

## FAKTOR-FAKTOR PERILAKU *PICKY EATER* PADA ANAK: *SCOOPING REVIEW*

Dewa Ayu Bella Riska Anggreni<sup>1</sup>, Dwi Prima Hanis Kusumaningtiyas<sup>2</sup>,  
I Made Rio Dwijayanto<sup>3</sup>

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Triatma Mulya, Indonesia  
Email: 102091902@triatmamulya.ac.id

### ABSTRACT

*Picky eater or better known as having difficulty eating, is a problem in food harvesting in an effort to meet nutritional intake in children. Based on research in several countries, it can be seen that the prevalence of picky eaters or difficulty eating in children is quite high. Research in the USA reports that 50% of 3,022 toddlers have difficulty eating and around 20% -60% of parents say that their toddlers eat not optimally. In London, 17% of children have a low appetite, while another 12% are picky eaters. The prevalence of picky eaters in Singapore with frequent classification was 49.6% of 407 respondents, the Jakarta area was 46.9%, 59.5% of children aged 6-60 months in Depok, and 82% of children aged 3-6 years in Bekasi Regency is experiencing picky eater. Purpose: to be able to find out the factors that cause picky eater behavior. Literature review uses secondary data taken from Google Scholar. The results of this literature review present articles regarding the factors that cause picky eaters. There are factors that cause picky eaters. One of them is mother's knowledge about nutrition with picky eater behavior.*

**Keywords:** *factors, picky eater, behavior, children*

### PENDAHULUAN

*Picky eater* atau lebih dikenal dengan sulit makan, merupakan masalah dalam pemebrian makanan dalam upaya memenuhi asupan gizi pada anak (Mustikasari, 2019). *Picky eater* atau perilaku memilih-milih makanan, sering dijumpai pada masa perkembangan anak, namun biasanya tidak berlangsung lama (Hijja et al., 2022). Anak akan dikatakan *picky eater* jika anak mempunyai karakteristik seperti, menolak makanan yang baru dikenalkan, menutup mulut, hingga memuntahkan makanan. Anak tidak anak *picky eater* jika orang tua tidak selalu menuruti permintaan anak untuk jajan sembarangan yang akan

membahayakan kesehatannya (Rufaida & Lestari, 2018).

Berdasarkan penelitian di beberapa negara, dapat diketahui prevalensi *picky eater* atau kesulitan makan pada anak cukup tinggi. Penelitian di USA melaporkan bahwa 50% dari 3.022 balita mengalami kesulitan makan dan sekitar 20%-60% orang tua menyatakan bahwa balitanya makan dengan tidak optimal. Negara London didapatkan 17% anak memiliki nafsu makan rendah, sedangkan 12% lainnya mengalami *picky eater*. Prevalensi *picky eater* di Singapura dengan klasifikasi sering sebanyak 49,6% dari 407 responden (Nadhirah et al., 2021). Di Indonesia sendiri

prevalensi anak *picky eater* sebanyak 20%.

*Picky eater* yang dibiarkan akan menyebabkan asupan gizi yang rendah dan gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Mustikasari, 2019). Untuk mengantisipasi terjadinya gangguan makan pada anak maka orang tua harus kreatif dalam menyajikan jenis makanan bervariasi, menyajikan makanan dalam porsi kecil, memaparkan anak dengan menu baru (Munjidah et al., 2020).

## **METODE**

Metode penelitian ini *scoping review*, yaitu untuk menggambarkan, mengakumulasi, dan menyintesis bukti-bukti penelitian terdahulu tentang faktor-faktor perilaku *picky eater* pada anak. Dalam penelitian ini dilakukan strategi pencarian untuk menentukan faktor-faktor perilaku *picky eater* pada anak. Strategi pencarian dengan kata kunci. Strategi pencarian dengan kata kunci:

### **Bahasa Inggris:**

**“Factors” OR “*Picky eater* Behavior Factors” AND “In children**

### **Bahasa Indonesia:**

**“Faktor-faktor” OR “Faktor-faktor Perilaku *Picky eater*” AND “Pada Anak”**

### Kriteria inklusi:

1. Artikel yang berbahasa Inggris dan Bahasa Indonesia.
2. Artikel full text.
3. Tahun terbit 2014-2023
4. Artikel yang bukan sistematik review.

### Kriteria eksklusi

1. Artikel bahasa Jepang, Italia, Arab, dan bahasa lainnya selain Inggris dan Indonesia.
2. Artikel yang tidak full text.
3. Tahun terbit dibawah tahun 2014
4. Artikel sistematik review.

