

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pola Asuh Orang Tua

a. Pengertian Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh mengacu pada metode yang digunakan orang tua dalam mendampingi, mengarahkan, serta menjaga anak selama proses tumbuh kembangnya hingga mencapai tahap dewasa (Saputra & Yani, 2020). Pola asuh juga menunjukkan bagaimana orang tua bersikap serta membangun relasi dengan anak, yang bertujuan untuk membentuk kepribadian dan karakter anak.. (Karomah & Widiyono, 2022). Pola asuh ini diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari anak oleh orang tuanya (Saputra & Yani, 2020).

Pola asuh orang tua dapat dimaknai sebagai cara orang tua menunjukkan sikap dan tindakannya terhadap anak selama proses pengasuhan meliputi membentuk karakter, pengasuhan, pendidikan, dan pelatihan, yang terwujud melalui pemberian disiplin, keteladanan, kasih sayang, serta hukuman, baik dalam bentuk ucapan maupun tindakan orang tua yang ditunjukkan kepada anak. (Sunarty, 2016).

Pola asuh membentuk kecenderungan anak untuk meniru kebiasaan yang serupa dengan yang ada dalam lingkungan keluarganya. Akibatnya, perilaku tersebut dapat melekat dan menjadi bagian dari kebiasaan anak, yang terbawa diberbagai situasi tanpa memandang tempat maupun waktu. (Wahyuningtyas, 2022).

b. Klasifikasi Pola Asuh Orang Tua

Menurut Diana Baumrind dalam (Sonia & Apsari, 2020) pola asuh diklasifikasikan menjadi 3 jenis, meliputi:

1. Pola asuh demokratis (*Authoritative parenting*)

Pola asuh orang tua yang demokratis, cenderung memahami dan dapat mengerti anak, mendukung anak berusaha mandiri walaupun kendali tetap dipegang oleh orang tua. Pola asuh demokratis termasuk pola asuh yang efektif. Pola asuh ini memberikan ruang kepada anak untuk berdiskusi, sehingga anak lebih terbuka dan anak menjadi berinisiatif untuk melakukan suatu kegiatan. Koordinasi yang harmonis yaitu interaksi antara orang tua dan anak pun akan terbentuk, yang pada akhirnya menciptakan hubungan yang harmonis di antara keduanya.

2. Pola asuh otoriter (*Authoritarian parenting*)

Pola asuh otoriter ini menentukan ketentuan atau tindakan yang harus diikuti tanpa ada ruang untuk bertanya ataupun berdiskusi. Dampaknya anak cenderung lebih tertutup dengan orang tua, menjauh, menentang norma, merasa takut, dan kurang

memiliki inisiatif, karena orang tua tidak memberikan kesempatan untuk berbicara atau berdiskusi untuk anaknya. Akibatnya, muncul ketidakselarasan antara pilihan orang tua dan pilihan anak dalam membuat keputusan.

3. Pola asuh permisif (*Permissive parenting*)

Pola asuh permisif ialah jenis pola pengasuhan di mana orang tua tidak memberlakukan disiplin yang tegas terhadap anak. Dalam pola asuh ini, anak diberikan keleluasaan berperilaku sesuai dengan kemauannya tanpa campur tangan atau arahan dari orang tua. Akibatnya, anak cenderung terbiasa membuat keputusan sendiri, yang nantinya dapat membuat mereka menjadi egois. Karena kurangnya arahan mengenai aturan sosial dari orang tua, anak menjadi kurang terlatih dalam menaati norma yang berlaku dimasyarakat. Hal ini bisa menyebabkan anak sering melanggar norma social.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Asuh Orang Tua

Menurut Hurlock dalam (Widya & Eva, 2022) beragam hal dapat memengaruhi cara orang tua dalam mengasuh anak, meliputi:

1) Kepribadian orang tua

Tingkat energi, kesabaran, dan pola sikap yang dimiliki orang tua cenderung bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Kepribadian orang tua ini dapat mempengaruhi kemampuan orang tua dalam mengasuh anaknya.

2) Pengalaman pola asuh yang dialami oleh orang tua di masa lalu

Pengalaman pengasuhan orang tua yang mereka terima saat kecil dapat membentuk harapan dan cara mereka mendidik anaknya.

