

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa kanak-kanak tengah atau sering disebut *Middle childhood* merupakan masa tumbuh berkembangnya bagi anak. Pada masa ini penting bagi para orang tua untuk memberikan asupan yang tepat, sehat dan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak baik secara fisik, berpikir, maupun emosional. Pada usia sekolah, anak menjalani berbagai aktivitas fisik dan mental, seperti belajar, bermain, berolahraga, serta kegiatan lainnya yang memerlukan energi dan konsentrasi. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan zat gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga fungsi sistem imun agar anak tidak mudah terserang penyakit. Dibandingkan dengan balita, anak usia sekolah memiliki kebutuhan energi dan zat gizi yang lebih tinggi seiring dengan meningkatnya aktivitas dan proses pertumbuhan yang masih berlangsung (Hanim, Ingelia, & Ariyani, 2022).

Zat gizi merupakan komponen yang terkandung dalam bahan pangan dan akan diuraikan serta diserap oleh tubuh melalui proses pencernaan. Keberadaan zat gizi sangat penting karena dibutuhkan dalam jumlah yang cukup untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, menjaga kebugaran, serta mempertahankan fungsi tubuh agar dapat bekerja secara optimal (Rosalina, 2018). Pada umumnya anak yang suka memilih-milih makanan akan mengalami inadekuasi asupan makan, hal ini berdampak pada pertumbuhan anak. Pertumbuhan anak terhambat diakibatkan oleh kekurangan energi (Amelia, 2023). Prevalensi anak kekurangan energi akibat perilaku *picky eater* di Indonesia cukup signifikan, yaitu 45,5% (Araminta, 2022). Perilaku *picky eater* yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menetap hingga usia dewasa dan menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Kondisi ini berpotensi (Aufa, 2023).

Lebih dari 20% anak usia sekolah dilaporkan mengalami masalah kesulitan makan. Kondisi ini umumnya terjadi karena pada usia tersebut anak mulai memiliki preferensi terhadap jenis makanan tertentu, sehingga cenderung memilih-milih makanan dan hanya bersedia mengonsumsi makanan yang disukainya, sementara menolak jenis makanan lainnya (Wibowo, 2020). Prevalensi *picky eater* pada anak usia sekolah menunjukkan variasi di berbagai negara maupun wilayah. Penelitian di Tiongkok melaporkan bahwa sebanyak 59% anak usia 7–12 tahun memiliki perilaku *picky eater*, sedangkan di Singapura prevalensinya mencapai 46% pada anak usia 7 tahun. Di Indonesia, proporsi *picky eater* pada anak usia 6–12 tahun dilaporkan lebih tinggi, yaitu sebesar 60%. Sementara itu, prevalensi *picky eater* pada anak sekolah dasar di beberapa provinsi juga cukup tinggi, yaitu 46,21% di Jawa Timur, 52,4% di Jawa Tengah, dan 51,3% di Jawa Barat (Adolph, 2016). Anak usia sekolah 6-12 tahun mengalami kesulitan makan sebesar 33,6%, sebagian besar (79,2%) telah berlangsung lebih dari 3 bulan, dan masalah makan ini dipengaruhi oleh gaya pola asuh dari orang tua (Hanim *et al.*, 2022).

Permasalahan perilaku *picky eater* tidak disadari oleh orang tua, sehingga sering kali dianggap hal yang normal dan wajar. Pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor penyebab perilaku *picky eater* yaitu kurangnya upaya untuk mengenalkan beragam jenis makanan sejak usia dini. Pola asuh terbagi menjadi 3 jenis, yaitu demokratis, otoriter dan permisif. Ketiga pola asuh ini dapat mempengaruhi perilaku makan anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengalami *picky eater* biasanya disebabkan oleh orang tua yang berpola asuh otoriter (Hanum, 2023). Hasil penelitian Nggarang & Bodus (2019) juga menunjukkan bahwa anak dengan pola asuh otoriter akan memiliki perilaku sulit makan (A'yun *et al.*, 2024)

