

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi *Picky Eating*

Picky eating ataupun sikap pilih-pilih makanan merupakan suatu kondisi dimana anak tidak bersedia ataupun menolak untuk makan, ataupun mengalami kesusahan dalam mengkonsumsi makanan serta minuman. Sikap sulit makan yang tidak baik ialah semacam pilih-pilih makanan, makan dengan menyaksikan tv ataupun bermain, serta ingin makan bila diajak jalan-jalan, tentu bisa terbawa sampai dewasa. Makanan akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental Balita, oleh sebab itu makanan yang diberikan wajib memenuhi kebutuhan gizi Balita. Balita dalam proses pertumbuhan serta perkembangannya ditentukan oleh makanan yang dimakan tiap hari, untuk tumbuh maksimal memerlukan konsumsi makanan yang baik diantaranya beragam, jumlah yang cukup, bergizi serta seimbang (*balance*) (Depkes RI dalam Santi 2016).

Sikap anak untuk menyatakan perasaan tersebut salah satu cara yang mudah dilakukan adalah dengan menolak makanan. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa perilaku *picky eating* 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.

Sikap anak untuk menyatakan perasaan tersebut salah satu cara yang mudah dilakukan adalah dengan menolak makanan. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa perilaku *picky eating* 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.

2.2. Tipe *Picky Eating*

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

1. The Veggie Hater

Anak dengan tipe *The vagie Hater* biasanya menolak mengonsumsi 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 mengkonsumsi 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 mengkonsumsi 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 mengkonsumsi 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 banya 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 kebanyakann 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.

2.3. Gejala *Picky Eating*

Anak dengan perilaku *picky eater* 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 eating* 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. Kesulitan mengunyah, menghisap, menelan makanan atau hanya bisa makanan lunak atau cair.
6. Memuntahkan atau menumpahkan makanan, menepis suapan dari orangtua.

Kesulitan/gangguan makan bukanlah diagnosis atau penyakit, tetapi merupakan gejala atau tanda adanya penyimpangan atau kelainan yang sedang terjadi pada tubuh anak. Kesulitan makan dialami oleh 25-40% anak-anak (Soetjiningsih, Gde Ranuh.2016).

2.4. Faktor-Faktor Penyebab *Picky Eating*

Faktor yang mempengaruhi *picky eating* antara lain:

1. Penyakit pada anak

Hilangnya nafsu makan pada anak dapat terjadi karena adanya gangguan fungsi saluran cerna, penyakit infeksi akut atau kronis seperti

TBC, alergi makanan atau cacangan. Penyakit pada anak dapat dilihat dari proses makan. Proses makan dimulai dari masuknya makanan dimulut, mengunyah hingga menelan makanan. Pergerakan motorik kasar disekitar mulut memiliki peranan penting dalam proses makan. Pergerakan motorik tersebut berupa koordinasi antara gerakan menggigit, mengunyah, dan menelan yang dilakukan oleh otot rahang atas dan bawah, bibir, lidah dan otot-otot lainnya. Gangguan pada proses makan yang sering terjadi berupa gangguan mengunyah makanan (Judarwanto dalam Aryanti,2015).

2. Pola asuh orang tua

Pola asuh atau *parenting style* adalah salah satu faktor yang secara signifikan turtu membentuk karakter anak. Pola asuh secara umum dapat didefenisikan sebagai upaya pemeliharaan seorang anak, yaitu bagaimana orang tua memperlakukan, mendidik, membimbing dan mendisiplikan serta melindungi anak, yang meliputi cara orang tua memberikan peraturan, hukuman, hadiah, kontrol, dan komunikasi untuk mecapai kedewasaan sesuai dengan norma-norma yang diharapkan masyarakat pada umumnya (Wibowo,2012).

Salah satu aspek pola asuh adalah pemberian makan. Pemberian makan merupakan bentuk mendidik keterampilan makan, membina kebiasaan makan, membina selera terhadap jenis makanan, membina kemampuan memilih makanan untuk kesehatan dan mendidik perilaku makan yang baik dan benar sesuai dengan kebudayaan masing-masing (Waryana, 2010).