3) Agama atau keyakinan

Orang tua cenderung mengajarkan nilai-nilai dan ajaran agama yang mereka ketahui kepada anak sehingga dapat berdampak pada cara orang tua memperlakukan dan membimbing anak dalam proses pengasuhan.

4) Lingkungan

Lingkungan dapat memberikan dampak baik maupun buruk pada pertumbuhan anak. Kondisi lingkungan yang positif akan memberikan pengaruh yang positif pula terhadap anak, begitu pula sebaliknya.

5) Pendidikan orang tua

Pengetahuan serta latar belakang pendidikan turut membentuk cara berpikir orang tua dalam berbagai aspek, termasuk dalam menerapkan pola asuh kepada anak.

6) Usia orang tua

Usia orang tua berperan penting karena perubahan zaman dapat menyebabkan perbedaan pemahaman tentang cara mendidik anak.

7) Jenis kelamin

Peran ayah umumnya berperan dalam menciptakan rasa aman bagi anak, sementara peran ibu biasanya berperan dalam memberikan dukungan dan kenyamanan secara emosional.

8) Status social ekonomi

Anak yang tumbuh dalam keluarga berstatus ekonomi tinggi lebih mudah mendapatkan akses terhadap berbagai layanan dan peluang yang mendukung pertumbuhannya untuk mengeksplorasi berbagai hal, sedangkan anak dari keluarga dengan status rendah mungkin harus bekerja lebih keras untuk mencapai keinginan mereka.

9) Kemampuan anak

Setiap anak memiliki ketertarikan dan potensi yang beda, hal ini dapat mempengaruhi bagaimana mereka diasuh.

10) Situasi

Keadaan atau situasi yang dihadapi dapat memengaruhi cara orang tua membimbing anak. Misalnya, anak yang bersikap penakut cenderung diperlakukan dengan lebih lembut atau mendapatkan hukuman yang lebih ringan dibandingkan anak yang berperilaku keras kepala atau agresif.

d. Cara Mengukur Pola Asuh Orang Tua

Penelitian ini untuk mengukur pola asuh orang tua dengan kuesioner *Parenting Style Questionnaire (PSQ)* oleh (Robinson et

al., 1995) yang akan diisi oleh orang tua. Kuesioner ini diadopsi dari penelitian (Elvina, 2022). Terdapat total 30 pertanyaan yang tercantum dalam kuesioner ini. Dari total 30 pertanyaan, kemudian dikelompokkan lagi menjadi tiga kelompok, yaitu: terdapat 13 butir pertanyaan yang menggambarkan pola asuh demokratis, 13 pertanyaan mengenai pola asuh permisif, dan 4 pertanyaan berkaitan dengan pola asuh otoriter. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert lima poin, dengan angka 1 sebagai skor terendah dan 5 sebagai yang tertinggi. Hasil kuesioner dapat diukur dari salah satu kelompok pola asuh yang memiliki jumlah skor tertinggi kemudian dibagi dengan jumlah pertanyaan dimasing-masing kelompok pola asuhnya. Jenis pola asuh dengan rata-rata skor tertinggi dianggap sebagai cerminan pola asuh yang diterapkan.

2. Perilaku

a. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan suatu rangkaian tindakan individu sebagai respons atas sesuatu dan akhirnya berkembang menjadi kebiasaan karena terdapat nilai-nilai yang diyakininya. Pada hakikatnya, perilaku manusia mencakup dari segala bentuk perilaku atau aktivitas manusia, baik aspek yang tampak jelas maupun yang tidak terlihat serta interaksi yang terjalin dengan lingkungan sekitar, yang tercermin melalui pengetahuan, sikap, dan tindakan (Triwibowo, C., & Pusphandani, 2015).

Perilaku dapat dijelaskan secara logis sebagai respons individu terhadap rangsangan yang datang dari lingkungan luar. Respons diklasifikasikan ke dalam dua jenis, yaitu respons pasif dan respons aktif. Respons pasif merujuk pada reaksi internal yang terjadi di dalam individu, sehingga tidak tampak secara langsung oleh orang lain. Sebaliknya, respons aktif mengacu pada perilaku atau tindakan yang dapat diamati secara langsung oleh orang di sekitarnya (Adventus et al., 2019).

