

INFORMASI ARTIKEL

Received: 25 August, 2025

Revised: 27 August, 2025

Available online: 31 August, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Hubungan antara perilaku picky eater dengan perkembangan motorik halus pada anak prasekolah

Nahira*, Marliah, Nurjannah Supardi, Rosita

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Korespondensi penulis: Nahira. *Email: nahira.megarezky23@gmail.com

Abstract

Background: Picky eating is a problem often encountered by parents that can lead to malnutrition if it persists over a long period of time. This eating disorder can have an impact on a child's growth, increase the risk of death, and if it becomes more severe, it can lead to anorexia and bulimia. In adulthood, this eating disorder can increase the risk of degenerative diseases and make individuals more susceptible to nutritional problems. Almost every component of a child's body can be trained through physical activity to move dynamically, preventing excessive fat formation and impacting nutritional status.

Purpose: To determine the relationship between picky eating behavior and motor development in preschool children.

Method: This study used a cross-sectional design, collecting samples from 35 toddlers using total sampling techniques. The respondents were all parents of students at the Kemala Bhayangkari 05 SPN Batua kindergarten. The research instruments used were the Developmental Pre-Screening Questionnaire (KPSP) and the Picky Eater Questionnaire.

Results: The study showed that based on the chi-square statistical test, a p-value of 0.004 was obtained.

Conclusion: There is a relationship between picky eating behavior and motor development in preschool children.

Suggestion: Toddlers with picky eating conditions should be given special attention to address their condition so that it does not have a long-term impact.

Keywords: Fine Motor Skills; Picky Eater.

Pendahuluan: Gangguan picky eating merupakan masalah yang selingkali dijumpai oleh orangtua yang dapat mengakibatkan malnutrisi jika berlangsung secara jangka panjang. Gangguan perilaku makan ini dapat menimbulkan dampak pada pertumbuhan anak, meningkatkan risiko kematian, dan apabila semakin parah dapat mengakibatkan anoreksia dan bulimia. Ketika dewasa, masalah perilaku makan tersebut dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif dan rentan mengalami masalah gizi lebih. Hampir setiap komponen tubuh anak dapat dilatih melalui aktivitas fisik untuk bergerak secara dinamis, mencegah pembentukan lemak yang berlebihan, dan berdampak pada status gizi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara perilaku picky eater dengan perkembangan motorik pada anak prasekolah.

Metode: Penelitian ini memiliki desain cross-sectional, dengan mengumpulkan sampel sebanyak 35 balita dengan menggunakan teknik total sampling. Responden merupakan seluruh orang tua peserta didik TK Kemala Bhayangkari 05 SPN Batua. Instrumen penelitian yang digunakan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) dan Kuesioner *Picky Eater*.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik chi-square di peroleh nilai p-Value sebesar 0.004

Simpulan: Terdapat hubungan perilaku picky eater dengan perkembangan motorik pada anak prasekolah.

Saran: agar balita dengan kondisi picky untuk diberikan perhatian khusus untuk menangani kondisinya agar tidak tdak berdampak jangka panjang.

Kata Kunci : Motorik Halus; Picky Eater.

PENDAHULUAN

Gizi yang berkualitas adalah penentu keberlangsungan hidup, kesehatan, dan pertumbuhan anak. Kekurangan gizi pada anak adalah masalah signifikan di Indonesia, kondisi stunting, berat badan rendah, dan anak sangat kurus (wasting) terus mempengaruhi anak usia balita. Anak prasekolah merupakan kategori anak yang berusia 4-6 tahun. Pada usia ini kebutuhan gizi pada anak harus sangat diperhatikan karena sejalan dengan pertumbuhan dan berkembangnya kebutuhan fisik. Anak pada usia prasekolah termasuk pada periode usia anak yang memiliki kecenderungan menghabiskan waktunya dengan bermain dan mengabaikan jam makan mereka, sehingga kecukupan gizi anak tidak dapat terpenuhi. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah gizi pada anak prasekolah. Salah satu penyebab adanya masalah gizi seimbang pada anak adalah kebiasaan makan yang salah dan memilih makanan (Wigati, Sari, & Suwanto, 2022).