Kemudian menurut Agency. B, 2014, Pola asuh adalah suatu keseluruhan interaksi orang tua dan anak, dimana orang tua yang memberikan dorongan bagi anak dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan, dan nilai-nilai yang di anggap paling tepat bagi orang tua agar anak bisa mandiri, tumbuh, serta berkembang secara sehat dan optimal, memiliki rasa percaya diri, memiliki sifat rasa ingin tahu, bersahabat, dan berorientasi untuk sukses.

Perilaku orang tua menjadi sangat penting dalam proses perkembangan dan pertumbuhan anak baik secara fisik maupun psikis. Bukan hanya tuntutan yang diberikan orang tua kepada anak, tetapi orang tua juga mendorong dan memotivasi anak untuk hal-hal yang positif kepada anak yang nantinya akan berguna di masa depan.

Pola asuh makan orang tua kepada anak atau parental feeding adalah perilaku orang tua yang menunjukkan bahwa mereka memberikan makanan pada anaknya baik dengan pertimbangan atau tanpa pertimbangan (Boucher, 2014).

Menurut (Rufaida,dkk) 2018 dalam penelitiannya pada *Journal of Issues in Midwifery*, anak tidak akan menjadi *picky eater* jika orang tua tidak selalu menuruti permintaan anak ataupun jajan sembarangan yang akan membahayakan kesehatannya. Pola asuh yang diterapkan orangtua masih belum bisa membuat anak menjadi tidak *picky eater* hal ini disebabkan karena anak cenderung tidak menyukai variasi makanan, kondisi fisik anak yang belum terbiasa menerima makanan selain yang

dia suka dan pola asuh orang tua yang tidak sepenuhnya mengasuh anak sehingga orang tua tidak sepenuhnya mengetahui kondisi anak.

3. Praktek pemberian makan (*feeding practice*) saat bayi

Pengaturan makan bayi dan Balita adalah dengan pemberian ASI, pemberian makan pendamping ASI serta makanan sapihan (Azmi, 2012). Pemberian ASI eksklusif yang dimulai dari usia 0-6 bulan. Bayi yang terpapar dengan rasa ASI akan meningkatkan penerimaan dalam masalah rasa dan selera sehingga dapat mempengaruhi percepatan dalam penyapihan. Bayi yang mendapat ASI lebih dapat menerima sayuran pada pemberian pertama dibandingkan dengan bayi yang minum susu formula. Anak yang diberikan ASI eksklusif jarang mengalami kesulitan makan (*picky eater*), selama pemberian ASI yang benar (Nasar,2010).

Menurut Yuanta (2018) dalam penelitiannya pada Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, (Yunita, Tamtomo, & Hanim, 2018) Balita gizi kurang (tidak ASI eksklusif), 85 Balita normal (ASI eksklusif) dan 2 Balita normal (tidak ASI eksklusif). Dari keseluruhan Balita yang mendapatkan ASI eksklusif rata-rata banyak dengan status gizi normal sedangkan Balita dengan riwayat tidak mendapatkan ASI eksklusif cenderung banyak dengan status gizi yang kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara riwayat pemberian ASI dengan kejadian gizi kurang.

4. Pengetahuan orang tua

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan merupakan hasil tahu yang didapat seseorang melalui penginderaan dengan melihat, meraba, merasa, mencium maupun mendengar suatu objek.

Menurut Soerdjo (2011), dalam buku *Gizi Daur Dalam Kehidupan*, menjelaskan bahwa pilihan makanan anak akan sangat terpengaruh oleh pengetahuan gizi yang dimiliki orang tua. Kemudian lingkungan sosial emosional anak, meliputi waktu pendampingan saat makan, suasana positif di rumah, dan perilaku makan orang tua berkaitan dengan kuantitas dan kualitas asupan makan anak.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Fitriyanti (2019) dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, hubungan pengetahuan ibu tentang gizi berpengaruh signifikan terhadap kesulitan makan pada anak. Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan ibu yang kurang baik dapat diakibatkan oleh kurangnya informasi mengenai kebutuhan gizi pada anak.

