makan

### **2.3 Konsep *Picky Eater***

#### **2.3.1 Definisi *Picky Eater***

*Picky eater* adalah perilaku pilih-pilih makan yang kadang disebut juga dengan *fussy/ faddy/ choosy eating*, dimana orang tua melaporkan atau mengeluhkan anak usia dini yang sering rewel atau selektif pada makanan (Muflih *et al.*, 2023). *Picky eater* adalah kebiasaan anak untuk melakukan pilih-pilih makanan jenis tertentu serta melakukan penolakan terhadap makanan. *Picky eater* memiliki keterkaitan menyukai tekstur dan rasa

makanan tertentu, seperti anak menolak makan nasi tetapi masih mau memakan olahan roti dan mie (Adhani, 2019).

*Picky eater* adalah perilaku memilih-milih makanan yang ditandai dengan terbatasnya jumlah pilihan makanan, dan pada anak prasekolah kejadian tersebut berakibat kekurangan asupan jangka panjang, sehingga dapat mengganggu pertumbuhan anak (Putri & Muniroh, 2019). Permasalahan *picky eater* akan bertambah parah jika keluarga tidak menyadarinya atau bahkan dianggap sebagai fenomena biasa. Kondisi ini akan menjadi awal dari permasalahan status gizi pada anak (Setiyowati *et al.*, 2021).

### **2.3.2 Gejala *Picky Eater***

Anak yang memiliki perilaku *picky eater* memiliki gejala menolak makanan terutama pada buah dan sayuran, makan dengan lambat atau menyimpan makanan di mulut, menyembunyikan atau melempar makanan selama waktu makan, lebih memilih untuk mengonsumsi makanan manis dan berlemak, lebih memilih makanan ringan dibanding makanan pokok, menolak makanan baru, mengonsumsi makanan yang sama di setiap waktu makan, dan sering menghabiskan waktu lama selama makan (Prawirohartono, 2018).

### 2.3.3 Penyebab *Picky Eater*

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pilih-pilih makan pada anak. Berikut ini faktor penyebab *picky eater* antara lain :

#### 1. Pola Asuh Pemberian Makan Orang Tua

Menurut Bernard-Bonnin, proses makan pada anak memerlukan interaksi yang baik antara ibu dan anak, yang merupakan aspek yang sangat penting untuk diperhatikan. Interaksi yang positif seperti kontak mata, komunikasi dua arah, pujian, dan sentuhan, serta interaksi yang negatif seperti memaksa, membujuk, mengancam, atau melemparkan makanan, dapat berdampak pada psikologis anak dan pada akhirnya memengaruhi nafsu makannya. Masalah dalam makanan bisa menjadi tanda adanya kesulitan emosional antara anak dan orang tua, terutama ibu, karena makanan melibatkan proses yang kompleks, dinamis, dan merupakan interaksi yang efektif antara pengasuh, anak, dan lingkungan mereka. Interaksi antara ibu dan anak memiliki pengaruh yang signifikan pada perilaku makan dan berat badan anak. Pemberian makan merupakan salah satu aspek penting dalam pola pengasuhan orang tua terhadap anak. Orang tua dapat memperhatikan perilaku anak selama makan, menjaga jadwal makan yang teratur, mengawasi kualitas dan kuantitas makanan, serta mencari variasi dalam menu makanan (Yufi, 2022).

#### 2. Riwayat Pemberian ASI

Perilaku *picky eater* terbentuk karena anak terlalu dini mengenal makanan. Anak yang menyusui ASI cenderung tidak *picky eater* karena

anak sudah dipajankan variasi rasa melalui ASI. Selain itu, mereka juga membangun pola interaksi ibu anak yang beragam saat menyusui dari pada anak yang minum susu formula (Saidah & Dewi, 2020).

### **3. Riwayat Pemberian MP-ASI**

Kejadian picky eater pada anak juga dapat disebabkan karena riwayat pemberian makanan pendamping ASI yang kurang tepat. Terlalu dini atau keterlambatan dalam pemberian MP-ASI dapat mempengaruhi perilaku picky eater pada anak (Winters, 2003) dalam (Kusumawardhani *et al.*, 2013).

