
**HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DAN POLA MAKAN ORANG TUA
DENGAN PERILAKU PILIH-PILIH MAKANAN (*PICKY EATER*) PADA
ANAK USIA 3-4 TAHUN DI KELOMPOK BERMAIN MUTIARA
BANGSA PURWODADI**

Oleh :

Meity Mulya Susanti¹⁾, Ayu Dheemi Dahlan²⁾, Sri Untari³⁾, Jayanti Dwi Puspita⁴⁾, Febriana
Tri Kusumawati⁵⁾

- 1) Universitas An Nuur, Email ; meityms@unan.ac.id
- 2) Universitas An Nuur, Email ; meityms@unan.ac.id
- 3) Universitas An Nuur, Email ; untari@unan.ac.id
- 4) Universitas An Nuur, Email ; jayantipuspitasari85@gmail.com
- 5) Universitas An Nuur, Email ; kusumawati2294@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku *picky eater* ditandai dengan penolakan makanan tertentu. Perilaku ini berisiko mengganggu tumbuh kembang anak pada masa *golden age*. Secara global, 45,4 juta anak kekurangan gizi dan 149,2 juta stunting (WHO, 2021). Di Indonesia, 19,6% anak mengalami kekurangan gizi (Riskesdas, 2018). *Picky eater* merupakan perilaku yang timbul karena berbagai faktor, termasuk pola asuh untuk membentuk kebiasaan makan anak. Penelitian ini dilakukan guna mengidentifikasi apakah pola asuh orang tua dan pola makan orang tua berkorelasi dengan perilaku pilih-pilih makanan (*picky eater*) pada anak usia 3-4 tahun di Kelompok Bermain Mutiara Bangsa Purwodadi.

Metodologi: Dalam penelitian kuantitatif ini, desain bersifat analitik korelasi dengan *cross-sectional*. Sampel ditentukan melalui teknik *non probability purposive sampling*, melibatkan 60 peserta sebagai responden.

Hasil: Sesuai dengan hasil *Spearman Rank*, diperoleh nilai *R* pola asuh sebesar 0,771 dan *p* 0,000. Hasil studi mengungkapkan hubungan yang positif dan kuat mengenai pola asuh dengan perilaku *picky eater*. Sedangkan hasil *Spearman Rank* nilai *R* pola makan orangtua sebesar dan *p* 0,000 mengungkapkan hubungan positif dan sedang tentang pola makan orangtua dengan perilaku *picky eater*.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dan pola makan orang tua dengan perilaku pilih-pilih makanan (*picky eater*) di Kelompok Bermain (KB) Mutiara Bangsa Purwodadi.

Keywords: *pola asuh; pola makan; picky eater*

Daftar Pustaka : 10 (2015-2024)

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTING STYLE AND PARENTS' EATING PATTERNS AND PICKY EATING BEHAVIOR IN CHILDREN AGED 3–4 YEARS AT MUTIARA BANGSA PLAYGROUP, PURWODADI

By :

Meity Mulya Susanti¹⁾, Ayu Dheemi Dahlan²⁾, Sri Untari³⁾, Jayanti Dwi Puspita⁴⁾, Febriana Tri Kusumawati⁵⁾

- 1) Universitas An Nuur, Email ; meityms@unan.ac.id
- 2) Universitas An Nuur, Email ; meityms@unan.ac.id
- 3) Universitas An Nuur, Email ; untari@unan.ac.id
- 4) Universitas An Nuur, Email ; jayantipuspitasari85@gmail.com
- 5) Universitas An Nuur, Email ; kusumawati2294@gmail.com

ABSTRACT

Background: Picky eating behavior is characterized by the refusal of certain foods. This behavior poses a risk to children's growth and development during the golden age. Globally, 45.4 million children are undernourished and 149.2 million are stunted (WHO, 2021). In Indonesia, 19.6% of children experience malnutrition (Riskesdas, 2018). Picky eating emerges due to various factors, including parenting styles that shape children's eating habits. This study aims to identify whether parenting style and parents' eating patterns correlate with picky eating behavior in children aged 3–4 years at Mutiara Bangsa Playgroup, Purwodadi.

