

PICKY EATER PADA ANAK KOTA: STUDI KASUS ANAK USIA 3-4 TAHUN

Fitria Budi Utami

Dosen STKIP Panca Sakti Bekasi
E-mail: fitriabudi.utami@gmail.com

Abstract: Young Child Picky Eater In City: Case Study Ages 3-4 Years Old

The objective of this research is to find description of picky eater in city ages 3-4 years old. This research was conducted at Nursery B Class of TK Ananda Islamic School Jakarta, on January-March 2015. There are five sub focuses was discussed, those are: (1) characteristic of young child picky eater; (2) the causes of picky eater; (3) the roles of family; (4) teachers handling; (5) the effects of picky eater in children. It was qualitative research by case study. The data were collected through participant observation, interview, and documentation. Data technic analysis was Miles and Huberman model. The results indicate that: (1) The characteristic of young child with picky eater are rejection of specific familiar foods and new foods (food neophobia); (2) The reasons are allergic, unaproppiate MPASI, and parents worried to interdiction new food for child; (3) the roles of family are the parents aware so they bring the child to the doctor, give vitamin, change the menu and make a new eaten schedule; (4) The teachers handling are give the children about nutrition's education, give reward and make a good communication to parents; (5) The effect of picky eater is the children easy infected by germs.

Keywords: Picky Eater, Characteristics, Study Case.

Abstrak: Picky Eater Pada Anak Kota: Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran picky eater pada anak kota usia 3-4 tahun di Kelas Nursery B TK Ananda Islamic School bulan Januari–Maret 2015. Ada 5 (lima) sub fokus yang dikaji, yaitu: (1) karakteristik anak picky eater; (2) penyebab terjadinya picky eater; (3) peran orang terdekat; (4) penanganan guru; (5) dampak picky eater. Data penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Karakteristik anak picky eater:selalu mengemut makan, memilih menu menu makanan yang sama, menolak menu makanan baru, melepehkan dan memuntahkan; (2) Penyebab picky eater:memiliki alergi, MPASI yang tidak tepat dan ketakutan orang tua memberikan makanan baru; (3) Peran orang terdekat anak, yaitu orang tua menyadari anak memiliki perilaku picky eater, interaksi orang terdekat-anak, melakukan upaya ke dokter, pemberian vitamin dan perubahan pola makan; (4) Peran guru:memberikan pendidikan gizi di sekolah meskipun masih kurang, pemberian penghargaan dan komunikasi dengan orang tua; (5) Dampak picky eater anak menjadi mudah terserang penyakit.

Kata Kunci: Picky Eater, Karakteristik, Studi Kasus.

Kesehatan dan gizi anak sangat penting untuk diperhatikan sejak dini, karena anak yang mendapat gizi yang seimbang dan sehat akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas. Sejak anak masih dalam kandungan pun kesehatan dan gizi perlu diperhatikan, yaitu melalui kebiasaan disiplin makan dan menu makan sang ibu. Makan adalah kegiatan yang setiap hari dilakukan oleh semua orang, baik itu anak usia dini, remaja, orang tua, maupun manula.

Menurut Furkon, dkk (2013), makan makanan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat pembangun dan zat pengatur gizi seseorang. Hal ini disebabkan dalam setiap satu jenis makanan hanya mengandung satu jenis zat pengatur gizi saja. Untuk itu, demi melengkapi berbagi macam zat yang bergizi bagi tubuh kita, kita harus makan makanan yang beraneka ragam. Kebiasaan makan makanan yang beraneka ragam pun sangat penting bagi perkembangan anak usia dini. Pada masa ini, segala sesuatu yang dimakan oleh anak mempengaruhi pertumbuhan kerangka tulang, bentuk fisik, dan kerentanan terhadap penyakit. Olahraga dan aktivitas fisik pun penting dalam kehidupan anak-anak (Lumkin, 2011).