Peran orang tua sangat berpengaruh juga terhadap perilaku jajan anak karena peran orang tua merupakan faktor lingkungan terdekat dimana anak belum bisa membedakan jajanan yang baik dan tidak baik. Anak juga cenderung menolak berbagai jenis makanan karena alasan tertentu, seperti rasa, tekstur, aroma, maupun tampilan makanan. Dalam hal ini, orang tua berperan penting

dalam pemilihan makanan dan jenis makanan untuk meningkatkan gizi anak serta juga mencegah terjadinya perilaku *picky eater* (Atika, 2023).

Studi pendahuluan dilaksanakan tanggal 12 Juni 2025 di SD Al Furqan Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember. Peneliti memilih SD Al Furqan Jember sebagai lokasi penelitian karena sekolah tersebut memiliki program *Makan Siang Bergizi*. Program ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengamati secara langsung pola konsumsi makanan anak dalam situasi yang terkontrol, dengan menyediakan makanan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah. Anak dengan perilaku *picky eater* cenderung tetap menunjukkan selektivitas terhadap makanan, seperti menolak jenis makanan tertentu, hanya memilih makanan yang disukai, atau tidak menghabiskan makanannya. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *picky eater* dapat menjadi hambatan dalam keberhasilan program intervensi gizi di sekolah, karena meskipun makanan bergizi telah tersedia, anak tetap berisiko mengalami asupan gizi yang tidak adekuat akibat kebiasaan makan yang selektif. Tujuan dari studi pendahuluan ini adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai pola asuh orang tua, kebiasaan jajan, jenis makanan anak terkait perilaku *picky eater*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 18 anak di SD Al Furqan Jember, diperoleh data melalui pengisian kuesioner CEBQ (*Children's Eating Behaviour Questionnaire*) hasil menunjukkan sebesar 59,7% anak memiliki kecenderungan untuk menghindari makanan (*food avoidant*) yang ditandai dengan perilaku selektif terhadap jenis makanan, kurang tertarik mencoba makanan baru, atau cenderung menolak makanan tertentu. Sedangkan sebanyak 40,3% anak menunjukkan perilaku pendekatan terhadap makanan (*food approach*), yaitu anak memiliki ketertarikan terhadap makanan, nafsu makan yang baik, serta dorongan yang lebih tinggi untuk mengonsumsi makanan tertentu.

Berdasarkan hasil kuesioner pola asuh orang tua, diperoleh hasil bahwa 34,4% orang tua menerapkan pola asuh demokratis, 33% orang tua menerapkan pola asuh otoriter, dan 32,6% orang tua lainnya menggunakan pola asuh permisif. Data ini menunjukkan bahwa ketiga pola asuh tersebut memiliki distribusi yang relatif seimbang dalam populasi responden, dengan kecenderungan tertinggi pada pola asuh demokratis. Namun, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan,

anak dengan perilaku *picky eater* menerapkan pola asuh demokratis. Hal ini bertolak belakang dengan sejumlah hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola asuh otoriter lebih dominan dikaitkan dengan perilaku *picky eater* pada anak.