### **4. Perilaku Makan Orang Tua**

Balita merupakan golongan konsumen semipasif/ semiaktif sehingga pemenuhan kebutuhan nutrisi masih tergantung pada orang lain, khususnya ibu atau pengasuhnya. Selain itu, kebiasaan makan orang tua mempunyai dampak terhadap asupan gizi pada anak prasekolah. Orang tua banyak memengaruhi perkembangan pola makan pada anak (Saidah & Dewi, 2020).

Anak dapat meniru pola makan lingkungan terdekatnya yang juga pilih-pilih makanan. Orang tua memiliki pengaruh penting terhadap perilaku anak yang berhubungan dengan makanan dan pilihan makanan pada anak. Orang tua masih tetap berperan sebagai model atau contoh bagi anak-anaknya dalam hal perilaku makan yang sehat, orang tua

bertanggung jawab terhadap masalah makanan di rumah, jenis-jenis makanan yang tersedia dan kapan makanan disajikan (Tumiwa, 2018).

#### **5. Lingkungan Keluarga**

Pengaruh lingkungan keluarga sangat mempengaruhi gaya hidup sehat pada anak-anak dan remaja. Studi menunjukkan bahwa keluarga yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui menyediakan makanan sehat, dan memberi dukungan dalam membangun perilaku makan sehat menjadi salah satu proses membangun gaya hidup sehat (Tumiwa, 2018).

#### **6. Tingkat Pendidikan dan Status Sosial Ekonomi**

Anak-anak dari orang tua yang memiliki status pendidikan tinggi lebih banyak mengonsumsi buah dan sayuran serta lebih rutin mengonsumsi sarapan pagi setiap harinya. Seorang ibu dengan Pendidikan yang tinggi akan lebih mampu merencanakan menu makanan yang sehat, bergizi dan bervariasi bagi dirinya dan keluarga sehingga dapat terhindar dari rasa bosan dapat mengurangi perilaku *picky eater* atau terlalu memilih-milih makanan (Prawirohartono, 2018).

#### **2.3.4 Dampak *Picky Eater***

*Picky eater* yang tidak tertangani dengan baik akan berpengaruh terhadap pemenuhan nutrisi sehingga akan mengganggu proses pertumbuhan

dan perkembangan anak. Berikut terdapat beberapa dampak yang dapat diakibatkan karena anak mengalami *picky eater* :

### **1. Asupan Gizi Kurang**

Dampak *picky eater* yang lainnya adalah asupan gizi kurang yaitu kekurangan bahan-bahan nutrisi atau asupan gizi seperti protein, karbohidrat, lemak dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi kurang dan gizi buruk secara patofisiologi pada anak balita adalah mengalami kekurangan energi protein, anemia zat besi, Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) dan kurang vitamin A. Kekurangan sumber dari empat hal tersebut pada anak balita dapat menghambat pertumbuhan, mengurangi daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit infeksi, mengakibatkan rendahnya tingkat kecemasan, penurunan kemampuan fisik, stunting, hingga kematian pada anak balita (Akbar et al., 2021). Gizi kurang dapat menjadi gizi buruk, yaitu keadaan kurang gizi yang berlangsung lama sehingga pemecahan cadangan lemak berlangsung terus-menerus dan dampaknya terhadap kesehatan anak akan menjadi kompleks (Ningsih, 2022).

### **2. Stunting**

Menurut standar World Health Organization (WHO), seorang anak dinyatakan stunting apabila tinggi badan atau panjang badan menurut umur (*Z-score*) setidaknya dua standar deviasi (SD) di bawah nilai median standar pertumbuhan anak WHO. Stunting atau pertumbuhan terhambat merupakan hasil dari kekurangan gizi dalam waktu yang lama

(Patimah, 2021). Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Dalam keadaan normal, pertumbuhan tinggi badan sejalan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan relative kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu yang pendek. Sehingga pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan nampak dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian maka indikator TB/U lebih tepat untuk menggambarkan pemenuhan gizi pada masa lampau. Indikator TB/U sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita (Septikasari, 2018).

### **3. Kurus**

Dampak picky eater yang lain adalah balita kurus atau sangat kurus. Balita kurus adalah suatu kondisi dimana balita menderita gangguan gizi dengan diagnosis ditegakkan berdasarkan penilaian tinggi badan per berat badan. Istilah gangguan berat badan yang lain adalah wasting. Wasting adalah kurus atau sangat kurus (severe wasting) yaitu kondisi kekurangan gizi akut dimana BB anak tidak sesuai dengan TB atau nilai z-score terletak pada daerah dibawah -2 z-score atau dibawah -3 z-score. Wasting merupakan adanya kekurangan gizi kronis (Suryana., 2022).