Persentase anak-anak yang diidentifikasi sebagai picky eater menurut survei di kota Knoxville, Amerika Serikat pada tahun 2004, menyebutkan adanya peningkatan perilaku picky eater pada anak antara 19-50% pada semua umur untuk kedua jenis kelamin, semua etnis, dan semua rentang pendapatan rumah tangga di Kota Knoxville. Selanjutnya penelitian yang di lakukan Judarwanto pada tahun 2007 di Jakarta pun, mengatakan bahwa pada anak prasekolah usia 4-6 tahun, didapatkan prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%. Berdasarkan kedua penelitian yang dilakukan di dua kota yang berbeda negara, terlihat cukup tinggi tingkat persentase perilaku picky eater yang terjadi pada anak kota. Diperkuat dengan penelitian yang di lakukan oleh Nancy L. Zucker, Ph.D. di kota Durham, Inggris yang diterbitkan 3 Agustus 2015 di jurnal Pediatrics, lebih dari 20 persen anak-anak usia 2 sampai 6 adalah pemakan

selektif. Dari mereka, hampir 18 persen digolongkan cukup pilih-pilih makanan.

Berdasarkan observasi awal pun, di TK Ananda Islamic School, yang berada di Kota Jakarta, yaitu di wilayah Jakarta Barat dengan lingkungan sekolah yang berada dekat dengan beberapa pusat perbelanjaan dan dengan tingkat perekonomian rata-rata orang tua yang menyekolahkan anaknya di sekolah ini adalah menengah ke atas, serta perilaku konsumtif masyarakat kota yang terlihat dari para orang tua dan anak, peneliti melihat besarnya fenomena picky eater yang di alami anak-anak usia 3 – 4 tahun di kelas Nursery B TK Ananda Islamic School.

Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan anak dengan rentang usia 0-8 tahun, atau di sebut juga dengan masa keemasan (*golden ages*), merupakan masa yang sangat penting bagi seorang anak. Pendidikan pada rentang usia tersebut pun sangat menentukan masa depan seorang anak. Menurut Sujiono (2011), pendidikan pada tahap anak usia dini ini, memfokuskan pada *physical, intelligence* atau *cognitive, emotional* dan *social education*.

Pendidikan yang di dapatkan anak usia dini haruslah sesuai dengan perkembangannya. Perkembangan anak usia dini merupakan suatu periode keemasan dimana semua potensi anak berkembang pada masa ini. Suryana dan Mahyudin (2013) menjelaskan bahwa anak usia dini merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar sepanjang rentan pertumbuhan serta perkembangan kehidupan manusia. Masa ini ditandai oleh berbagai periode penting yang fundamental dalam kehidupan anak selanjutnya sampai periode akhir perkembangannya. Salah satu periode yang menjadi penciri masa usia dini adalah periode keemasan. Suryana dan Mahyudin (2013) menyatakan bahwa banyak konsep dan fakta yang ditemukan memberikan penjelasan periode keemasan pada anak usia dini, yaitu semua potensi anak berkembang paling cepat.

Dengan demikian, anak usia dini merupakan anak dengan rentang usia 0-8 tahun atau disebut juga masa keemasan

(golden ages) bagi anak. pendidikan pada tahap ini, memfokuskan pada physical, intelligence atau cognitive, emotional dan social education. Pendidikan yang di dapatkan pada masa ini haruslah sesuai dengan perkembangan. Perkembangan anak usia dini merupakan suatu periode keemasan di mana semua potensi anak berkembang pada masa ini. Sebab, pada masa ini ditandai oleh berbagai periode penting yang fundamental dalam kehidupan anak selanjutnya sampai periode akhir perkembangannya.