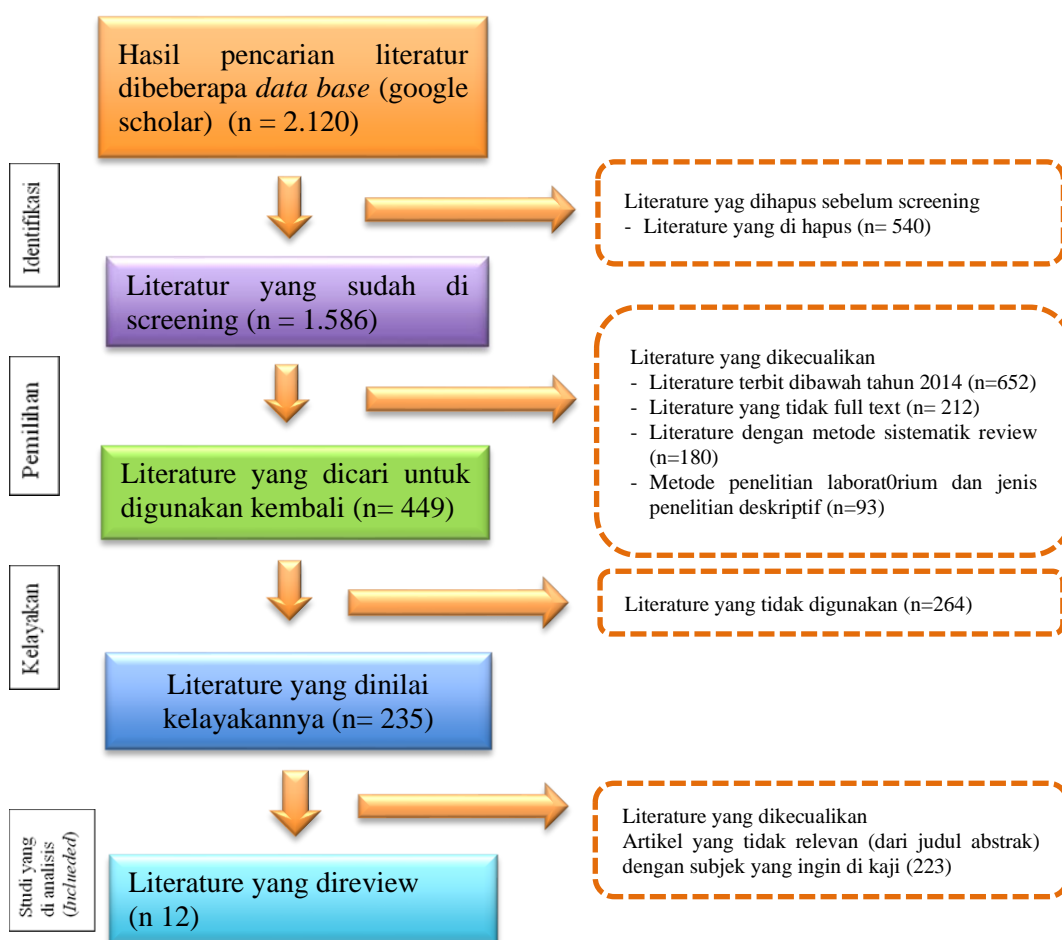
Cara untuk memperoleh artikel yang relevan dilakukan pencarian secara sistematis data base. Dari hasil search pada data base, artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi di *exclude/* dikecualikan.

Kumpulan artikel diseleksi duplikasinya, pemilihan studi menggunakan *software* bibliografi mendeley. Tahapan selanjutnya artikel di seleksi dari membaca judul dan abstrak, artikel yang tidak relevan dihapus dengan mempertimbangkan kesesuaian tujuan penelitian.

Hasil penelusuran pada data base terdapat 2.120 artikel, literataure yang dihapus sebelum *screening* sebanyak 540, terdapat literature yang dikecualikan yaitu literature terbit di bawah tahun 2014 sebanyak 652, literature yang tidak *full text* sebanyak 212, literature dengan

metode sistematik review sebanyak 180, metode penelitian laboratorium dan jenis penelitian deskriptif sebanyak 93. Literature yang sudah di screening sebanyak 1.586. literature yang dicari untuk digunakan sebanyak 449. Literature yang tidak digunakan

sebanyak 264. Literature yang dinilai kelayakannya 235. Literature yang dikecualikan. Artikel yang tidak relevan (dari judul abstrak) dengan subjek yang ingin di kaji 223 dan artikel yang di review sebanyak 12 artikel



