



PENGARUH KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN TERHADAP
PERBAIKAN PERILAKU *PICKY EATER* PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI
TK NEGERI PEMBINA KABUPATEN PEMALANG

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Oleh:

Amalia Ayu Windiyani

1601415073

JURUSAN PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

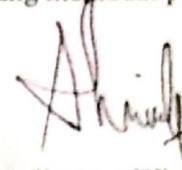
2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa yang ditulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri bukan jiplakan/plagiat dari hasil karya orang lain baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini adalah hasil jiplakan dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 3 Maret 2020

Yang membuat pernyataan



Amalia Ayu Windiyani

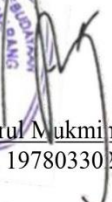
NIM. 1601415073

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Terhadap Perbaikan Perilaku *Picky eater* Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang”, telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Ujian Skripsi Jurusan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui,


Ketua Jurusan PGPAUD


Amirul Mukminin, S.Pd., M.kes
NIP. 197803302005011001

Semarang, 3 Maret 2020

Menyetujui,

Dosen Pembimbing


Amirul Mukminin, S.Pd., M.kes
NIP. 197803302005011001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Terhadap Perbaikan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang” telah dipertahankan dihadapan sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 28 April 2020

Panitia Ujian Skripsi



Dr. Sungkowo Edy Mulyono, M.Si
NIP. 196807042005011001

Penguji I

Neneng Tasuah S.Pd. M.Pd
NIP. 19780101200604 2001

Sekretaris

Amirul Mukminin, S.Pd., M.kes
NIP. 197803302005011001

Penguji II

dr. Reni Pawestuti Ambari Sumanto
NIP. 198806202014042001

Penguji III

Amirul Mukminin, S.Pd., M.kes
NIP. 197803302005011001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Tetapkan tujuan, tantang diri Anda dan capai tujuan tersebut. Hiduplah dengan sehat... dan hitunglah setiap waktu yang Anda miliki. Bangkitlah mengatasi rintangan dan fokus pada yang positif. (Robbert H. Goddard)
2. Semua impian kita bisa terwujud jika kita memiliki keberanian untuk mengejanya. (Walt Disney)

PERSEMBAHAN:

1. Karya ini saya persembahkan untuk kedua Orangtua, serta Keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa.
2. Untuk temanku Khasanah yang selalu memberi motivasi dan membantu skripsi sampai akhir.
3. Untuk Singgih Aghastya yang selalu mengingatkan dan memberi dorongan semangat.
4. Teman-teman Organisasi dan KKN yang telah memberi motivasi dan doa.
5. Teman-teman PGPAUD 2015 terima kasih semangatnya

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, nikmat dan hidayahnya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Terhadap Perbaikan Perilaku *Picky eater* Pada Anak Usia 5-6 Tahun TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang” dapat terselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh studi Strata 1 dan memperoleh gelar sarjana pendidikan guru pendidikan anak usia dini di Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

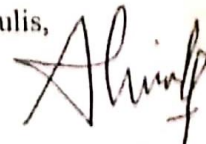
1. Dr. Achmad Rifa'i RC M.Pd., selaku Dekan fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah mengesahkan skripsi ini.
2. Amirul Mukminim, SPd.,M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Semarang dan selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membimbing, memberikan motivasi, serta saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
3. Segenap Dosen Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah menyampaikan ilmunya selama kuliah kepada penulis.

5. Kepala sekolah dan segenap guru TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang dan TK Trisula Perwari Kabupaten Pemalang yang telah memberikan izin penelitian.
6. Bapak, Ibu, serta seluruh keluarga di rumah yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan.
7. Khasanah yang telah membantu proses berjalannya skripsi ini.
8. Singgih Aghastya yang selalu memberi semangat.
9. Teman-teman organisasi dan KKN yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
10. Teman-teman PGPAUD 2015 yang selalu membantu dan memberikan motivasi.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian serta penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada semua pembaca.

Semarang, Maret 2020

Penulis,



Amalia Ayu Windiyani

ABSTRAK

Amalia Ayu. 2020. *Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan terhadap Perbaikan Perilaku Picky eater Anak Usia 5-6 Tahun TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang*. Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Amirul Mukminin, S.Pd., M.kes

Kata Kunci: *Picky eater*, **Membentuk Kreasi Makanan, Anak Usia Dini**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kegiatan membentuk kreasi makanan dapat mengatasi perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *Pre-Experimental Design* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Subyek dalam penelitian ini adalah anak usia 5-6 tahun atau TK B di TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang, yang berjumlah 30 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu instrument berupa angket dengan menggunakan skala *Likert*. Teknik analisis data yaitu statistik deskriptif dan uji *Paired Sample T-Test*. Semua perhitungan diolah menggunakan SPSS IBM 20.

Berdasarkan hasil perhitungan *Paired Sample T-test* diperoleh nilai $t_{hitung} = 13,482 > t_{tabel} 2,045$ dengan nilai signifikansi 0,000, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan hasil *posttest* yang artinya ada pengaruh kegiatan membentuk kreasi makanan dalam mengatasi perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun. Perbedaannya yang signifikan dapat dilihat dari nilai $sig (2\text{ tailed}) < 0,05$ yaitu 0,000. Artinya penerapan kegiatan membentuk kreasi makanan dalam penelitian ini dapat mengatasi perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun. Peningkatan nilai mean perbaikan perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun sebelum dan sesudah diberi perlakuan membentuk kreasi makanan yaitu dari 143,67 saat *pretest* menjadi 168,37 saat *posttest*, sehingga terjadi peningkatan skor sebesar 24,70. Kesimpulan berdasarkan data tersebut terdapat peningkatan signifikan pada perbaikan perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang setelah diberikan perlakuan metode demonstrasi kegiatan membentuk kreasi makanan, serta terdapat beberapa metode lain untuk mengatasi perilaku *picky eater* antara lain: bercakap-cakap, tanya jawab, story telling dan bermain peran

DAFTAR ISI

Pernyataan Keaslian Tulisan	Error! Bookmark not defined.
Persetujuan Dosen Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pengesahan	Error! Bookmark not defined.
Moto Dan Persembahan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Bab I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
Bab II Kajian Teori	11
A. Kreasi Makanan	11
1. Pengertian Membentuk Kreasi Makanan	11
2. Strategi Dalam Membentuk Kreasi Makanan	14
3. Manfaat Membentuk Kreasi Makanan	17
B. Perilaku <i>Picky eater</i>	19
1. Definisi Perilaku <i>Picky eater</i> Pada Anak	19
2. Tipe <i>Picky eater</i>	21
3. Perilaku <i>Picky eater</i> Menurut Tahapan Usia.....	24
4. Tahapan Perilaku <i>Picky eater</i>	25
5. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Picky eaters</i>	27

6. Gejala Perilaku <i>Picky eaters</i>	31
7. Dampak Perilaku <i>Picky eater</i>	32
8. Penanganan <i>Picky eaters</i>	33
C. Pendidikan Anak Usia Dini.....	34
1. Konsep Pendidikan Anak Usia Dini.....	34
2. Pengertian Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini	36
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Anak Usia Dini	38
D. Penelitian Yang Relevan	40
E. Kerangka Berpikir.....	43
F. Hipotesis.....	44
Bab III Metode Penelitian	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Variable Penelitian	49
C. Populasi Dan Sampel	49
1. Populasi Penelitian	50
2. Sampel Penelitian	50
D. Instrumen Penelitian.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
1. Interview (Wawancara).....	Error! Bookmark not defined.
2. Observasi	Error! Bookmark not defined.
3. Skala <i>Likert</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Instrumen	54
1. Uji Validitas	54
2. Uji Reliabilitas.....	55
G. Teknik Analisa Data	56
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Hipotesis.....	57
Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan	59
A. Hasil Penelitian	59

1. Deskripsi Tempat Penelitian	59
2. Deskripsi Hasil Penelitian	61
3. Analisis Data	65
B. Pembahasan.....	68
1. Perbedaan Perilaku <i>Picky eater</i> Anak Usia 5-6 Tahun Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan	68
2. Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Terhadap Perilaku <i>Picky eater</i> Anak Usia 5-6 Tahun.....	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	76
Bab V Penutup	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
1. Bagi Peneliti Lain.....	78
2. Bagi Sekolah.....	78
Daftar Pustaka	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 pedoman wawancara.....	52
Tabel 3.2 pengukuran skor skala.....	54
Tabel 3.3 hasil uji reabilitas.....	56
Tabel 4.1 data hasil statistik deskriptif.....	61
Tabel 4.2 data hasil pretes.....	62
Tabel 4.3 data hasil posttest.....	64
Tabel 4.4 hasil perhitunga uji normalitas.....	65
Tabel 4.5 hasil uji paired sample t- test.....	66
Tabel 4.6 hasil mean uji hipotesis.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	44
Gambar 3.1. Desain pretest posttest.....	47
Gambar 3.2 Korelasi product moment.....	55
Gambar 4.1 Diagram hasil pretest.....	63
Gambar 4.2 diagram hasil posttest.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba.....	78
Lampiran 2. Instrumen Angket Uji Coba.....	89
Lampiran 3. Daftar Sampel Uji Coba.....	97
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	99
Lampiran 5. Tabulasi Data Uji Coba.....	102
Lampiran 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	103
Lampiran 7. Instrumen Penelitian.....	113
Lampiran 8. Daftar Sampel Penelitian.....	120
Lampiran 9. Tabel Statistik Deskriptif.....	122
Lampiran 10. Tabel uji normalitas.....	122
Lampiran 11. Hasil uji hipotesis.....	123
Lampiran 12. Surat Keterangan Uji Instrumen.....	124
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian.....	125
Lampiran 14. Jadwal Penelitian.....	126
Lampiran 15. RPPH TK Negeri Pembina Kabupaten Pematang.....	127
Lampiran 16. Dokumentasi.....	151

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak prasekolah adalah anak yang berusia tiga sampai lima tahun. Masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan biologis, psikososial, kognitif dan spiritual yang begitu signifikan. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah dipengaruhi oleh nutrisi, masalah tidur, kesehatan gigi, pencegahan cedera serta cara orang tua dalam merawat anak yang sakit (Wong, 2008).

