

Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah

Between Parenting Styles and Difficult Eating Behavior

Astika Dwi Yanti¹, Dona Sartika^{1*}

¹Program Studi Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banten, Banten, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 06-01-2026

Received : 02-05-2026

Revised : 06-05-2026

Accepted : 16-05-2026

Keywords:

preschool-aged
children;
difficult eating
behavior;
parenting patterns

Kata Kunci:

anak usia
prasekolah;
perilaku sulit
makan;
pola asuh

Abstract

Feeding difficulties among preschool children can interfere with nutritional intake and negatively impact their growth and development. Parenting style plays a crucial role in shaping children's eating behaviors because parents determined food choices, feeding practices and the eating environment experienced by the child. This study aimed to identify the relationship between parenting style and feeding difficulties among preschool children in the working area of Bambu Apus Community Health Center in South Tangerang City. A quantitative approach with a cross-sectional design was used, involving 186 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using structured questionnaire on parenting style and feeding behavior. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with Spearman Rank correlation testing. The results demonstrated a significant relationship between parenting style and feeding difficulties among preschool children. In conclusion, parenting styles are related to children's feeding difficulties behavior. It was recommended that parents apply supportive parenting practices to build healthy eating habits and that health workers enhance education regarding appropriate feeding practices for preschool children.

Abstrak

Perilaku sulit makan pada anak prasekolah merupakan masalah yang dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan gizi dan berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan anak. Pola asuh orang tua berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan karena orang tua menentukan jenis makanan, cara pemberian makan serta lingkungan makan yang dialami anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi pola asuh orang tua dengan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus Kota Tangerang Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* dengan 186 subjek yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pola asuh dan perilaku sulit makan, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat yang menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,592 dengan *asympt. sig (2-sided)* atau *p-value* sebesar $<0,001 <0,05$. Kesimpulannya, pola asuh orang tua berhubungan dengan perilaku sulit makan anak. Disarankan agar orang tua menerapkan pola pengasuhan yang mendukung terciptanya kebiasaan makan yang sehat

dan tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi mengenai pemberian makan yang tepat bagi anak prasekolah.



Corresponding author:

Dona Sartika, email: dona.sartika@poltekkesbanten.ac.id



This is an open access article under the **CC-BY** license

Highlight:

- Terdapat korelasi yang signifikan dan bermakna dengan kekuatan sedang antara pola asuh orang tua dan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah.
- Semakin baik pola asuh yang diterapkan (seperti pola asuh demokratis), maka semakin rendah tingkat perilaku sulit makan pada anak. Sebaliknya, pola asuh otoriter dan permisif meningkatkan risiko tersebut.
- Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,592 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $<0,001$.

PENDAHULUAN

Perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah merupakan masalah yang sering dijumpai dan dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi serta proses tumbuh kembang. Anak yang mengalami kesulitan makan sering menunjukkan perilaku seperti menolak makan, memilih makanan tertentu atau mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sangat sedikit sehingga kebutuhan nutrisi hariannya tidak terpenuhi secara optimal (Rahmayanti et al., 2022). Pada masa usia prasekolah, kondisi ini perlu mendapat perhatian karena termasuk periode penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak (Enggar et al., 2024).

Perilaku sulit makan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor organik maupun non-organik, salah satu faktor non-organik yang berperan penting adalah pola asuh orang tua. Pola asuh berkaitan dengan bagaimana orang tua mengatur jadwal makan, menyediakan variasi makanan, serta menciptakan suasana makan di dalam keluarga. Pola asuh dikelompokkan menjadi demokratis, otoriter, permisif dan pengabaian, pola asuh tersebut dapat memberikan dampak berbeda terhadap perilaku makan anak (Aini et al., 2023).

Secara global, masalah perilaku sulit makan masih menjadi isu signifikan. Di Inggris, sekitar 20% orang tua mengeluhkan anaknya mengalami masalah makan, sedangkan di Amerika Serikat angka *picky eating* mencapai 19-50%. Di Indonesia, prevalensi kesulitan makan pada anak prasekolah berada pada kisaran 33,6-44,5% dan sebagian besar telah berlangsung lebih dari tiga bulan (Listiana et al., 2020). Kondisi ini berpotensi mengganggu asupan kalori dan berujung pada masalah gizi seperti *stunting*, *wasting* maupun *underweight*. Berdasarkan SSGI 2022, prevalensi *stunting* nasional masih tinggi yaitu 21,6%, sementara di Provinsi Banten angkanya kembali meningkat menjadi 24% pada tahun 2023 (Kemenkes, 2022). Di Kota Tangerang Selatan sendiri pada tahun 2023 tercatat 905 balita mengalami *stunting* (Dinkes, 2024). Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus, hasil observasi dan informasi dari penanggung jawab status gizi balita menunjukkan adanya keluhan orang tua terkait kesulitan makan pada anak, seperti penolakan terhadap makanan, konsumsi dalam porsi kecil, serta waktu makan yang relatif lama. Data dari Dinas Kesehatan mencatat terdapat 24 anak dengan gizi kurang dan 1 anak dengan gizi buruk (Dinkes,