Gambar 1. *Flowchart Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR)*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Memenuhi Kriteria Inklusi Menurut Tujuan Penelitian**

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Hasil
1	Sofiyatin dan Abdi (2022)	<i>The Effect of Nutrition Training on The Mothers Knowledge Whose Children Are Picky eaters</i>	Desain penelitian quasi eksperimen dengan pre-post only group design, analisis statistik menggunakan <i>Paired T-Test</i> .	Pelatihan meningkatkan pengetahuan ibu yang anaknya mengalami <i>picky eating</i> ( $p = 0,006 < \alpha = 0,05$ ).
2	Farwati et al. (2020)	Hubungan Pengasuh, ASI Eksklusif, dan Pengetahuan Ibu Dengan <i>Picky eater</i> Anak Pra-Sekolah	Metode penelitian kuantitatif, menggunakan desain <i>Cross Sectional</i> , teknik sampel <i>purposive sampling</i> dan instrumen menggunakan kuesioner.	hasil p value 0,04 atau $\leq 0,05$ , sehingga adanya hubungan antara pengetahuan orang tua tentang gizi dengan perilaku <i>picky eating</i> pada anak pra-sekolah di rumah susun Griya Tipar, Cakung
3	Pangestuti dan Prameswari (2021).	Hubungan Status Ibu Bekerja, Pola Asuh Makan, Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian <i>Picky eater</i> pada Anak Usia Prasekolah	Metode <i>cross sectional, stratified random sampling</i> dan data diukur menggunakan kuesioner CEBQ dan PFSQ	Terdapat hubungan antara variabel status ibu bekerja dengan kejadian <i>picky eater</i> ( $p\text{-value}=0,044$ )
4	Noviana (2019)	Hubungan ASI Eklusif, Pola Makan, dan Varian Makanan Dengan <i>Picky eater</i> Pada Anak Usia 1-3 Tahun.	Metode <i>cross sectional</i> , Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, Analisa data menggunakan metode uji hipotesis Non Parametrik dengan <i>Spearman rank dan Chi square</i>	hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan P value = 0,045. Nilai Pvalue = $0,045 < \alpha = 0,05$ maka $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pemberian ASI dengan <i>Picky eaters</i> pada anak usia 1-3 Tahun di Desa Ombul wilayah kerja UPT Puskesmas Tongguh Kecamatan Arosbaya Kabupaen Bangkalan.

5	Anggraini et al. (2014)	Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan <i>Picky eater</i> Pada Anak Usia Toddler	metode <i>Cross Sectional</i> dan Analisa data menggunakan Uji <i>Spearman Rank</i> ,	Dari hasil uji Spearman Rank didapatkan <i>correlation coefisient</i> 0,776 dan <i>p-value</i> = 0,000 karena <i>p-value</i> < 0,05 yaitu 0,000 r =0,396 Maka Ho ditolak dan H1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku makan orang tua dengan kejadian sulit makan ( <i>picky eater</i> ) pada anak usia toddler
6	Hijja et al. (2022)	Hubungan Praktik Pemberian Makan Dengan <i>Picky eater</i> Pada Anak Usia Toddler.	Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , <i>teknik accidental sampling</i> dan instrumen menggunakan kuesioner	Hasil uji statistik chi-square diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik pemberian makan ibu dengan kejadian <i>picky eater</i> pada anak usia toddler ( <i>p-value</i> 0,000 < $\alpha$ 0,05)
7	Pebruanti dan Rokhaidah (2022).	Hubungan <i>Picky Eating</i> Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Prasekolah Di TKA Nurul Huda Tumaritis Kabupaten Bogor	Metode <i>cross sectional</i> dan Instrumen Penelitian menggunakan CEBQ (Children Eating Behavior Questionnaire).	hasil dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan <i>picky eating</i> dengan kejadian <i>stunting</i> dengan nilai <i>p value</i> = 0,023 ( <i>p</i> > 0,05)
8	Wibowo et al. (2020)	Hubungan Antara Jenis makanan dan Lingkungan Dengan Kesulitan Makan Pada anak Usia Pra Sekolah.	Metode: Jenis penelitian analitik korelasional dengan pendekatan waktu <i>cross sectional</i> , teknik pengambilan <i>sampel purposive sampling</i> dan Analisis data uji statistik <i>Spearman Rho</i>	Hasil uji statistic menggunakan <i>Spearman's Rho</i> diperoleh nilai <i>p</i> = 0,01 < $\alpha$ 0,05 dan memiliki nilai <i>r</i> ( <i>Continuity Correlation</i> ) sebesar -0,687, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat antara lingkungan dengan kesulitan makan pada siswa SDN 1 Panggang Jepara.
9	Cerdasari et al. (2017)	Tekanan untuk makan dengan kejadian <i>picky eater</i> pada anak usia 2-3 tahun.	Metode: Pada penelitian <i>cross-sectional</i> , teknik <i>cluster random sampling</i> , <i>Picky eater</i> ditentukan berdasarkan 5 subskala dalam <i>child eating behavior questionnaire</i> (CEBQ). Data variasi pangan ibu	Hasil: Tekanan untuk makan secara signifikan berhubungan dengan kejadian <i>picky eater</i> pada anak ( <i>p</i> <0,05)