Usia prasekolah merupakan masa peka perkembangan aspek sosial anak. Anak usia ini sensitif menerima berbagai upaya perkembangan seluruh potensinya. Masa peka adalah masa terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik psikis dan fisik yang merespon stimulus lingkungan dan mengasimilasi atau menginternalisasikan ke dalam pribadinya. Masa ini merupakan masa awal perkembangan kemampuan anak sehingga sangat diperlukan kondisi dan stimulus yang sesuai dengan kebutuhan anak agar pertumbuhan dan perkembangannya tercapai secara optimal (Suharyani, 2010).

Anak pada usia prasekolah, mengalami perkembangan psikis menjadi balita yang lebih mandiri, autonom, dapat berinteraksi dengan lingkungannya, serta dapat lebih mengekspresikan emosinya. Luapan emosi yang biasa terjadi pada anak berusia 3-5 tahun berupa temper tantrum, yaitu mudah meletup-letup, menangis, atau menjerit saat anak tidak merasa nyaman, di samping itu,

anak usia tersebut juga cenderung senang bereksplorasi dengan hal-hal baru. Sifat perkembangan khas yang terbentuk ini turut mempengaruhi pola makan anak. Gangguan pola makan yang terjadi jika tidak segera diatasi dapat berkembang menjadi masalah kesulitan makan (Soetjiningsih, 2008).

Masalah makan pada anak berbeda dengan masalah makan pada orang dewasa dan dewasa muda. Masalah perilaku makan yang timbul dapat bervariasi dari memilih makan makanan tertentu, membatasi jumlah asupan makanan, makan berlebihan, sampai terjadinya gangguan makanan yang berimbas pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Keluhan mengenai anak yang sulit makan menjadi masalah yang sering diungkapkan oleh orangtua ketika membawa anaknya ke dokter. Keluhan ini terjadi hampir merata tanpa membedakan jenis kelamin, etnis, dan status sosial ekonomi. Beberapa masalah makan yang sering muncul antara lain: rewel, muntah, terlalu pemilih, fobia makan, makan lambat, dan penolakan makanan (Marmi, 2013).

Berdasarkan data studi pendahuluan melalui pengamatan pada anak-anak dan wawancara kepada guru serta ibu-ibu yang mempunyai anak prasekolah di TK Negeri Pembina Kabupaten Pematang Siantar didapatkan bahwa sebanyak 82% anak mengalami *picky eater*. Pada kegiatan acara makan bersama di sekolah dan anak – anak yang dibawakan bekal oleh orangtuanya sebagian besar tidak menghabiskan makanannya dan masih menyisakan beberapa lauk. Sebagian besar kesulitan makan yang dialami pada anak tersebut menolak bila diberi makan, lebih dari satu jam untuk menyelesaikan

makan, memilih-milih makanan, menumpahkan atau menepis makanan yang diberikan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa guru dan 15 orang ibu yang sedang menunggu anaknya di TK Negeri Pembina Kabupaten Pemalang dan diberikan pertanyaan tentang perilaku makan pada anak, dari 7 orang ibu mengatakan anak-anak mereka susah makan, dimana harus dipaksa, orang tua dan guru juga mengatakan tidak mengetahui cara untuk mengatasi kesulitan makan pada anak-anak mereka, ibu tidak memberikan anak makanan dengan bentuk yang bervariasi, ibu tidak menggunakan peralatan makan yang menarik, ibu hanya memberikan makanan yang sama setiap harinya dan tidak memvariasikan bentuk dan rasa makanan. Mereka menjelaskan bahwa awal mula perilaku kesulitan makan pada anak-anak adalah malas makan, atau memilih-milih makanan.

Kebanyakan ibu, yang umumnya berusia muda, merasa bingung dalam menghadapi perilaku ini dan mengeluhkan kebiasaan *picky* anaknya. Tidak banyak dari mereka yang benar-benar memahami faktor yang melatarbelakangi perilaku ini. Akhirnya, mereka menyimpulkannya masing-masing dan mengambil langkah yang berbeda-beda, yang mereka anggap tepat, untuk menghadapi perilaku makan anaknya. Banyak usaha yang telah dilakukan oleh ibu agar anaknya mau makan seperti memberikan vitamin tambahan, dan ada yang membujuk memberikan hadiah kalau anaknya mau menghabiskan makanan, tetapi hal tersebut tidak berpengaruh dalam mengatasi kesulitan makan pada anaknya. Sebanyak 45% ibu merasakannya sebagai sebuah masalah. Selain itu, masih sedikit sekali penelitian mengenai *picky eater* yang

dilakukan di Indonesia, padahal pengetahuan mengenai *picky eater* masih sangat perlu dikembangkan.

Menurut Diana Damayanti (2010) *Picky eater* didefinisikan sebagai anak yang suka memilih-milih makanan atau hanya mau mengonsumsi makanan yang itu-itu saja. Dapat diartikan *picky eater* adalah sebuah gangguan makan yang mencegah konsumsi makanan tertentu dan enggan untuk mencoba makanan baru. *Picky eater* mengonsumsi asupan makan yang kurang bervariasi dan biasanya rendah sayuran, buah, makanan kaya protein dan serat karena penolakan terhadap makanan. Makanan yang disukai dan tidak disukai memiliki peran penting dalam pemilihan makan, dimana *picky eater* dapat menunjukkan adanya preferensi kuat terhadap makanan. *Picky eater* adalah fase perkembangan normal. Namun, hasil penelitian menyebutkan tiga perempat anak *picky eater* mulai menolak makanan pada tahun pertama kehidupan sampai usia dua tahun, puncaknya pada usia 3-6 tahun dan selanjutnya sesuai pertumbuhan individual, jika *picky eater* dibiarkan dan berlangsung cukup lama akan menjadi kebiasaan hingga dewasa.

Berdasarkan penelitian Kesuma dkk (2015) di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2015 dengan sampel 43 anak menunjukkan bahwa anak prasekolah yang mengalami perilaku *picky eaters* sebanyak (35,4%). Hasil penelitian ini terdapat (67,1%) anak menghabiskan makanan dalam waktu lama (lebih dari 30 menit), (49,4%) tidak tertarik mencoba makanan baru, (48,1%) menyukai makanan tertentu saja.

Angka kejadian *picky eater* terus mengalami peningkatan. Penelitian di San Fransisco tahun 2010 menemukan kejadian *picky eater* tertinggi pada anak umur diatas 2 tahun sebanyak 13-22%. Penelitian sebelumnya di Indonesia menunjukkan angka kejadian *picky eater* yang tinggi. Tahun 2009 di Palembang dengan populasi 200 ribu anak dan di bekasi dengan populasi 450 ribu anak ditemukan masing masing 59,3% dan 70,5% anak mengalami *picky eater*. Penelitian di Riau tahun 2015 dg populasi 670 ribu anak diketahui anak yang mengalami *picky eater* sebanyak 35,4%. Penelitian di Semarang dg populasi 230ribu anak ditemukan 60,3% anak mengalami *picky eater* (Hardianti, 2018).

Bila perilaku *picky eater* ini tidak segera ditangani sejak awal maka anak akan menjadi sulit makan kedepannya. Anak-anak tidak bisa tumbuh menjadi seorang pemilih makanan sampai usia dewasa. Hal tersebut akan menyebabkan anak kekurangan gizi dan menyebabkan pertumbuhan tidak optimal. Celakanya banyak orang tua yang kurang tanggap dengan perilaku *picky eater* tersebut (Anggraeni, 2012).

Picky eater jika didiamkan dapat menyebabkan inadekuasi intake yang dapat berujung pada terjadinya gangguan pertumbuhan anak. Penelitian Saraswati (2012) menemukan bahwa anak yang mengalami *picky eater* lebih berisiko memiliki berat badan rendah, terutama pada anak usia balita, perilaku *picky eater* yang tidak diatasi sedini mungkin bisa menyebabkan anak terbiasa pilih-pilih makanan dan bisa menyebabkan anak kekurangan asupan nutrisi sehingga dapat mempengaruhi status gizinya juga dapat

menggambarkan suatu pola pembatasan makanan yang mungkin dapat berlanjut dan berperan dalam gangguan perilaku makanan saat dewasa.

Anak dengan perilaku *picky eaters* biasanya menghindari makanan tertentu berdasarkan warna, tekstur maupun bau (seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dll). Anak juga akan membatasi konsumsi makanan pada jenis merek tertentu yang lebih lunak atau warna yang lebih ringan seperti pasta yang berwarna polos, pizza keju dan sebagainya. Salah satu upaya menciptakan kesehatan fisik pada anak usia prasekolah adalah memberikan makanan yang sehat dan bergizi padahal pada masa ini anak sering mendapatkan masalah makan yang berakibat anak kurang mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi (Wong, 2009). Proses tumbuh kembang pada anak usia pra sekolah erat kaitannya dengan asupan zat gizi yang dikonsumsi setiap hari dari makanan. Tidak ada makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, oleh sebab itu untuk memenuhi kebutuhannya akan zat gizi yang beragam, manusia perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah yang cukup (Almatsier, 2008).