Methodology: This quantitative study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The sample was selected using a non-probability purposive sampling technique, involving 60 participants as respondents.

Results: Based on the Spearman Rank test, the parenting style variable obtained an *R* value of 0.771 and a *p*-value of 0.000. These results indicate a strong and positive relationship between parenting style and picky eating behavior. Meanwhile, the Spearman Rank results for parents' eating patterns showed an *R* value of and a *p*-value of 0.000, indicating a moderate and positive relationship between parents' eating patterns and picky eating behavior.

Conclusion: There is a significant relationship between parenting style and parents' eating patterns and picky eating behavior among children in the Mutiara Bangsa Playgroup, Purwodadi.

Keywords: parenting style; eating patterns; picky eater

References: 10 (2015–2024)

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak awal (0–6 tahun) dianggap sebagai tahap keemasan (*golden age*) karena anak mengalami percepatan perkembangan fisik, motorik, dan kognitif. Untuk mendukung tumbuh kembang optimal, pemenuhan gizi seimbang sangat penting diberikan sejak dini (Hardiansyah & Supriasa, 2016).

Anak-anak kerap menghadapi persoalan dalam pola makan, salah satunya berupa kecenderungan memilih-milih makanan, perilaku ini cenderung menolak makanan baru, hanya mau mengonsumsi makanan tertentu, atau membutuhkan durasi makan yang relatif panjang. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat menimbulkan gangguan gizi dan berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan kognitif (Wijayanti & Rosalina, 2018).

Permasalahan gizi masih menjadi tantangan global. Menurut WHO & UNICEF 2021, melaporkan bahwa terdapat 45,4 juta anak mengalami gizi buruk dan 149,2 juta mengalami stunting. Sementara itu menurut Riskesdas 2018, menunjukkan presentase anak mengalami masalah gizi di Indonesia dilaporkan sejumlah 19,6%, dengan proporsi 5,7% masuk gizi buruk serta 13,9% masuk gizi kurang. Data tercatat menegaskan bahwa perilaku makan anak, termasuk *picky eater*, berkontribusi terhadap

tingginya angka malnutrisi di tingkat nasional maupun internasional.

Aspek yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan adalah pola asuh orangtua dan pola makan orangtua. Pola otoriter bersifat kaku dapat membuat anak semakin menolak makanan, sedangkan pola permisif cenderung menuruti semua keinginan anak sehingga memperkuat kebiasaan pilih-pilih makanan. Sebaliknya, pola demokratis yang menyeimbangkan kebebasan dengan pengawasan dinilai lebih mendukung terbentuknya kebiasaan makan sehat (Affrida, 2017).

Perilaku *picky eater* ditandai dengan adanya neophobia pada makanan atau menghindari makanan yang baru, serta anak menolak terhadap makanan didasarkan pada rasadan tekstur. Perubahan perilaku *picky eater* pada anak memiliki karakteristik suka menghindarkan makan-makanan seperti sayuran, daging, dan buah-buahan yang akan mempengaruhi status gizi pada anak prasekolah (F. W. Wijayanti, Setyoningrum, and Afiatna 2022).

Studi yang telah dilakukan sebelumnya memperlihatkan terdapat keterhubungan antara pola asuh dengan perilaku makan anak, meskipun hasilnya belum konsisten. Studi (Lukitasari, 2020), menemukan adanya hubungan signifikan, sedangkan studi Rufaida & Lestari 2018, tidak menemukan hubungan bermakna.

Kesenjangan studi menunjukkan perlunya penelitian lanjutan. Dengan demikian, studi ini memiliki tujuan menganalisis hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku pilih-pilih makanan (*picky eater*) pada anak usia 3–4 tahun di KB Mutiara Bangsa Purwodadi.