Menurut (Damayanti, 2017) perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua jenis berdasarkan cara individu merespons rangsangan yang diterimanya, yaitu:

- 1) Perilaku tertutup (*convert behavior*) ialah reaksi individu terhadap stimulus yang bersifat tertutup, tersembunyi atau tidak langsung. Respons yang mencakup aspek internal seperti perhatian, persepsi, pemahaman, kesadaran, maupun sikap individu terhadap suatu rangsangan. Respons ini terjadi secara mental atau emosional dan belum terlihat secara langsung atau belum dapat diamati oleh orang lain.
- 2) Perilaku terbuka (*overt behavior*) adalah reaksi yang ditunjukkan individu terhadap suatu rangsangan melalui tindakan nyata. Respons ini diekspresikan dalam bentuk aktivitas atau perbuatan yang bisa dilihat dan diamati secara langsung oleh orang lain.

b. Domain Perilaku

Menurut Benyamin Bloom dalam (Adventus et al., 2019) perilaku dibagi menjadi 3 domain, antara lain:

1) Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil dari proses memahami yang diperoleh individu melalui pengalaman mengamati atau merespons suatu objek. Pemahaman ini terbentuk melalui fungsi dari kelima alat indera manusia, yaitu: penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), pengecap (lidah), serta peraba (kulit). Dalam domain kognitif, pengetahuan dibagi menjadi enam tingkat atau tahapan kemampuan berpikir, yaitu:

- a) Tahu (*know*), Merupakan kemampuan seseorang untuk mengulas kembali pengetahuan atau informasi yang telah dipelajari di masa lalu.
- b) Memahami (*comprehension*), menggambarkan kapasitas seseorang dalam menjelaskan secara benar dan jelas mengenai informasi yang telah ia ketahui.
- c) Aplikasi (*application*), menunjukkan kemampuan individu dalam menerapkan informasi atau pemahaman yang telah diperoleh sebelumnya pada situasi yang mirip atau relevan.
- d) Analisis (*analysis*), kemampuan seseorang dalam menganalisis informasi atau konsep dengan cara memisahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil,

namun tetap menjaga keterkaitan dan struktur antar komponennya.

- e) Sintesis (*synthesis*), mengacu pada kemampuan menyusun atau menggabungkan elemen yang terpisah menjadi suatu bentuk baru yang utuh dan bermakna.
- f) Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan keterampilan dalam menilai terhadap suatu informasi atau materi tertentu.

2) Sikap (*Attitude*)

Sikap mencerminkan kecenderungan atau kesiapan individu untuk merespons melalui tindakan. Sikap ini terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu:

a) Menerima (*receiving*)

Menerima ialah individu menunjukkan kesediaan serta perhatian terhadap rangsangan yang diberikan.

b) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi ialah tindakan memberikan respons saat diajak berbicara, menjawab pertanyaan, atau menjalankan serta menyelesaikan tugas yang diberikan, yang mencerminkan sikap seseorang terhadap rangsangan yang diterima.

c) Menghargai (*valuing*)

Menghargai tercermin saat seseorang melibatkan orang lain dalam kerja sama atau mengajak berdiskusi terkait

suatu persoalan, yang mencerminkan sikap pada level yang lebih tinggi.

d) Bertanggung jawab (*responsibility*)

Bertanggung jawab menunjukkan kesiapan individu dalam menanggung segala akibat dan risiko dari keputusan yang dibuat, dan merupakan wujud sikap pada tingkatan tertinggi.

3) Praktik (*Practice*)

Praktik terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu:

- a) Persepsi (*Perception*) Merupakan langkah awal ketika seseorang mulai menyadari serta memilih stimulus yang relevan dengan aktivitas yang hendak dilakukan.
- b) Respons Terpimpin (*Guided Response*) Tahapan ini menggambarkan kemampuan individu dalam melaksanakan suatu tindakan dengan urutan yang benar, mengikuti panduan atau contoh yang telah diberikan sebelumnya.
- c) Mekanisme (*Mechanism*) Pada fase ini, individu mampu melaksanakan tindakan secara tepat dan otomatis karena sudah terbentuk sebagai pola perilaku yang terinternalisasi melalui latihan berulang
- d) Adaptasi (*adaptation*), Merupakan tingkat praktik yang telah berkembang dengan baik, di mana seseorang mampu menyesuaikan atau memodifikasi tindakan sesuai situasi.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Notoatmodjo dalam (Damayanti, 2017) pembentukan perilaku dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan luar ataupun dari dalam diri, seperti:

1) Faktor Internal:

Pemahaman, sudut pandang, motivasi, dan emosi berfungsi untuk memproses rangsangan yang berasal dari lingkungan eksternal, sehingga memengaruhi respons dan perilaku individu.