Agar kebutuhan gizi anak terpenuhi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, anak harus memakan makanan yang beragam agar memperoleh beragam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Agar anak suka dengan beragam jenis makanan, maka perlu memperkenalkan anak terhadap beragam jenis makanan. Memberikannya makanan yang bervariasi setiap hari dapat membantu anak untuk mengenal berbagai jenis makanan dan membuat pemilihan makanan anak menjadi lebih luas. Memberinya makanan yang itu-

itu saja dapat mempersempit pemilihan makanan anak. Anak cenderung memilih dan menyukai makanan yang biasa anak makan. Oleh karena itu, ada baiknya selalu memperkenalkan makanan baru pada usia dini untuk mencegah anak agar tidak memilih-milih makanan atau *picky eater*.

Penyajian makanan sangat mempengaruhi nafsu makan anak. Makanan yang berantakan dan tidak menarik akan membuat anak menjadi bosan sebelum sempat memakannya. Penampilan yang menarik dapat menjadi kunci agar anak mau mencoba makanan baru. Makanan bewarna-warni memiliki daya tarik visual yang sangat baik untuk anak-anak. Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak akan lebih tertarik untuk melihat makanan yang disajikan, untuk pertama mungkin anak hanya melihat makanan yang disajikan tetapi kemudian ketika anak dilibatkan dalam kegiatan membentuk kreasi makanan, tentunya anak akan tertarik untuk mencoba makanan yang sudah susah payah anak buat dengan kreasinya sendiri.

Ketika anak mulai menyukai makanan dengan kreasi tersebut guru dapat memberikan pengertian tentang bagaimana makanan yang baik yang berguna untuk kesehatan dan gizi seimbang untuk anak. Melalui kegiatan membentuk kreasi makanan anak akan tertarik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan berguna untuk tumbuh kembang anak.

Kreasi makanan itu dapat berupa sayuran dan nasi yang dapat dikreasikan dan dibentuk seperti bunga, hewan dan lain-lain sesuai dengan

imajinasi dan keinginan dari anak. Kegiatan kreasi melibatkan anak secara langsung untuk berkreasi membentuk makanan sesuai dengan imajinasi anak. Kegiatan membentuk kreasi makanan diharapkan dapat membangkitkan selera makan anak dan mendorong anak untuk mencoba makanan baru. Dengan selalu menyediakan makanan baru untuk anak, pemilihan makanan anak jauh lebih luas dan dapat menghindari anak menjadi *picky eater*. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melihat adakah pengaruh kegiatan membentuk kreasi makanan terhadap perilaku *picky eater* pada anak usia 5-6 tahun.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut

1. Adakah perbedaan perbaikan perilaku *picky eater* anak sebelum dan pada anak usia 5-6 tahun?
2. Apakah ada peningkatan perbaikan perilaku *picky eater* anak sesudah diberikan perlakuan kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak usia 5-6 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirancang, maka dapat dituliskan tujuan dari penelitian ini diantaranya:

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan membentuk kreasi makanan terhadap perbaikan perilaku *picky eater* pada anak usia 5-6 tahun

3. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan perbaikan perilaku *picky eater* anak sesudah diberikan perlakuan kegiatan membentuk kreasi makanan pada anak usia 5-6 tahun

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penulisan, maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk menambah kajian teori tentang perbaikan perilaku *picky eater* pada anak prasekolah.
 - b. Untuk menambah perdalaman materi terkait pentingnya perilaku *picky eater* bagi anak prasekolah.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti:
 - 1) Untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk mengatasi perilaku *picky eater* pada anak prasekolah
 - 2) Untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran terhadap perilaku *picky eater* melalui kegiatan membentuk kreasi makanan
 - 3) Untuk menambah pengalaman positif dalam mempersiapkan diri untuk terjun ke masyarakat dan dunia kerja.
 - b. Bagi Jurusan:

Sebagai tambahan referensi untuk mahasiswanya serta untuk menambah perbendaharaan isi perpustakaan yang nantinya dapat dimanfaatkan bagi pembaca pada umumnya

c. Bagi Lembaga:

- 1) Sebagai umpan balik (*feedback*) terhadap guru untuk mengetahui tentang metode dan strategi yang tepat untuk mengatasi perilaku *picky eater* pada anak prasekolah.
- 2) Sebagai informasi berdasarkan data dan fakta mengenai keberhasilan dan kekurangan kegiatan kreasi membentuk makanan untuk menangani perilaku *picky eater*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kreasi Makanan

1. Pengertian Membentuk Kreasi Makanan

Bento adalah istilah dalam Bahasa Jepang untuk menyebut makanan bekal yang dikemas dalam tempat makanan (wadah), dan biasanya terdiri dari nasi, lauk-pau, dan sayur. Bento sudah berkembang di Jepang sejak ratusan tahun lalu, yang kemudian terus mengalami perkembangan dari masa ke masa, bahkan hingga menyebarkan pengaruhnya dan diadaptasi oleh berbagai negara, salah satunya adalah Indonesia. (Tadarius: 2015:2)

Untuk menarik perhatian anak-anak, bento dikemas dengan tampilan yang menarik, misalnya dibentuk menjadi seperti tokoh film kartun, yang disebut dengan “kyaraben” atau “character bento”, ada juga yang dibentuk menjadi pemandangan alam maupun hewan, yang disebut dengan “oekakiben” atau “picture bento” Di Jepang, Bento biasanya di persiapkan untuk waktu makan siang di sekolah maupun kantor, dan juga untuk acara-acara khusus, seperti piknik sekolah/karyawisata, festival olahraga, dan acara melihat mekarnya Bunga Sakura

Ciri khas bentō adalah pengaturan jenis lauk dan warna agar sedap dipandang serta mengundang selera. Bento dapat pula dihias dan disusun rapi dalam gaya yang disebut kyaraben. Kemasan bento selalu memiliki

tutup, dan wadah bentō bisa berupa kotak atau nampan segi empat dari plastik, kotak roti atau kotak kayu. Ibu rumah tangga di Jepang dianggap perlu terampil menyiapkan bentō, walaupun bentō bisa dibeli di mana-mana. (Tadarus: 2015:3)

Membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan istilah bento adalah konsep one dish meal atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak-anak ini mengandung nilai gizi yang seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan. Bekal bento ini akan memancing selera anak-anak karena dikreasikan dengan bentuk-bentuk yang lucu dengan warna yang variatif. Bento merupakan bekal yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan serta meningkatkan kecerdasan anak usia dini (Muaris, 2010:1).

Seni membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan bento adalah seni menampilkan masakan yang diadopsi dari Jepang. Bentuk kreasi ini digunakan sebagai salah satu cara untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang baik dan mengandung gizi yang seimbang untuk anak-anak yang akan berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin optimal. Anak-anak

lebih menyukai akan hal-hal yang unik dan menarik. Makanan yang dikemas dengan penyajian yang menarik dan unik akan dapat mengundang selera makan dari anak. Penyajian makanan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak akan memudahkan bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk anak. Diharapkan dengan bento anak akan lebih memahami tentang makanan yang mengandung gizi yang seimbang dan lebih menyukai makanan yang menyehatkan.

Membentuk kreasi makanan sesungguhnya suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan untuk anak-anak. Sebagian besar orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Orang tua dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento bermacam-macam warnah yang cerah dan beraneka bentuk kartun yang disukai anak untuk menarik perhatian anak agar mau mengkonsumsi makanan tersebut. Dengan bento atau membentuk kreasi makanan anak-anak akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang disajikan. Orang tua dapat melibatkan anak dalam kegiatan membentuk kreasi makanan tersebut.

2. Strategi Dalam Membentuk Kreasi Makanan

Orangtua yang memiliki anak usia balita hingga usia taman kanak-kanak biasanya masih dihantui kekhawatiran anak-anak yang sulit makan. Menyiapkan bekal merupakan aktifitas rutin ibu bagi buah hati tercinta. Namun menyiapkan bekal yang higienis dengan bahan sayuran dan bergizi lainnya bukanlah hal yang mudah. Hal ini dikarenakan anak-anak tidak suka sayur dan lebih tertarik dengan makanan yang dijual di sekolah. Padahal kebersihan dan kualitas bahan makanan yang dijual tersebut mungkin kurang baik bagi kesehatan anak-anak.

Salah satu cara yang dilakukan untuk membuat anak-anak menyukai makanan yang sehat, higienis dan mengandung gizi yang seimbang yaitu dengan menyediakan makanan yang sudah dikreasikan dan dibentuk yang dikenal dengan istilah bento. Orang tua dapat menyajikan menu menarik yang berkarakter tokoh kartun. Penyajian nasi karakter, sayur karakter, burger dan varian makanan lain yang bisa disulap menjadi bentuk kartun. Konsep makanan didekatkan dengan dunia anak. Misalnya angry bird, barbie, hello kitty, micky mouse dan kreasi lainnya. Isi bento biasanya terdiri nasi yang dibentuk karakter tokoh, sayuran, daging serta buah-buahan atau light meal. Kotak yang diberikan juga aman di tangan anak, karena tidak menggunakan barang pecah belah, jadi anak lebih mandiri dan orang tua tidak perlu menyuapi anak. Satu kotak bento disesuaikan dengan porsi anak. Semua item, mulai dari menu utama dan penutup, dibuat dari lauk pauk yang

nutrisinya memenuhi gizi anak. Selain rasa penyajian juga merupakan unsur penting anak tertarik dan mau mengkonsumsi makanan. Siasat ini sangat ampuh untuk meningkatkan selera makan anak.