Picky eater adalah kondisi dimana pilih-pilih makanan yang mengacu pada perilaku yang hanya ingin makan makanan tertentu dan tidak mau mencoba makanan baru, picky eater merupakan salah satu permasalahan makanan pada masa anak prasekolah dengan pilih-pilih makanan, yang salah satu faktor risikonya dari malnutrisi. Manifestasi gangguan ini adalah pembatasan pemilihan makan berdasarkan penampilan luar makanan seperti bau, rasa, tekstur, merek, kualitas, atau pengalaman negatif terhadap makanan tersebut. Picky eater sering terjadi pada masa perkembangan anak. Hal ini dapat menyebabkan anak makan lebih sedikit dalam membatasi makanan yang dimakan dalam sehari-hari (Mulianah, Nisya, Azis, Febrianti, & Asmita, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak anak mengalami kesulitan makan, terutama pada

anak prasekolah. Usia ini dapat disebut masa emas karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan yang pesat meliputi penambahan berat badan, tinggi badan dan perkembangan organ penting seperti otak dan saluran pencernaan. Anak prasekolah rentan mengalami masalah gizi, salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu perilaku pilih-pilih makanan (Anggreni, Kusumaningtiyas, & Dwijayanto, 2023).

Picky eater, dapat berdampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhan anak. Perkembangan motorik anak digambarkan dengan aktivitas yang dipengaruhi oleh gerakan otot, dimana aktivitas tersebut meliputi kontraksi dan meliputi kontraksi dan relaksasi. Dalam melakukan aktivitas, otot membutuhkan energi yang diperoleh dari nutrisi yang cukup dan seimbang. Keseimbangan antara asupan nutrisi dan aktivitas responden digambarkan dalam status gizi. Anak dengan perilaku picky eater akan memperoleh zat gizi dari makanan yang terbatas, sehingga berpotensi mengalami kekurangan gizi (Arisandi, 2019).

Picky eater juga berisiko meningkatkan kecemasan atau stres pada anak, terutama jika pola makan yang tidak seimbang berlanjut dalam jangka waktu yang lama. Penting untuk memperkenalkan berbagai jenis makanan sehat secara bertahap agar anak dapat memperoleh nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh dengan baik. Nutrisi yang cukup memainkan peran penting dalam memastikan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan fungsi kognitif yang baik pada anak-anak, sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit menular (Astuti, Magdalena, & Aisyaroh, 2023).

Anak yang memiliki gangguan perilaku yang berhubungan dengan perkembangan psikologis tumbuh kembang anak dan ditandai dengan keengganan mencoba jenis makanan baru, pembatasan terhadap jenis makanan tertentu

Nahira*, Marliah, Nurjannah Supardi, Rosita

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Korespondensi penulis: Nahira. *Email:nahira.megarezky23@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1213

terutama sayur dan buah, dan secara ekstrim tidak tertarik terhadap makanan disebut anak Picky Eaters. Picky Eaters dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang baik dan seimbang (Aini, 2022).

Anak prasekolah seringkali kesulitan makan karena diberi kebebasan untuk memilih makanan yang diinginkannya. pilih-pilih makanan atau sekedar ingin mengonsumsi makanan yang biasa dimakan disebut picky eater. Kebiasaan makan atau pola makan orang tua sangatlah penting. Karena anak dapat mengikuti kebiasaan dan pola tersebut. Bagaimana dengan cara orang tua memberikan makanan kepada anak, dan kebiasaan makan orang tua sehari-hari, semuanya bisa diikuti oleh anak (Gerungan, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, prevalensi anak-anak prasekolah yang pilih-pilih makanan berkisar antara 14% hingga 50% secara global, tergantung pada budaya, pola makan keluarga, dan pendekatan orang tua dalam memberi makan. Di Indonesia, prevalensi diperkirakan mencapai 30% hingga 40% di kalangan anak-anak prasekolah. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi pilih-pilih makan sebesar 52.8%, dengan faktor pemberian makan oleh orang tua memainkan peran yang signifikan dalam kebiasaan makan anak-anak. Kondisi ini menjadi perhatian serius, mengingat periode prasekolah merupakan masa penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif anak-anak. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat usia prasekolah merupakan masa penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif anak-anak (Heryanto, Amelia, & Mulyati, 2023).