Anak Usia Dini dan Lingkungan Kota

Dalam perkembangan kepribadian seorang anak menurut Gunawan (2010), untuk menjadi manusia dewasa dapat berlangsung dalam Tri Pusat Pendidikan, yaitu rumah atau dalam keluarga, di sekolah atau lembaga pendidikan formal, dan di masyarakat atau pendidikan nonformal. Dalam pendidikan nonformal didalam keluarga dan masyarakat, kepribadian anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai situasi dan kondisi pembiasaan yang dilihat dan dipelajari seorang anak hingga nanti tumbuh menjadi dewasa. Pengaruh corak hidup dan kebudayaan suatu lingkungan tempat tinggal seorang anak beserta keluarganya juga akan mempegaruhi tumbuh kembangnya.

Anak yang tinggal bersama orang tuanya di lingkungan masyarakat kota yang heterogen dan modern, dengan kondisi orang tua yang memiliki perilaku konsumtif secara langsung akan terbentuk menjadi anak dengan perilaku konsumtif pula. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Vygotsky dalam Santrock (2007), bahwa tumbuh kembang seorang anak tergantung pada perangkat yang disediakan masyarakat dan pola pikir mereka terbentuk oleh konteks kultural dimana mereka tinggal.

Lingkungan kota dengan beberapa persoalan didalamnya, berdasarkan Susilo (2008) diantaranya adalah materialism, yakni kemodernan yang diukur dengan tindakan-tindakan konsumsi. Konsumsi bukan lagi sekedar sebagai sarana untuk bertahan hidup atau menjaga kelangsungan hidup, tetapi ia telah berubah menjadi hidup itu sendiri. Konsumsi merupakan gaya hidup baru yang

diyakini sebagai salah satu symbol dari modernitas. Akibatnya, ia menjadi semacam candu yang tidak bisa dikendalikan.

Dengan demikian, anak usia dini akan tumbuh dan berkembang dengan tergantung pada perangkat yang disediakan masyarakat dan pola pikir mereka akan terbentuk oleh konteks kultural dimana mereka tinggal. Hal tersebut akan sangat berpengaruh dengan lingkungan kota dengan beberapa persoalan didalamnya, diantaranya materialism, yakni kemodernan yang diukur dengan tindakan-tindakan konsumsi berlebihan jika tidak adanya pendidikan nonformal didalam keluarga dan masyarakat yang sesuai dengan budaya, norma dan agama.

Picky Eater

Dalam bukunya, Diana dan Lies (2012) menerangkan bahwa picky eater merupakan kesulitan makan yang ditandai dengan menolak makan, neophobia, dan memiliki makanan yang sangat disukai. Dorfman (2011) menegaskan kembali bahwa, picky eater adalah anak yang memiliki perilaku sangat pemilih dalam hal makanan, dan tidak mendapatkan menu makan yang seimbang yang termasuk didalamnya sayuran, buah-buahan, nasi, dan hanya menginginkan makanan yang manis saja.

Selain itu, pendapat lain mengaitkan picky eater dengan proses yang berhubungan dengan perkembangan psikologis. Picky eater merupakan proses perkembangan diri anak, yang melibatkan gangguan penerimaan makanan dan pola makanannya, yang berhubungan dengan pertumbuhan, penambahan usia, dan perkembangan emosi, hal ini sesuai dengan yang dikatakan Johnson dalam Horodynski (2002);

“Picky eater is a developmental process with disrupted food acceptance patterns and the emergence of eating patterns related to physiological growth, age, and emotional development”

Berdasarkan teori-teori tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa picky eater merupakan gangguan perilaku makan pada anak yang berhubungan dengan perkembangan psikologis tumbuh

kembangnya dan ditandai dengan keengganan anak mencoba jenis makanan baru (neofobia), pembatasan terhadap jenis makanan tertentu terutama sayur dan buah, dan secara ekstrim tidak tertarik terhadap makanan dengan berbagai cara yang dilakukan, yaitu menampik makanan yang tidak dia sukai, mengemut makanan, dan menutup mulut dengan rapat pada saat menghadapi makanan yang tidak dia sukai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersumber pada pendekatan studi kasus. Penelitian dilaksanakan di Kelas Nursery B TK Ananda Islamic School 2015. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman. Dengan melakukan analisis bersamaan dengan pengumpulan hasil pengamatan dengan mereduksi, menyajikan dan menarik kesimpulan.