5. Perilaku makan orang tua

Orang tua memiliki peranan penting terhadap perilaku makan anak. Beberapa penelitian mengatakan bahwa perilaku *picky eaters* pada anak dipengaruhi oleh perilaku makan orang tua. Kebiasaan makan orang tua terbentuk dari budaya dan norma yang berlaku di masyarakat (Anggraini, 2014). Anak yang tumbuh dari keluarga yang malas makan akan memacu perilaku malas makan juga (Sulistyoningsih, 2012). Penelitian lain juga mengatakan bahwa anak perempuan dengan *picky*

eaters mempunyai ibu dengan variasi asupan sayuran yang rendah (Galloway dalam Priyanti, 2013).

Menurut Ika Rizki Anggraini (2014) dalam penelitiannya pada *NurseLine Journal*, bahwa ada hubungan kuat antara perilaku makan orang tua dengan kejadian *picky eater* terhadap anak.

6. Nafsu makan anak

Picky eater yang disebabkan oleh hilangnya nafsu makan dapat terjadi mulai tingkatan yang ringan sampai berat. Gejala ringan diantaranya nafsu makan berkurang, minum minuman yang sering tersisa, mengeluarkan atau menyemburkan makanan dan pada saat minum ASI yang singkat sedangkan gejala berat seperti menutup mulut rapat-rapat atau menolak makan dan minum susu sama sekali (Judarwanto dalam Kusumawardhani et al., 2013).

7. Interaksi orangtua-anak

Interaksi orangtua dan anak memiliki faktor penting dalam membangun hubungan yang positif antara orangtua dan anak yang juga akan berpengaruh terhadap perilaku makan anak (Saraswati, 2012). Interaksi yang positif seperti kontak mata, komunikasi dua arah, pujian, sentuhan dan interaksi negatif seperti memaksa makan, membujuk dapat berpengaruh terhadap nafsu makan anak (Rahmawati, 2013).

8. Konsep sehat sakit orang tua

Orang tua sering menganggap bayi yang sehat adalah bayi yang gemuk. Bayi yang gemuk sering dijadikan tolak ukur orang tua dalam

menilai kesehatan seorang anak. Bayi yang gemuk mungkin saja sehat, namun bayi yang tidak gemuk belum tentu tidak sehat. Anggapan yang salah terhadap bayi yang kurus menyebabkan orang tua salah dalam mengambil langkah terutama ibu. Ibu biasanya akan menambahkan susu formula yang berdampingan dengan ASI, bahkan sampai menambahkan makanan pada anak yang masih berusia 3 bulan dengan anggapan supaya anaknya lebih sehat (Kusumawardhani et al, 2013).

Seorang individu memperoleh konsep atau pandangan mengenai makanan diawali dari keluarga. Seseorang dengan pendidikan rendah dapat menyusun makanan yang sesuai standar gizi jika rajin mendengarkan atau melihat informasi terkait gizi (Kusumawardhani et al., 2013).

9. Pengasuh anak

Orang yang biasanya mengasuh anak adalah orang yang paling sering berinteraksi dengan anak. Pengasuh anak memiliki tujuan untuk mendidik dan membesarkan anak termasuk dalam hal makan (Kusumawardhani, 2013). Orangtua yang tidak mengajarkan anak untuk makan makanan yang bervariasi atau hanya menyediakan makanan yang tepat akan menyebabkan anak tidak mengenal berbagai rasa dan jenis makanan sehingga anak akan menjadi pilih-pilih makanan (*picky eater*).

Sikap orangtua atau pengasuh yang emosional dalam menghadapi anak yang susah makan akan menyebabkan suasana makan

anak menjadi tidak nyaman sehingga anak akan semakin sulit untuk makan (Hidayati, 2011 dalam Kusumawardhani et al., 2013).