Perilaku picky eater muncul saat anak berusia dua tahun, dan perilaku tersebut bisa menetap hingga usia enam tahun. Faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku picky eater pada anak antara lain, ASI eksklusif, jadwal makan anak, kebiasaan makan keluarga, variasi makanan anak dan interaksi anak dengan orang tua. Kegagalan pemberian ASI eksklusif juga turut melatar belakangi timbulnya perilaku picky eater pada anak (Audinah, 2024).

Kejadian picky eater dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor makanan, komunikasi yang tidak berjalan baik saat makan, pengaruh sosial,

nafsu makan, dan pola asuh makan orang tua beserta dengan pengawasannya (Pangestuti & Prameswari, 2021). Masalah kesulitan makan khususnya picky eater dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak usia prasekolah. Anak dapat memiliki peluang besar untuk mengalami underweight karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit dan tidak bervariasi sehingga tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisinya (Hakiki & Lailatul, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di TK Kemala Bhayangkari 05 SPN Batua Makassar, sebagai salah satu institusi pendidikan yang mendidik anak-anak usia prasekolah, perilaku picky eater juga menjadi perhatian. Anak-anak di usia ini sering kali menghabiskan waktu mereka untuk bermain dan kurang memperhatikan pola makan, sehingga berisiko mengalami kekurangan gizi. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan motorik halus secara optimal. Pengetahuan orang tua dan guru tentang dampak picky eater terhadap perkembangan motorik halus anak masih terbatas. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian yang mengkaji hubungan antara picky eater dan perkembangan motorik halus anak prasekolah sangat penting dilakukan untuk memberikan data lokal yang relevan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan menggunakan metode *cross sectional* yaitu mengambil data dari sampel anak prasekolah pada satu titik waktu tertentu. Ini memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan antara picky eater terhadap perkembangan motorik halus secara simultan. Penelitian ini dilakukan di TK Kemala Bhayangkari 05 SPN Batua Makassar pada bulan Maret - April tahun 2025 dengan total sampel sebanyak 35 balita yang diambil melalui Teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) dan Kuesioner *Picky Eater*. KPSP merupakan suatu instrumen deteksi dini dalam perkembangan anak usia 4 sampai 6 tahun dengan menggunakan Analisis data uji chi-square.

Nahira*, Marliah, Nurjannah Supardi, Rosita

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky
Korespondensi penulis: Nahira. *Email:nahira.megarezky23@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1213

HASIL

Tabel 1. Tabel 1. Karakteristik Responden (N= 35)

Kejadian <i>Picky Eater</i>	Perkembangan Motorik Halus		P-Value
	Intervensi (n=19)	Normal (n=16)	
Ya	13/68.4	4/25.0	0.004
Tidak	6/31.6	12/75.0	

Berdasarkan table diatas kejadian *picky eater* sebanyak 17 balita (48.57%), sedangkan yang tidak mengalami *picky eater* sebanyak 18 balita (51.43%). Pada penilaian perkembangan motorik halus anak diperoleh 18 (51.43 %) balita perlu intervensi dan 17 (48.57%) balita dengan kondisi normal. Hasil uji statistik menggunakan *uji chi-square* diperoleh hasil $p = 0.004$. menunjukkan ada hubungan *picky eater* terhadap perkembangan motorik halus anak prasekolah.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat yang disajikan pada hubungan antara *picky eater* dan perkembangan motorik halus menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat *picky eater* dan perkembangan motorik halus. Anak-anak yang tidak menunjukkan perilaku *picky eater* cenderung memiliki perkembangan motorik halus yang normal. Sementara itu, anak yang tergolong mengalami *picky eater* terjadi masalah pada perkembangan motorik halus atau dalam hal ini membutuhkan intervensi.