- serta variabilitas usia dini diukur dengan wawancara menggunakan kuesioner variasi pangan. Sementara data tekanan untuk makan diperoleh melalui wawancara berdasarkan subskala *pressure to eat* dalam *child feeding questionnaire* (CFQ)
- 10 Kurnia et al. (2018) Hubungan Perilaku *Picky eater* Dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Pada Anak Autism Spektrum Disoder (ASD) Metode penelitian *cross sectional*, teknik random sampling dan menggunakan uji *chi square* Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku *picky eater* dengan kecukupan energi ( $p=0,007$ ), kalsium ( $p=0,002$ ) dan seng ( $p=0,010$ ).
- 11 Shintya (2023). Hubungan Riwayat Makanan Pendamping ASI dan Perilaku Makan Orang tua Dengan Status Gizi anak *Picky eater* Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, purposive sampling dan Analisis data menggunakan *Chi-square* uji *Chi-square* didapatkan  $p$ -value = 0,012 yang berarti  $H_0$  diterima, karena nilai  $p$ -value < 0,05. Sehingga dapat diartikan ada hubungan antara riwayat makanan pendamping asi dengan status gizi anak *picky eater*.
- 12 Nurmalasari et al. (2020) *Picky eating and stunting in children aged 2 to 5 years in central Lampung, Indonesia* Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *case control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin. Analisis data menggunakan uji *Chi square*. Hasil: Uji statistik bivariat non parametrik diperoleh nilai  $p = 0,000$  hubungan *picky eater* dengan stunting yang artinya ada korelasi yang signifikan.
-

*Picky eater* atau lebih dikenal dengan sulit makan, merupakan masalah dalam pemberian makanan dalam upaya memenuhi asupan gizi pada anak (Mustikasari, 2019). *Picky eater* atau perilaku memilih-milih makanan, sering dijumpai pada masa perkembangan anak, namun biasanya tidak berlangsung lama (Hijja et al., 2022). Anak akan dikatakan *picky eater* jika anak mempunyai karakteristik seperti, menolak makanan yang baru dikenalkan, menutup mulut, hingga memuntahkan makanan. Anak tidak anak *picky eater* jika orang tua tidak selalu menuruti permintaan anak untuk jajan sembarangan yang akan membahayakan kesehatannya (Rufaida & Lestari, 2018).

Pada penelitian Sofiyatin dan Abdi (2022) mengatakan bahwa berdasarkan perilaku makan, sebanyak 30 anak usia 4-6 tahun yang berperilaku *picky eater* 100% masuk dalam kategori *food avoid* (menolak makan). Tingkat pengetahuan ibu sebelum pelatihan dalam kategori kurang sebanyak 19 orang (63%). Setelah pelatihan, tingkat pengetahuan dalam kategori sedang sebanyak 19 orang (64%), dan baik satu orang (3%). Sehingga terdapat pengaruh pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan ibu yang anaknya *picky eater*.

Pada ibu dengan pengetahuan gizi yang cukup akan cenderung lebih mengetahui tentang porsi dan manfaat

mengonsumsi makan pada anak. Sedangkan, pada ibu dengan pengetahuan yang rendah cenderung tidak mengetahui porsi dan manfaat makan. Akibatnya ibu akan membebaskan anak untuk makan makanan pilihan anak. Jika hal tersebut terus berlanjut, maka anak akan menjadi *picky eater* atau pilih-pilih makan (Farwati et al., 2020).

Faktor resiko yang dikaitkan dengan perilaku *picky eater* adalah faktor emosi, faktor organik atau fisik, faktor fisiologi, faktor penyakit, faktor gizi, faktor obat-obatan dan faktor lingkungan (Khasanah, 2014).