Dalam pengujian keabsahan data dilakukan dengan menggunakan uji credibility (validitas internal), transferability (validitas eksternal), dependability (realibilitas), dan confirmability (objektivitas).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Perilaku Picky Eater yang Tampak Pada Anak Usia 3-4 Tahun di Kelas Nursery B, TK Ananda Islamic School.

Anak terlihat selalu mengemut makanannya. Anak tidak memiliki keinginan untuk langsung mengunyah dan menelan makanannya sehingga anak mengemut makanan tersebut terlebih dahulu dalam waktu yang cukup lama baru kemudian mengunyah dan menelannya. Makanan yang mereka emut, tidak hanya makanan yang tidak mereka sukai, tetapi juga makanan yang mereka sukai. Anak juga mencoba memakan makanan dengan menu yang berbeda dari sekolah, namun mengemut makanan tersebut terlebih dahulu baru mengunyah dan menelannya. Begitu pula ketika mereka membawa bekal makanan dari rumah dengan menu makanan kesukaan

mereka, mereka juga masih saja mengemut makanan tersebut.

Selain itu, anak juga terlihat selalu membawa jenis makanan yang sama kesekolah setiap harinya. Menu makanan yang selalu mereka bawa tersebut adalah nasi putih dengan nugget atau kentang goreng sebagai tambahannya. Menu tersebut merupakan menu makanan kesukaan mereka, karena ketika sekolah memberikan makanan tambahan setiap hari Jumat dengan menu yang disesuaikan dengan makanan empat sehat lima sempurna sesuai kebutuhan anak, mereka menolaknya. Mereka lebih memilih untuk memakan makanan yang mereka bawa karena menu yang diberikan sekolah tidak mereka sukai.

Anak lebih memilih makanan dengan rasa yang gurih dan ketika anak dibawakan menu makanan berupa roti goreng isi sayuran dan telur pun, anak melepehkannya dan lebih memilih untuk memakan snack gandum momogi dengan berbagai varian rasa. Makanan seperti nugget, kentang goreng, mie goreng, ayam goreng, kulit goreng kremes, dan bahkan chiki merupakan makanan yang mereka sukai dan pilih untuk dimakan daripada memakan sayuran dan buah-buahan yang lebih bergizi dari pada makanan gurih yang mereka sukai.

Menolak menu makanan baru untuk anak pun dilakukan dengan cara selalu merengek dan bahkan menangis ketika mengetahui akan mendapat menu makanan yang berbeda dari menu yang mereka sukai. Menepis makanan yang guru coba sampaikan kepada mereka pun dilakukan anak. Anak dengan picky eater juga tidak hanya melepehkan makanan yang tidak dia sukai atau baru baginya, namun juga sampai memuntahkannya.

Penyebab Perilaku Picky Eater Pada Anak

Alergi merupakan salah satu penyebab anak menjadi picky eater. Anak menjadi pilih-pilih makanan karena mempunyai alergi terhadap suatu jenis makanan. Anak memiliki alergi disebabkan karena faktor keturunan atau karena faktor bawaan sejak lahir. Ketika alergi anak kambuh, dia menjadi terhambat dalam melakukan aktifitas seperti biasanya.

Makanannya yang dimakan pun dibatasi dan disesuaikan agar alergi yang ada pada diri anak tidak bertambah parah atau segera membaik.