2) Faktor eksternal:

Lingkungan tempat individu berada, baik yang bersifat fisik maupun nonfisik, turut memengaruhi perilaku. Contohnya meliputi kondisi iklim, interaksi dengan sesama manusia, keadaan ekonomi, aspek sosial, serta nilai-nilai budaya yang berlaku.

3. Pilih-Pilih Makanan (*Picky Eater*)

a. Pengertian *Picky Eater*

Picky eater ialah salah satu tahap dari proses tumbuh kembang anak, dimana rasa ingin tau atau mengekspresikan keinginan anak mulai muncul. Perilaku anak dalam mengekspresikan keinginan tersebut dapat dilakukannya cara anak yang cenderung menolak makanan yang belum pernah dicobanya (Ainun lubis, 2021).

Picky eater merupakan suatu bentuk gangguan dalam proses tumbuh kembang anak, khususnya dalam aspek perilaku makan, yang ditunjukkan dengan kecenderungan menolak makanan dan membatasi konsumsi jenis makanan tertentu, terutama sayur dan buah serta kecenderungan untuk memilih-milih makanan, makan dalam waktu lama, dan cenderung tidak mau untuk mencoba makanan baru (Wulandari E, 2022). Kondisi ini menyebabkan keterbatasan dalam ragam makanan yang dikonsumsi anak, terutama makanan yang mengandung mikronutrien tinggi seperti sayur, buah, dan daging (Van Der Horst et al., 2016). Meski demikian, perilaku *picky eater* merupakan salah satu jenis gangguan makan yang paling sering ditemukan pada anak-anak (Audinah, 2024).

Picky eater dapat disebabkan oleh kurangnya pengenalan terhadap berbagai jenis makanan atau karena anak merasa jenuh atau bosan dengan tekstur dan jenis makanan yang ada. Walaupun perilaku *picky eater* sering dianggap normal pada anak usia dini, kondisi ini tetap tidak boleh diabaikan karena berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap proses tumbuh kembang anak (Fadli, 2023).

Apabila *picky eater* ditangani dengan cara yang benar, fase *picky eater* dapat dilalui, dan anak akan mampu memperbaiki kebiasaan makannya di masa depan. Namun, apabila tidak ditangani

dengan baik, perilaku *picky eater* tersebut bisa terbawa hingga mereka dewasa (Audinah, 2024).

b. Jenis *Picky Eater*

Menurut Henry (2016), terdapat tujuh jenis *picky eater* pada anak, di antaranya:

1) *The veggie hater* (pembenci sayuran)

Anak tipe ini cenderung menolak mengonsumsi sayuran, meskipun sayuran merupakan sumber penting vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan dan proses tumbuh kembang anak untuk meningkatkan sel dalam tubuh, mempercepat penyembuhan luka, merawat serta melindungi mata, kulit serta tulang.

2) *The one-color kid* (penyuka makanan dengan warna yang sama)

Anak tipe ini cenderung mengonsumsi makanan dengan warna yang serupa seperti roti, susu, kentang, keju, nasi dan pasta. Karena terbatasnya variasi makanan tersebut dapat mempengaruhi nutrisi anak.

3) *The fast-food friend* (penyuka makanan cepat saji)

Anak tipe ini cenderung menyukai makanan cepat saji seperti nugget, sosis, kentang goreng, burger, dan pizza. Namun, karena jenis makanan tersebut mengandung lemak jenuh, konsumsinya secara berlebihan tidak dianjurkan.

4) *The texture tyrant* (makanan dengan tekstur lembut)

Anak dengan tipe ini cenderung hanya mau mengonsumsi makanan yang bertekstur lunak, dan biasanya menolak makanan dengan tekstur kasar atau keras, seperti daging.