Menurut Muaris (2010:5) bekal makanan yang dikreasikan oleh orang tua dimaksudkan untuk menarik minat anak. Bento untuk membuat anak-anak menyukai sayur dan buah-buahan. Dengan melibatkan anak untuk berkreasi akan menambah minat dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi. Konsep dalam bentuk kreasi makanan dilakukan melalui tahap-tahap yaitu :

- 1) Belajar tentang gizi yang diperlukan pada anak. Unsur apa saja yang sebaiknya dipenuhi agar sesuai dengan gizi seimbang anak.
- 2) Mempelajari bahan pangan apa saja yang dapat memenuhi gizi tersebut kemudian mengkreasikannya dengan bahan-bahan lain agar menjadi menu bekal yang seimbang
- 3) Memilih wadah plastik yang aman
- 4) Berkreasi sedemikian rupa sehingga dalam satu susunan menu hanya terdapat porsi yang anak sanggup habiskan
- 5) Membuat makanan dalam bentuk yang lucu, unik dan menarik, misalnya karakter kartun dan lain-lain
- 6) Memilih sumber karbohidrat yang bervariasi bukan hanya nasi misalnya roti, pasta, roti

- 7) Membuat sendiri dan mengatur jenis lauk yang beraneka ragam dengan warna mencolok, mengundang selera makan anak. Waktu persiapan tidak lama, praktis dan higienis.

Menyiapkan bekal sarapan memang mudah, cukup dengan menu berbahan dasar roti gandum yang isinya bisa divariasikan dengan selai coklat, stroberry, nanas dan lain-lain. Sehingga ibu tidak perlu memasak hidangan hangat. Bekal yang dibuat dapat berupa roti isi keju yang dihias dengan cetakan keju bentuk bunga atau sesuai selera dan diberi sedikit anggur hijau penambah serat dan kalori beserta susu untuk memulai hari. Membuat bentuk kreasi makanan itu perlu kesabaran dan tergantung daya kreasi dan juga keterampilan. Semakin sering membuatnya akan terasa lebih mudah dan cepat. Selanjutnya bisa membuat tergođa untuk membuat bento-bento yang lebih rumit seperti charabenatau kyaraben adalah kependekan dari character bento. Bento yang di hias menyerupai karakter tertentu seperti manusia, binatang, tokoh kartun seperti mickey mouse, hello kity.

Strategi yang diterapkan dalam kreasi membentuk makanan adalah kreasi yang digunakan oleh orang tua agar anak-anak menyukai makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang. Konsep makanan yang disajikan dekat dengan dunia anak sehingga anak-anak akan lebih menyukai makanan tersebut. Ketika membentuk kreasi makanan hendaknya perlu memperhatikan gizi yang diperlukan oleh anak, sehingga selain kreasi bagus makanan yang disajikan kepada anak-anak

adalah makanan yang higienis dan mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak yang dilibatkan dalam kreasi tersebut akan menambah antusias dan pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi yang baik dan seimbang. Pembuatan kreasi dengan memilih sumber karbohidrat yang bervariasi tidak hanya nasi saja. Bentuk kreasi unik, lucu dan menarik. Lebih memperbanyak hiasan dengan menggunakan sayur-sayuran untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya sayur-sayuran untuk gizi yang seimbang.

3. Manfaat Membentuk Kreasi Makanan

Kurangnya nafsu makan anak menjadi masalah bagi orang tua. Makanan yang disajikan oleh orang tua yang kurang menarik juga menambah anak tidak mau mengkonsumsi makanan yang sudah dihidangkan. Salah satu cara untuk mengatasi agar anak-anak mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi adalah dengan mengkreasikan makanan tersebut menjadi bentuk-bentuk yang menarik bagi anak. Manfaat yang dapat diperoleh dengan membentuk kreasi makanan yang diperoleh adalah (Novitasari, 2009:2):

- 1) Dapat mengatur konten gizi makanan anak-anak, lebih sehat, higienis, lebih murah
- 2) Merangsang nafsu makan anak Anda, karena terlihat lebih lucu dan indah
- 3) Anak akan mengenal jenis makanan yang dikonsumsi dan memahami pentingnya makanan untuk kesehatan

- 4) Menjalin komunikasi antara orang tua dengan anak-anak, karena dapat membuatnya secara bersama-sama dengan anak, sehingga terjalin komunikasi dan menambah kedekatan emosional antara orang tua dengan anak-anak
- 5) Mengontrol nutrisi yang dikonsumsi anak, dengan membawa bekal atau menyediakan hidangan dengan kreasi yang unik-unik anak-anak tidak akan membeli jajanan dan makanan yang berbahaya dan tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya.
- 6) Meningkatkan tingkat kreatifitas, dengan membentuk kreasi makanan akan membuat kreatifitas meningkat karena akan menciptakan bentuk-bentuk yang unik dan lucu dari makanan yang dibuat.
- 7) Mengasah otak
- 8) Meningkatkan nafsu makan anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang baik
- 9) Memberikan pemahaman tentang gizi yang baik dan seimbang pada anak melalui membentuk kreasi makanan karena penyajiannya terdiri dari sayur-sayuran dan bahan-bahan lain yang mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Orang tua dan guru dapat memberikan pemahaman tentang makanan yang disajikan atau yang dibawa adalah makanan yang mengandung nilai gizi yang

bagus untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa manfaat dari membentuk kreasi makanan adalah untuk meningkatkan nafsu makan anak. Melalui kegiatan bentuk kreasi makanan anak-anak akan menyukai makanan yang mengandung gizi seimbang yang disajikan oleh orang tua dirumah. Anak - anak akan memahami tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang, sehingga anak akan mengurangi mengkonsumsi makanan yang berbahaya untuk kesehatan. Selain itu manfaat yang diperoleh adalah orang tua dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak. Ketika anak-anak mencoba untuk membuat kreasi sendiri dari makanan yang akan dibawa ke sekolah sehingga akan meningkatkan daya kreatifitas anak.

B. Perilaku *Picky eater*

1. Definisi Perilaku *Picky eater* pada Anak

Picky eater adalah suatu tahapan yang normal karena pada dasarnya anak akan melalui periode memilih makanan. pada saat usia 1 sampai 3 tahun. Mulai menginjak usia 1 tahun, anak mulai belajar tentang rasa makanan dan sadar apa saja makanan yang dianggap enak. *Picky eater* mulai menolak makanan pada tahun pertama kehidupan sampai usia dua tahun, puncaknya pada usia 3-6 tahun dan selanjutnya sesuai pertumbuhan individual, jika *picky eater* dibiarkan dan

berlangsung cukup lama akan menjadi kebiasaan hingga dewasa.
(Damayanti,2009)

Menurut Neny Angraeni (2012: 175) bahwa *picky eater* adalah sebuah gangguan makan yang mencegah konsumsi makanan tertentu dan enggan untuk mencoba makanan baru. *Picky eater* dapat dikategorikan sebagai masalah sulit makan pada anak-anak dan biasa terjadi pada anak berusia 6 bulan sampai dibawah 6 tahun.

Pendapat lain yang hampir serupa menyatakan bahwa seorang anak yang memiliki perilaku *picky eater* akan lebih selektif terhadap beberapa makanan terkait tekstur, bau dan penampakannya. Selain itu, porsi makan anak akan menjadi lebih sedikit, durasi makan menjadi lama dan pada keadaan yang lebih parah anak tidak tertarik terhadap makanan (Micali, 2005).

Menurut Carruth, dkk (1998) *picky eater* merupakan perilaku memilih-milih makanan pada qnqk yang ditandai dengan terbatasnya jumlah pilihan makanan, tidak ingin mencoba makanan baru, menghindari beberapa jenis makanan, dan memiliki pilihan makanan tertentu, termasuk tampilan makanan dan metode persiapan. Beberapa *picky eater* berkaitan dengan variasi makanan, asupan makanan, dan perkembangan serta pertumbuhan secara keseluruhan.

Sementara menurut Dorfman (2011) menyebutkan *picky eater* ialah perilaku dimana anak sangat pemilih dalam hal makanan , sehingga tidak mendapatka menu yang seimbang dimana didalamnya termasuk

sayuran, buah-buahan, nasi dan hanya ingin mengkonsumsi makanan yang manis saja. *Picky eater* adalah proses perkembangan dengan pola penerimaan makanan yang terganggu dan kemunculan pola makan yang terkait dengan pertumbuhan fisik, usia, dan perkembangan emosional (Horodynski, 2010)

Berdasarkan alasan biologis, perilaku *picky eater* merupakan salah satu tahapan dari proses perkembangan balita usia 1 sampai 3 tahun (Brawley & Henk, 2014) yang mulai tumbuh rasa kemerdekaan. Sikap anak untuk menyatakan perasaan tersebut salah satu cara yang mudah dilakukan adalah dengan menolak makanan. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa perilaku *picky eaters* merupakan gangguan pada perkembangan anak terutama pada masalah makannya yang ditandai dengan penolakan makanan, pembatasan makanan terutama pada sayuran dan buah, selektif pada makanan, durasi makan yang lama hingga adanya keengganan untuk mencoba makanan yang baru.