Menurut penelitian Arisandi (2019). *Picky eating* adalah perilaku memilih-milih makan, biasa terjadi pada anak dalam perkembangan yang normal maupun yang tidak normal. *Picky eating* dapat menyebabkan kekurangan zat gizi, terutama gizi mikro. Kekurangan zat gizi ini dapat memberikan efek pada status gizi anak. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *picky eating* pada anak adalah faktor genetik, pengaruh prenatal, pemberian makanan dini postnatal, pola makan orang tua, dan lingkungan keluarga.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Terdapat faktor-faktor yang mengakibatkan anak menjadi memiliki perilaku sulit makan atau sering disebut

dengan *picky eater*. Salah satunya yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan *picky eater*. Pada ibu dengan pengetahuan gizi yang cukup akan cenderung lebih mengetahui tentang porsi dan manfaat mengonsumsi makan pada anak. Sedangkan, pada ibu dengan pengetahuan yang rendah cenderung tidak mengetahui porsi dan manfaat makan.

### Saran

Agar orang tua dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat mengakibatkan anak menjadi *picky eater* dan orang tua dapat mencegah kejadian *picky eater* tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. I. (2014). Perilaku makan orangtua dengan kejadian makan picky eating pada anak usia toddler. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 154–162. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2344>
- Arisandi, R. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian picky eating pada anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 238–241. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.158>
- Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, M. (2017). Tekanan untuk makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia 2-3 tahun Pressure to eat with *picky eater* in 2-3 years old children. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), 170–178. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Farwati, L., & Amar, M. I., & (2020). Hubungan pengasuhan, asi eksklusif, dan pengetahuan ibu dengan picky eating anak pra-sekolah. *Indonesian Journal of Health Development* 2(3), 145–153.
- Hijja, N., Agrina., & Kurniawan, D. (2022). Hubungan praktik pemberian makan dengan kejadian picky eater pada anak usia toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 85–92.
- Khasanah, N. A. (2014). Hubungan sikap ibu tentang kesulitan makan dengan status gizi anak usia pra sekolah (3-6 tahun) di Desa Wonosari Ngoro Mojokerto. *Jurnal Hospital Majapahit*, 6(1), 40–59. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/91/82>
- Kurnia, N., & Muniroh, L. (2018). Hubungan perilaku picky eater dengan tingkat kecukupan zat gizi pada anak autisme spektrum disorder (ASD). *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 13(2), 151. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.151>
- Munjidah, A., & Rahayu, E. P. (2020). Pengaruh penerapan feeding rules sebagai upaya mengatasi kesulitan makan pada anak (*picky eater*, selective eater dan small eater). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 8(1), 29–35.
- Mustikasari. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan kebiasaan memilih-milih makan (*picky eater*) pada anak prasekolah di TK Aisyiyah 1 Gombang Kabupaten Kebumen. *University Research Colloquium*, 1(1), 446–453. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/675/658>
- Nadhirah, F., Said, T., & Hernita. (2021). Hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di taman kanak-kanak. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 1(1), 30–38.
- Noviana, U. (2019). Hubungan Asi Eksklusif, Pola Makan, Dan Varian Makanan Dengan *Picky eaters* Pada



- Anak Usia 1-3 Tahun. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 1(1), 15–26.  
<https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.32>
- Nurmalasari, Y., Utami, D., & Perkasa, B. (2020). Picky eating and stunting in children aged 2 to 5 years in central Lampung, Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 03(1), 29–34.
- Pangestuti, F. Y., & Prameswari, G. N. (2021). Hubungan status ibu bekerja, pola asuh makan, pemberian asi eksklusif dengan kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 101–113.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Pebruanti, P., & Rokhaidah. (2022). Hubungan *picky eating* dengan kejadian stunting pada anak prasekolah di TKA Nurul Huda Tumaritis Kabupaten Bogor. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 1–11.
- Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). *Pola Asuh Dengan Terjadinya Picky eater ( Pilih-Pilih Makanan ) Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Dusun Sumberaji Desa Karangjeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto*. 2(1), 56–64.
- Shintya, R. M. (2023). Hubungan Riwayat Makanan Pendamping ASI dan Perilaku Makan Orang Tua dengan Status Gizi Anak *Picky eater*. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2(2), 209–215.  
<https://doi.org/10.53801/jnep.v2i2.114>
- Sofiyatin, R., & Abdi, L. K. (2022). The effect of nutrition training on the mothers knowledge whose children are picky eaters. *Jurnal Kesehatan Prima*, 16(1).  
<https://doi.org/10.32807/jkp.v16i1.838>
- Wibowo, E., Indanah, Solikin, A., & Susanti, N. I (2020). Hubungan antara jenis makanan dan lingkungan dengan kesulitan makan pada anak usia pra sekolah. *Indonesia Jurnal Perawat*, 1(1), 31–36.