### **4. Gangguan Perkembangan Kognitif**

Kemampuan kognitif pada anak haruslah diasah, karena kognitif anak merupakan hal yang menyangkut dalam kecakapan mengingat dan

berpikir abstrak. Faktor perkembangan kognitif anak, yakni faktor stimulus dan faktor asupan gizi. Asupan gizi sangat bermanfaat bagi anak-anak mulai dalam kandungan karena apapun yang dikonsumsi ibu hamil akan tersalur pada janin (Prasetyowati, 2018). Anak dengan *picky eater* memiliki kriteria perilaku makan seperti cepat merasa kenyang, makan dengan lamban, rewel dan pilih pilih makanan, kurang respon terhadap makanan, dan kurang menikmati saatsaat makan, hal tersebut dapat berpengaruh pada kemampuan kognitif anak, karena kemampuan berpikir melibatkan otak, sehingga otak perlu asupan gizi yang tepat (Cerdasari et al., 2017). Kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi akan berdampak pada tumbuh kembang anak, antara lain melambatnya pertumbuhan fisik, kurang cerdas dan kurang tangkas, dan daya tahan tubuh lebih rentan terhadap penyakit (Amirullah et al., 2020).

### **2.3.5 Penatalaksanaan *Picky Eater***

Cara mengatasi anak dengan *picky eater* tidaklah mudah, sampai dengan saat ini masih belum ada penelitian yang menjelaskan tentang tata laksana terbaik menghadapi anak *picky eater*. Langkah yang dapat diambil adalah menerapkan aturan makan (Prawirohartono, 2018) :

#### **1. Anak harus makan secara teratur**

Membiasakan anak makan teratur misalnya tiap 4 jam sekali, tidak memberikan makanan dengan susu atau jus diantara waktu makan.

Apabila anak haus diberikan air putih. Tujuannya adalah untuk menimbulkan rasa lapar.

## **2. Ibu hanya menyediakan makanan dalam jumlah sedikit**

Anak dengan *picky eater* biasanya makan hanya sedikit, oleh karena itu biarkan anak minta tambahan sendiri dan jangan membuat anak bosan dengan makanan dalam jumlah banyak. Biarkan anak menyesuaikan diri dengan perasaan kenyangnya.

## **3. Anak tidak boleh makan lebih dari 20-30 menit**

Pada umumnya, anak menghabiskan makanan dalam waktu 20 menit. Anak dengan *picky eater* diperkirakan harus makan dengan waktu paling lama 30 menit, jika dibiarkan berlama-lama anak akan bertambah sulit untuk merasakan lapar pada waktu makan berikutnya.

## **4. Usahakan anak untuk tetap di kursi makannya**

Katakan bahwa ia perlu menunggu sampai ayah dan ibu selesai makan. Bila sebelum makan anak sudah jemu, boleh diberi mainan sebentar, tetapi bila makanan sudah siap, mainan harus segera diambil. Bila anak tetap ingin bermain atau turun dari kursinya, ibu boleh mengucapkan kata-kata yang tegas kepada anak.

## **5. Selama makan tidak boleh ada mainan atau tontonan**

Apabila anak makan sambil bermain atau menonton, maka anak tidak akan belajar memperhatikan tanda lapar dan haus yang harusnya dipelajari.

## **6. Orang tua tidak boleh memuji atau mengkritik**

Bila anak makan banyak atau hanya sedikit. Anak sedang belajar makan untuk membina rasa lapar dan kenyang, sehingga porsi makannya tidak seharusnya menjadikan orang tua bangga, atau sebaliknya, menyebabkan frustrasi.

## **7. Makanan tidak boleh digunakan sebagai penghargaan atau pernyataan perasaan orang tua**

Tujuan makan ialah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, membina selera makan, dan melatih keterampilan makan. Memberi makan bisa 20 dipersepsikan tidak benar jika makanan yang diberikan diartikan oleh anak sebagai hal lain, misalnya simbol kasih sayang. Anak mungkin mengartikan permen, coklat, dan sejenisnya bukan sebagai makanan, melainkan sebagai simbol kasih sayang.