2023). Namun, belum tersedia data khusus mengenai perilaku sulit makan, yang mengindikasikan bahwa permasalahan tersebut belum terdokumentasi secara optimal. Oleh karena itu, penelitian di lokasi ini dilakukan untuk memberikan gambaran awal terkait kondisi kesulitan makan pada anak di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus.

Masalah sulit makan tidak dapat diselesaikan hanya dengan pemberian makanan tambahan, sehingga diperlukan pendekatan berbasis perilaku. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan penerapan *feeding rules* sebagai strategi efektif untuk mengatasi masalah sulit makan pada anak, yang keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua (Saidah dan Dewi, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh dengan perilaku sulit makan. Anak dengan pola asuh demokratis memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami sulit makan, sementara pola asuh otoriter dan permisif meningkatkan risiko terjadinya perilaku tersebut (Riswan dan Yunitasari, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus Kota Tangerang Selatan, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada orang tua terkait pola asuh makan yang tepat seperti *responsive feeding*, pengaturan jadwal makan, serta strategi intervensi menghadapi anak sulit makan tanpa paksaan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk menggambarkan korelasi terkait pola asuh orang tua sebagai variabel independen dan perilaku sulit makan sebagai variabel dependen pada anak usia prasekolah. Populasi penelitian adalah seluruh orang tua yang memiliki anak prasekolah dan tercatat di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus Kota Tangerang Selatan di Tahun 2024 sebanyak 249 subjek. Penentuan besar subjek dihitung menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh jumlah subjek sebanyak 186 anak usia prasekolah.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner pola asuh orang tua dan kuesioner perilaku sulit makan yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian sebelumnya oleh Loka et al. (2018). Kuesioner terdiri dari 10 pernyataan dengan skala *Likert*, uji validitas dilakukan pada 30 subjek di wilayah kerja Puskesmas Kedaung dengan nilai r tabel sebesar 0,361, dan seluruh item dinyatakan valid karena r hitung $> 0,361$, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,747 yang menandakan instrumen reliabel. Data perilaku sulit makan diketahui tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,001 sehingga penentuan kategori menggunakan nilai median, yaitu 21; skor > 21 dikategorikan sebagai perilaku sulit makan tinggi dan skor ≤ 21 sebagai perilaku sulit makan rendah. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komite etik Universitas Yatsi Madani dengan nomor 292/LPPM-UYM/X/2024.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner secara langsung kepada responden setelah proses *informed consent*, kemudian dilakukan pengecekan kelengkapan melalui prosedur *editing* dan *coding* sesuai pedoman manajemen data (Kartika, 2021). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* karena data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara pola asuh orang tua dan perilaku sulit makan anak.

HASIL

Karakteristik subjek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus berada pada kelompok prasekolah dengan usia ≥ 5 tahun, lebih dari separuhnya berjenis kelamin perempuan. Karakteristik orang tua menunjukkan bahwa lebih dari separuh ayah berada pada kelompok usia ≥ 35 tahun, memiliki tingkat pendidikan menengah dan mayoritas bekerja. Sementara itu, lebih dari separuh ibu berada pada kelompok usia < 35 tahun, dengan tingkat pendidikan menengah dan mayoritas berperan sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek (n=186)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia anak	<5 tahun	26	14,0
	≥ 5 tahun	160	86,0
Jenis kelamin anak	Laki-laki	79	42,5
	Perempuan	107	57,5
Usia ayah	<35 tahun	79	42,5
	≥ 35 tahun	107	57,5
Pendidikan ayah	Dasar	27	14,5
	Menengah	105	56,5
	Tinggi	54	29,0
Pekerjaan ayah	Bekerja	182	97,8
	Tidak Bekerja	4	2,2
Usia ibu	<35 tahun	118	63,4
	≥ 35 tahun	68	36,6
Pendidikan ibu	Dasar	58	31,2
	Menengah	92	49,5
	Tinggi	36	19,4
Pekerjaan ibu	Bekerja	5	2,7
	Tidak Bekerja	181	97,3
Total		168	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Pola asuh dan perilaku sulit makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus, lebih dari separuh orang tua memiliki pola asuh dengan kategori baik, dan lebih dari separuh anak usia prasekolah memiliki perilaku sulit makan dengan kategori rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hampir separuh anak usia prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus memiliki perilaku sulit makan dengan kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi pola asuh orang tua dan perilaku sulit makan (N=186)

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Pola Asuh	Baik	120	64,5
	Cukup Baik	65	34,9
	Buruk	1	0,5
Perilaku Sulit Makan	Rendah	119	64,0
	Tinggi	67	36,0

Sumber: Data primer, 2024

Korelasi pola asuh dengan perilaku sulit makan

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola asuh orang tua dengan perilaku sulit makan pada usia anak prasekolah. Kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa pola asuh memiliki peran cukup penting dalam memengaruhi munculnya perilaku sulit makan pada anak di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus Kota Tangerang Selatan.