5) *The carbo loader* (pemuat karbo)

Anak tipe ini cenderung hanya ingin makan makanan seperti roti, biskuit, atau keripik kentang. Padahal, jenis makanan tersebut membutuhkan waktu cerna yang cukup lama sehingga membuat anak merasa cepat kenyang, namun kandungan gizinya relatif rendah.

6) *The stuck in a rut child* (terjebak dalam satu kebiasaan)

Anak dengan pola makan seperti ini cenderung memilih satu jenis makanan dan mengonsumsinya terus-menerus pada setiap waktu makan, hingga pada akhirnya ia menjadi bosan dan enggan mencoba variasi makanan yang lain.

7) *The no fruit kid* (pembenci buah-buahan)

Secara keseluruhan, buah merupakan sumber vitamin yang penting dan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan. Namun, anak dengan tipe ini justru enggan mengonsumsi buah, bahkan yang memiliki rasa manis sekalipun padahal rasa tersebut umumnya digemari oleh anak-anak.

c. Penyebab *Picky Eater*

Menurut Endy Prawirohartono (2017) penyebab *picky eater* antara lain:

1) Kelainan bersifat struktural

Penyebab *picky eater* pada anak umumnya terdapat kelainan anatomis tubuh dibagian saluran pencernaan dan sekitarnya yang dapat mengganggu proses makan anak.

2) Gangguan perkembangan syaraf

Dalam proses makan tentu memerlukan gerakan motoric kasar, seperti mengunyah hingga menelan. Kelainan syaraf nantinya dapat berdampak pada kemampuan mengunyah dan menelan yang berakibat mengganggu proses makan.

3) Gangguan perilaku makan

Gangguan perilaku makan salah satunya ialah *feeding disorder of state regulation* atau kesulitan makan yang terjadi karena hubungan pengasuhan anak yang kurang baik, dan *feeding disorder associated with concurrent medical condition* atau kesulitan makan yang terjadi karena masalah medis, serta *pascatraumatic feeding disorder* atau kesulitan makan karena pasca trauma.

d. Faktor-Faktor Terjadinya *Picky Eater*

Menurut (Astuti Yuli et al., 2023) terdapat 2 faktor terjadinya *picky eater* antara lain:

1) Faktor eksternal (perilaku orang tua)

a) Status orang tua bekerja

Pekerjaan orang tua dapat berkontribusi terhadap munculnya perilaku *picky eater* pada anak, karena orang tua memegang peran penting dalam menentukan dan menyiapkan makanan untuk anaknya. Perbedaan waktu luang antara orang tua yang bekerja dan yang tidak bekerja memengaruhi kemampuan mereka dalam mendampingi anak saat makan serta menyesuaikan dengan pola makan anak. Orang tua yang memiliki kesibukan kerja umumnya memiliki keterbatasan waktu, sehingga berpotensi menyebabkan pola makan anak menjadi kurang optimal.

b) Pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua memiliki peran yang penting dalam pembentukan karakter serta kebiasaan anak, termasuk kebiasaan makan. Beberapa pendekatan yang sering digunakan oleh orang tua meliputi pemberian hadiah sebagai bentuk dorongan agar anak mau makan, tindakan memaksa anak untuk makan yang dapat menimbulkan

pengalaman tidak menyenangkan, serta membiarkan anak makan sesuai keinginannya asalkan ia tetap makan.

c) Keterlambatan orang tua dalam mengenalkan makanan

Dalam artikel jurnal *Appetite* berjudul *Antecedents of Picky Eating Behaviour in Young Children*, menjelaskan mengenai keterlambatan orang tua dalam memperkenalkan makanan padat kepada anak dapat memicu munculnya perilaku *picky eater*. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa memperkenalkan makanan padat setelah anak berusia 9 bulan dapat meningkatkan risiko anak menjadi pemilih dalam makanan (Emmett et al., 2018).