METODOLOGI PENELITIAN

Studi telah dirancang menggunakan metode kuantitatif dengan model korelasional potong lintang, melibatkan partisipasi 60 orang tua anak usia 3–4 tahun di KB Mutiara Bangsa Purwodadi sebagai sampel, yang ditetapkan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Parenting Style Questionnaire (PSQ)* dengan 30 butir pertanyaan untuk menilai pola asuh serta kuesioner *picky eater* dengan 10 butir pertanyaan untuk menilai perilaku makan anak. Uji *Spearman Rank* diterapkan dalam analisis data untuk mengungkap keterkaitan antara pola asuh dan pola makan orangtua dengan perilaku pilih-pilih makanan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Tabulasi silang pola asuh dengan perilaku *picky eater*

Pola asuh orang tua	Perilaku <i>picky eater</i>		Total
	Ya	Tidak	

	n	%	N	%	N	%
Demokratis	3	10,7 %	2	89,3 %	2	100 %
Otoriter	1	95 %	1	5 %	2	100 %
Permisif	1	91,7 %	1	8,3 %	1	100 %
Total	3	55 %	2	45 %	6	100 %
	3		7		0	%

Tabel 1.2 Hubungan pola asuh dengan perilaku *picky eater*

	Perilaku <i>picky eater</i>		
	P	R	n (responden)
Pola asuh orang tua	0,000	0,771**	60

Tabel 1.3 Tabulasi silang pola makan orangtua dengan perilaku *picky eater*

Pola makan orang tua	Perilaku <i>picky eater</i>				Total	
	Ya		Tidak		N	%
	n	%	N	%		
Baik	1	35,7 %	1	64,3 %	2	46,7 %
Kurang baik	2	71,9 %	9	28,2 %	3	53,3 %
Total	3	55 %	2	45 %	6	100 %
	3		7		0	%

Tabel 1.2 Hubungan pola makan dengan perilaku *picky eater*

	Perilaku <i>picky eater</i>		
	P	R	n (responden)

Pola makan orang tua	0,000	0,029	60
-----------------------------	-------	-------	----

Berdasarkan tabel 1.1 tabulasi silang memperlihatkan bahwa anak dengan pola asuh otoriter (95%) serta permisif (91,7%) lebih banyak menunjukkan perilaku *picky eater*. Sebaliknya, pola demokratis tampak lebih protektif, karena 89,3% anak dari kelompok ini tidak mengalami *picky eater*.

Berdasarkan tabel 1.2 menegaskan terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 3–4 tahun. Analisis data menggunakan *Spearman Rank* menghasilkan $p = 0,000$ dan nilai $r = 0,771$, yang berada pada kategori kuat dengan arah positif. Artinya, semakin tidak tepat pola asuh yang diterapkan (otoriter maupun permisif), maka semakin besar kemungkinan anak mengalami perilaku makan yang selektif.

Menurut Nirmala 2023, Pola asuh otoriter ditandai dengan aturan kaku, kontrol yang tinggi, serta minimnya ruang bagi anak dalam pengambilan keputusan, termasuk saat makan. Situasi tersebut dapat berakibat pada pengalaman makan kurang menyenangkan, sehingga memicu anak untuk menolak variasi makanan baru. Sebaliknya, menurut Royani 2023, pola asuh permisif cenderung terlalu longgar, di mana orang tua lebih sering menuruti keinginan anak tanpa arahan yang jelas.

Akibatnya, anak hanya mau mengonsumsi makanan favoritnya dan enggan mencoba makanan lain, sehingga risiko menjadi *picky eater* semakin tinggi.

Serupa dengan studi (Lukitasari, 2020), yang menjelaskan bahwa anak yang diasuh dengan pola demokratis memberi efek lebih positif dibandingkan kedua pola lain, yakni otoriter serta permisif. Studi (Idhayanti et al., 2022) juga mendukung adanya hubungan gaya pengasuhan orang tua dengan kecenderungan *picky eater* pada anak. Demikian pula, studi (Nurul Fitriani et al., 2024) menemukan pola asuh berkontribusi terhadap munculnya perilaku makan pilih-pilih dengan nilai korelasi sedang. Dalam konteks pola asuh, pola asuh demokratis menjadi yang paling ideal karena menyeimbangkan antara kebebasan dan kontrol. Orang tua dengan pola ini biasanya memberi dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta tetap memberikan batasan yang wajar. Pendekatan ini mendorong anak untuk lebih terbuka terhadap variasi makanan dan secara bertahap membangun kebiasaan makan yang sehat.

Berdasarkan tabel 1.3 tabulasi silang memperlihatkan bahwa pola makan orangtua sebanyak 53,3% Adalah pola makan orangtua kurang baik sedangkan pola makan orangtua baik (46,7%).