Tabel 3. Hasil uji korelasi pola asuh dengan perilaku sulit makan

Variabel	Koefisien Korelasi (<i>r</i>)	<i>p-value</i>	Keterangan
Pola asuh orang tua ↔ Perilaku sulit makan	0,592	<0,001*	Signifikan ($p < 0,05$)

Keterangan: *Uji *Spearman Rank*, signifikan jika *p-value* < 0,05

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak usia prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus mengalami perilaku sulit makan dalam kategori rendah dan lebih dari separuh orang tua menerapkan pola asuh baik (demokratis). Analisis korelasi *Spearman Rank* mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah ($p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa semakin baik pola asuh yang diterapkan, semakin rendah tingkat perilaku sulit makan pada anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pola asuh merupakan faktor yang sangat menentukan dalam pembentukan kebiasaan makan anak, termasuk aspek ketersediaan makanan, cara orang tua memberikan makan serta lingkungan makan di rumah (Aini et al., 2023). Nida dan Hartanto (2021) memaparkan bahwa pola asuh demokratis merupakan pola asuh terbaik karena adanya keseimbangan antara kontrol dan kehangatan dalam mendidik anak. Pola asuh baik atau demokratis memberikan rasa nyaman pada anak, di mana anak diberi kebebasan dalam memilih namun masih dalam kontrol orang tua (Nida dan Hartanto, 2021).

Anak yang dibesarkan dalam pola asuh demokratis cenderung memiliki regulasi diri dan perilaku makan yang lebih baik karena adanya komunikasi dan interaksi yang positif antara orang tua dan anak. Sebaliknya, pola asuh otoriter dan permisif sering dikaitkan dengan tingginya perilaku sulit makan, yang dapat memengaruhi tumbuh kembang anak (Rahmayanti et al., 2022). Temuan penelitian ini juga didukung hasil penelitian terdahulu, Nyanyi et al. (2019) menemukan bahwa perilaku sulit makan rendah lebih banyak ditemukan pada anak dengan ibu yang aktif memberikan bimbingan dan arahan mengenai makan, serta melakukan modifikasi makanan untuk meningkatkan minat makan anak. Hal ini sejalan dengan pernyataan ibu di lapangan dalam penelitian ini, yang menyebutkan upaya kreatif seperti membuat kreasi makanan atau mengganti jenis sayur untuk mengatasi penolakan makan anak.

Penelitian Riswan dan Yunitasari (2020) juga memperkuat temuan ini, bahwa pola asuh otoriter dan permisif berkaitan dengan tingginya perilaku sulit makan, sedangkan pola asuh demokratis lebih berperan dalam membentuk perilaku makan yang sehat. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori bahwa interaksi orang tua dan anak yang positif pada saat makan akan meningkatkan rasa aman dan kenyamanan emosional anak, yang pada akhirnya memengaruhi respon anak terhadap makanan (Heriyanti et al., 2022). Sebaliknya, pola asuh yang tidak konsisten atau kurang mendukung dapat memicu stres pada anak, meningkatkan perilaku menolak makan, dan memperburuk kualitas interaksi pada waktu makan.