Dari distribusi data tersebut, tampak bahwa semakin tinggi frekuensi perilaku *picky eater* yang dialami anak, maka semakin tinggi pula kemungkinan anak tersebut mengalami keterlambatan atau masalah dalam perkembangan motorik halusnya yang berarti menunjukkan cukup jelas bahwa perilaku *picky eater* memiliki hubungan negatif terhadap perkembangan motorik halus anak prasekolah. Hal ini bisa dijelaskan secara biologis dan psikososial. Anak yang *picky eater* cenderung memiliki asupan gizi yang tidak seimbang atau tidak mencukupi kebutuhan perkembangan, terutama zat gizi penting yang berperan dalam perkembangan sistem saraf dan otot halus. Selain itu, perilaku makan yang kurang bervariasi dapat menyebabkan anak tidak mendapatkan stimulasi oral dan sensorik yang cukup, yang secara tidak langsung juga mempengaruhi keterampilan motorik halus mereka (Siregar, Telaumbanua, Brahmana, Gulo, & Situmorang, 2022).

Sejalan dengan teori sebelumnya yang menjelaskan bahwa status gizi anak sangat

mempengaruhi perkembangan anak, terutama perkembangan motorik halus yang bergantung pada kecukupan energi dan zat gizi yang mendukung pertumbuhan saraf dan otot. Selain itu, perilaku *picky eater* juga dapat mengurangi aktivitas mengunyah, menggigit, atau menangkap makanan dengan tangan, yang semuanya adalah stimulasi alami bagi perkembangan motorik halus anak (Sakinah, Achdiani, & Nastia, 2025).

Pada masa kini, anak-anak cenderung mencari pengalaman baru yang dapat memengaruhi perilaku makan mereka di usia prasekolah. Usia prasekolah yang terjadi di antara rentang usia 4-6 tahun adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan (Adriani, 2016). Selama tahap prasekolah, anak-anak aktif terlibat di dalam eksplorasi, pembelajaran, sosialisasi, dan pengaturan diri secara fisik dan emosional (Markham, 2019). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang pada anak adalah perilaku pilih-pilih makanan (Wulandari, 2024).

Anak prasekolah mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik biologis, psikososial, kognitif dan spiritual yang signifikan. Pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah di pengaruhi oleh nutrisi, masalah tidur, kesehatan gigi, pencegahan cedera serta cara orang tua dalam merawat anak yang sakit. Anak usia prasekolah pada masa ini mengalami peningkatan dalam bentuk keterampilan, proses berfikir dan bertambahnya aktivitas fisik. Selain itu, pada fase usia prasekolah anak menjadi

Nahira*, Marliah, Nurjannah Supardi, Rosita

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Korespondensi penulis: Nahira. *Email:nahira.megarezky23@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1213

gemar memprotes dan asik dengan dunia bermainnya sehingga anak lupa waktu makan dan membuat anak menjadi kesulitan untuk makan (Yulianto, Novitasari, Arimadiyanti, & Widayati, 2022).

Picky eater merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada status gizi anak. Berdasarkan survey pendahuluan pada bulan Januari di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2015 dari 10 responden didapat hasil 6 (60%) anak mengalami picky eater dan 4 (40%) anak tidak mengalami picky eater (Anugraheni, 2017).