2. Tipe *Picky eater*

Berdasarkan Babycenter (Henry,2016), beberapa jenis *picky eater* yang umumnya dialami oleh anak diantaranya:

1) The Veggie Hater

Anak dengan tipe The vagie Hater biasanya menolak mengkonsumsi sayuran, dalam segi nutrisi sayuran banyak mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu sayuran juga dapat

meningkatkan kondisi sel tubuh, membantu penyembuhan luka, melindungi mata, kulit dan tulang, juga membantu menghindari tubuh dari infeksi serta penyakit. Sayur juga mengandung serat yang sangat berperan dalam proses pencernaan makanan dan membantu menstabilkan kadar gula dalam darah.

2) The One-Color Kid

Anak dengan tipe ini hanya akan mengonsumsi makanan dengan satu warna saja seperti warna beige atau putih (roti, susu, keju, pasta, nasi, kentang). Anak jadi tidak mendapatkan nutrisi dari berbagai jenis makanan. Dan pada kebanyakan kasus, anak juga menolak untuk mengonsumsi kembang kol meskipun memiliki warna yang sama. Makanan yang disukai oleh anak dengan tipe ini tidak banyak mengandung serat sehingga resiko konstipasi dan kekurangan zat gizi pada anak meningkat.

3) The Fast Food Friend

Anak dengan tipe ini hanya akan mengonsumsi makanan cepat saji seperti nugget, kentang goreng, pizza dan burger. Sementara makanan cepat saji mengandung lemak jenuh, sodium, gula, dan hanya sedikit vitamin serta mineral. Sehingga tidak baik jika dikonsumsi secara berlebihan.

4) The Texture Tyrant

Anak dengan tipe ini hanya akan mengonsumsi makanan yang memiliki tekstur lembut dan lunak, serta selalu menolak

makanan dengan tekstur kasar seperti daging. Anak yang menghindari makanan dengan tekstur tertentu akan membatasi asupan protein, serat dan vitamin.

5) The Carbo Loader

Anak dengan tipe ini hanya akan mengkonsumsi makanan seperti roti, pasta, biskuit atau keripik kentang. Ia selalu menolak jika diberikan makanan sehat oleh orang lain. Anak membutuhkan karbohidrat untuk melakukan aktifitasnya sehari-hari. Namun tidak semua karbohidrat memiliki kandungan yang sama. Karbohidrat kompleks seperti roti gandum, sereal, dan beberapa jenis buah serta sayur memiliki kandungan serat dan membutuhkan waktu untuk dicerna dalam tubuh hingga anak tak mudah merasa lapar. Namun, karbohidrat sederhana seperti roti tawar dan kue, memiliki kandungan gula yang lebih banyak dan sedikit zat gizi.

6) The Stuck in a Rut Child

Anak dengan tipe ini hanya akan mengkonsumsi satu jenis makanan saja disaat pagi, siang, dan malam hari pada saat makan. Pada kebanyakan kasus, anak hanya mau mengkonsumsi mie atau telur, serta menolak untuk mencoba makanan yang baru.

7) The No Fruit Kid

Buah mengandung banyak vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh anak, namun anak dengan tipe ini menolak

ketika diberikan buah-buahan. Tidak hanya buah yang memiliki rasa asam atau pahit, namun juga buah memiliki rasa manis.

3. Perilaku *Picky eater* Menurut Tahapan Usia

Picky eater juga bisa digolongkan menurut usianya. Penjelasan sebagai berikut. (Dyah Pratitasari, 2010: 4)

1) Bayi (0-12 bulan)

Sulit makan biasanya mulai muncul saat anak mengenal makanan pendamping ASI (MPASI). Biasanya terjadi karena bayi malas mempelajari makanan baru atau orangtua terlalu terburu-buru ingin bayinya bisa makan sesuai yang mereka harapkan. Gejala penolakan pada masa ini antara lain berupa mengemut, melepeh, menyembur, memuntahkan makanan, atau menolak sama sekali dengan menutup mulutnya rapat-rapat.

2) Batita (1-3 tahun)

Pada masa ini batita mulai tertarik perhatian lingkungan. Secara fisik, anak juga sudah mulai berjalan dan mengembangkan kemampuan motoriknya. Tak heran jika anak yang berusia 18 bulan, misalnya, lebih senang mengeksplorasi tempat sekitarnya dengan berjalan-jalan daripada duduk tenang untuk makan. Selain itu, anak juga mulai memilih aktivitas yang disukainya, termasuk menolak makanan yang kita sodorkan kepadanya. Kondisi ini sering kita artikan sebagai sulit makan.

3) Prasekolah (3-6 tahun) dan usia sekolah

Perkembangan yang sangat menonjol dari anak usia prasekolah adalah keterampilan sosial. Anak mulai menunjukkan eksistensi dan ego dengan membuat keputusan-keputusan yang cenderung “menentang” saran orangtua, salah satunya dengan menolak makan. Anak juga mulai melihat makanan yang dimakan oleh temannya disekolah dan iklan di televisi, serta membandingkan dengan menu makannanya dirumah. Pada masa ini kasus yang paling banyak dijumpai adalah pilih-pilih makan.

4. Tahapan Perilaku *Picky eater*

Masalah pilih pilih atau menolak makanan pada anak-anak seusia ini bisa berupa hanya menolak satu dua jenis makanan tetapi bisa juga menjadi berat dimana anak jadi cenderung tidak berselera makan atau menjadi sangat pemilih makanan untuk waktu yang lama. Perilaku negatif anak yang kerap muncul pada saat-saat makan ini adalah menyemburkan atau mengemut makanan, hanya makan sedikit saja, bermain-main dengan makanannya, sama sekali tidak mau mengkonsumsi satu jenis makanan, dan tantrum (Dorfman : 2008).

1) Menyemburkan atau mengemut makanan

Menyemburkan atau mengemut makanan adalah tahapan yang umum dilalui oleh anak-anak. Hal ini berhubungan dengan proses kematangan organ-organ pencernaanya. Sementara mengemut makanan merupakan cara anak merasakan makanannya.

2) Hanya makan sedikit saja

Sebagian ahli meyakini bahwa memasuki usia satu tahun, anak mengalami perlambatan proses pertumbuhan fisiknya, karenanya kebutuhan anak akan makanan cenderung berkurang dan anak pun hanya makan sedikit.

3) Bermain main dengan makanannya

Bermain main dengan makanannya bisa merupakan pertanda bahwa anak tidak lapar, merasa kurang sehat, atau membutuhkan perhatian atau membutuhkan perhatian. Pada tahap ini anak juga sedang sangat ingin mengeksplorasi apapun, termasuk makanannya. Jadi, biarkan saja. Tetapi kalau ia terus menerus melakukannya coba cari penyebabnya, dampingi selama makan.

4) Sama sekali tidak mau mengonsumsi satu jenis makanan

Selera makan anak masih akan berubah yang sekarang tidak ia suka bisa jadi beberapa waktu ke depan akan mulai disukainya. Karenanya orangtua tidak boleh berputus asa untuk terus memperkenalkan suatu jenis makanan pada anak.

5) Tantrum

Jika anak tantrum ketika makan, ibu harus tenang menghadapinya. Hentikan segera kegiatan makan itu dan gantilah dengan kegiatan yang lebih menyenangkan baginya, misalnya membacakan sebuah cerita sambil memeluknya. Percayalah, ketenangan ibu akan menjernihkan pikiran ibu untuk menemukan

cara-cara yang lebih kreatif dan menyenangkan dalam memberi makan anak.

5. Faktor yang mempengaruhi perilaku *picky eaters*

Faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *picky eaters* menurut Dorfman (2008), yaitu:

1) Nafsu Makan

Hilangnya nafsu makan pada anak yang mengalami *picky eater* ditandai dengan gejala ringan hingga gejala berat. Pada tahap ringan gejala berupa: kurangnya nafsu makan, anak tidak menghabiskan makanan, mengeluarkan atau menyemburkan makanan. Sedangkan pada tahap gejala berat: anak menutup mulutnya dengan rapat atau menolak makan dan minum susu.

2) Perilaku Orang Tua

Usia pra-sekolah merupakan masa-masa penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak (Wardlaw dan Hampl, 2004). Pada tahapan usia ini, anak mulai belajar untuk bisa makan sendiri dan mempunyai preferensi terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Selain itu, anak juga mampu menunjukkan pilihannya mengenai apa yang disukai dan tidak disukainya. Di usia ini, anak juga cenderung hanya mengonsumsi makanan yang disukainya dan enggan, bahkan menolak, mencoba makanan baru (neofobia).

Agar kondisi tersebut tidak berlanjut, dibutuhkan contoh yang dapat menunjukkan dan mengarahkan perilaku makan yang baik bagi anak. Sebagai bagian dari perkembangan kehidupan sosialnya, anak mempelajari sesuatu dengan meniru perilaku orang-orang di sekitarnya, termasuk meniru perilaku makan (Brown, 2011). Anak terlahir tanpa memiliki kemampuan untuk memilih diet yang baik bagi mereka, karenanya, anak membangun kebiasaan makan dari pengalaman yang didapat dan dipelajarinya (Räsänen, dkk, 2001).