2) Faktor internal (perilaku anak)

a) Kebiasaan anak menggunakan *gadget*

Anak yang menggunakan *gadget* selama 2 jam atau lebih setiap hari, disertai aktivitas fisik selama minimal 1 jam per hari, berisiko mengalami perilaku *picky eater*. Penelitian oleh (Yalcin et al., 2022) menunjukkan anak-anak yang sering meninggalkan waktu makan selama 3 jam atau lebih serta makan sambil bermain *gadget* selama 3 jam atau lebih setiap hari memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menjadi *picky eater*.

b) Sensitivitas sensori anak

Sensitivitas sensori pada anak termasuk kepekaan anak terhadap rasa, bau, dan tekstur makanan, hal ini dapat berkembang menjadi perilaku *picky eater*. Anak yang memiliki sensitivitas yang tinggi berkemungkinan menolak makanan baru karena mereka merasa tidak nyaman dengan rasa atau tekstur yang tidak familiar.

e. Ciri-ciri anak dengan *picky eater*

Anak dengan perilaku pemilih makanan sering menghindari makanan karena tekstur, warna, atau bau. Terkadang, mereka bahkan tidak mengonsumsi semua jenis makanan yang ada, mereka cenderung menghindari makanan seperti buah-buahan dan sayuran. Berikut adalah beberapa ciri perilaku anak dengan *picky eater*:

1. Enggan saat diminta untuk makan.
2. Terlalu asyik dengan aktivitas sendiri saat waktu makan.
3. Mengeluh sakit atau memberikan berbagai alasan untuk menghindari waktu makan.
4. Menutup mulut dengan rapat.
5. Mengunyah makanan dengan durasi yang lebih lama dari biasanya.
6. Tidak menyukai berbagai macam jenis makanan.

7. Memperlihatkan reaksi sensitif, seperti menolak makanan dengan tekstur kasar atau merasa tidak nyaman ketika tangannya menyentuh makanan yang lembek
8. Hanya bersedia makan jika makanan yang akan dimakan disajikan secara terpisah
9. Hanya mau makan jika dipaksa dan dialihkan perhatiannya oleh hal-hal menarik seperti televisi, mainan, atau diajak berkeliling (Audinah, 2024).

f. Dampak *picky eater*

Picky eater yang sudah berat dan terjadi dengan waktu lama dapat berakibat buruk pada kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan, serta aktivitas anak. Dampak jangka pendek pada anak dengan pilih-pilih makan (*picky eater*) ialah mereka menjadi apatis dan gangguan dalam bicara serta keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sementara itu, dampak jangka panjang pada anak dengan pilih-pilih makan (*picky eater*) ialah terjadi penurunan IQ (*Intelligence Quotient*), penurunan integrasi sensori serta penurunan perkembangan kognitifnya (Simamora & Siallagan, 2019).

g. Penatalaksanaan *picky eater*

Penatalaksanaan *picky eater* menurut (Setiawati, 2020) ialah mengatasi keengganan anak terhadap makanan dengan cara memperkenalkan makanan baru secara sistematis (*Systematic*

introduction of new food) dengan menerapkan prinsip sebagai berikut:

- 1) Siapkan makanan dalam porsi kecil agar anak lebih mudah menerimanya.
- 2) Pilihan makanan yang dibuat oleh orang tua akan memengaruhi jenis menu yang disajikan untuk anak. Karena itu, orang tua disarankan untuk terus memperkenalkan beragam jenis makanan kepada anak, meskipun makanan tersebut bukan pilihan utama atau kesukaan anak.
- 3) Perkenalkan makanan baru kepada anak sebanyak 10-15 kali untuk membiasakan mereka.
- 4) Tempatkan makanan di meja yang mudah diambil oleh anak tanpa langsung menawarkannya. Anak cenderung lebih tertarik mencoba makanan baru jika mereka memiliki kendali sendiri, sementara jika dipaksa, biasanya mereka justru menolak.
- 5) Orang tua perlu menjadi contoh dengan menciptakan suasana makan yang menyenangkan hingga anak merasa nyaman dan tertarik mencoba makanan baru.
- 6) Jika paparan makanan baru menimbulkan reaksi mual atau muntah, hentikan pemberian makanan tersebut dan berikan makanan yang serupa dengan yang disukai anak.