## **8. Usahakan anak tetap duduk di kursi makannya**

Katakan bahwa ia perlu menunggu sampai ayah dan ibu selesai makan. Bila sebelum makan anak sudah jemu, boleh diberi mainan sebentar, tetapi bila makanan sudah siap, mainan harus segera diambil. Bila anak tetap ingin bermain atau turun dari kursinya, ibu boleh mengucapkan kata-kata yang tegas kepada anak.

### **2.4 Konsep Pola Asuh Orang Tua dan Perilaku *Picky Eating***

Peran orang tua merupakan hal yang penting dalam pemberian pola asuh kepada anak. Pola asuh sebagai pola interaksi antara anak dan orang tua, berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan tubuh seperti makan, minum,

dan lainnya, dalam masyarakat agar anak dapat hidup dan berkembang dengan lingkungannya. Dimana interaksi orang tua dan anak merupakan hal penting dalam proses makan. Interaksi yang positif seperti kontak mata, komunikasi dua arah, pujian, dan sentuhan. Sedangkan interaksi yang negatif seperti memaksa makan, membujuk, mengancam, dan perilaku yang mengganggu anak (melemparkan makanan) dapat berpengaruh terhadap nafsu makan anak (Prawirohartono, 2018). Pola asuh yang tidak baik dari orang tua menyebabkan gangguan makan pada anak. Masalah yang berkaitan dengan gangguan makan dapat berkisar dari gangguan makan, pemilihan makanan, pembatasan makanan, makan berlebihan dan hambatan makan (Nyanyi *et al.*, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lintang (2024) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan *picky eater* pada anak usia prasekolah dengan p value 0,04 yang mengungkapkan bahwa hampir setengah anak usia prasekolah mengalami pola asuh baik dengan nilai *picky eater* yang rendah. Hal ini disebabkan karena orang tua baik dalam memberikan pola asuh kepada anak, orang tua mampu menerapkan aturan disiplin yang sewajarnya, serta orang tua juga mampu melibatkan anak dalam pemberian asupan makanan. Kemudian dalam penelitian ini orang tua tidak banyak memaksa anak dalam pemberian asupan makanan. Pola asuh yang baik menyebabkan tumbuh kembang anak

menjadi baik, mendorong perkembangan diri anak baik secara mental, sosial, dan psikologis (Lintang *et al.*, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan Idhayanti *et al* (2022) menyimpulkan bahwa semakin baik pola asuh orang tua, semakin sedikit anak yang berperilaku *picky eater*. Atau sebaliknya, semakin buruk pola asuh yang diterapkan, maka semakin banyak anak yang berperilaku *picky eater*. Ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua yang diterapkan pada anak berpengaruh terhadap perilaku pilih-pilih makan pada anak prasekolah. Kejadian *picky eater* ini sangat berhubungan dengan status gizi anak. Semakin baik pola asuh yang diberikan maka akan semakin baik status gizinya. Interaksi dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara anak dan orang tua, oleh karena itu sebaiknya orang tua memiliki porsi interaksi yang besar terutama jika anak masih kecil. Interaksi yang baik membuat anak menjadi pribadi yang baik (Idhayanti, et al. 2022).

Berdasarkan penelitian Novia (2022) diketahui bahwa orang tua yang memiliki pola asuh otoriter sebagian besar anak tidak mengalami *picky eater*, sedangkan orang tua yang memiliki pola asuh demokratis sebagian besar anak mengalami perilaku *picky eater*, dan orang tua yang memiliki pola asuh permisif keseluruhan anak mengalami *picky eater*. Pola asuh demokratis yang dianggap sebagai pola asuh yang baik masih dapat menyebabkan anak memiliki perilaku *picky eater*, padahal orang tua mengaku sudah membujuk anak jika tidak mau makan, memberikan anak makan 3x sehari, namun ternyata tidak diimbangi dengan penyajian

makanan yang bervariasi, hal tersebut menyebabkan anak sulit menerima makanan baru, sehingga saat kegiatan makan anak akan pilih-pilih makanan sesuai apa yang biasanya mereka makan. Tidak adanya variasi dalam pemberian makanan, sehingga meskipun anak dapat memilih makanan dan tidak mendapat paksaan tapi makanan yang disediakan tidak beragam akan mengakibatkan anak menjadi *picky eater* karena terbiasa dengan makanan yang itu-itu saja (Novia *et al.*, 2022). Nutrisi yang baik terdiri dari konsumsi makanan yang berkualitas, yaitu makan-makanan yang sehat, bervariasi, dan menerapkan kebiasaan makan yang benar. Hal ini ditunjukkan oleh orang tua yang memberi makan anaknya 3 kali sehari, menawarkan makanan yang berbeda setiap hari, dan orang tua berusaha meyakinkan anaknya ketika tidak mau makan sayur-sayuran dan buah-buahan (Mustikasari, 2019).