Dalam kebiasaan konsumsi jajanan, hasil survei dengan menggunakan kuesioner PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) menunjukkan bahwa 94,4% anak dikategorikan sedang dalam kebiasaan jajan. Hal ini berarti sebagian besar anak sering membeli jajanan, namun tidak secara berlebihan. Sementara itu, hasil dari pengisian kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) menunjukkan bahwa 55,5% anak dikategorikan konsumsi tinggi terhadap makanan, khususnya makanan yang diperoleh dari luar atau makanan cepat saji. Sebanyak 27,7% anak memiliki pola makan yang cukup bervariasi, dan 16,6% anak tergolong jarang jajan atau mengonsumsi makanan dari luar, yang mengindikasikan kontrol atau pembatasan tertentu dalam konsumsi makanan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru, meskipun pihak sekolah telah menyediakan fasilitas kantin sehat, banyak siswa yang tetap memilih untuk membeli jajanan kaki lima setelah jam pulang sekolah. Hal ini mencerminkan adanya kecenderungan siswa dalam memilih makanan berdasarkan preferensi rasa, tanpa mempertimbangkan aspek nilai gizi. Berdasarkan hasil wawancara dengan penjaga kantin, diketahui bahwa SD Al Furqan Jember memiliki dua kantin terpisah, masing-masing untuk siswa laki-laki dan perempuan. Umumnya, siswa cenderung membeli jenis makanan yang sudah mereka sukai dan menunjukkan keengganan untuk mencoba variasi makanan lain yang tersedia. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa makanan yang disediakan melalui program *Makan Siang Bergizi* tidak selalu dikonsumsi hingga habis. Dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan, program *Makan Siang Bergizi* disajikan dalam bentuk prasmanan, sehingga siswa memiliki kebebasan untuk memilih makanan yang mereka inginkan. Siswa hanya menyukai makanan tertentu seperti ayam goreng, tempe goreng, telur kurang menyukai jenis atau cara pengolahan makanan tertentu seperti soto, capcai dan sering kali memilih hanya mengambil bagian makanan

tertentu saja. Akibatnya, banyak siswa yang hanya mengambil kuah, lauk tanpa sayur, atau mengambil makanan dalam porsi yang sangat sedikit

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melaksanakan penelitian tentang Hubungan Pola Asuh Orang Tua, Kebiasaan Jajan, Jenis Makanan dengan Perilaku *Picky Eater* pada Anak Usia Sekolah 6-12 tahun di SD Al Furqan Jember.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Pola Asuh Orang Tua, Kebiasaan jajan, Jenis Makanan Dengan Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun Di SD Al Furqan Jember?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola asuh orang tua, kebiasaan jajan, dan jenis makanan pada perilaku *picky eater* pada anak usia sekolah 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perilaku *picky eater* pada anak usia sekolah 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember.
2. Mengidentifikasi pola asuh orang tua dalam pemberian makan pada anak usia 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember.
3. Mengidentifikasi kebiasaan jajan anak usia sekolah 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember.
4. Mengidentifikasi jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak usia sekolah 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember.
5. Menganalisis hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak usia sekolah 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember.
6. Menganalisis hubungan kebiasaan jajan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia sekolah 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember

7. Menganalisis hubungan jenis makanan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia sekolah 6–12 tahun di SD Al Furqan Jember.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti :

Sebagai sarana untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya dalam bidang gizi anak, tentang hubungan pola asuh orang tua, kebiasaan jajan dan jenis makan anak usia sekolah terhadap perilaku *picky eater*.

1.4.2 Bagi Orang Tua :

Memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola asuh yang tepat dalam mencegah perilaku *picky eater* pada anak serta peran orang tua dalam mengontrol kebiasaan makan dan jajan anak.

1.4.3 Bagi Lingkungan Anak :

Menjadi sumber informasi dan edukasi bagi lingkungan sekitar anak, seperti keluarga besar dan tetangga, agar lebih peduli terhadap asupan gizi dan kebiasaan makan anak.

1.4.4 Bagi Sekolah :

Bagi pihak sekolah untuk lebih aktif dalam mengedukasi siswa dan orang tua terkait pentingnya gizi seimbang, serta membantu menciptakan kebijakan atau kegiatan yang mendukung pola makan sehat di lingkungan sekolah.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya :

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku makan anak, khususnya terkait pola asuh orang tua, kebiasaan jajan, dan jenis makanan terhadap perilaku *picky eater*, serta mendorong pengembangan kajian yang lebih luas tentang tumbuh kembang dan kesehatan anak.