Apabila anak tidak memiliki alergi terhadap suatu makanan tertentu, peneliti menemukan anak di kelas Nursery B TK Ananda Islamic School dengan perilaku picky eater yang disebabkan karena kurang tepatnya orang tua dalam pemberian MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu). Ketika mulai mendapatkan makanan pendamping ASI, jadwal makan yang diberikan tidak konsisten. Begitu pula dengan menu yang diberikannya. Ada pula anak yang hanya mendapatkan makanan bertekstur lunak seperti bubur hingga dia berusia 2 tahun. Padahal, seharusnya anak sudah mulai dikenalkan pada makanan keluarga atau makanan padat namun tetap mempertahankan rasa. Hanya pada usia 6-9 bulan tekstur makanan sebaiknya cair dan lembut seperti bubur buah, bubur susu atau bubur sayuran yang dihaluskan dan usia 10-12 bulan, bayi mulai beralih ke makanan kental dan padat, namun tetap harus bertekstur lunak, seperti aneka nasi tim. Pola makan masyarakat atau kelompok di mana anak berada, akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan, selera, dan daya terima anak akan suatu makanan.

Peran Orang Terdekat Anak Terhadap Perilaku Picky Eater Pada Anak

Kesadaran yang dimiliki orang tua tentang adanya perilaku picky eater pada anak terlihat dari mereka mengetahui secara pasti sejak kapan anaknya memiliki perilaku picky eater. Berdasarkan temuan dilapangan tersebut, perilaku picky eater pada anak muncul ketika mereka berusia dua sampai dengan tiga tahun. Saat ini mereka sudah berusia tiga sampai dengan empat tahun dan masih memiliki perilaku picky eater.

Interaksi orang tua-anak terutama ibu, yang sibuk bekerja membuat anak harus di rawat dan di perhatikan oleh asisten rumah tangga atau nenek mereka. Hanya pada saat malam hari atau akhir pekan saja mereka dapat bertemu dengan orang tuanya. Itu pun, ibu terkadang masih dibantu oleh asisten rumah

tangga. Dengan kondisi ibu yang lelah sehabis terlihat kesal saat anak mengajak bermain atau berpola sedikit manja. Padahal, berdasarkan pengamatan yang dilakukan, anak yang memiliki pertumbuhan yang kurang baik, pada saat kegiatan makan bersama di rumahnya, tidak memiliki pola interaksi yang positif bersama orang tuanya, terutama dengan ibunya.

Ibu dengan kesibukannya bekerja di pagi hari, tidak menghalangi mereka untuk berusaha mempersiapkan makanan untuk anaknya. Selalu menyuapi sarapan dan makan malam anak jika memungkinkan. Sampai akhirnya, terdapat pula ibu yang menyadari bahwa dirinya telah melakukan kesalahan dengan terlalu sibuk menjadi wanita karier sehingga anaknya menjadi picky eater dan interaksi yang terjalin dengan anak menjadi kurang begitu baik. Akhirnya ibu tersebut berhenti bekerja dan mulai memperbaiki interaksinya dengan anak serta memperbaiki perilaku picky eater pada anaknya.

Tidak sedikit pula ibu yang tidak bekerja mengantar dan menjemput anaknya kembali dari sekolah. Interaksi yang terjalin pun terlihat baik meskipun ternyata terkadang ibu suka menghukum anak sehingga anak menjadi trauma dan takut. Selain itu, terdapat pula ibu yang selalu mengancam atau mengiming-imingi anak dengan tidak memberikan dan membelikan mainan kesukaannya jika anak tidak menuruti perkataan ibunya.

Upaya yang dilakukan orang tua dalam menangani picky eater pada anak adalah para orang tua yang memiliki anak dengan perilaku picky eater dan telah menyadarinya melakukan berbagai upaya untuk menangani perilaku tersebut pada anaknya. Upaya awal mereka untuk menanganinya yaitu, memeriksakan anak mereka ke dokter dan memberinya vitamin. Orang tua yang mengetahui anaknya memiliki perilaku picky eater, segera membawa anak ke dokter anak dan memberinya vitamin.