## **2.5 Konsep Perilaku Makan Orang Tua dan Perilaku *Picky Eating***

Orang tua memiliki pengaruh penting terhadap perilaku anak yang berhubungan dengan makanan dan pilihan makanan pada anak. Orang tua berperan sebagai model atau contoh bagi anak-anaknya dalam hal memilih dan mengonsumsi makanan. Orang tua bertanggung jawab terhadap masalah makanan di rumah, jenis-jenis makanan yang tersedia dan kapan makanan disajikan. Anak *picky eater* dapat disebabkan dari meniru perilaku makan orang tuannya. Anak dapat meniru pola makan lingkungan terdekatnya yang juga pilih-pilih makanan. (Tumiwa, 2018).

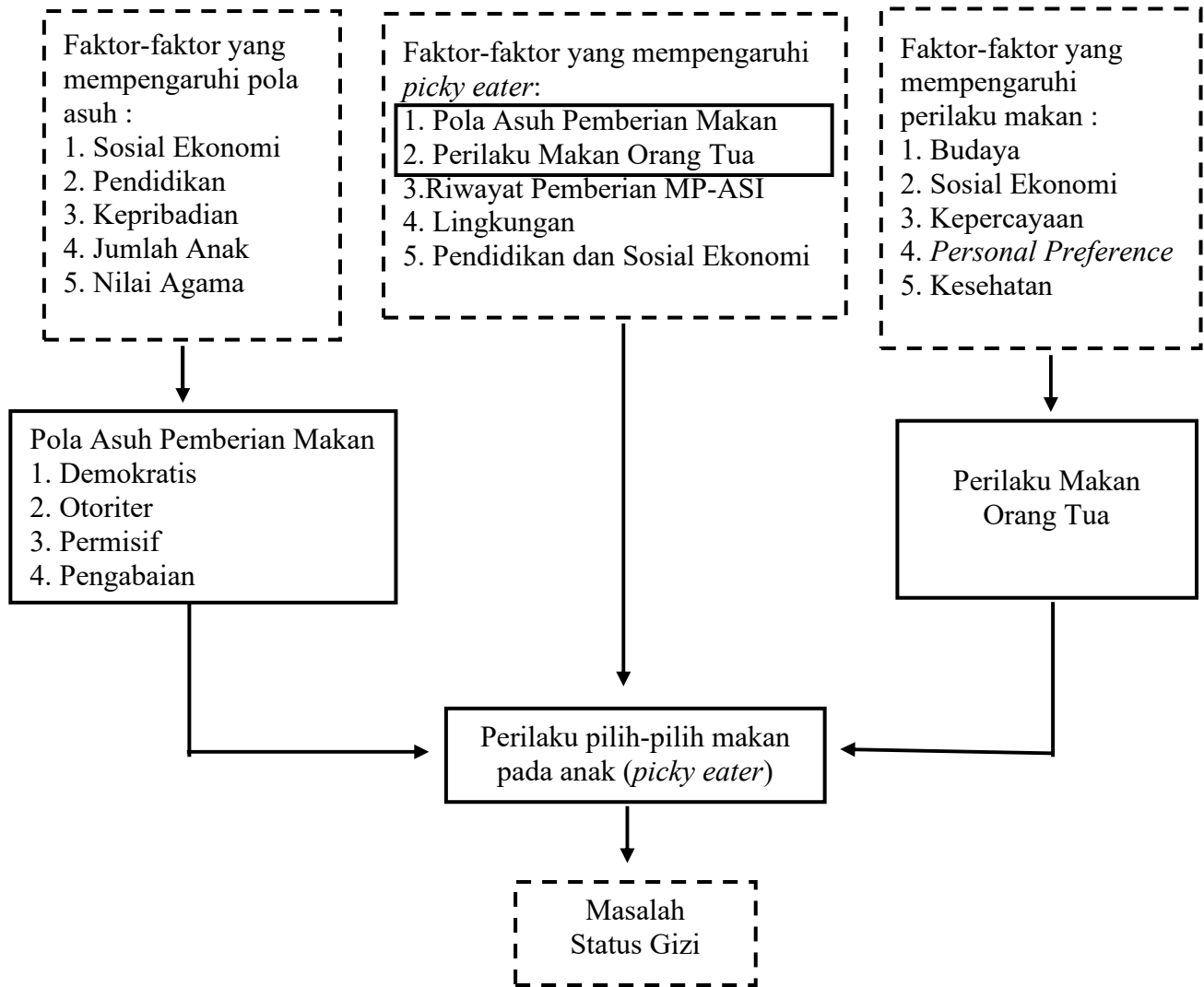
Menurut penelitian yang dilakukan Ayu (2019) perilaku makan orang tua yang kurang baik sebagian besar memiliki anak yang *picky eater*. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan orang tua dengan kejadian *picky eater* pada anak prasekolah. Diusia prasekolah, anak mulai membangun karakter dirinya, salah satunya dengan meniru contoh perilaku lingkungan sekitarnya. Pengaruh lingkungan, terutama orang tua dan keluarga dapat membentuk perilaku makan anak. Anak sebagai peniru, akan lebih menikmati makanan yang bervariasi jika melihat orang tuanya juga menikmati makanan yang bervariasi. Orang tua banyak mempengaruhi perkembangan pola makan pada anak. Sehingga peran orang tua terhadap perilaku makan anak sangat penting, salah satunya dengan memberikan model perilaku makan positif pada anak (Ayu *et al.*, 2019).