Hasil penelitian ini mendukung teori perkembangan motorik dan pemenuhan gizi yang menyatakan bahwa stimulasi dan asupan nutrisi yang baik akan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dalam konteks ini, *picky eater* menjadi faktor penghambat yang dapat berdampak secara langsung maupun tidak langsung pada perkembangan anak. Secara praktis, penelitian ini memberikan gambaran bahwa intervensi terhadap perilaku *picky eater* harus dilakukan secara menyeluruh, mencakup edukasi kepada orang tua,

penyusunan menu makan yang bervariasi, dan pemberian pengalaman makan yang menyenangkan di lingkungan keluarga maupun sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil $p = 0.004$ menunjukkan ada hubungan picky eater terhadap perkembangan motorik halus anak prasekolah. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap perilaku makan anak sejak dini, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap perkembangan motorik halus mereka.

SARAN

Bagi masyarakat dan khususnya orang tua mengkaji dan melakukan stimulasi pada anak yang mengalami gangguan makan secara dini, sebagai upaya pencegahan anak mengalami masalah gangguan nutrisi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. (2016). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Prenada Media.
- Aini, A. D. N. (2022). *Hubungan perilaku picky eaters dengan perkembangan motorik halus dan kasar pada anak pra-sekolah* (Doctoral dissertation, Wijaya Kusuma Surabaya University).
- Anggreni, D. A. B. R., Kusumaningtyas, D. P. H., & Dwijayanto, I. M. R. (2023). Faktor-faktor perilaku picky eater pada anak: scooping review. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(2), 20-28.
- Anugraheni, I. (2017). Pengaruh hypnoparenting terhadap kejadian picky eater pada anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 5(1), 24-29.
- Arisandi, R. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian picky eating pada anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 238-241.
- Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). Narrative Review: Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207-214.
- Audinah, A. (2024). Analisis Perilaku Picky Eater pada Anak (Studi Kasus di Kelompok B RA DDI Lero) (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Gerungan, M. A. (2024). Hubungan Perilaku Makan Ibu Terhadap Perilaku Picky Eater Pada Anak Prasekolah (Doctoral Dissertation, Iain Manado).
- Hakiki, M. I. K., & Lailatul, M. (2023). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3183-3193.
- Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. (2023). Perilaku picky eater dengan status gizi pada anak prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(1), 46-55.

Nahira*, Marliah, Nurjannah Supardi, Rosita

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky
Korespondensi penulis: Nahira. *Email:nahira.megarezky23@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1213

- Markham, L. (2019). Learn what your preschooler needs to thrive. *Retrieved February, 17, 2020*.
- Mulianah, S., Nisya, N., Azis, A. S. R., Febrianti, R., & Asmita, C. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5 Tahun. *ECEJ: Early Childhood Education Journal*, 2(1), 27-35.
- Pangestuti, F. Y., & Prameswari, G. N. (2021). Hubungan status ibu bekerja, pola asuh makan, pemberian asi eksklusif dengan kejadian picky eater pada anak usia prasekolah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 577-583.
- Sakinah, S., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2025). Mengatasi Picky Eater Pada Anak Usia Dini Dengan Cara Yang Cerdas. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* | E-ISSN: 3026-6629, 2(3), 781-787.
- Siregar, D. N., Telaumbanua, M. G., Brahmana, S. T. B., Gulo, Y. H., & Situmorang, R. T. (2022). Pelatihan Tentang Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Umur 3-6 Bulan. *Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, 4(4), 81-85.
- Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwanto, T. (2022). Pentingnya edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155-162.
- Wulandari, L. S. G. (2024). Hubungan antara kebiasaan bermain gadget dan picky eating terhadap tingkat kecukupan energi pada anak usia prasekolah di Parung Panjang Bogor.
- Yulianto, A., Novitasari, M. D., Arimadiyanti, D., & Widayati, W. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesulitan makan persisten pada anak usia prasekolah.

Nahira*, Marliah, Nurjannah Supardi, Rosita

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky
Korespondensi penulis: Nahira. *Email:nahira.megarezky23@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i6.1213