Orangtua, terutama ibu, merupakan orang terdekat yang banyak berinteraksi dengan anak. Oleh sebab itu, orangtua memegang peranan yang penting dalam menjadi contoh berperilaku makan yang baik bagi anaknya. Anak, sebagai peniru, akan cenderung lebih menikmati makanan yang bervariasi jika ia melihat orangtuanya juga dapat menikmati makanan yang bervariasi.

3) Interaksi orangtua dan anak

Interaksi orangtua dan anak merupakan faktor penting dalam membangun hubungan positif antara orangtua dan anak, yang juga dapat berpengaruh terhadap perilaku makan anak. Hubungan yang kuat antara orangtua dan anak memiliki peran protektif terhadap perkembangan emosi dan sikap serta permasalahan kesehatan pada anak.

Makan merupakan suatu proses yang kompleks, tidak hanya melibatkan kapasitas dalam menentukan pilihan makanan dan pengaturan kebutuhan energi, melainkan juga melibatkan perilaku yang diadaptasi dari lingkungan sosialnya (Nicholls, 2004). Oleh karena itu, interaksi orangtua dan anak menjadi sangat penting.

Soetardjo (2011) mengungkapkan bahwa lingkungan sosial emosional anak, meliputi waktu pendampingan saat makan, suasana positif di rumah, dan perilaku makan orangtua, berkaitan dengan kuantitas dan kualitas asupan makan anak. Selain itu, perilaku makan dan berat badan anak juga berhubungan dengan interaksi orangtua dan anak dalam mendukung anaknya untuk makan

4) Keragaman Asupan Makanan

Anak usia prasekolah kerap menjadi sangat selektif terhadap makanannya. Dalam menghadapi makanan baru, anak cenderung menghadapinya dengan campuran antara rasa penasaran (neofilia) dan kewaspadaan (neofobia) (Cooke, 2007). Hipotesis mengenai paparan berulang (mere exposure) yang dikemukakan oleh Zajonc (1968) dalam Cooke (2007) menyatakan bahwa dengan pengulangan paparan rasa dapat mengurangi neofobia dan mengubah rasa tidak suka menjadi suka.

Hipotesis tersebut terbukti, salah satunya, melalui penelitian Carruth, dkk (2004). Berdasarkan penelitian cross sectional yang dilakukan terhadap 3000-an anak usia 4-24 bulan,

mayoritas pengasuh utama anak mengenalkan makanan baru kepada anak mereka secara berulang. Mereka umumnya menawarkan jenis makanan baru sebanyak 3-5 kali sebelum memutuskan bahwa anak tidak menyukainya.

Dikatakan oleh Cooke (2007) bahwa anak suka apa yang mereka kenal dan makan apa yang mereka suka. Sebaliknya, perilaku *picky eater* juga dapat mempengaruhi variasi asupan anak. Dalam penelitian Carruth, dkk (1998), anak yang mengalami *picky eater* mempunyai variasi dan diversitas makanan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami *picky eater*.

5) Perkembangan Psikologis

Pada usia pra-sekolah anak mulai menyadari dan mempelajari kondisi lingkungan di sekitarnya. Anak mulai membangun karakter dirinya, salah satunya dengan meniru perilaku lingkungan sekitar. Pengaruh lingkungan, terutama orangtua, salah satunya dapat membentuk perilaku makan pada anak (Sutardjo, 2011)

Anak usia pra-sekolah sudah dapat memahami keberadaan dirinya, dan menyadari bahwa dirinya tidak lagi sepenuhnya bergantung pada lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, anak mulai menunjukkan ke-eksistensi-annya dengan menuntut otonomi bagi dirinya. Sifat itu, di antaranya, ditunjukkan dengan perilaku menolak makanan, merengek, dan menggunakan makanan sebagai alat untuk memerdekakan dirinya (Garrow dan James, 1996). Menurut Liu dan

Stein (2005), pada tahapan usia 6-36 bulan anak secara bertahap mulai mengurangi ketergantungannya pada orangtua dan menyadari kebutuhan akan otonomi bagi dirinya. Dengan kemampuan berbahasa dan perkembangan motoriknya, anak mengembangkan kemampuannya untuk makan secara mandiri.

Selain itu, pada tahapan ini anak juga memiliki rasa ingin tahu yang begitu tinggi. Mereka tertarik dengan banyak hal dan merasa harus memenuhi rasa ingin tahunya. Pada usia ini, mereka sibuk mengeksplorasi dunia di sekitarnya. Kesibukan anak mengeksplorasi lingkungannya terkadang mengalihkan anak dari makanannya. Sebaliknya, anak cenderung memiliki rasa curiga jika disediakan makanan yang baru dikenalnya (Wardlaw dan Hampl, 2007).

Hal ini dikarenakan anak memiliki indera pengecap (papilla) yang lebih sensitif dibandingkan dengan orang dewasa. Akibatnya, mereka cenderung memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu yang berganti-ganti selama waktu tertentu (Sutardjo, 2011).

6. Gejala Perilaku *Picky eaters*

Anak dengan perilaku *picky eaters* biasanya menghindari makanan tertentu berdasarkan warna, tekstur maupun bau. Dalam beberapa kasus, anak juga tidak dapat makan kelompok makanan keseluruhan (seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dll). Anak juga akan membatasi konsumsi makanan pada jenis merek tertentu yang lebih

lunak atau warna yang lebih ringan seperti pasta yang berwarna polos, pizza keju dan sebagainya (Reel, 2013). Menurut Judarwanto (2010) gejala dari *picky eaters* diantaranya:

- 1) Memuntahkan atau menyemburkan makanan yang sudah masuk kedalam mulut anak
- 2) Makan dengan durasi yang lama dan memainkan makanan
- 3) Tidak mau memasukkan makanan kedalam mulut atau menutup mulut rapat-rapat
- 4) Tidak menyukai banyak variasi makanan atau suka pilih-pilih makanan
- 5) Kebiasaan makan yang aneh dan ganjil

7. Dampak Perilaku *Picky eater*

Picky eater dapat menyebabkan anak akan kekurangan mikro dan makronutrien yang pada akhirnya dapat mengganggu pertumbuhan fisik yang ditandai dengan berat badan dan tinggi badan kurang atau kesulitan untuk meningkatkan berat badan dan juga gangguan pertumbuhan kognitif (Jurdawnto, 2006).

Perilaku *picky eater* merupakan fase yang umum pada perkembangan anak yang tidak selalu menyebabkan masalah kesehatan atau sosial, namun *picky eater* yang ekstrem dapat berakibat buruk, seperti gagal tumbuh, penyakit kronis, dan kematian jika tidak ditangani (Manikam & Perman 2000).

8. Penanganan *Picky eaters*

Kejadian kesulitan makan pada anak menjadi hal yang perlu ditanggapi secara serius oleh ibu. Meskipun pada kebanyakan kasus kesulitan makan hanya bersifat sementara, para orangtua perlu menyadari kesabaran, konsistensi dan dukungan orangtua, serta waktu makan yang menyenangkan adalah kunci terbentuknya perilaku makan yang baik (Holden dan Mac Donald, 2000 dalam Saraswati 2012).

Menurut Damayanti (2009) Beberapa cara mengatasi anak dengan *picky eaters* diantaranya:

- 1) Mencoba mengenalkan kembali variasi makanan kepada anak
- 2) Jangan putus asa jika setelah 3-4 kali mencoba namun anak masih menolak makanan tersebut. penelitian menunjukkan bahwa setelah 8-10 kali dicobakan biasanya anak baru mau mengonsumsi makanan tersebut
- 3) Berikan makanan dengan porsi lebih kecil namun sering.
- 4) Hidangkan makanan dengan cara yang menarik pada anak
- 5) Jangan memaksa, ciptakan suasana makan yang menyenangkan.

Anjuran untuk orangtua menurut Supartini (2004) dalam Nurjannah (2013):

- 1) Mempertahankan kebiasaan makan yang baik dengan cara mengajarkan pada anak mengenal nutrisi
- 2) Apabila makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit berikan dengan frekuensi lebih sering yaitu 4-5 kali sehari. Apabila

memberi makanan padat seperti nasi yaitu 3 kali dalam sehari, berikan makanan ringan atau kudapan diantara waktu makan tersebut. Susu cukup diberikan 1-2 kali sehari.

- 3) Izinkan anak membantu orang tua menyiapkan makanan
- 4) Fasilitasi anak untuk mencoba jenis makanan baru
- 5) Fasilitasi anak untuk mengekspresikan ide, pikiran serta perasaan saat makan bersama.

C. Pendidikan Anak Usia Dini

1. Konsep Pendidikan Anak Usia Dini

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 Butir 14 dinyatakan bahwa “Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan ruhani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.”

Menurut Siti Aisyah dkk., (2007: 1.17 – 1.23) merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar kearah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan, daya pikir, daya cipta, emosi, spiritual, berbahasa/komunikasi, dan sosial. Menurut Santrock (2013) Pendidikan Anak Usia Dini merupakan pendidikan melibatkan seluruh anak mencakup kepedulian akan perkembangan fisik,

kognitif, dan social anak. Pembelajaran diorganisasikan sesuai dengan minat-minat dan gaya belajar anak.

Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal. Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini.