- 7) Mulailah dengan mencampurkan sedikit jenis makanan yang belum dikenal anak ke dalam makanan favoritnya, kemudian tingkatkan jumlah makanan tersebut secara bertahap.
- 8) Orang tua harus tetap tenang dan sabar dalam menghadapi kebiasaan makan anak.

h. Cara mengukur perilaku *picky eater*

Dalam penelitian ini, untuk mengukur seorang anak *picky eater* atau bukan ialah menggunakan kuesioner. Kuesioner tersebut terdiri dari 10 pertanyaan mengenai perilaku makan anak. Penilaian kuesioner diambil dengan skala guttman dengan opsi “Ya” dan “Tidak”. Hasil kuesioner nantinya dihitung dengan rumus *Cut of Point (COP)* dengan 2 hasil akhir: 1) *Picky eater* $\geq COP$, dan 2) Bukan *picky eater* $< COP$.

i. *Feeding Rules*

Feeding rules merupakan aturan dasar dalam memberikan makanan yang dirancang untuk membantu orang tua menangani masalah makan anak, terutama pada anak yang mengalami *picky eater*. Berdasarkan pedoman UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI, 2015) terdapat beberapa aturan pemberian makan yang dapat diterapkan oleh orang tua, yaitu:

1) Jadwal

Terdapat jadwal yang teratur untuk makanan utama dan camilan, yaitu makanan utama 3 kali dan camilan 2 kali di antaranya. Dapat diberikan susu sebanyak 2-3 kali sehari. Waktu makan dibatasi maksimal 30 menit, dan di antara waktu makan hanya diperbolehkan minum air putih.

2) Lingkungan

Lingkungan makan yang nyaman dan menyenangkan bagi anak sangat penting, hindari paksaan serta hilangkan gangguan seperti mainan, televisi, atau gadget selama waktu makan. Selain itu, hindari menjadikan makanan sebagai alat untuk memberi hadiah.

3) Prosedur

Dukung anak untuk makan mandiri. Jika anak mulai menunjukkan perilaku menolak makan seperti menangis, menutup mulut, atau memalingkan kepala, tawarkan makanan kembali dengan sikap netral, tanpa melakukan bujukan atau paksaan. Jika dalam kurun waktu 10–15 menit anak tetap menolak makan, maka proses makan dapat diakhiri.

4. Pola asuh orang tua mempengaruhi anak *picky eater*

Pola makan anak tidak terlepas dari pengaruh pola asuh orang tua. Anak belum bisa menentukan, serta menyiapkan makanannya sendiri, sehingga pola makan anak masih bergantung kepada orang tuanya. Pola