Faktor usia, pendidikan, dan pekerjaan orang tua yang ditemukan dalam penelitian ini juga berpotensi memengaruhi pola interaksi pada saat makan, orang tua yang berada pada usia produktif dan dewasa menengah cenderung memiliki kematangan emosional serta pengalaman yang lebih baik dalam mendampingi anak saat makan (Muslihatun dan Santi, 2022). Tingkat pendidikan orang tua berperan dalam kemampuan memahami informasi kesehatan dan gizi sehingga memengaruhi cara orang tua mengarahkan, membimbing serta memberikan contoh perilaku makan yang sehat kepada anak (Kusmawati et al., 2023). Ibu yang tidak bekerja dan memiliki lebih banyak waktu bersama anak kemungkinan memiliki kesempatan lebih besar untuk memberikan pola asuh makan yang lebih konsisten. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun mayoritas ibu tidak bekerja, perilaku sulit makan dengan kategori tinggi tetap ditemukan pada banyak anak. Hal ini mengindikasikan bahwa waktu bersama anak tidak serta-merta menjamin kualitas pola asuh, melainkan dipengaruhi oleh pemahaman, sikap, dan strategi orang tua dalam menghadapi perilaku makan anak. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa intervensi terkait perilaku makan anak perlu mempertimbangkan penguatan pola asuh orang tua sebagai salah satu komponen utama. Komunikasi yang positif, pemberian contoh makan sehat, serta penerapan aturan makan yang konsisten merupakan strategi kunci yang perlu dikembangkan dalam mengatasi perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan anak usia prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Bambu Apus Kota Tangerang Selatan. Lebih dari separuh orang tua menerapkan pola asuh yang baik dan lebih dari separuh anak menunjukkan perilaku sulit makan dalam kategori rendah. Hasil analisis membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan perilaku makan yang lebih positif. Temuan ini menguatkan bahwa interaksi orang tua selama proses makan, konsistensi aturan makan, serta pemberian contoh perilaku makan yang baik merupakan elemen penting dalam mencegah munculnya perilaku sulit makan pada anak prasekolah.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar orang tua lebih memahami dan menerapkan pola asuh yang mendukung perkembangan kebiasaan makan sehat anak, termasuk komunikasi positif, pemberian variasi makanan, dan penerapan *feeding rules* secara konsisten. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku makan anak, seperti kondisi psikologis keluarga, dinamika emosi anak, dan pola konsumsi media digital untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S.N., Jihan, J.N., Nuraini, F.F., Saripuddin, S., Gunawan, H., 2023. Kualitas Pendidikan dan Pola Asuh Orang Tua: Sebuah Tinjauan Multidisiplin. *Journal on Education* 5(4), 11951–11964.
- [Dinkes] Dinas Kesehatan., 2023. Profil Kesehatan 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang Selatan.
- [Dinkes] Dinas Kesehatan., 2024. Laporan Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Banten. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Enggar, E., Ponidjan, J.E., Sahelangi, O., Zulfa, S.Z., Chaizuran, M., Kasyani, K., Momongan, N., Imbar, H., Javier, A.R., Montol, A., Mukodri, D.M.L., Ranti, I.N., Muzakar, M., Langi, G., Redha, P.S., Nendissa, M., 2024. Bunga Rampai Gizi dan Permasalahannya. PT Media Pustaka Indo, Cilacap.

- Heriyanti, H., Lindriani, L., Apriani, I., 2022. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah. *Mega Buana Journal of Nursing* 1(1), 22–33. <https://e-jurnal.umegabuana.ac.id/index.php/MBJN/article/view/39>
- Kartika, I.I., 2021. *Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. Trans Info Media, Jakarta.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2022. *Laporan Hasil Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kusmawati, I.I., Rahardjo, N., Argaheni, N.B., Nugraheni, A., Sukamto, S., Juwita, S., 2023. *Pola Asuh Orang Tua dan Tumbuh Kembang Balita*. CV Jejak, Sukabumi.
- Listiana, D., Colin, V., Syndita, L., 2020. Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu* 8(2), 128–134. <https://doi.org/10.36085/jkmu.v8i2.1053>
- Loka, L.V., Martini, M., Sitompul, D.R., 2018. Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun). *Jurnal Keperawatan Suaka Insan* 3(2), 1–10. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/108>
- Muslihatun, W.N., Santi, M.Y., 2022. Faktor yang Mempengaruhi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan* 5(1), 20–34. <https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/131>
- Nida, N.M., Hartanto, F., 2021. Pengaruh Pola Asuh terhadap Perilaku Makan Anak Usia 4-6 Tahun. *Sari Pediatri* 23(3), 150–157. <https://doi.org/10.14238/sp23.3.2021.150-7>
- Nyanyi, M.F.A., Wahyuni, T.D., Masluhiya, S.A., 2019. Pola Asuh Ibu yang Mempengaruhi Perilaku Sulit Makan pada Anak Prasekolah (4-6 Tahun). *Nursing News* 4(1), 1-10. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1434/1009>
- Rahmayanti, S.D., Nurjanah, N., Anggraeni, Y.D., 2022. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Kartika* 17(1), 8-18. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/213>
- Riswan, R., Yunitasari, E., 2020. Hubungan antara Pengasuhan Orang Tua dengan Masalah Makan pada Anak Usia Prasekolah. *Majalah Kesehatan Indonesia* 1(1), 21–24. <https://doi.org/10.47679/makein.011.42000005>
- Saidah, H., Dewi, R.K., 2020. “Feeding Rule” sebagai Pedoman Penatalaksanaan Kesulitan Makan pada Balita. Ahlimedia Book, Malang.