2. Pengertian Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini

Pertumbuhan dapat diartikan sebagai perubahan kuantitatif pada materiil sesuatu sebagai akibat dari adanya pengaruh lingkungan. Perubahan kuantitatif ini dapat berupa pembesaran atau penambahan dari tidak ada menjadi ada, dari kecil menjadi besar, dari sedikit menjadi banyak, dari sempit menjadi luas, dan sebagainya. Materiil dapat terdiri dari kromosom, rambut, tulang lemak. Pertumbuhan berkaitan erat dengan materiil genetis. Sedangkan pengertian perkembangan adalah suatu perubahan tetapi perubahan ini tidak bersifat kuantitatif melainkan bersifat kualitatif. Perkembangan tidak ditekankan pada segi materiil melainkan pada segi fungsional. Perkembangan sebagai akibat dari perubahan kualitatif dari fungsi-fungsi tubuh (Soemanto, 2006 : 43).

Menurut Supariasa, Bachyar dan Ibnu Fajar (2002 : 27) bahwa pertumbuhan berbeda dengan perkembangan. Makna pengertian dari pertumbuhan dan perkembangan mencakup dua peristiwa yang statusnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan. Pengertian pertumbuhan (growth) adalah berkaitan erat dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran dan fungsi tingkat sel, organ maupun individu yang diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter). Pertumbuhan adalah peningkatan secara bertahap dari tubuh, organ dan jaringan dari masa konsepsi sampai dengan remaja. Sedangkan perkembangan (Development) adalah bertambahnya kemampuan (Skill) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur

dan dapat diramalkan sebagai hasil dari proses pematangan. Perkembangan menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang.

Pertumbuhan adalah proses bertambahnya jumlah atau ukuran sel dan tidak dapat kembali ke bentuk semula (irrevesibel) dapat diukur dan dapat dinyatakan dengan angka, grafik, dan sebagainya. Sedangkan perkembangan adalah proses menuju ketinggian kedewasaan atau pematangan, tidak dapat diukur tetapi hanya dapat dinikmati. Perkembangan berkaitan erat dengan faktor genetik, keturunan. Potensi genetik yang bermutu hendaknya dapat berinteraksi dengan lingkungan yang positif sehingga akan diperoleh hasil yang maksimal. Perkembangan menentukan beberapa karakteristik seperti jenis kelamin, ras, rambut, warna mata, pertumbuhan fisik, sikap tubuh dan beberapa keunikan psikologis seperti temperamen (Aryulina, 2004 : 3).

Penulis dapat menyimpulkan dari berbagai pendapat diatas bahwa pertumbuhan adalah perubahan secara kuantitatif yang berhubungan dengan penambahan jumlah ukuran seperti : rambut, tulang, sel yang tidak dapat kembali ke bentuk semula. Pertumbuhan mempunyai sifat kesatuan dan sebagai akibat dari pengaruh dari lingkungan. Proses bertambahnya ukuran dari yang kecil menjadi besar, yang pendek menjadi panjang dan lain-lain. proses kenaikan volume karena adanya penambahan substansi atau bahan dasar yang bersifat irreversibel atau tidak dapat kembali. kenaikan volume ini bisa disebabkan oleh penambahan jumlah sel serta pembesaran dari tiap sel tersebut. Sedangkan perkembangan adalah proses menuju tercapainya

kedewasaan. Suatu individu bila sudah dewasa ditandai dengan telah berfungsinya alat-alat reproduksi yang dimilikinya. Tidak seperti pertumbuhan, perkembangan tidak dapat dinyatakan dengan ukuran. Perkembangan berkaitan erat dengan penampilan kemampuan (Skill) yang diakibatkan oleh kematangan saraf pusat, khususnya di otak.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Anak Usia Dini

Menurut Hidayat (2009) Proses Percepatan dan Perlambatan pertumbuhan anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor:

a. Faktor Herediter

Faktor herediter merupakan faktor yang dapat diturunkan sebagai dasar dalam mencapai tumbuh kembang. Yang termasuk faktor herediter adalah bawaan, jenis kelamin, ras, suku bangsa. Faktor ini dapat ditentukan dengan intensitas dan kecepatan alam pembelahan sel telur, tingkat sensitivitas jaringan terhadap rangsangan, umur pubertas, dan berhentinya pertumbuhan tulang.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan ini dapat meliputi lingkungan pranatal, lingkungan postnatal, dan faktor hormonal. Faktor pranatal merupakan lingkungan dalam kandungan, mulai dari konsepsi sampai lahir yang meliputi gizi pada waktu ibu hamil, posisi janin, penggunaan obat-obatan, alkohol atau kebiasaan merokok. Faktor lingkungan pasca lahir yang mempengaruhi tumbuh kembang anak meliputi budaya lingkungan, sosial ekonomi, keluarga, nutrisi, posisi anak dalam keluarga dan status kesehatan.

Sedangkan menurut Soetjiningsih (2012:107) anak-anak mengalami pertumbuhan secara bertahap. Konsep pertumbuhan anak mengikuti dua pola yaitu : pola cephalocaudal yang dalam bahasa latin berarti kepala ke ekor. Pola cephalocaudal yaitu pertumbuhan tercepat selalu terjadi diatas yaitu kepala. Pertumbuhan fisik dalam ukuran berat badan dan perbedaan ciri fisik secara bertahap bekerja dari atas kebawah, contoh dari kepala ke kaki, leher kebahu kebatang tubuh bagian tengah dan seterusnya. Sedangkan pola proximodistal dalam basa latin jauh ke dekat. Polaproximodistal yaitu rangkaian pertumbuhan yang dimulai dari pusat tubuh dan bergerak kearah tangan dan kaki. Contohnya adalah alat-alat tubuh yang terdapat di pusat tubuh seperti jantung, hati, alat-alat pencernaan berfungsi terlebih dahulu daripada anggota-anggota tubuh yang terletak ditepi.

Pertumbuhan anak usia dini dipengaruhi oleh beberapa sebab. Secara langsung meliputi kecukupan pangan dan keadaan kesehatan. Penyebab tidak langsung meliputi pola asuh anak, pemanfaatan pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan. Penyebab yang lain adalah adalah faktor genetik, sistem syaraf, hormon, gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang seperti protein yang mendukung untuk pertumbuhan anak, zink juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat besi juga dibutuhkan untuk menghasilkan

hemoglobin dan juga berguna dalam pembentukan tulang (Proverawati dan Kusumawati, 2011:69).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan anak sangat erat kaitannya dengan kecukupan pangan dan kesehatan. Kesehatan yang baik akan memberikan stimulasi yang bagus dalam pertumbuhan anak yang maksimal. Sedangkan konsep tentang kesehatan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Anak-anak yang mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan yang baik, anak tidak mudah sakit sehingga pertumbuhan anak akan berkembang lebih baik. Konsumsi makanan yang buruk dan tidak bergizi akan berdampak bagi kesehatan anak. Makanan yang kurang terjaga kebersihannya serta mengandung bahan-bahan yang berbahaya akan berpengaruh terhadap kesehatan anak, sehingga pertumbuhan anak nantinya menjadi terganggu.

D. Penelitian Yang Relevan

- 1) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Carissa Cerdasari, Theresia Puspita, Rany Adelina (2018) dalam jurnal Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics Vol. 6, No. 2, hal 43-40 tentang “Effect of “Bento” preparation training on mothers knowledge, skill, and child’s picky eating” dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dalam pengetahuan ibu dan keterampilan ($p < 0,00$), dan juga skor kerewelan pada anak sebelum dan sesudah pelatihan ($p = 0,04$). Tidak ada perbedaan yang ditemukan pada

respon kenyang (0,058) dan lambatnya makan pada anak-anak ($p = 0,10$). Pelatihan pembuatan bento efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan bisa menjadi alternatif untuk mengatasi masalah pilih-pilih di antara anak-anak prasekolah, yang ditunjukkan oleh penurunan skor fussine. Namun, pelatihan ini tidak dapat meningkatkan skor rasa kenyang dan lambat dalam makan.

- 2) Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahma Hardianti (2018), judul “Hubungan perilaku makan orang tua dengan kejadian *picky eater* pada anak usia toddler” Penelitian ini menggunakan observasional analitik study. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Cross Sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dari Uji Spearman Rank di dapat correlation coefficient 0,776 dan p value = 0,000 karena p value < 0,05 yaitu 0,000 $r = 0,396$ maka H_0 ditolak H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku makan orang tua dengan kejadian sulit makan (*picky eater*) pada anak usia toddler. ada hubungan antara perilaku makan orang tua dengan kejadian sulit makan (*picky eater*) pada anak usia toddler. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel terikat (perilaku *picky eater* pada anak). Sedangkan perbedaannya pada jenis penelitiannya yaitu observasional analitik study dengan pendekatan cross secsional, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif.