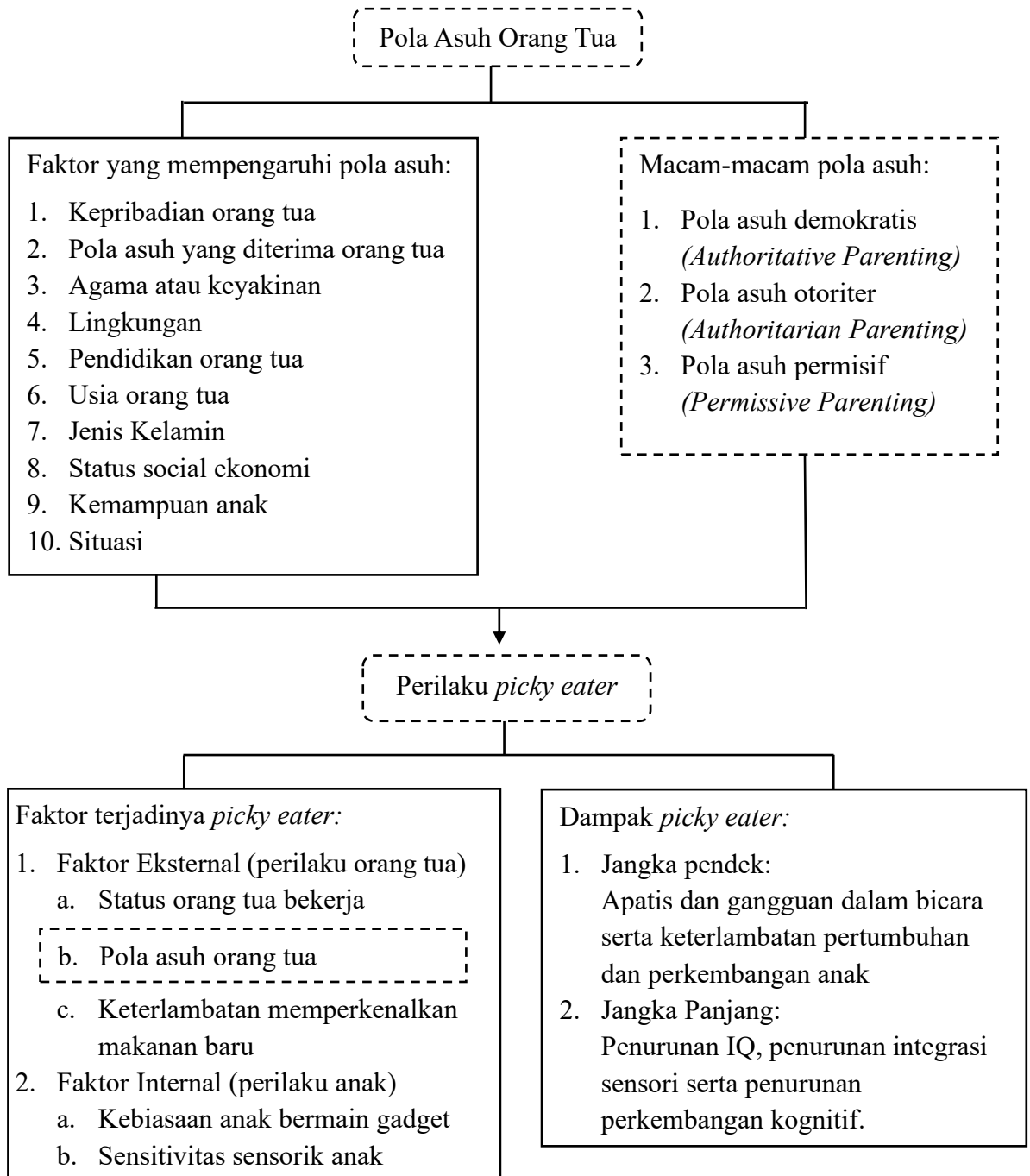
asuh otoriter, dapat membentuk anak memiliki perilaku sulit makan. Karena anak diharuskan mengikuti peraturan dari orang tuanya. Namun sebaliknya pola asuh permisif, orang tua justru cenderung memberikan kebebasan namun kurang menetapkan aturan atau batasan yang jelas. Anak dengan kebebasan dalam memilih makanan cenderung lebih suka mengonsumsi makanan yang hanya disukai secara berulang tanpa diperkenalkan dengan makanan jenis baru yang pada akhirnya memperkuat perilaku *picky eater*. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang seimbang melalui pola asuh demokratis, dimana anak diberikan dukungan dan pengenalan makanan baru tanpa memaksa atau membebaskan sepenuhnya dari orang tuanya. Pola ini dapat membantu orang tua mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan lebih terbuka terhadap jenis makanan baru pada anak (Qurotul et al., 2023).

5. Anak usia 3 sampai 4 tahun (kelompok bermain)

Usia 3 hingga 4 tahun merupakan fase pertumbuhan yang cepat. Dimana anak senang belajar keterampilan baru yang belum pernah dicoba sebelumnya dan mulai mengembangkan kemandirian diri. Mereka juga sedang dalam proses belajar mengendalikan serta mengarahkan perilaku dan emosinya. Dengan demikian, peran orang tua menjadi faktor penting dalam perkembangan anak (Sari et al., 2022). Selain itu, pendidikan anak usia ini juga berperan melalui stimulasi yang memperkuat proses tumbuh kembang anak (Nurhendrar, 2024).

Kelompok bermain adalah bagian dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dalam jalur pendidikan nonformal yang menyediakan pendidikan untuk anak usia 2 sampai 6 tahun, dengan fokus utama pada anak usia 3 sampai 4 tahun (Kemendikbud RI, 2015).

B. Kerangka Teori



Keterangan:

Diteliti : -----

Tidak diteliti : _____

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Widya & Eva, 2022), (Sonia & Apsari, 2020), (Astuti Yuli et al., 2023), (Simamora & Siallagan, 2019)