Berdasarkan tabel 1.4 memperlihatkan terdapat hubungan antara pola makan orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 3–4 tahun. Analisa data menggunakan *Spearman Rank* menghasilkan $p = 0,029$, yang berada pada kategori kuat dengan arah positif. Artinya, semakin tidak tepat pola asuh yang diterapkan (otoriter maupun permisif), maka semakin besar kemungkinan anak mengalami perilaku makan yang selektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Orang tua mempunyai peran penting dalam kehidupan anak dengan mengatur pola makan anak saat di dalam rumah. Setiap orang tua yang berkeinginan memberikan yang terbaik untuk anaknya dengan memperhatikan pola makan anak sesuai kebutuhan di usianya. Seharusnya orang tua memperhatikan cara makan dan mengaplikasikan bervariasi makanan kepada anaknya (Cerdasari, Helmyati, & Julia, 2017).

Berdasarkan penelitian Taylor et al. (2015) orang tua terutama ibu memiliki pengaruh paling besar terhadap perilaku anaknya, termasuk perilaku makan anak. Orang tua yang memiliki perilaku makan yang pilih-pilih makanan, makan tidak bervariasi dan kurang makan sayur dan buah maka kemungkinan akan memiliki anak yang berperilaku *picky eater* (Taylor et al., 2015).

SIMPULAN

Penelitian ini mengindikasikan hubungan signifikan antara gaya pengasuhan orang tua dan kecenderungan perilaku *picky eater* pada anak usia 3–4 tahun di KB Mutiara Bangsa Purwodadi, dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai $r = 0,771$. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti semakin tidak tepat pola asuh yang diterapkan, baik otoriter maupun permisif, maka semakin besar kecenderungan anak menunjukkan perilaku memilih-milih makanan. Sebaliknya, pola asuh demokratis terbukti lebih mendukung terbentuknya kebiasaan makan yang sehat serta menurunkan risiko terjadinya *picky eater*.

Penelitian ini juga mengindikasikan hubungan yang signifikan antara pola asuh orangtua dengan pola makan orangtua, dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai $r = 0,029$. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti teratur pola makan orangtua, maka semakin besar kecenderungan anak menunjukkan perilaku tidak *picky eater*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrida, E. N. (2017). Peran ganda ibu dalam mendidik menumbuhkan serta rasa kemandirian anak prasekolah. *Jurnal Obsesi: Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 114.
- Hardiansyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). Pendekatan biokimia dalam menilai

- status gizi. *In Penilaian Status Gizi* (126–132).
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.158.
- Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiana, A., Munayarokh, M., & Mundarti, M. (2022). Pengasuhan orang tua sebagai faktor yang memengaruhi kebiasaan pilih-pilih makanan pada anak prasekolah. *Midwifery Care Journal*, 3(4), 103–114.
- Lukitasari, D. (2020). Korelasi gaya pengasuhan dengan perilaku picky eater anak usia dini. *Jurnal Sehat Masada*, 14(1), 73–80.
- Fitriani, N., Maulidia, R., & Febriani, R. T. (2024). Analisis pola pengasuhan dan kaitannya picky eater pada anak usia prasekolah. *Professional Health Journal*, 5(2), 701–710.
- Wijayanti, F., & Rosalina. (2018). Keterkaitan kebiasaan picky eater dan kondisi nutrisi anak usia prasekolah di TK Islam Nurul Izzah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 175–182.
- Taylor, C. M. dkk. 2015. Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes, *Appetite*. ElsevierLtd, 95, pp.349-359
doi:10.1016/j.appet.2015.07.026
- Arisandi, R. 2019. Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Picky Eating Pada Anak: Literatur Review. *Jurnal*
- Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, M. (2017). Tekanan untuk makan dengan kejadian picky eater pada anak usia 2-3 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), 170.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.24169>.
- Wijayanti, Fiki Wijayanti, Umi Setyoningrum, and Puji Afiatna. 2022. “Upaya Cepizi (Cegah Picky Eater Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang) Pada Anak Prasekolah.” *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)* 4(2): 132–36.
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/1905>