- 3) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Putri Mumpuni Saraswati (2012) dalam skripsi tentang “Gambaran Perilaku *Picky eater* Dan Faktor Yang Melatar Belakanginya Pada Siswa Paud Kasih Ananda Bekasi” dapat disimpulkan bahwa Perilaku *picky eater* merupakan sebuah fase perilaku makan yang umum ditemui pada anak. Perilaku *picky eater* yang umum ditemui dalam penelitian ini adalah variasi makanan yang terbatas, sehingga anak terlihat memilih jenis makanan yang diasupnya. Cara ibu dalam menghadapi perilaku *picky eater* juga merupakan faktor yang melatar belakangi munculnya *picky eater* pada anak. Ibu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi perilaku makan anaknya, antara lain dengan mengalah mengikuti kemauan anak, memberikan makanan yang disukai agar anak mau makan, membujuk, dan adapula yang memarahi anaknya. Umumnya, ibu juga tidak lagi mengulangi pemberian makanan yang sudah ditolak oleh anak.
- 4) Hasil penelitian yang dilakukan oleh dalam skripsi tentang Mega Oktavia Dewi Suryadi (2018) “Hubungan Perilaku *Picky eater* Dengan Status Gizi Pada Balita Di Desa Joho Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo” disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa mayoritas anak yang berperilaku *picky eater* sebanyak 88,1% dan terdapat 8,5% anak memiliki status gizi buruk, 22,0% anak mengalami status gizi kurang, 66,1% anak memiliki status gizi baik dan terdapat 3,4% anak memiliki status gizi lebih. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi ($p =$

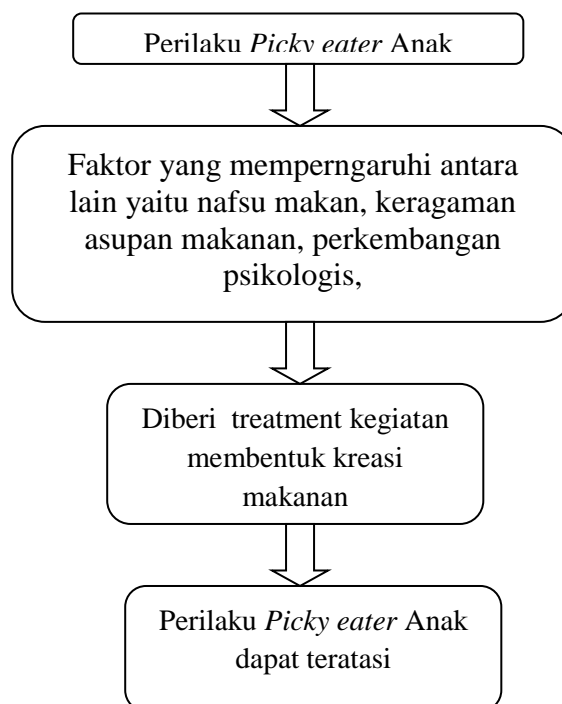
0,888), tidak terdapatnya hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi bisa disebabkan karena faktor lain, misalnya keadaan infeksi, status kesehatan dan pendidikan ibu yang dapat mempengaruhi status gizi anak.

- 5) Deepa Prakash (2013), judul “Impact of Nutrition Education of Parents of Preschool Children on Quality of Packed School Lunch”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan model pretest-posttest design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan memiliki dampak positif pada kualitas nutrisi dari makan siang di sekolah dari anak-anak prasekolah.

E. Kerangka Berpikir

Judul penelitian ini: “Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Terhadap Perilaku *Picky eater* Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina Pematang”. Terdapat dua variable yaitu variable independent dan variable dependent. Variable independent membahas tentang kegiatan membentuk kreasi makanan sedangkan variable dependent adalah perilaku *picky eater* anak. Keterkaitan dari dua variable tersebut dapat dilihat dari teori yang ada, yaitu tentang perilaku *picky eater* (memilih-milih makanan) pada anak yang ditandai dengan terbatasnya jumlah pilihan makanan dan memiliki pilihan makanan tertentu, termasuk tampilan makanan dan metode persiapan.

Penyajian makanan sangat mempengaruhi nafsu makan anak. Makanan yang berantakan dan tidak menarik akan membuat anak menjadi bosan sebelum sempat memakannya. Penampilan yang menarik dapat menjadi kunci agar anak mau mencoba makanan baru dan dapat mengatasi perilaku *picky eater*. Dari uraian tersebut, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016:64) 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 empiris yang diperoleh melalui

pengumpulan data. Arikuntoro (2010:16) hipotesis adalah dugaan jawaban atau jawaban sementara dan masih harus dibuktikan kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh melalui penelitian.

Ada dua jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian yaitu:

1. Hipotesis kerja atau disebut juga hipotesis alternatif (H_a).

Hipotesis kerja menyatakan adanya hubungan antar variabel atau adanya perbedaan antara dua kelompok.

2. Hipotesis nol/nihil (H_0) yakni hipotesis yang menyatakan ketidakadanya hubungan antara variabel. Hipotesis nol sering disebut hipotesis statistik, karena biasanya dipakai dalam penelitian yang bersifat statistik, yaitu diuji dengan perhitungan statistik.

Berdasarkan landasan teori di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara atau jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Hipotesis tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Ho: Tidak ada perbedaan kegiatan membentuk kreasi makanan terhadap perbaikan perilaku *picky eater* anak 5-6 tahun

Ha: Ada perbedaan kegiatan membentuk kreasi makanan terhadap perbaikan perilaku *picky eater* anak 5-6 tahun

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa

1. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, diperoleh data uji t (*Paired Sample t-Test*) yaitu dari $t_{\text{tabel}} -13,482$ dengan nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan hasil *posttest* yang artinya ada pengaruh kegiatan membentuk kreasi makanan terhadap perbaikan perilaku *picky eater* pada anak usia 5-6 tahun.
2. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan membentuk kreasi makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perbaikan perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun. Analisis penelitian pengaruh membentuk kreasi makanan terhadap perbaikan perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Kabupaten Pematang Jaya, terdapat peningkatan nilai mean perbaikan perilaku *picky eater* anak yaitu dari 143,67 menjadi 168,37 sehingga terjadi peningkatan skor sebesar 24,70. Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat peningkatan hasil perbaikan perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) membentuk kreasi makanan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penleiti mencoba memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti lain

Peneliti lain yang akan melakukan penelitian eksperimen menggunakan kegiatan membentuk kreasi makanan dapat dilakukan dengan memperhatikan keterbatasan dan saran dalam hasil penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

2. Bagi sekolah

Ada beberapa metode untuk mengatasi perilaku picky eater pada anak antar lain: bercakap-cakap, tanya jawab, story telling, bermain peran, dan salah satunya yaitu demonstrasi (membentuk kreasi makanan).

3. Bagi Orang tua

Kegiatan membentuk kreasi makanan adalah salah satu alternatif kegiatan yang dapat digunakan dalam mengatasi perilaku picky eater pada anak.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia. Pustaka Utama
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta.
- Brawley, Larra; Henk, Jennifer. (2014). *Dimensions of Early Childhood*, v42 n2 p18-22
- Brown, JE. (2011). *Nutrition through the life cycle. 4th ed. Fluoride*. Cengage Learning;. p. 296-309.
- Carruth BR, dkk. (1998). *The Phenomenon of “Picky eater”*: A Behavioral Marker in Eating Patterns of Toddlers. *Journal of the American College of Nutrition*, 17(2), 180-186.
- Damayanti, Diana. (2010). *Makan Yuk, Nak!: Tips Tumbuhkan Anak Suka Makan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Dorfman, K. (2008). *Nutrition for exercise and sport performance*. In : Mahan LK, Sylvia Escott-Stump. *Krause food, nutrition & diet therapy*, 11th ed. Philadelphia: Saunders.
- Ekayanti, I. (2007). *Kebiasaan Minum dan Asupan Cairan di Perkotaan*. *Jurnal Klinik Gizi Indonesia 2007* .Vol.8 No.1: 36-41
- Ekstein S, Laniado D, Glick B. (2010). *Does picky eating affect weight-for-length measurements in young children?* *Clin Pediatr*. 49(3):217–20
- Hardianti, Rahma, Fillah Fithra Dieny, Hartanti Sandi Wijayanti. (2018). *Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah* . Dalam: *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. p 129
- Horodyski, A. (2010). *Manifes stomel, et al. Low-income africanamerican and non-hispanic white mothers; self efficacy, “picky eater” perception, and toddler fruit and vegetable consumption*. *Jurnal of Public Healt Nursing*. 27 (5)
- Judarwanto, W. (2006). *Kesulitan Makan dan Alergi Makanan Pada Anak*. Jakarta : *Picky eaters Clinic*.
- Kesuma A, Novayelinda R, Sabrian F. (2015). *Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Prasekolah*. [Skripsi] Riau: Universitas Riau

- Kusumawardhani, A., Husin, A., Adikusumo, A., et al. (2013). *Buku Ajar Psikiatri, 2nd*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. P.173-180
- Lawson, M. (2008). *Healthy Food For Babies and Toddlers (Makanan Sehat Bayi dan Balita)*. Jakarta : Dian Rakyat
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Micali N. (2005). *Childhood Risk Factors: Longitudinal Continuities and Eating Disorders*. *Journal of Mental Health*, 14(6), 567-574.
- Muaris, Hindah. (2010). *Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Novita Sari, Ria. (2009). *Membuat Bekal Sekolah*. Bandung : Mitra Srana
- Priyanti, S. (2013). *Pengaruh Perilaku Makan Orang Tua Terhadap Kejadian Picky eater (Pilih - PilihMakanan) Pada Anak Toodles Di Desa Karang Jeruk Kecamatan JatirejoMojokerto*. *Jurnal Volume 5 Nomer 2*. Majapahit : Medica Majapahit.
- Saraswati, D.,P.,M. (2012). *Gambaran Perilaku Picky eater dan Faktor yang Melatar Belakanginya Pada Siswa PAUD Kasih Ananda Bekasi Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Soemanto, Wasty. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyani, Lilis. (2010). *Peningkatan kemampuan Sosial Melalui permainan Berhitung*. Surakarta: UMS
- Supriasa, Nyoman, Bakri, Bachyar, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta EGC
- Wong, D, dkk. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Volume 1*. Penerbit. Buku Kedokteran EGC : Jakarta