10. Faktor psikologis

Faktor psikologis pada anak meliputi: kecemasan, perhatian yang mudah teralihkan, memiliki keinginan yang kuat serta adanya gangguan pengendalian diri. Riwayat tersedak, dipaksa ataupun dimarahi saat makan dapat menjadi penyebab psikologis anak kesulitan makan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012)

3.4.5. Perilaku *Picky Eating* Menurut Tahapan Usia Balita

Picky eating juga bisa digolongkan menurut usianya. Penjelarasannya 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 makannya dirumah. Pada masa ini kasus yang paling banyak dijumpai adalah pilih-pilih makan

3.4.6. Penatalaksanaan *Picky Eating*

Menurut Hidayati (2011) untuk mengatasi anak sulit makan dapat dilakukan dengan cara:

1. Ajari anak untuk makan sendiri sejak dini

Seorang anak memiliki potensi daya kreatifitas dan inovasi yang sangat tinggi. Apabila sejak dini anak dibiasakan untuk berperilaku kearah positif naja akan menjadi kebiasaan sehari-hari yang baik. Demikian juga makan secara mandiri akan menciptakan dan

meningkatkan kebiasaan untuk mencegah dan mengurangi kesulitan makan pada anak masa yang akan datang.

2. Batasi waktu makan

Terkadang orangtua menyuapi anak dengan jalan-jalan sehingga waktu makan jadi lebih lama. Waktu makan yang lama akan membuat anak lebih cepat kenyang sebelum makanan habis. Jika waktu makan dibatasi lebih singkat maka rasa lapar akan lebih cepat datang.

3. Berilah makanan dengan bentuk dan porsi yang sesuai dengan kemampuannya

Lidah anak sangat peka terhadap makanan yang diterima. Oleh karena itu berikanlah makanan baik bentuk dan porsinya kepada anak sesuai dengan umurnya. Dengan memberikan makanan yang sesuai akan memberikan Pendidikan gizi secara praktis pada anak sehingga anak terbiasa terhadap bentuk dan porsinya.

4. Perkenalkan jenis makanan satu persatu

Perkenalkan jenis makanan satu persatu akan meningkatkan kesenangan anak pada makanan. Anda akan dapat merasakan secara khusus makanan-makanan tertentu. Misalnya akan memperkenalkan sayur dan ikan pada satu kali makan, maka agar lebih menimbulkan nafsu makan anak berilah bubur dengan sayur (saring) dan ditambah bubur dengan semur ikan dicincang.

5. Kurangi memberikan *snack* yang berlebihan

Bagi anak yang sudah mendapatkan makanan selingan (*snack*), maka pada saat memberikan makanan selingan diantara makanan utama diupayakan tidak terlalu berlebihan sehingga dapat mempengaruhi nafsu makan anak pada saat makan utama. Pengaturan pemberian makanan selingan baik waktu maupun porsi akan sangat membantu anak untuk menghabiskan makanan utama.

6. Pengaturan jadwal pemberian makanan dan selingan

Pengaturan makan sangat penting untuk membiasakan anak pada masa selanjutnya. Kemampuan lambung untuk menerima makanan juga terbatas, sehingga jadwal makan pada umumnya dibagi makan pagi, selingan, makan siang, selingan dan makan malam. Orang tua hendaknya memilih jenis makanan dan kapan waktu yang tepat untuk makan.

7. Menghidangkan menu yang bervariasi

Agar anak tidak bosan terhadap makanan yang diberikan sebaiknya menu yang disajikannya dapat bervariasi. Susunan hidangan (*menu*) sebaiknya berganti-ganti disesuaikan dengan kemampuan keluarga. Siklus menu bisa mulai diterapkan bisa 1 minggu, 10 hari atau sesuai selera keluarga agar tidak monoton sehingga membosankan.