Merubah menu makanan yang hanya bertekstur lembut pun dirubah diikuti dengan waktu pemberian waktu makan yang konsisten. Mengurangi pemberian susu

formula untuk anak juga dilakukan agar anak lebih memilih untuk makan bukan meminum susu jika lapar. Selanjutnya, orang tua juga memberikan makanan yang anak sukai dan diselingi dengan menu makanan baru. Orang tua menyiapkan segala keperluan menu makan anak di malam hari karena pagi harinya harus bekerja serta memperbaiki cara penyajian makan anak. Usaha ini pun perlahan-lahan membuat anak berkurang picky eaternya.

Namun ada pula orang tua yang membawa anak ke pusat perbelanjaan atau mall sebagai upaya mengatasi perilaku picky eater pada anak. Ini tidak membuat anak dapat mengurangi perilaku picky eaternya. Meskipun sudah berkonsultasi dengan ahli gizi dan memberikan vitamin tambahan untuk anak, perilaku picky eater pun sulit untuk dikurangi jika tidak melakukan perubahan pada pola makan anak sesuai jadwal yang tepat.

Waktu makan merupakan waktu bagi anak melatih tanggung jawab, oleh karena itu, sebaiknya makan dilakukan secara teratur dan dengan waktu yang bersamaan sehingga anak dapat mengetahui apa yang harus dilakukan ketika waktu makan tiba. Dengan menghadirkan suasana nyaman dan menyingkirkan semua hal yang berpotensi mengganggu proses makan anak, misalnya pada saat makan sebaiknya semua musik, televisi, serta mainan di jauhkan dan dimatikan diharapkan anak dapat berkonsentrasi makan. Makan bersama anggota keluarga lainnya sangat dianjurkan karena melatih konsentrasi serta melatih kemampuan motorik sehingga terbentuk pemikiran pada anak bahwa saat makan bersama anggota keluarga merupakan saat yang membahagiakan. Selain itu, memberi makan yang baik dan benar sangat berpengaruh terhadap selera makan anak.

Penanganan Guru Yang Menemukan Anak Didiknya Dengan Perilaku Picky Eater.

Pendidikan dan perhatian yang diberikan sekolah mengenai kesehatan dan gizi untuk anak didik mereka di sekolah masih sebatas hanya memberikan menu tambahan setiap hari Jum'at untuk seluruh anak Nursery dan Kindergarten. Berdasarkan keterangan dari guru dan kepala TK, terlihat bahwa

pendidikan tambahan untuk guru serta orang tua mengenai kesehatan dan gizi demi terbentuknya anak didik yang sehat masih belum sepenuhnya dijalankan oleh sekolah ini.

Masih sebatas pemberian makanan tambahan atau penyelenggaraan program makan di sekolah sebagai penunjang kesehatan dan gizi anak setiap hari Jum'at saja dan tidak adanya seminar atau parenting demi meningkatkan pengetahuan kepada guru dan orang tua murid dalam memperbaiki pengetahuan tentang kesehatan dan gizi yang nantinya akan disampaikan dan diterapkan kepada keluarga dan anak-anak mereka.

Menu makanan tambahan yang diberikan sekolah untuk anak-anak sudah cukup bervariasi hanya masih sangat kurang dalam pemberian buah-buahan untuk anak. Sekolah pun telah memberikan menu makanan kepada orang tua setiap semester yang merupakan bentuk keterlibatan orang tua pada waktu penyelenggaraan makan di sekolah.

Pengetahuan guru mengenai karakteristik anak picky eater masih belum mengenal dan mengetahui apa itu picky eater dan bagaimana karakteristik anak dengan perilaku ini. Tidak hanya mengenai perilaku picky eater, tetapi juga pengetahuan guru mengenai gizi anak pun masih belum maksimal. Hal ini diakui kepala TK dan guru tersebut sendiri.