Menurut penelitian Novia (2022) perilaku makan orang tua menjadi sebuah kebiasaan sehari-hari yang kurang mendapat perhatian, sehingga secara tidak sadar orang tua menjadi contoh bagi anak-anaknya yang dalam hal ini merupakan kegiatan makan. Selain itu, orang tua pun suka pilih-pilih makanan, hal ini menunjukkan adanya perilaku *picky eater* pada orang tua. Orang tua dengan perilaku makan yang buruk mengakibatkan perilaku makan anak yang buruk pula, karena anak dalam kegiatan makannya mencontoh apa yang orang tua lakukan. Banyak anak beranggapan bahwa rasa dari sayur itu pahit sehingga anak tidak ingin mencoba memakan sayur. Sikap orang tua yang masih acuh pada penyajian makan, anak cepat bosan dengan makanan ketika makanan tersebut tidak terlalu menarik, orang tua seharusnya dapat

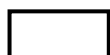
menyajikan makanan dengan membuat kreasi semenarik mungkin sehingga makanan seperti sayuran pun dapat menarik perhatian dan selera makan anak (Novia *et al.*, 2022).

Anak baiknya diperkenalkan dengan berbagai jenis sayur dan buah, begitu juga makanan sumber hewani karena berpengaruh terhadap penerimaan berbagai jenis makanan tersebut nantinya pada masa kana-kanak, remaja maupun dewasa. Hal tersebut dapat dicontohkan dengan perilaku makan orang tua yang baik sehingga anak dapat mengikuti pola makan dan gaya hidup yang sehat (Hapzah, 2022).

## 2.6 Kerangka Konsep



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Hubungan

**Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Pola Asuh dan Perilaku Makan Orang Tua dengan Perilaku *Picky Eating* pada Anak Prasekolah di TK Laboratorium UM Kota Malang.**

## 2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh dari pengumpulan data (Sugiyono, 2019).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

**Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>)** :

1. Ada hubungan antara pola asuh orang tua dan perilaku *picky eating* pada anak prasekolah di TK Laboratorium UM
2. Ada hubungan antara perilaku makan orang tua dan perilaku *picky eating* pada anak prasekolah di TK Laboratorium UM

**Hipotesis 0 (H<sub>0</sub>)** :

1. Tidak ada hubungan antara pola asuh orang tua dan perilaku *picky eating* pada anak prasekolah di TK Laboratorium UM
2. Tidak ada hubungan antara perilaku makan orang tua dan perilaku *picky eating* pada anak prasekolah di TK Laboratorium UM