8. Jangan memaksa

Jangan memaksakan makan pada saat anak tidak mau makan pada saat-saat tertentu anak tidak mau makan, maka sebaiknya jangan dipaksakan harus makan pada saat itu juga, namun dekati anak beri penjelasan bahwa makan sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan

perkembangannya dimasa depan. Dengan demikian anak sedikit demi sedikit akan menyadari pentingnya makan sehingga termotivasi untuk makan tepat waktu sesuai waktu makan.

9. Merangsang anak untuk senantiasa aktif bergerak

Memotivasi anak untuk aktif bergerak sangat penting untuk pertumbuhan dan menjaga kondisi kesehatan anak. Dengan aktif bergerak anak akan cepat merasakan lapar dan akan meningkatkan nafsu makan, sehingga dapat mencegah kesulitan makan pada anak.

10. Ciptakan suasana yang menyenangkan

Suasana lingkungan tempat makan yang menyenangkan akan membuat anak semakin meningkat nafsu makannya.

11. Makan bersama keluarga

Makan bersama memberikan manfaat yaitu anak bisa belajar tata tertib atau sopan santun di meja makan. Anak mudah untuk meniru apa yang dilakukan oleh orangtuanya. Oleh karena itu orang tua harus memberikan contoh yang baik terutama dalam pengaturan makanan sebagai contoh makanlah beraneka ragam dan berikan contoh untuk menyukai sayur sehingga pada masa mendatang anak suka makan sayur. Ajarkan pada anak kebebasan untuk memilih makanan tanpa harus memaksa anak, tetapi tetap diarahkan apabila terlalu menyimpang.

12. Makan berkelompok

Pada masa kecil anak-anak cenderung untuk mencari dan mencoba hal-hal yang baru, biarkan anak makan bersama teman-

temannya, namun tetap dalam bimbingan dan pemantauan orangtua. Dengan demikian anak akan mempunyai kebebasan untuk dapat memilih makanan yang sesuai dengan selera anak. Ibu bisa membuat kelompok makan anak-anak dengan tetangga dengan tujuan memberikan suasana yang berbeda daripada makan sendiri.

13. Atasi masalah yang dapat mempengaruhi nafsu makan

Apabila anak kurang nafsu makan disebabkan ada masalah, maka cobalah untuk membuat perasaan anak lebih baik, dengan cara mencari penyebab masalah untuk diselesaikan, sehingga perasaan lebih nyaman dan baru kita memberikan makan.

14. Membuat makanan menjadi lebih menarik

Makanan yang dihidangkan akan lebih meningkatkan nafsu makan apabila dilengkapi atau dipercantik dengan garnis yang disesuaikan dengan bahan makanan yang dihidangkan. Cobalah berkreasi dengan bentuk makanan agar si kecil tertarik. Anak akan lebih tertarik makan tempe goreng yang ditusuk seperti sate dibandingkan disajikan biasa atau dengan membuat bentuk gambar yang disukai anak misalnya bentuk wajah boneka yang terdiri dari mata, hidung, mulut yang bisa dibuat dari timun, tomat dan telur atau bahan lainnya.

Selain itu, menurut IDAI (Indonesian Pediatric Society) 2015, cara menghadapi anak yang suka pilih-pilih makan, diantaranya :

1. *Children see, children doo*. Kebiasaan akan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan anak. Jika orangtua enggan makan sayur

misalnya, wajar jika anak meniru enggan makan sayur. Selalu sajikan menu makanan yang berimbang di setiap harinya.

2. Sajikan makanan dalam porsi kecil.
3. Biasanya, jika anak disuruh melakukan sesuatu, mereka akan langsung menolak. Sebaliknya jika anak yang memegang kendali, mereka cenderung lebih tertarik. Sebaiknya sajikan makanan di meja yang terjangkau.
4. Jika ingin memberikan makanan baru, jangan langsung menyerah jika anak langsung menolak. Paparkan makanan baru tadi sebanyak 10-15 kali.
5. Berikan contoh makan yang menyenangkan. Jika anak melihat orang lain makan makanan serupa, anak akan lebih tertarik mencoba.
6. Orangtua harus tetap tenang. Jangan panik atau marah-marah saat anak menolak makanan tertentu.