Guru yang ada di sekolah ini, merupakan lulusan Pendidikan Bahasa Inggris dan hanya beberapa yang merupakan lulusan Pendidikan Anak Usia Dini. Dengan sedikit pengetahuan tentang kesehatan dan gizi anak usia dini, serta pengetahuannya tentang picky eater, tidak menghalangi guru untuk melakukan upaya yang maksimal dalam menangani perilaku picky eater pada anak didiknya. Upaya membujuk serta menyuapi anak yang enggan untuk memakan makanannya pun dilakukan walaupun terkadang tidak semua berhasil dibujuk.

Guru juga memberikan anak dengan reward jika dia mau mencoba memakan sayuran walaupun terkadang tidak semua berhasil dibujuk. Reward yang guru berikan sebagai bentuk penghargaan kepada anak dan

agar anak terus mempertahankan kebiasaan baiknya dalam hal makan. Bentuk reward yang diberikan guru tidak melulu dengan memberikan hadiah yang besar. Guru memberikan reward dengan menggunakan sticker atau gambar temple kesukaan anak. Tidak jarang juga dengan pelukan atau tepuk tangan sebagai bentuk penghargaan untuk anak.

Upaya yang terpenting yang dilakukan guru adalah komunikasi dengan orang tua anak. Hal ini dilakukan agar orang tua juga membantu untuk menanamkan dan menerapkan kebiasaan makan yang baik dan sehat untuk anak mereka dirumah. Keluarga terutama orang tua merupakan contoh awal dan palling dekat dengan anak untuk mengarahkannya serta mempengaruhinya dalam pola makan yang baik.

Dampak Picky Eater Bagi Kesehatan dan Pendidikan Anak

Picky eater tentunya memiliki dampak bagi anak. Dampak picky eater pada kesehatan adalah, mereka menjadi jarang hadir kesekolah karena sakit. Jika tidak segera ditangani sejak dini dan tepat, picky eater akan berdampak panjang dan berulang hingga mereka dewasa, mengalami kerusakan fisik, mental dan perilaku, resiko kematian lebih tinggi, dan apabila semakin parah akan mengakibatkan anoreksia dan bulimia

Inter dan Multi Disiplin Keilmuan Dalam Penelitian

Pembahasan hasil penelitian melalui pendekatan inter dan multi disiplin keilmuan sebagai berikut:



Bagan 1. Bagan Inter dan Multi Disiplin Keilmuan Dalam Picky Eater Pada Anak Kota

Usia 3-4 Tahun di Kelas Nursery B TK Ananda Islamic School.

Picky eater dilihat dari aspek kedokteran merupakan sejenis gangguan sulit makan pada seseorang yang apabila tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan mudahnya seseorang terserang penyakit. Hal ini disebabkan karena, picky eater dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang baik dan seimbang didalam tubuh. Terlebih lagi jika picky eater terjadi pada anak-anak, yaitu pada usia 3-4 tahun. Dimana pada usia ini menurut Dr. Soegeng Santoso, M.Pd dan Dra. Anne Lies Ranti, M.Pd (2014) pada usia 3-4 tahun pula anak amat rentan terhadap berbagai jenis penyakit infeksi terutama apabila anak tidak tercukupi gizinya.

Picky eater merupakan gangguan perilaku makan yang kaitannya pun sangat erat dengan kondisi biologis anak yaitu, kondisi saluran cerna anak. Dr. Widodo Judarwanto, Sp.A (2009) menjelaskan bahwa gangguan saluran cerna yang sering terjadi adalah gastroesofagial reflux atau masuknya kembali isi lambung ke bagian yang lebih atas dari saluran cerna.

Jika dilihat dari aspek budaya, perilaku picky eater yang erat kaitannya dengan kebiasaan makan yang tidak baik. Kebiasaan makan sendiri menurut Soegeng Santoso, M.Pd dan Dra. Anne Lies Ranti, M.Pd (2014) merupakan cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi, dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan faktor-faktor budaya dimana mereka hidup. Aspek budaya ini juga berkaitan erat dengan aspek sosial. Dimana menurut Koentjaraningrat (1984) dalam Soegeng Santoso, M.Pd dan Dra. Anne Lies Ranti, M.Pd (2014) mengatakan bahwa kebiasaan makan individu, keluarga, dan masyarakat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, segi kependudukan dengan susunan, tingkat dan sifat-sifatnya. Artinya disini adalah anak memiliki perilaku picky eater atau pun tidak semua dipengaruhi faktor sosial yang berada di lingkungan si anak. Seperti anak yang tinggal di kota, dengan lingkungan sosial anak yang hedonism membuat mereka mengikutinya.

Picky eater juga sangat berkaitan dengan aspek psikologi. Sesungguhnya, perilaku picky eater ini merupakan salah satu bentuk dari gangguan perilaku makan yang dapat di upayakan untuk mengatasinya dengan cara psikologi. Dimana hubungan emosional antara anak dan ibu hendaknya baik. Ketika ibu memiliki rasa sabar, tenang dan tekun dalam menghadapinya, perilaku picky eater anak anak perlahan-lahan berkurang.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Karakteristik perilaku picky eater yang tampak pada anak usia 3-4 tahun di kelas Nursery B TK Ananda Islamic School adalah anak selalu mengemut makanannya. Anak juga selalu membawa menu makanan yang sama setiap harinya untuk bekal makan. Anak menolak yaitu dengan cara selalu merengek dan bahkan menangis ketika mengetahui akan mendapatkan menu makanan yang berbeda dari menu yang mereka sukai (2) Penyebab anak menjadi picky eater. Anak menjadi picky eater disebabkan oleh alergi yang dimiliki anak sejak kecil, cara penyajian makanan pendamping ASI yang kurang tepat oleh orang tua. Orang tua memberikan makanan dengan tekstur yang lembut dalam rentang waktu yang cukup lama. Ketakutan orang tua dalam memperkenalkan rasa dan jenis makanan tertentu kepada anak juga dapat menyebabkan perilaku pilih-pilih makanan pada anak. (3) Peran orang terdekat anak, yaitu orang tua melakukan segala upaya ketika telah mengetahui anaknya memiliki perilaku picky eater. Interaksi orang tua dan anak juga mempengaruhi perilaku picky eater pada anak. (4) Penanganan guru yang menemukan anak didiknya dengan perilaku picky eater melakukan upaya dengan cara memberikan reward dan komunikasi ke orang tua. (5) Dampak picky eater pada kesehatan adalah, mereka menjadi jarang hadir kesekolah karena sakit. Hal ini berkaitan dengan asupan gizi yang mereka makan dan akhirnya diserap oleh tubuh tidak maksimal sehingga anak mudah terserang penyakit.

Ketidakhadiran anak dalam waktu yang sering, menyebabkan anak menjadi

sedikit tertinggal dalam hal pelajaran yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak. Karena, sejatinya pendidikan pada anak usia dini merupakan pendidikan yang diberikan secara continue atau berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Damayanti, D & Setyarini, L. 2012. *365 Hari MP-ASI Plus*. Jakarta: Kompas.
- Dorfman, K. 2011. *What's Eating Your Child*. USA : Workman Publishing.
- Furkon, L A, dkk. 2013. *Ilmu Kesehatan dan Gizi*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Gunawan, A H. 2010. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Horodyski, M A.. 2010. Manfred Stommel, et.al. Low-Income African American and Non-Hispanic White Mothers' Self-Efficacy, "Picky Eater" Perception, and Toddler Fruit and Vegetable Consumption. *Journal of Public Health Nursing*. 27 (5).
- Judarwanto, W. 2009. *Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak*. Jakarta: Puspa Swara.
- Santrock, J W. 2007. *Children*. University of Texas at Dallas: Mc Graw Hill.
- Santoso, S & Ranti, A.L. 2014. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujiono, Y. N. 2011. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- Suryana, D & Mahyudin, N. 2013. *Dasar-dasar Pendidikan TK*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Susilo, R K. D. 2008. *Sosiologi Lingkungan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.